



astrea

apotheke

Gesunde Haut

braucht Feuchtigkeit
und UV-Schutz

Phytotherapie

Bewährt, erforscht
und wirksam

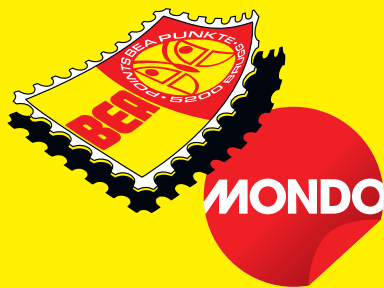
Familienplanung

Hoffnung auf ein Baby



Anke Engelke
im Interview





MIT BEA CHASCH MEH HA

**Entdecke jetzt über 4000 Artikel
mit einem Preisvorteil von bis zu 60%
www.bea.swiss**

Spielwaren | Basteln | Haushalt | Lifestyle

GEWINNE

einen Gutschein im Wert von CHF 300.–

Hier teilnehmen und alle Infos entdecken:



Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

9 – September 2025

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Geschäftssitz:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Postadresse:

Hauptstrasse 10,

5616 Meisterschwanden

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von
Schweizerischer
Apothekerverband
pharmaSuisse



Verlagsleitung

Martin Bürki

Redaktion

Jürg Lendenmann

Redaktor

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG,

Medienfabrik GmbH

Produktion

Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

Copyright

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

Fotos Cover:
detailblick-foto/stock.adobe.com,
TOBIAS SCHULT (Anke Engelke)



4



26



33

Titelthema

4 Unerfüllter Kinderwunsch

Persönlichkeiten

9 Anke Engelke:
«Smartphones? Braucht keiner!»

Gesundheit

- 12 Tipps für Stillzeit und Babynahrung
- 16 Themenserie Herz: Arteriosklerose
- 18 Testen Sie Ihr Wissen: Babypflege
- 25 Serie Heilpflanzen: Mönchspfeffer
- 26 Zucker im Blut – Gefahr im Verzug
- 33 Komplementärmedizin:
Phytotherapie
- 36 Haut braucht Feuchtigkeit und
UV-Schutz

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: «Warum ist Milch für
Babys so wichtig?»
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 30 Tag der Apotheke
- 43 Rat aus der Apotheke:
Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Informelles

- 3 Impressum
- 40 Resultat Kundenumfrage
- 42 Kreuzworträtsel
- 43 Produkttipp

Ein Geschenk Ihrer Apotheke

Die nächste Ausgabe von
astreaAPOTHEKE liegt ab
dem 1. Oktober 2025 in
Ihrer Apotheke für
Sie bereit.



Unerfüllter Kinderwunsch

Bei jedem fünften Paar klappt es mit der Erfüllung des Kinderwunschs nicht auf natürliche Weise. Die moderne Fortpflanzungsmedizin kann vielen betroffenen Paaren helfen.



Streuli
pharma

WENN
NEUES LEBEN
ENTSTEHT ...



425_10_2024_d

20%
Rabatt*



Folsäure, die Sie ab Kinderwunsch begleitet und die Schwangerschaft unterstützt.

**GÜLTIG BIS
30. SEPTEMBER 2025**

Einfach diesen Coupon mitnehmen
und vorzeigen.

Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst
oder senden Sie den Bon an:
Streuli Pharma AG, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach

*20% beim Kauf einer Folsäure Basic 400µg auf den offiziellen
Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie, nicht
kumulierbar

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

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Der Mensch ist nicht sehr fruchtbar. Versucht ein gesundes junges Paar ein Kind zu zeugen, beträgt die Schwangerschaftschance pro Monatszyklus circa 15 bis 20 Prozent. Verschiedene Faktoren reduzieren die Chance weiter. So nimmt die Fruchtbarkeit von Frauen und Männern mit zunehmendem Alter ab. Besonders deutlich sinkt die Aussicht auf eine Schwangerschaft bei Frauen ab 35 Jahren. Viele Paare verschieben heute die Erfüllung des Kinderwunschs in ein höheres Alter. Mittlerweile sind Erstgebärende in der Schweiz im Schnitt 34 Jahre alt. Rauchen, starkes Über- oder Untergewicht sowie gewisse Krankheiten können die Fruchtbarkeit ebenfalls einschränken.

Ursachen der Unfruchtbarkeit

Hormonbedingte Eizellreifungsstörungen, verschlossene oder zerstörte Eileiter sowie Endometriose bei der Frau und eine zu geringe Anzahl Spermien, ungenügend bewegliche Spermien oder eine zu geringe Zahl normal geformter Spermien beim Mann gehören zu den Hauptursachen für die ungewollte Kinderlosigkeit. In etwa 30 Prozent der Fälle liegen die Ursachen bei der Frau, in 30 Prozent beim Mann und in weiteren 30 Prozent bei beiden. Bei 10 Prozent der Paare gibt es keine Erklärung.

Abklärung

Wenn Probleme vorliegen, etwa das Aussetzen der Monatsblutung bei der Frau oder eine Mumpserkrankung nach der Pubertät beim Mann, sollten Betroffene baldmöglichst fachärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Ist dies nicht der Fall, können junge Paare, die sich ein

Kind wünschen, damit ein bis zwei Jahre warten. Paare über 35 sollten erste Abklärungen hingegen schon nach einem halben Jahr vornehmen lassen. Bei der Frau werden die Hormonwerte, welche die Eizellreifung beeinflussen, und die Durchgängigkeit der Eileiter überprüft. Beim Mann wird die Samenqualität analysiert. Es müssen beide Partner untersucht werden, denn die Behandlung hängt von den Ergebnissen der Abklärungen ab. Gewählt wird jene Methode, die mit dem geringstmöglichen Aufwand und Risiko die grösstmöglichen Chancen auf eine Schwangerschaft bietet.

Das können Paare tun

Eine gesunde Lebensweise mit wenig Stress, ausgewogener Ernährung, ausreichend Schlaf und Bewegung, mässigem Alkoholkonsum und Verzicht aufs Rauchen können die Chance auf eine Schwangerschaft erhöhen. Positiv können sich auch die Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin wie zum Beispiel Akupunktur auswirken. Bei Über- oder Untergewicht kann die Normalisierung des Gewichts entscheidend zur Erfüllung des Kinderwunschs beitragen.

Die moderne Fortpflanzungsmedizin

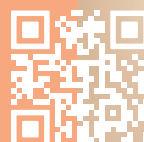
Paare, die sich einer Behandlung unterziehen, müssen wissen, dass die moderne Fortpflanzungsmedizin die Erfüllung des Kinderwunschs nicht garantieren kann. Die Fortpflanzung bleibt ein Wunder, das sich nur beschränkt beeinflussen lässt. Nicht zuletzt spielt das Alter der Frau bei der Behandlung eine wesentliche Rolle. Bei Frauen über 43 beträgt die Schwangerschaftschance weniger als ein Prozent pro Zyklus. Diesen Frauen kann eine Eizellspende helfen, die aktuell nur im Ausland möglich ist.

Lebensglück
spüren und begleiten



Neu

Alle Informationen
zu den Produkten
finden Sie hier





Durch eine Hormonbehandlung wird die Eizellreifung angeregt.

Behandlungen im Überblick

Als erste Methode wird vielen Paaren eine **hormonelle Stimulation** empfohlen. Dabei wird die Reifung von Eizellen hormonell unterstützt. Bleibt eine Schwangerschaft aus, wird eine **intrauterine Insemination** empfohlen. Dabei werden die Spermien nach der hormonellen Stimulation zum Zeitpunkt des Eisprungs direkt in die Gebärmutter injiziert. Die Krankenkassen beteiligen sich beschränkt und unter gewissen Bedingungen an den Kosten für beide Behandlungen, obwohl die Erfolgschancen verglichen mit anderen Methoden wie der **In-vitro-Fertilisation (IVF)** oder der **ICSI-Methode** (intracytoplasmatische Spermieninjektion) kleiner sind.

Bei der **In-vitro-Fertilisation** reifen durch das Spritzen von Hormonen mehrere Eizellen heran, die mittels ultraschallkontrollierter Punktion in Kurznarkose durch die Scheidenwand aus den Eierstöcken entnommen werden. Die Eizellen werden mit den Spermien zusammengebracht. Die Entwicklung der befruchteten Eizellen wird während einiger Tage beobachtet. In der Regel wird heute ein Embryo in die Gebärmutter zurückgegeben. Nicht verwendete befruchtete Eizellen können für weitere Behandlungen eingefroren werden. Die IVF-Methode wird zum Beispiel angewendet, wenn die Eileiter der Frau nicht durchgängig oder beschädigt sind.

Bei eingeschränkter Spermienqualität kommt die **ICSI-Methode** zur Anwendung. Diese Methode unterscheidet sich von der IVF nur dadurch, dass ein Spermium direkt in

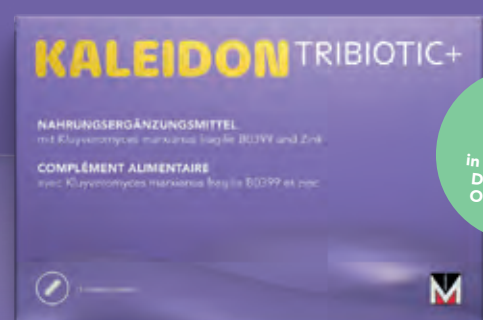
Wer ist eigentlich Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399*?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.

KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unausprechlich einzigartigen ***HEFE!**

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



NEU!
Erhältlich
in Apotheken,
Drogerien &
Onlineshops



Bei der In-vitro-Fertilisation (IVF) werden Eizellen ausserhalb des Körpers befruchtet und anschliessend in die Gebärmutter eingesetzt.

«Kinderwunsch: für viele Paare ein emotionaler Weg. Medizinische Unterstützung kann helfen.»

die Eizelle gespritzt wird. Die Kosten für die IVF und ICSI-Methode müssen vom Paar getragen werden.

Produziert der Mann keine Spermien, können Paare in der Schweiz von einer Samenspende profitieren. Die Eizellspende ist hingegen verboten. Über eine Aufhebung dieses Verbots diskutiert die Politik. Frauen, die zum Beispiel aufgrund einer vorzeitigen Menopause nicht mehr schwanger werden können, bleibt im Moment nur die Option, sich im Ausland behandeln zu lassen.

Social Freezing (vorsorgliches Einfrieren von Eizellen)

Frauen, die sich nach einer langen Ausbildung auf die berufliche Laufbahn konzentrieren wollen oder noch nicht den geeigneten Partner gefunden haben, können ihre Eizellen heute in einer Kinderwunschklinik einfrieren lassen. Die Behandlung läuft gleich ab wie bei der In-vitro-Fertilisation: Durch das Spritzen von Hormonen werden möglichst viele Eizellen herangereift, dann unter Kurznarkose über die Scheide entnommen und in flüssigem Stickstoff tiefgefroren. Die Eizellen können in der Schweiz meist bis circa zehn Jahre aufbewahrt werden. <



Susanna Steimer Miller

ist freischaffende Journalistin und Kommunikationsberaterin. Sie schreibt über Themen im Bereich Gesundheit, Ernährung, Kinder und Haustiere. Ausserdem betreibt sie die dreisprachige Elternplattform www.baby-und-kleinkind.ch.

Foto: vchalup/stock.adobe.com, Portrait: zVg

Deine Kinderwunschklinik in Zürich

Dein Kinderwunsch an erster Stelle

Ob du dir jetzt ein Kind wünschst oder erst später:
Wir begleiten dich mit Diagnostik, IVF oder Social Freezing ganz individuell und mit modernster Technologie.
Buche jetzt deine kostenfreie Beratung: **www.cada.ch**

cada



A portrait of comedian Anke Engelke against a bright yellow background. She has long, wavy blonde hair and is wearing a dark blue short-sleeved top and a skirt with a yellow and white geometric pattern. Her shadow is cast on the wall to her right.

«Smartphones? Braucht keiner!»

Die Komikerin Anke Engelke über eigene Grenzen und ihren Einsatz für das Medikamentenhilfswerk «action medeor».

TEXT: MARISA GOLD



Seit über 20 Jahren engagiert sich Anke Engelke für «action medeor». Das Medikamentenhilfswerk baut weltweit Gesundheitsstrukturen auf.

Frau Engelke, Sie kommen gerade aus Afrika zurück. Wie oft waren Sie mittlerweile dort?

Zum fünften Mal. Meine erste Reise mit «action medeor» führte mich vor 22 Jahren nach Benin, es folgten Togo, Malawi und Sierra Leone – und immer wieder Tansania.

Sie reisen mit dem Medikamentenhilfswerk «action medeor». Wie kam es zu der Zusammenarbeit?

Ich habe vor über 20 Jahren durch eine Bekannte davon erfahren und mir das angeschaut. Für mich war klar, dass ich exklusiv für eine Sache eintreten will. Beim ersten Treffen habe ich den Vorstand Christoph Bonsmann, einen Pharmazeuten, mit Fragen über die T-Helferzellen gelöchert. Das ist bis heute ein Running Gag zwischen uns. Christoph und ich haben alle Reisen gemeinsam gemacht und kennen uns inzwischen sehr gut.

Was ist Ihnen wichtig an diesem Engagement für «action medeor»?

Dass ich Menschen auf deren zentrales Anliegen aufmerksam mache: dass alle Menschen auf der Welt Zugang zu Medikamenten haben.

Mittlerweile machen Sie das seit über 20 Jahren. Das ist wirklich sehr treu.

Ich hatte bei den Leuten von «action medeor» gleich das Gefühl, die stel-

len sich nicht als was Tolles dar, sondern die machen einfach einen richtig wichtigen Job.

Wie zum Beispiel kürzlich in Tansania ...

Ich habe Krankenhäuser und Labore besucht. Jede Reise hat einen anderen Schwerpunkt. In der Vergangenheit ging es oft um Malaria-Prophylaxe. Wir sind mit Mosquito-Netzen im Gepäck durch die Dörfer gefahren und haben Partner vor Ort zu Aufklärungsveranstaltungen begleitet. Bei meiner Benin-Reise 2003 ging es um Aufklärung zum Thema HIV/Aids. Auf der Sierra-Leone-Reise vor drei Jahren haben wir schwangere Frauen ermutigt, im sicheren Umfeld eines Krankenhauses zu gebären.

Wie hat sich das Land Tansania in den letzten Jahren verändert?

Bei meinen letzten Besuchen in Tansania haben wir Krankenhäuser besucht, in denen pro Zimmer 10 bis 20 Frauen untergebracht waren. Auf Betten ohne Matratzen. Es tut sich aber was. Diesmal haben wir bessere Zustände erlebt: Matratzen, Strom und fließendes Wasser sind oft Standard. Und es gibt weniger Hausgeburten.

Ist Ihnen diesmal etwas Besonderes in Erinnerung geblieben?

Das sind so viele Eindrücke. Ich schreibe dort in Afrika immer jeden Tag Ta-

gebuch, weil ich das sonst alles gar nicht mehr sortiert bekomme. Aber Christian werde ich nicht vergessen, einen fünfjährigen Jungen, der sich beim Spielen den Arm gebrochen hat. Seine Mutter hatte kein Geld für die Fahrt zum Krankenhaus, erst nach drei Tagen konnte man ihn transportieren.

Was beschäftigt Sie heute noch?

Wir haben vor Ort erlebt, dass die USA Gelder für Entwicklungsprojekte und damit Stellen streichen. Einmal saßen wir im Büro eines Krankenhausdirektors, er bekam mitten im Gespräch einen Anruf und auf einmal hiess es: Die Angestellten X und Y können nicht mehr bezahlt werden und sind vorübergehend entlassen. Doch auch wenn es widersprüchlich klingt: Ich bin mit Zuversicht nach Hause zurückgekommen.

Echt?

Ja, es macht Hoffnung, sich mit Menschen zu unterhalten, die wirklich etwas bewirken, die sich nicht entmutigen lassen. Und die für das brennen, was sie tun.

Hat man als öffentliche Person eigentlich die Pflicht, sich sozial zu engagieren?

Das entscheidet ja jeder prominente Mensch selber, aber es ist ein schmaler Grat: Tut man Gutes und schweigt drüber oder hängt man es an die grosse Glocke? Das merke ich auch vor Ort. Wie sehr gefällt man sich in der Rolle des grossen Helfers? Wenn man finanziell besser aufgestellt ist und aus einem stabilen Land kommt, sagt man schnell: «Ich mach das hier schon. Diese eine Operation bezahle ich.» Christians Arm-OP kostete umgerechnet 15 Euro. Aber es geht – wie so oft bei Schief lagen auf der Welt – um strukturelle Änderungen.

Das ist der langjährige Wunsch der Entwicklungshilfe. Richtig funktionieren tut es nicht...

Ich bin trotzdem begeistert von den Menschen, die immer weitermachen. Wenn ich von meinen Reisen wiederkomme, erzähle ich privat ganz viel

davon. Ich glaube, es ist so wichtig – gerade heute –, Menschen mit positiven Erlebnissen und Hoffnung anzustecken. Viel zu oft findet das Negative mehr Gehör. Dabei passiert so viel Tolles.

Sind Sie mehr Team «halb volles Glas»?

Ja klar! Dafür muss ich gar nicht irgendwo hinreisen. Man kann sich ja ab und zu mal fragen: Was ist eigentlich auf der Haben-Seite?

Was findet sich da bei Ihnen?

Zum Beispiel bin ich heute Morgen aufgestanden, die Welt drehte sich noch, ich bin gesund, meiner Familie geht's gut und ich habe einen tollen Job.

Dabei wollten Sie mal Lehrerin werden. Malen Sie sich manchmal aus, wie das gewesen wäre?

Durchaus, aber wer weiss, wie ich mich dann heute fühlen würde?

Schade, dass man nur ein Leben hat und nicht parallel drei Leben führen kann. Das fände ich hochinteressant.

Sie werden dieses Jahr 60. Wird man anders im Alter?

Überhaupt nicht. Ich bin genauso bescheuert wie immer.

Gar nicht weise?

Nö, man wird einfach nur älter, gewinnt vielleicht an Erfahrungen und macht bestimmte Dinge nicht mehr, weil man mit den Schultern zuckt und denkt: «Ist doch total Pillepalle.» Mit Weisheit hat das nichts zu tun.

Kein Problem mit dem Älterwerden also.

Ich würde es gut finden, wenn wir uns als Gesellschaft endlich darauf einigen könnten, dass Altern an sich okay ist.

Gibt es einen Unterschied zwischen der privaten Anke und der Bühnen-Anke?

Eine Bühnen-Anke gibt es ja nicht, weil ich kein Solo-Programm habe oder eine TV-Show, aber ich weiss, was Sie meinen: öffentlicher Mensch versus privater Mensch. Klar, das sind zwei unterschiedliche Ankes! Zu Hause gibt es weder Kamera noch Mikrofon, da bin ich unspektakulär normal. Im Job bin ich angeknipst, da bin ich beruflich jemand anderes, das macht irre Spass.

Und die private Anke hat immer noch weder Smartphone noch Social Media?

Richtig. Das interessiert mich nicht. Ich finde vieles daran zeitraubend. Aber klar ist das manchmal unpraktisch. Während der Pandemie etwa stand ich immer doof da mit meinem Nokia und der ausgedruckten Terminbestätigung. <

Magnesium neu erleben.

Exotischer Geschmack trifft auf Kautablette.





Tipps für Stillzeit & Babynahrung

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt, dass alle Babys sechs Monate lang nur gestillt werden sollen – eine Herausforderung oder doch nicht?



Monika Lenzer

hat nach ihrem Pharmazie-Studium die Laufbahn in der Apotheke eingeschlagen. Arzneimittelzulassung und Qualitätssicherung sind ebenfalls keine Fremdwörter für sie. Ausserdem textet sie gerne über Heilkräuter, Ernährung, Garten und vieles mehr.

TEXT: MONIKA LENZER, APOTHEKERIN

Die Pädiatrie Schweiz (SGP) hat eine flexiblere Wortwahl bei ihren Empfehlungen gewählt. Demnach ist ausschliessliches Stillen bis zum sechsten Monat ein wünschenswertes Ziel. Beikost kann frühestens ab dem fünften Lebensmonat und soll spätestens am Anfang des siebten Lebensmonats gegeben werden.

Tipps für die Milchbildung

Stillenden Frauen wird geraten, täglich mindestens zwei Liter zu trinken, um problemlos die Wassermenge zu ersetzen, die mit der Muttermilch abgegeben wird. Spezielle Stilltees enthalten häufig Anis und Kümmel, die einen milchtreibenden Effekt haben. Bis vor Kurzem war auch Fenchel enthalten,

doch das europäische Komitee für pflanzliche Arzneimittel (HMPC) empfiehlt, vorläufig auf Fenchelprodukte in der Stillzeit zu verzichten, bis mehr Daten vorliegen, um die Sicherheit des Inhaltsstoffs Estragol besser zu bewerten.

Ernährung in der Stillzeit

Während der Stillzeit ist der tägliche Energiebedarf eindeutig erhöht. Praktisch: Zusätzlich werden in der Schwangerschaft gebildete Fettreserven abgebaut. Es ist wichtig, auf gute Eiweisslieferanten zu achten – denn durch das Stillen ist der tägliche Eiweissbedarf um etwa 15 Gramm höher. Und wie sieht es mit Kaffee aus? Koffein kann in die Muttermilch übergehen, doch gegen einen massvollen Konsum von ein bis zwei Tassen Kaffee täglich (unter 200mg Koffein) ist nichts einzuwenden.



Belinda Bencic

«Mein Favorit, da aus bester Schweizer Bio-Kuhmilch hergestellt.»



N° 1

Bio-Marke der Schweiz*

FOLGE-MILCH

*Nr. 1 Bio-Marke für Folgemilch in der Schweiz. IQVIA, Bio-Folgemilch, Marktanteil Volumen, Schweizer Fachhandel, ab 2014
Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.



Anis und Kümmel im Stilltee regen die Milchbildung sanft an. Auf Fenchel wird aktuell verzichtet.

Hilfe bei wunden Brustwarzen

Vor allem zu Beginn der Stillzeit treten häufig wunde Brustwarzen auf, bis sich das Gewebe an die neue Herausforderung gewöhnt hat. Was hilft? Überprüfen Sie die Stillposition, da eine ungünstige Haltung die Brustwarze belasten kann – um an der Brust zu saugen, sollte der Säugling seinen Kopf nicht drehen müssen. Zudem sollte das Baby nicht nur die Brustwarze, sondern einen grossen Teil des Warzenhofs mit seinem Mund umfassen. Zur Pflege nach dem Stillen eignet sich eine Lanolin-salbe. Zudem gibt es im Handel kühlende Gelpads, die wunde Brustwarzen beruhigen.

***Stillen ist kein Alles-oder-Nichts:
Teilstillen bringt ebenfalls
wertvolle Vorteile fürs Baby.***

Unangenehmer Milchstau

Bei einem Milchstau sind bestimmte Stellen oder die gesamte Brust hart. Bei Druck kann sich dies schmerzhaft anfühlen. Ursachen gibt es viele: zu lange Pausen zwischen dem Stillen, enge Kleidung, wunde Brustwarzen oder Stress. Vor allem häufiges Entleeren der Brust ist jetzt wichtig – eventuell zwischendurch die Milch abpumpen oder austreiben. Vor dem Stillen kann ein warmer, feuchter Waschlappen aufgelegt werden, damit die Milch leichter austritt. Nach dem Stillen können kühlende Umschläge die neu zu produzierende Milchmenge senken. Dazu wird kühler Quark auf ein Küchenrollenpapier gestrichen und so auf die Haut gelegt. Falls sich die Brust entzündet und warm anfühlt, ist es ratsam, eine Fachperson zu kontaktieren.

Milch aus der Flasche

Neben der Beikost brauchen Babys zwischen sechs Monaten und einem Jahr etwa 500ml Milch pro Tag. Für den Fall, dass Stillen nicht (mehr) möglich ist, kommt die Säuglingsmilchnahrung heute immer besser an die Nährstoffzusammensetzung der Muttermilch heran – nur die Abwehrstoffe können noch nicht ersetzt werden. Übrigens: Bei Säuglingen mit einer sensiblen Verdauung kann Flaschennahrung auf Ziegenmilchbasis eine gute Alternative sein.

Neue Geschmackserlebnisse

Der erste Breilöffel ist ein ganz besonderer Moment! Am besten wird mit einem Mittagsbrei aus Gemüse

gestartet. Am häufigsten wird wegen des süsslichen Geschmacks zum Karottenbrei gegriffen. Klappt dies gut, wird nach einer Woche etwas Kartoffel und Rapsöl zum Gemüse gemischt. Nach einer weiteren Woche kann dieser Mittagsbrei mit Fleisch ergänzt werden.

Im zweiten Monat der Beikosteinführung wird ein Milch-Getreide-Brei mit Früchtemus empfohlen – häufig wird er als sättigende Mahlzeit am Abend gegeben. Einen Monat später wird oft am Nachmittag ein weiterer Imbiss aus einem milchfreien Getreide-Obst-Brei eingeführt.

So kann das Baby gut gestärkt die Welt erobern. <



Der erste Brei ist ein neuer Schritt, der am besten langsam und mit Freude angegangen wird.



mehr auf:
holle.ch

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



Für jedes Bäuchlein die passende Milch



Arteriosklerose – eine unterschätzte Gefahr

Arteriosklerose oder Arterienverkalkung ist eine Erkrankung der Blutgefässe, bei der sich Plaques aus Fett, Cholesterin und anderen Substanzen in den Arterienwänden ansammeln. Sie kann zu Herzinfarkt, Hirnschlag und anderen schweren Komplikationen führen.

SPONSORED BY SCHWEIZERISCHE HERZSTIFTUNG

Das Thema Arteriosklerose ist komplex. Manchmal fällt es deshalb schwer, richtige von falschen Aussagen zu unterscheiden. Machen Sie mit beim Faktencheck und beugen Sie dieser Erkrankung vor!

Fakt oder Mythos: Arteriosklerose betrifft nur ältere Menschen.

Obwohl das Risiko für Arteriosklerose mit zunehmendem Alter steigt, ist die Erkrankung keineswegs ausschliesslich eine Alterserscheinung. Bereits in jüngeren Jahren können sich erste Ablagerungen in den Arterien bilden, vor allem bei Menschen mit Risikofaktoren wie Rauchen, Übergewicht, Bewegungsmangel, Diabetes oder genetischer Veranlagung. Durch gesunde Lebensweise und regelmässige Kontrollen kann das Risiko deutlich reduziert werden. Antwort: Mythos.

Fakt oder Mythos: Eine gesunde Ernährung senkt das Risiko für Arteriosklerose.

Eine ausgewogene Ernährung spielt eine entscheidende Rolle bei der Prävention von Arteriosklerose. Besonders wichtig sind Lebensmittel, die reich an ungesättigten Fettsäuren, Ballaststoffen, Vitaminen und Antioxidantien sind. Frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, Nüsse und Fisch

helfen, den Cholesterinspiegel im Blut zu senken und Entzündungen zu reduzieren. Gleichzeitig sollten gesättigte Fette, wie sie oft in tierischen Produkten zu finden sind, zu viel Zucker und Salz vermieden werden. Antwort: Fakt.

Fakt oder Mythos: Arteriosklerose ist nur eine Verengung der Arterien.

Arteriosklerose ist eine komplexe Erkrankung, die weit über eine einfache Verengung der Blutgefässe hinausgeht. Es handelt sich um eine chronische Entzündungsreaktion, bei der sich Plaques aus Fett, Cholesterin, Kalzium und Zellresten in den Arterienwänden bilden. Diese Plaques verhärten die Gefässwände, was die Elastizität der Arterien verringert und den Blutfluss einschränkt. Zudem können Plaques aufbrechen, Blutgerinnsel auslösen und so zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen. Antwort: Mythos.

Fakt oder Mythos: Rauchen erhöht das Risiko für Arteriosklerose erheblich.

Rauchen ist einer der stärksten Risikofaktoren für die Entwicklung von Arteriosklerose. Die im Tabakrauch enthaltenen Schadstoffe beeinträchtigen Blutgefässe, fördern die Bildung von Plaques und erhöhen die Entzündungsprozesse in den Gefässwänden. Ein Rauchstopp kann das Risiko einer Arterienverkalkung deutlich senken und die Gesundheit der Gefässe verbessern. Antwort: Fakt.

Fakt oder Mythos: Bewegung hilft gegen Arteriosklerose.

Regelmässige körperliche Aktivität ist eine effektive Massnahme zur Vorbeugung und Behandlung von Arteriosklerose. Bewegung verbessert die Durchblutung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hilft, den Cholesterinspiegel im Blut zu regulieren. Sie fördert den Abbau von Fett und Zucker, senkt den Blutdruck und reduziert Entzündungsprozesse in den Gefässwänden. Bereits moderate Aktivitäten wie Spaziergänge, Radfahren oder Schwimmen können das Risiko erheblich verringern. Zudem trägt Bewegung zu einem gesunden Gewicht bei, was ebenfalls das Risiko für Arteriosklerose senkt. Antwort: Fakt.

Fakt oder Mythos: Arteriosklerose entsteht nur durch einen hohen Cholesterinspiegel.

Obschon ein hoher Cholesterinspiegel ein bedeutender Risikofaktor für die Entwicklung von Arteriosklerose ist, ist er nicht die einzige Ursache. Weitere wichtige Faktoren können Bluthochdruck, Rauchen, genetische Veranlagung, Übergewicht oder Bewegungsmangel sein. Auch Entzündungsprozesse in den Gefässwänden spielen eine Rolle. Der Arteriosklerose liegen verschiedene Faktoren zugrunde, weshalb eine ganzheitliche Betrachtung und Behandlung notwendig ist. Antwort: Mythos.

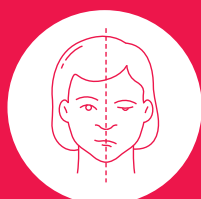
Fakt oder Mythos: Arteriosklerose verursacht immer sofort Symptome.

Tatsächlich ist die Erkrankung jedoch oft lange Zeit symptomlos, weil die Plaques langsam wachsen und die Gefässe nur schleichend verengen. Erst wenn die Verengung sehr ausgeprägt ist oder ein Plaque aufbricht, treten Beschwerden auf. Deshalb ist Vorsorge durch regelmässige Gesundheitschecks wichtig, um frühzeitig Risiken zu erkennen und zu behandeln, bevor es zu akuten Ereignissen kommt.

Antwort: Mythos.

Fakt oder Mythos: Stress kann das Risiko für Arteriosklerose erhöhen.

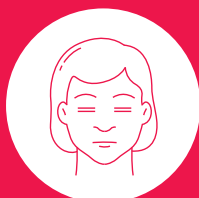
Chronischer Stress wirkt sich negativ auf das Herz-Kreislauf-System aus, indem er den Blutdruck erhöht, Entzündungsprozesse fördert und den Cholesterinspiegel beeinflusst. Stresshormone wie Cortisol können die Gefässwände schädigen und die Bildung von Plaques begünstigen. Zudem neigen gestresste Menschen häufiger zu ungesunden Verhaltensweisen. Stressmanagement ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention von Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Antwort: Fakt. <



Plötzliche Lähmungen im Gesicht
(besonders einseitig)



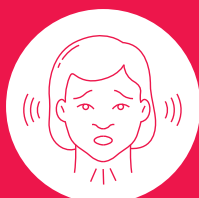
Plötzlicher, ungewöhnlicher, heftiger Kopfschmerz



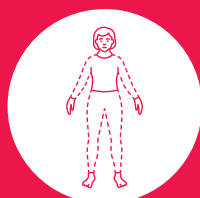
Sehstörungen, plötzliche Blindheit (oft nur auf einem Auge) oder Doppelbilder



Heftiger Schwindel mit Gehunfähigkeit



Sprachstörungen oder Schwierigkeiten, Gesprochenes zu verstehen



Plötzliche Lähmungen in den Armen oder Beinen (meist nur auf einer Körperseite)



Schweizerische
Herzstiftung

Aktiv gegen Herzkrankheiten und Hirnschlag

Hirnschlag erkennen. Leben retten.

Schnelles Handeln rettet Leben.
Denn im Ernstfall zählt jede Minute.
Tritt eines der Symptome auf,
alarmieren Sie sofort den Notruf 144.

Mehr Informationen unter
www.swissheart.ch

Testen Sie Ihr Wissen!

Die tägliche Körperpflege Ihres Babys bringt viele neue Handgriffe mit sich: wickeln, waschen, baden, eincremen, massieren oder die winzigen Nägel kürzen ... Wie gut Sie mit den besonderen Bedürfnissen von Babys und deren Pflege in den ersten Lebensmonaten vertraut sind, finden Sie in unserem Quiz heraus.

TEXT: REDAKTION



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

Welche Aussagen zur Babyhaut treffen zu?

- 1. Babyhaut ist fünfmal dünner als Erwachsenenhaut.
- 2. Sie schützt gut vor Sonne und Kälte.

3. Auf die Haut aufgetragene Wirkstoffe werden schneller und intensiver aufgenommen.

Die Haut eines Babys ist sehr zart, durchlässig und noch nicht vollständig ausgereift – sie ist etwa fünfmal dünner als die eines Erwachsenen. Aufgetragene Wirkstoffe nimmt sie schneller und intensiver auf, bietet jedoch noch wenig Schutz vor äußeren Einflüssen. Antworten 1 und 3 sind richtig.

Was ist bei der Babypflege empfehlenswert?

1. Seifenfreie, pH-neutrale Produkte ohne Duft- oder Konservierungsstoffe.
2. Pflege mit pflanzlichen Ölen und Extrakten aus kontrolliert biologischem Anbau.
3. Produkte mit Duft- und Konservierungsstoffen.

Babyhaut sollte mit milden Produkten gepflegt werden – am besten ganz ohne belastende Zusatzstoffe, dafür mit rückfettenden Inhaltsstoffen aus natürlichen Quellen. Antworten 1 und 2 sind richtig.

Welche Aussagen zum Baden von Neugeborenen stimmen?

1. Ein tägliches Bad ist wichtig für die Hygiene.
2. Ein- bis zweimal pro Woche zu baden reicht völlig aus.
3. Die Badetemperatur sollte bei 37 Grad Celsius liegen.

Zu häufiges Baden trocknet die zarte Babyhaut aus. Sein Baby ein- bis zweimal pro Woche zu baden, genügt. Wichtig dabei ist die richtige Wassertemperatur von etwa 37 Grad Celsius und ein sanftes Pflegebad.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was schützt die Haut beim nächsten Einnässen?

1. Posalbe mit Calendula- und Kamillenextrakten, Mandelöl sowie Zinkoxid.
2. Eine reichhaltige Fettcreme ohne spezifische Schutzstoffe auftragen.
3. Die Haut nach dem Waschen sanft mit einem warmen, leicht rauen Tuch abtrocknen.

Zinkoxid und Mandelöl schützen die Haut, während Calendula- und Kamillenextrakte ihre Heilung unterstützen. Antwort 1 ist richtig.



Viburcol® bei Unruhezuständen von Säuglingen und Kindern

Viburcol® reguliert auf sanfte Weise den kindlichen Organismus, ohne Symptome zu unterdrücken. Viburcol® eignet sich gemäss homöopathischem Arzneimittelbild zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken.

Viburcol® – Sanfte Hilfe für die ganze Familie

Ob Baby, Kleinkind, Schulkind oder Erwachsener – im Familienalltag gibt es viele Situationen, in denen Körper und Seele aus dem Gleichgewicht geraten: Zahnen, Fieber, Unruhe, leichte Schmerzen, Unwohlsein und beginnende Infekte. Gerade dann ist eine sanfte Unterstützung gefragt. Von den ersten Lebensmonaten bis weit ins Schulalter und auch bei Erwachsenen: Viburcol® Flüssigkeit begleitet die ganze Familie – sanft und gut verträglich.

Viburcol®

Für Säuglinge und Kinder bei:

- Körperlichen Unruhezuständen wie Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit
- Erschwerter Zahnung
- Blähkoliken

Was gehört in die Babyapotheke?

1. Kochsalzlösung und Nasenpumpe fürs Näschenputzen.
2. Fieberzäpfchen mit Paracetamol (kindgerecht dosiert) und ein Fieberthermometer mit beweglicher Spitze.
3. Zahnungsgel und Zahnungsglobuli.

Eine gut ausgestattete Babyapotheke enthält unverzichtbare Helfer für den Alltag: Kochsalzlösung und Nasenpümpchen zur sanften Reinigung der Babynase, altersgerecht dosierte Fieberzäpfchen mit Paracetamol sowie ein Fieberthermometer mit beweglicher Spitze zur zuverlässigen, rektalen Temperaturmessung. Zusätzlich können Zahnungsgel und Zahnungsglobuli die Beschwerden beim Zahnen lindern.

Antworten 1, 2 und 3 sind richtig.



Wie pflegt man die Fingernägel eines Babys richtig?

1. In den ersten Wochen täglich schneiden.
2. Erst schneiden, wenn die Nägel hart sind und über die Fingerkuppe wachsen.
3. Die Haut rund um die weichen Nägel kann mit pflanzlichem Öl gepflegt werden.

In den ersten Lebenswochen sind Babys Nägel noch sehr weich und eng mit dem Nagelbett verbunden. Ein Schneiden ist meist noch nicht nötig, da es leicht zu Verletzungen kommen kann. Sobald die Nägel etwa ab der dritten bis vierten Lebenswoche fester werden und über die Fingerkuppe hinausragen, können sie vorsichtig mit einer Babyfeile oder -schere gekürzt werden. Pflanzliche Öle wie Mandelöl pflegen die empfindliche Nagelhaut, machen die Haut geschmeidig und beugen Einrissen vor.

Antworten 2 und 3 sind richtig.

Was schützt die Babyhaut effektiv vor der Sonne?

1. Sonnencreme mit chemischen Filtern.
2. Leichte Baumwollkleidung, Sonnenhut und -brille sowie ein Sonnenschirm.
3. Babysonnencreme.

Im ersten Lebensjahr sollten Babys nie direkter Sonne ausgesetzt werden. Schutz durch Kleidung und Schatten ist am wichtigsten. Eine auf die freien Körperstellen aufgetragene Sonnencreme schützt die empfindliche Babyhaut zusätzlich.

Antworten 2 und 3 sind richtig. <



Warum ist Milch für Babys so wichtig?

Zum Start ins Leben gibt's nur Milch – allerdings eine ganz besondere. Wusstest du, dass Milch das Einzige war, wovon du in den ersten Lebensmonaten ernährt wurdest? Und du schon im Bauch deiner Mama an deinen Fingern gesaugt hast? Die ersten Monate deines Lebens sind voller kleiner Wunder.



Säugling kommt vom Wort «saugen». Ja, ein Säugling saugt tatsächlich schon im Bauch der Mutter gern an den eigenen Fingern und direkt nach der Geburt an ihrer Brust. Dieses Saugen ist ein angeborener Reflex und muss nicht erst erlernt werden wie zum Beispiel aus einem Glas oder einer Tasse trinken. Ein Baby fängt automatisch an zu saugen, wenn seine Lippen oder die Zungenspitze berührt werden. In den ersten Monaten kann es sich ausschliesslich von Muttermilch ernähren. Sie liefert Flüssigkeit, macht satt und ist voller wichtiger Vitamine und Nährstoffe, die das frischgeborene Lebewesen schützen

und gut versorgen. Denn in ihr ist wirklich alles enthalten, was es zum Wachsen braucht. Die Muttermilch wird ganz natürlich in den Milchdrüsen der Brust gebildet und ist bei jeder Mama unterschiedlich, weil sie ganz speziell auf die Bedürfnisse ihres Babys abgestimmt ist. Sie ändert sich von Geburt an in ihrer Menge und Zusammensetzung, damit es immer genau das bekommt, was es gerade braucht. In der Regel werden Säuglinge einige Monate bis zu einem Jahr gestillt. Manchmal auch kürzer oder länger. Das ist sehr unterschiedlich und ganz der Mama und ihrem Kind überlassen.

Ist ein Baby circa fünf bis sieben Monate alt, können die Milchmahlzeiten nach und nach durch Brei ersetzt werden. Für die ersten Kauversuche eignen sich Lebensmittel wie gedünstetes Gemüse, Kartoffeln, Stückchen von Brot oder Brötchen oder weiche Obstsorten. Wenn sich ein Kleinkind vor etwas Essbarem wie einem bestimmten Gemüse ekelt, hat das übrigens seinen Grund. Auf seiner Zunge gibt es etwa 10 000 Geschmacksknospen, die dafür verantwortlich sind, dass etwas als süß, salzig, sauer oder bitter empfunden wird. Mit zunehmendem Alter werden diese Geschmacksknospen weniger. Kinder empfinden Geschmäcker also viel intensiver als Erwachsene und müssen in gewisse Speisen erst «hineinwachsen».

Ist es nicht schön, dass dich deine Eltern viele Jahre mit Essen versorgen und du dir Zeit lassen kannst, zu lernen und ein erwachsener Mensch zu werden? Bei den Tieren ist das anders. Kaum hören ihre Mamas auf zu stillen, muss sich der Nachwuchs sein Essen selbst suchen. <

Übrigens

Wenn eine Mama aus gesundheitlichen, beruflichen oder anderen Gründen nicht stillen kann, ist das heute nicht mehr schlimm. Es gibt viele Muttermilch-Ersatzprodukte für das Fläschchen. Sie bestehen meist aus Tiermilch, die so aufbereitet wird, dass sie der menschlichen Milch ähnelt. Natürlich ist sie nicht so perfekt auf das Baby abgestimmt wie die Muttermilch. Aber auch Flaschenkinder entwickeln sich gut. Ganz wichtig ist, dass beim Stillen mit der Brust oder beim Füttern mit dem Fläschchen der liebevolle Umgang und das Vertrauensverhältnis zwischen Mama und Kind gestärkt werden. Bei einem Säugling, der sich ja noch nicht mit Worten verständigen kann, geschieht das in den ersten Wochen vor allem durch Blickkontakt, liebevolle Berührungen und den vertrauten Klang einer Stimme.

URSULA BURGHERR



GESUNDHEIT LEBEN 
astrea
apotheke



Natürlich mehr für kleine Helden.

Mit natürlichem Vitamin D

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Strath
bio-strath.com

Mit Himbeer- geschmack

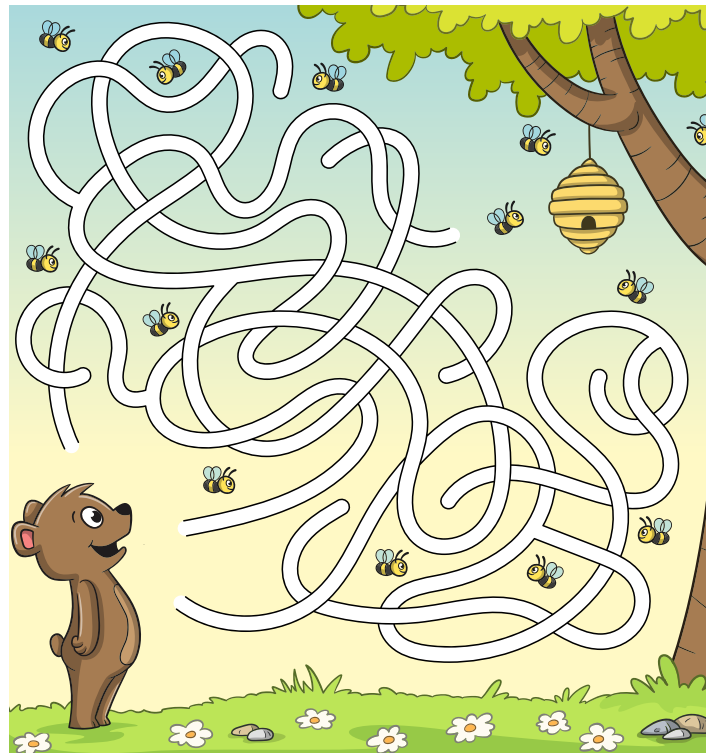
100% natural product

Schweizer Produkt

Finde die 10 Unterschiede



Finde den Weg zum Bienenstock



Tier-Poster: der Otter



Otter sind ausgezeichnete Schwimmer und benutzen ihre kräftigen Schwänze zum Steuern im Wasser. Sie haben ein besonders dichtes Fell – das dichteste aller Tiere – damit sie im kalten Wasser nicht frieren. Beim Schlafen im Wasser halten sich Seeotter oft an den Pfoten fest, damit sie nicht auseinanderreiben. Und: Otter sind ganz schön clever! Sie benutzen Steine wie Werkzeuge, um Muscheln oder Krebse zu knacken.

Mönchspfeffer

Einst als Mittel gegen die Fleischeslust eingesetzt, hat der Mönchspfeffer heute einen festen Platz in der Behandlung von Frauenleiden.

TEXT: REDAKTION

In der griechischen und römischen Antike wurden dem Mönchspfeffer lustmindernde Wirkungen zugeschrieben. Dies spiegelt sich in seinem wissenschaftlichen Namen *Vitex agnus-castus* L. (lat. *agnus* = Lamm, *castus* = keusch). Auch weitere seiner deutschen Namen weisen auf das Anaphrodisiakum hin: Keuschbaum und Keuschlamm. Hieronymus Bock hielt 1556 in seinem New Kreütter Buch fest: «Darumb dass diser Baum mit seinen schmalen Weidenbletter, ... darzu die schwartze runde Körnlin, dem Pfeffer gleich, löschen vnd dilgen auß des fleisches brunst vnd berirde.»

Im Altertum wurde die Pflanze als Heilmittel für vielerlei Erkrankungen verwendet. Später wurde der Mönchspfeffer volkstümlich zur Linderung leichter Beschwerden in den Tagen vor der Menstruation (prämenstruelles Syndrom, PMS) sowie zur Förderung des Milchflusses eingesetzt.

Eine Arzneipflanze für Frauen

Heimisch ist der Mönchspfeffer im gesamten Mittelmeergebiet bis Westasien. Der immergrüne Baum mit seinen dichten ährenartigen Blütenständen kann gut sechs Meter hoch werden. Seine reifen Steinbeeren riechen aromatisch, salbeiartig und schmecken scharf und pfefferartig.

Der Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» der Universität Würzburg hat den Mönchspfeffer zur Arzneipflanze des Jahres 2022 gekürt. Die Wirkstoffe des Mönchspfeffers regulieren und stabilisieren den weiblichen Hormonhaushalt. Insbesondere hemmen sie die Bildung von Prolaktin. Dieses Hormon wird vor allem in der Schwangerschaft ausgeschüttet, wo es für das Wachstum der Brustdrüse verantwortlich ist, sowie in der Stillzeit, während der es die Milchbildung anregt.

Medizinisch stehen heute folgende Anwendungsgebiete im Vordergrund:

- > prämenstruelle Beschwerden einschliesslich Spannungsgefühl und Schmerzen in den Brüsten,
- > Menstruationsstörungen,
- > zu häufige, zu wenige oder ausbleibende Regelblutungen.

Moderne Fertigarzneimittel enthalten Extrakte aus den Früchten des Mönchspfeffers. Die Arzneimittel sollten täglich über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten eingenommen werden.

Übrigens: Moderne Studien konnten die lusthemmende Wirkung von Mönchspfeffer nicht bestätigen. Im Gegenteil: In kleinen Mengen eingenommen, soll er gar die Lust steigern. <

Quellen

digitale-sammlungen.de, klostermedizin.de, menoqueens.com, pharmawiki.ch, wikiwand.com

Sponsored by Zeller

Wenn die Tage vor den Tagen plagen.

prefemin® – bei PMS-Symptomen wie Brustspannen, Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen sowie bei Zyklusstörungen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
0725/3075

zeller



Zucker im Blut – Gefahr im Verzug

Der Diabetes mellitus oder die «Zuckerkrankheit» hat nur unspezifische Symptome und bleibt daher oft lange unentdeckt. Mittels Blutzuckertest kann die Krankheit früher erkannt werden – womit die richtige Behandlung eingeleitet und in vielen Fällen schwere Folgeerkrankungen vermieden werden könnten.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Diabetes mellitus ist weltweit eine der häufigsten chronischen Erkrankungen, auch in der Schweiz leben laut Bundesamt für Gesundheit rund eine halbe Million Menschen mit der Diagnose – die Tendenz ist steigend.

Die verschiedenen Diabetes-Typen

Es gibt allerdings nicht den «einen» Diabetes, sondern verschiedene Typen mit unterschiedlichen Ursachen: Beim Typ-1-Diabetes zerstört das eigene Immunsystem diejenigen Zellen in der Bauchspeicheldrüse, die das Hormon Insulin produzieren. Die Aufgabe von Insulin ist, Zucker aus dem Blut in die Zellen zu schleusen – fehlt es, steigt also der Blutzuckerspiegel an. Diese Form betrifft häufig Kinder und Jugendliche.

Typ-2-Diabetes, früher auch «Altersdiabetes» genannt, ist deutlich häufiger. Dabei produziert der Körper zwar zunächst noch Insulin, die Zellen sprechen jedoch weniger darauf an (= «Insulinresistenz»). Oft sind auch Übergewicht oder genetische Faktoren beteiligt.

Daneben kann ein Diabetes ebenfalls im Rahmen einer Schwangerschaft, durch Infektionen oder Medikamente verursacht werden.

Bewegung, Ernährung und Gewichtsreduktion sind die Basis jeder Diabetesbehandlung.

Erste Symptome häufig nicht erkannt

Diabetes kann sich auf leisen Sohlen anschleichen, besonders Typ 2, denn Symptome wie ständiger Durst oder häufiges Wasserlassen werden oft nicht sofort mit der Krankheit in Verbindung gebracht. Auch schlecht heilende Wunden oder wiederkehrende Infektionen (etwa eine Blasenentzündung) können Hinweise sein.

Deshalb ist ab etwa dem 45. Lebensjahr eine regelmässige jährliche Blutzuckermessung wichtig (in der Schweiz ist das in der Arztpraxis oder in Apotheken möglich). Der normale Nüchternwert sollte dabei unter 5,6 mmol/l liegen.

Ein dauerhaft erhöhter Blutzucker kann Organe schwer schädigen.

Denn wird Diabetes nicht erkannt beziehungsweise behandelt, kann das langfristig schwere Schäden verursachen: Herzinfarkt, Schlaganfall, Nierenschäden, Netzhautprobleme bis hin zur Erblindung, Nervenschäden und schlechte Wundheilung («diabetischer Fuss») zählen zu den möglichen Komplikationen.

Krankheit fast reversibel

Beim Typ-2-Diabetes steht an erster Stelle der Behandlung die Lebensstiländerung: Eine ausgewogene Ernährung sollte nun auf dem Menü stehen mit viel Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten und dafür relativ wenig Weissmehl und Zucker (beim Senken des Zuckerkonsums können auch Zuckeraustauschstoffe wie Stevia oder Erythrit helfen). Bewegung und Gewichtsreduktion unterstützen den Körper zusätzlich.

FreeStyle
Libre 3
PLUS

Diabetes?

FreeStyle Libre 3.

Jetzt gratis testen!



Das FreeStyle Libre 3 System liefert Ihre Zuckerwerte minutengenau, jederzeit¹, damit Sie fundierter entscheiden² und handeln können.

**JETZT
TESTEN**

Kleine Schritte, die im Laufe der Zeit zu grossen Veränderungen führen können.

Das ist Fortschritt.



www.FreeStyle.Abbott

Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Agenturfoto. Mit Modell gestellt.

1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit.
2. Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. <https://doi.org/10.1136/bmj-drc-2019-000809>.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2025 Abbott | ADC-107542 v1.0



Honigsüßer Durchfluss

Diabetes mellitus ist eine Hybridbezeichnung aus dem Griechischen *Diabetes* = «Durchfluss» und Lateinisch *mellitus* = «honigsüß», die auf den süßen Geschmack des Urins der Erkrankten zurückzuführen ist – was schon in der Antike bekannt war.

Erst im Laufe des 19. Jahrhunderts wurde der Nachweis von Zucker im Blut möglich und 1885 wurde dann erkannt, dass Zucker auch im Blut von gesunden Menschen zirkuliert und erst ab einer gewissen Menge in den Harn übertritt.

Ist das nicht ausreichend, wird häufig eine Behandlung mit Medikamenten eingeleitet, allen voran der Wirkstoff «Metformin», der die Insulinwirkung verbessert und die Zuckerproduktion der Leber senkt. Typ-2-Diabetes kann in frühen Stadien durch konsequente Lebensstiländerung beziehungsweise Gewichtsverlust teilweise rückgängig gemacht werden: Ganz «weg» ist der Diabetes zwar nicht (die Krankheit kommt zurück,

wenn das Gewicht wieder steigt), aber der Stoffwechsel funktioniert wieder fast normal.

Beim Typ-1-Diabetes (oder beim fortgeschrittenen Typ 2) ist eine Insulintherapie mit individuell dosierbaren «Pens» oder Pumpen erforderlich. Der Typ 1 gilt bisher nicht als heilbar, Forschungen an Stammzellen machen hingegen Hoffnung für die Zukunft.

Wie sieht die Prävention des Typ-2-Diabetes aus? Sie stützt sich – wie so häufig bei chronischen Krankheiten – auf drei Pfeiler, nämlich Normalgewicht, ausgewogene Ernährung und regelmässige Bewegung: Mit diesen drei Faktoren lässt sich schon viel erreichen. <



Dr. med. Lydia Unger-Hunt

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



Eine ausgewogene Ernährung hilft, den Blutzucker zu regulieren, und beugt Typ-2-Diabetes vor.



Alpinamed



**Lust auf stabilen
Blutzucker?**



**Vor dem Essen 1 Kapsel
einnehmen**

Mit Chrom für einen stabilen Blutzuckerspiegel

In Apotheken und Drogerien.

www.alpinamed.ch

Tag der Apotheke

Am 25. September 2025 feiert die Apothekerschaft den internationalen Tag der Apotheke, an dem die Arbeit der Apothekenteams gewürdigt wird. Der Aktionstag gibt Anlass, denen das Wort zu geben, die jeden Tag für uns da sind.

Alle Wege führen in die Apotheke



**AUTORIN: FRANZISKA ROTH,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE**

Apotheken bieten weit mehr als die Abgabe von Medikamenten: Sie sind mit ihrem breiten Dienstleistungsangebot als erste Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen unverzichtbar. Zudem tragen Apotheken mit Präventionsangeboten und Gesundheitsförderung zur Verbesserung der öffentlichen Gesundheit bei.

«Am Samstag vor Pfingsten kam Frau Meier mit starken Seitenschmerzen in unsere Apotheke. Trotz fehlender

weiterer Beschwerden haben wir ihren Entzündungswert (CRP) gemessen. Der stark erhöhte Wert veranlasste uns, sie dringend in den Notfall zu schicken. Drei Tage später erfuhren wir, dass bei ihr eine Lungenembolie diagnostiziert wurde. Heute geht es Frau Meier gut. Doch wäre sie überhaupt zum Notfall gegangen, wenn es keine Apotheke gegeben hätte? Ich bezweifle es, denn sie wollte keineswegs zum Arzt. Patientinnen wie Frau Meier

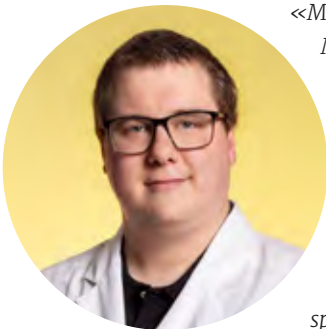


kommen tagtäglich in die Apotheke. Auch wenn keine Notfälle vorliegen, dient die Apotheke und unsere Beratung als erste Anlaufstelle im Gesundheitssystem und den Patientinnen und Patienten als Wegweiser, um das beste Ergebnis für ihre Gesundheit zu erreichen.»

– **Stefhanie Till**, Mardel Rotpunkt Apotheke in Untersiggenthal

Prävention und Vorsorge

Ob saisonale Grippe, Allergien oder Darmkrebs – Apotheken bieten Ihnen umfassende Informationen und hochwertige Dienstleistungen, um Ihre Gesundheit zu schützen.



«Mit Impfungen, Prüfung der Medikamenteneinnahme und Beratung zu chronischen Erkrankungen leisten wir einen entscheidenden Beitrag zur Prävention und Therapiesicherheit – und entlasten so Hausärzt/innen und Notfallzentren spürbar.» – **Marco Grob**,

Volksapotheke Schaffhausen und

Präsident des Apothekervereins Schaffhausen

Behandlung

Viele gesundheitliche Probleme lassen sich in der Apotheke abklären und behandeln.

«Apotheken führen viele Gesundheits-Checks unkompliziert und praktisch in einem separaten Sprechzimmer durch: Vitamin-Check, Blasenentzündungs-Check, Allergie-Check oder ein Hautausschlag, welcher eine genauere Begutachtung erfordert. Es ist meistens keine Terminvereinbarung nötig, die Apotheken haben lange Öffnungszeiten und sind auch an den Wochenenden verfügbar. In

vielen Apotheken besteht die Möglichkeit, Milchpumpen, Inhalationsgeräte, Lagerapotheken, Gehhilfen oder sogar Rollatoren zu mieten.» –

Carmen Müller, Apotheke in Gossau AG



Dank dem niederschweligen Zugang zu medizinischem Fachwissen entlasten Apotheken das Gesundheitssystem der Schweiz.

«Durch die stetige Entwicklung der Serviceleistungen in der Apotheke wird der Bevölkerung ermöglicht, schnell und unkompliziert verschiedenste Checks und Abklärungen aller Art in Anspruch zu nehmen. Diese Dienste können ohne Voranmeldung und lange Wartezeiten vor Ort durchgeführt werden. Mitinbegriffen ist eine kompetente Beratung mit einer individuellen Therapieempfehlung. Dank dieser erweiterten Kompetenz tragen wir zur Entlastung der Gesundheitskosten bei, da viele Gänge zum Arzt / zur Ärztin oder in den Notfall entfallen.» – **Corinna Forrer**, Ameisen Apotheke in Flawil



Begleitung

Apotheken bieten Medikationsanalysen für mögliche Therapieoptimierungen an und prüfen Alternativen bei Lieferengpässen von Medikamenten. Sie begleiten mit grossem Fachwissen und sind wichtige Bezugspersonen für Patientinnen und Patienten.



«Wir nehmen uns bewusst mehr Zeit für unsere Patientinnen und Patienten. Jeder Mensch bringt eine individuelle Geschichte mit, und darauf möchten wir eingehen – ganz ohne

Eile. Wir bieten nach einer erfolgten Therapie zudem Nachberatungen an und verfügen über ein umfassendes Wissen in Bezug auf Medikamente und deren Nebenwirkungen. Um gezielt beraten zu können, ist es für uns unerlässlich, auch den menschlichen Körper genau zu kennen – nur so können wir helfen, die Ursache einer Beschwerde zu erkennen und die passende Lösung zu finden.» – **Laura Del Rio**, Rathaus Apotheke in Frauenfeld

Apotheken stellen zudem digitale Impfausweise aus und unterstützen den Einsatz von E-Rezepten. Sie begleiten und behalten den Überblick über die verordneten Medikamente.

«In der Apotheke kann sich die Kundschaft ohne Termin von gut ausgebildeten Medizinalpersonen zu Gesundheitsfragen beraten lassen. Das Fachpersonal nimmt eine Triage vor, um geeignete Produkte zur Behandlung abzugeben oder allenfalls an eine Ärztin zu verweisen. Wenn immer die gleiche Apotheke aufgesucht wird, können auch Interaktionen von Medikamenten erkannt werden, die von verschiedenen Ärzten verschrieben wurden. Zudem kann ein gutes Vertrauensverhältnis mit der Kundschaft aufgebaut werden.» – **Claudia Züllig**, TopPharm Leonhards Apotheke in Zürich

Beratung

Apothekerinnen und Apotheker verfügen über fundiertes Wissen in Pharmakologie, Chemie und biomedizinischen Wissenschaften. Sie können die Wirkung von Medikamenten erklären und mögliche Wechselwirkungen erkennen.

«Der direkte Kontakt ohne lange Wartezeiten macht die Apotheke zur ersten Anlaufstelle bei Gesundheitsfragen. Wir sind Expert/innen für Arzneimittel und begleiten, beraten und behandeln immer zu Gunsten des Patienten.» – **David Vogel**, Geno Apotheke in Lengnau

Für alle Gesundheitsfragen und fast alle Lebenslagen sind Apothekerinnen und Apotheker beliebte Anlaufstellen.



Unsere Apotheke ist nicht nur für fast alle Gesundheitsfragen der Bevölkerung da, wir haben und nehmen uns auch Zeit für unsere Kundinnen und Kunden. Ob es ausführliche und individuelle Beratungen zu vielfältigen Themen sind oder auch einfach einen Schwatz und lockeren Austausch. Wir Apotheken sind montags

bis samstags von früh bis spät für die Bevölkerung da und es entwickeln sich teils feste, freundschaftliche Bindungen. – **Laura Thommen**, Zentral-Apotheke in Zollikofen

Bedeutung für das Schweizer Gesundheitssystem

Die alternde Bevölkerung, die stetig steigenden Gesundheitskosten und die Versorgungsgänge bei Medikamenten stellen für unsere Gesellschaft eine Herausforderung dar. Apotheken leisten dabei einen wichtigen Beitrag zur Entlastung unseres Gesundheitssystems. Damit sie ihrer Verantwortung gerecht werden können, werden Apothekerinnen und Apotheker eng begleitet und unterstützt von den kantonalen Stellen.



«Apotheken bieten einen niederschweligen Zugang zur medizinischen Beratung, was sich insbesondere während der Pandemie sehr bewährt hat. Als Kantonsapothekerinnen und Kantonsapo-

theker vollziehen wir die eidgenössischen und kantonalen Gesetze im Heilmittelbereich und sorgen damit für eine sichere Versorgung der Bevölkerung mit Arzneimitteln in den Apotheken.» – **Dr. Josiane Tinguely Casserini**, Kantonsapothekerin und Leiterin Abteilung Heilmittel Kanton Basel-Landschaft.



«Apotheken tragen massgeblich zur Arzneimittelversorgung und -sicherheit bei – insbesondere auch im Zusammenspiel mit der kantonalen Aufsicht. Die Bevölkerung profitiert von diesem gut eingespielten Miteinander: durch hohe Qualität, sichere Abläufe und eine jederzeit erreichbare Beratung ohne Terminvereinbarung.» – **Michael Flück**, Kantonsapotheker Kanton Bern



Die Apothekenteams in Ihrer Nähe geben Ihnen gerne Auskunft über Dienstleistungen und Angebote. Weitere Informationen zur «Konsultation in der Apotheke» und zum «Tag der Apotheke» finden Sie unter: www.wir-machens-möglich.ch



Testen Sie Ihr Apothekenwissen auf www.wir-machens-möglich.ch/wissenstest und gewinnen Sie attraktive Preise.



Phytotherapie

Das Wissen um die Heilkräfte von Pflanzen ist uralt und ihre Anwendungsgebiete sind zahlreich. Studien belegen die Wirkung vieler moderner Pflanzenheilmittel.

TEXT: JÜRG LENDENMANN

Die Pflanzenheilkunde dürfte so alt sein wie die Menschheit selbst. Die Pflanzenmedizin gehört in allen Kulturkreisen zu den ältesten Therapieformen. Entsprechend gross ist das Wissen um die Heilkräfte von Pflanzen, das über viele Generationen hinweg mündlich weitergegeben wurde.

Erste Aufzeichnungen finden sich vergleichsweise spät. So soll der Klassiker der chinesischen Arzneimittellehre, das Shennong Bencaojing, neuesten Forschungen zufolge erst um 100 v. Chr. niedergeschrieben worden sein. Heilpflanzen sind auch ein wichtiger Pfeiler der Traditionellen Tibetischen Medizin (TTM) sowie der alten indischen Heilkunst und Gesundheitslehre Ayurveda.

In Europa erlangte das Werk «De materia medica» (Über Heilmittel) des griechischen Arztes Pedanios Dioskurides ähnliche Berühmtheit. Er war der bedeutendste Pharmakologe des Altertums. Sein im 1. Jahrhundert n. Chr. verfasstes Werk behielt über 1600 Jahre lang Gültigkeit.

Neuzeit

Im Gegensatz zur «traditionellen Pflanzenheilkunde», die auf rein empirischem und erfahrungsmedizinischem Wissen gründet, basiert die «rationale Phytotherapie» auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Diese Form der Pflanzenheilkunde nutzt die neuesten Herstellungsmethoden für die unterschiedlichsten Arzneimittelformen wie Tabletten, Sprays, Gele und Kapseln sowie die verfügbaren modernen analytischen, pharmakologischen und klinischen Methoden zur Bestimmung von Wirksamkeit, Qualität und Sicherheit.

Im Gegensatz zu synthetischen Arzneimitteln enthalten Pflanzenzubereitungen viele unterschiedliche Substanzen. Man spricht von Wirkstoffgemischen, die auf die unterschiedlichsten Rezeptoren Einfluss nehmen können. Dabei können sich die Wirkstoffe gegenseitig unterstützen – synergistisch sowie vielseitiger wirken.

Für viele Anwendungsgebiete gibt es zahlreiche Studien, die die Qualität der Zubereitungen und deren Wirksamkeit belegen (evidenzbasierte Medizin).



Johanniskraut wird traditionell bei leichten Depressionen eingesetzt – heute gut untersucht und in vielen Präparaten enthalten.

Im Jahr 1998 wurde die Schweizerische Medizinische Gesellschaft für Phytotherapie (SMGP) gegründet. Auf ihrer Website smgp-ssmp.ch findet sich eine Fülle von Informationen zum aktuellen Stand der Phytotherapie.

Anwendungsgebiete

Aus der Vielzahl der Anwendungsgebiete, in denen Phytotherapeutika zum Einsatz kommen, haben wir einige aus einem Interview mit Apotheker Guido Brun herausgegriffen und häufig verwendete Arzneipflanzen aufgeführt.

> **Mittel zur Steigerung der Abwehrkräfte:**

Roter Sonnenhut (*Echinacea purpurea*).

> **Erkrankungen der Atemwege:**

Extrakte aus Efeublättern, Thymian, Spitzwegerich oder Schlüsselblume als hustenreizstillende oder auswurfördernde Mittel. Pelargoniumwurzel bei akuter Bronchitis.

> **Erkrankungen von Haut und Schleimhäuten:**

Mittel zum Einreiben: Kamille und Zaubernuss (*Hamamelis*). Arnika und Malve bei Entzündungen.

Johanniskrautöl, Ringelblumen- und Arnikablüten zur Wundheilung. Melisse bei Fieberbläschen.

> **Zur Steigerung der Energie, bei Stress und Überanstrengung:**

Ginseng (*Panax ginseng*), Ginkgo (*Ginkgo biloba*), Rosenwurz (*Rhodiola rosea*).

> **Rheumatische Erkrankungen, Schmerzsyndrome:**

Afrikanische Teufelskrallen (*Harpagophytum procumbens*) bei Arthritis und Arthrose. Pfefferminzöl eignet sich als Einreibungsmittel bei Spannungskopfschmerzen.

> **Erkrankungen des Zentralnervensystems:**

Johanniskraut bei leichten/mittelschweren Depressionen. Ginkgo zur Förderung der Hirndurchblutung. Baldrian als schlafförderndes Mittel. <

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

Quellen

SÄZ 2013;94:5,161-3 | www.smgp-sspm.ch | archiv.smgp.ch

Anerkannte Phytotherapie

Die Phytotherapie (Pflanzenheilkunde) ist eine der fünf vom Bundesamt für Gesundheit BAG anerkannten Methoden der Komplementärmedizin. Für viele moderne pflanzliche Heilmittel, die ärztlich verschrieben werden, übernimmt die Grundversicherung die Kosten.

Pflanzliche Heilmittel sind in den verschiedensten «Sparten» auf dem Markt erhältlich. Die bekanntesten sind Urtinkturen, Bachblüten, Gemmotherapie-Sprays, spagyrische, homöopathische und anthroposophische Heilmittel sowie moderne Phytotherapeutika.

Foto: Scisetti Alfio/stock.adobe.com



Taschenapotheke
mit 32 Einzelmitteln



Homöopathie von OMIDA.



Schwabe Pharma AG,
Küssnacht am Rigi

Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN



**Finn
Comfort®**
GERMANY

Schmerzende Füsse

Wer kennt es nicht, dass nach einem langen Tag oder einer Anstrengung die Füsse schmerzen. Ob jung oder alt – es trifft alle. Wenn die Schmerzen regelmässig auftreten und man Tätigkeiten nicht mehr ausführen kann, ist es höchste Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Es gibt vielfältige Ursachen für Schmerzen, wie zum Beispiel: Fehlstellung, Überlastung oder falsches Schuhwerk. Dafür sollte man eine Fachperson aufsuchen, die eine genaue Analyse der Fussstellung und -belastung durchführt.

Für jeden Fuss

Bei der Schuhmarke FinnComfort stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse im Mittelpunkt. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik aus Bayern seit Jahren mit medizinisch geschulten Fachpersonen zusammen, um eine Vielfalt an Schuhmodellen zu entwickeln. Es entstand eine breite Palette an Damen- und Herrenschuhen. Laufend wird das Angebot erweitert und in modische Farben und trendige Materialien investiert. Und immer stehen die Funktionen Passform, Stabilität und Halt sowie Langlebigkeit des Schuhs im Vordergrund.

Wer spezielle Füsse hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet eine grosse Auswahl an Modellen für schmale, normale wie auch für breitere Füsse an. Wer sensible, anspruchsvolle Füsse hat, findet auch gepolsterte Modelle oder welche mit Stretch-Einsatz gegen Druckstellen und einige mit Weichfussbett. Viele kleine Details im FinnComfort Schuh führen zum Wohlgefühl.

Die Bettung

In jedem FinnComfort Schuh ist eine Bequem-Bettung. Die anatomisch stützende Bettung führt den Fuss beim Laufen über die natürliche Abroll-Linie Ferse – Aussenballen – Innenballen und den grossen Zeh. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Materialien wie Kork, Jute, Leder und Kautschuk. Wer eine medizinische Einlage tragen muss, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Bequem-Bettung kann durch die persönliche Einlage ersetzt werden und der Fuss fühlt sich wohl.

Weitere Informationen zur Kollektion finden Sie auf www.finncomfort.ch

Haut braucht Feuchtigkeit und UV-Schutz

Die Haut ist der Spiegel der Seele. Faktoren wie Stress, Hitze und Kälte sowie eine unsachgemässe Pflege können ihr schaden.



TEXT: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Wenn die Haut trocken ist, juckt oder Rötungen zeigt, kann dies auf eine Störung der Barrierschicht hinweisen. Diese besteht aus Hornzellen, die von hauteigenen Fetten fest zusammengehalten werden. Die nahezu wasserundurchlässige Schicht schützt vor Schadstoffen von aussen und sorgt auch für die Speicherung von Feuchtigkeit in der Haut. Ist sie geschädigt, wird sie durchlässig und schädliche Stoffe können besser eindringen.

Schutzfunktion nicht gefährden

Eine wichtige Rolle spielt dabei der pH-Wert, der das Verhältnis zwischen sauren und basischen Komponenten der Haut angibt. Bei den meisten Menschen liegt dieser Wert bei 5,0 bis 5,5. Kosmetikprodukte sollten daher einen leicht sauren bis neutralen pH-Wert haben, damit die Schutzfunktion der Haut nicht darunter leidet. «Wenn falsche oder zu aggressive Pflegeprodukte verwendet werden, kann dies der Haut schaden. Seifen sind häufig basisch und können den natürlichen Säureschutzmantel der Haut stören», weiss Annik Minder, Apothekerin in der Apotheke-Drogerie am Marktplatz in Büren an der Aare.

Eigenen Hauttyp kennen

Die richtigen Pflegeprodukte können die Haut dabei unterstützen, sich selbst zu regenerieren und die schützende Barrierschicht wieder zu stärken. Eine wichtige Voraussetzung dafür ist jedoch, den eigenen Hauttyp zu kennen. Apotheken bieten eine fachkompetente Beratung in diesem Bereich an.

Peeling sorgt für Frischegefühl

Die richtige Hautpflege beginnt mit der Reinigung. Denn erst, wenn Hornschüppchen, Schmutzpartikel und Talg entfernt sind, können die Wirkstoffe der nachfolgenden Pflege entsprechend wirken. «Mit dem Gebrauch einer sanften Reinigungsmilch wird jeder Hauttyp schonend sauber.» Ein klärendes Gesichtswasser kann zudem überschüssiges Fett aufnehmen, das auch letzte Make-up-Reste entfernt. Ein Peeling, ein- bis zweimal wöchentlich, entfernt abgestorbene Hautschuppen und sorgt zudem für ein tolles Frischegefühl.

Abgestimmte Hautpflege

Ist die Haut porentief gereinigt, benötigt sie eine auf den Hauttyp abgestimmte Pflege.

- > *Trockene und sensible Haut* reagiert oft mit Spannungsgefühlen und Rötungen. Eine milde, feuchtigkeitsspendende Tagescreme, die mit den Vitaminen E und C angereichert ist, kann der frühzeitigen Hautalterung entgegenwirken. In der Nacht hilft eine Creme mit Vitamin A, Sonnen- und Umweltschäden in der Haut zu reparieren.
- > *Normale Haut* produziert das richtige Mass an Fett und Feuchtigkeit. «Auch wenn diese Haut von Natur aus weniger anspruchsvoll ist, benötigt sie eine gute Feuchtigkeitspflege», so Annik Minder.
- > *Fettige und unreine Haut* braucht ebenfalls viel Feuchtigkeit, aber kein Fett, um nicht noch mehr Unreinheiten zu produzieren. Ideal sind nicht komedogene Cremes mit mattierenden Pigmenten, die dem unerwünschten Fettglanz vorbeugen.

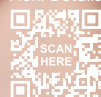
**Louis
Widmer**
SWISS + DERMATOLOGICA



Geschenk*

*Beim Kauf von einem proderm Serum. Wert: CHF 29.- (solange Vorrat)

Mehr Details



proderm

Anti-Ageing-Intensivpflege
gegen die sichtbaren Anzeichen
der Hautalterung.

Hochdosierte Wirkstoffe, wie
Hyaluronsäure, Matrixyl® 3000 und
der Louis Widmer Biostimulatoren-
Komplex reduzieren Falten sichtbar,
regenerieren und schützen die Haut.



Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

MADE IN SWITZERLAND



Sanfte Reinigung ist die Basis für jede wirksame Hautpflege.

Anti-Aging und UV-Schutz

Zudem gibt es für jeden Hauttyp eine reiche Palette an Anti-Aging-Produkten, die der Entstehung von Falten Einhalt gebieten sollen. Wichtig: Eine hochwertige Anti-Aging-Creme sollte frei von schädlichen Zusatzstoffen wie Parabenen, Silikonen oder künstlichen Duftstoffen sein.

«Um die Hautalterung zu verlangsamen, ist jedoch der UV-Schutz die wichtigste Massnahme», sagt die Apothekerin. Wer sich oft im Freien aufhält, sollte den Schutzfaktor 50 wählen. «Oft unterschätzen die Menschen die UV-Strahlung, die in den letz-

ten 40 Jahrzehnten stärker und für die Haut aggressiver geworden ist», sagt Annik Minder. Sonnenschutz aufzutragen, sei auch im Freien sinnvoll. «Am einfachsten geht das, wenn der UV-Schutz bereits in der Tagespflege enthalten ist.» <



Silvia Stähli-Schönthaler

ist freischaffende Journalistin mit dem Schwerpunkt Medizin/Gesundheit. Sie lebt und arbeitet in Büren an der Aare/BE.

Rosazea: keine reizenden Stoffe!

Bei Rosazea, auch Couperose genannt, handelt es sich um eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die überwiegend im Gesicht auftritt. Wichtig ist eine feuchtigkeitsspendende, milde Pflege. Vermieden werden sollten dabei Peelings oder Produkte, die reizende Stoffe wie beispielsweise Alkohol enthalten. In der Apotheke finden sich spezielle Pflegeprodukte für Menschen mit Rosazea. Bei stärkerem Befall der Haut sollte ärztlicher Rat eingeholt werden. «Auf keinen Fall dürfen kortisonhaltige Präparate aufgetragen werden, diese verschlimmern die Beschwerden», so die Apothekerin.

Bei Verstauchungen,
Blutergüssen und
anderen Verletzungen



Mit Arnica
aus der
Schweiz

Bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen,
Wunden und Muskelschmerzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

Similasan

Beliebt, informativ und anregend: astreaAPOTHEKE



Eine im Juni dieses Jahres durchgeführte Leserumfrage ergab, dass die astreaAPOTHEKE gefällt, regelmässig gelesen und aktiv weiterempfohlen wird. Die im Magazin publizierten Aktionen und Rabatte werden genutzt.

TEXT: REDAKTION

Mit der Leserumfrage wollten wir erfahren, wie astreaAPOTHEKE bei der Leserschaft ankommt und wie wir das Magazin noch verbessern können. Das Ergebnis übertraf unsere Erwartungen: Über 99 Prozent der Leserinnen und Leser finden die Publikation «sehr gut» oder «eher gut». Knapp zwei Drittel empfehlen das Magazin aktiv weiter. Dass über 94 Prozent das Heft «sehr» oder «ein wenig» vermissen würden, zeigt: astreaAPOTHEKE ist etabliert.

Geschätzte Themenvielfalt

Neben allgemeinen Gesundheitsthemen gefallen Artikel zu Wellness, zum Älterwerden und zu Heilpflanzen besonders gut. Auch Empfehlungen von Apotheken-Teams werden geschätzt. Alle diese Beiträge werden in der bisherigen Länge erwartet. Gewünscht wird, dass psychologische Themen vermehrt aufgegriffen werden.

Über drei Viertel der Leserinnen und Leser lesen astreaAPOTHEKE regelmässig («jede Ausgabe» oder «regelmässig») – in der Regel während 20 bis 30 Minuten; 30 Prozent der Lesenden vertiefen sich sogar über 30 Minuten in die Lektüre. Neben allgemeinen Informationen zur Gesundheit werden vor allem Tipps und Empfehlungen gesucht.

Anzeigen gehören zum Lesestoff

Rund 70 Prozent der Leserinnen und Leser beachten die Anzeigen meistens oder gelegentlich. Von ihnen haben aufgrund einer Anzeige fast alle (62 Prozent) bereits ein Produkt gekauft, 38 Prozent sogar mehrmals. In der Apotheke erworben werden neben rezeptpflichtigen und rezeptfreien Medikamenten insbesondere homöopathische Präparate, zudem Vitamine und Mineralstoffe, Hautpflege- und Kosmetikartikel sowie Hygieneprodukte. Knapp die Hälfte der Lesenden (49,2 Prozent) nutzt aktiv im Magazin publizierte Aktionen und Rabatte.

So bewerten unsere Leserinnen und Leser das astreaAPOTHEKE-Gesundheitsmagazin



95 %

würden das Magazin vermissen, wenn es zukünftig nicht mehr erscheinen würde.



76 %

lesen jede Ausgabe oder beziehen das Magazin regelmässig in der Apotheke.



93 %

schätzen vor allem die Printversion und sehen die digitale Ausgabe als Ergänzung.



98 %

würden astreaAPOTHEKE weiterempfehlen.

astrea
apotheken

www.astrea-apotheke.ch

Den mit der Umfrage verlostten Gewinn – in der Kartause Ittingen – gewann Urs Wegmann aus Effretikon.



Nasse Rekorde

Der längste Fluss der Welt ist der 6853 Kilometer lange Nil. Der tiefste Süsswassersee der Welt ist der Baikalsee in Sibirien mit 1642 Metern. Das grösste Stillgewässer der Erde ist das Kaspische Meer mit einer Oberfläche von rund 371000 Quadratkilometern. Der tiefste Ort der Erde ist mit 11034 Metern der Marianengraben im Pazifik. Der Victoriasee gilt wegen extremer Wetterbedingungen als weltweit gefährlichstes Gewässer.



Der Bär ist los

2017 fand in Finnland die erste Ausstellung eines Bären statt und verblüffte die Kunstwelt. Die Gemälde des über 400 Kilogramm wiegenden Grizzlys namens Juuso fanden für Preise bis zu 4000 Euro Absatz. Er hatte sie weitgehend mit seinen Tatzen gemalt. Als in dem Bärenpark, wo er lebt, eine Hütte neu bemalt wurde, fing er plötzlich an, mit den Farben zu spielen. So wurde sein Talent entdeckt.

Mörderische Facts

Der Reporter Jack Unterwiesing interviewte polizeiliche Ermittler im Jahr 1991 zu Morden, die er selbst begangen hatte. Victor von Hase stand 1854/55 in Heidelberg vor Gericht, weil sein verlorener Studentenausweis einem Mörder zur Flucht verholfen hatte. Seine Aussage: «Mein Name ist Hase, ich weiss von nichts!» 91 Prozent der Männer und 84 Prozent der Frauen hatten in ihrem Leben schon Mordfantasien.



Hirsche röhren hören

Ab Mitte September kämpfen die Rothirsch-Männchen um die Herrschaft im Rudel. Wer am lautesten röhrt, hat schon viele Rivalen ausgeschaltet und so die Gunst der Weibchen gewonnen. In diesem Monat starten auch die Zugvögel auf ihre lange Reise Richtung Süden. Zwischen Mitte August und Mitte September erreicht ein Hornisenvolk seinen Entwicklungshöhepunkt. Es kann dann 400 bis 700 Tiere zählen.



Event-Highlights

Von 30. August bis 14. September 2025 werden an verschiedenen Orten im Wallis die UCI-MTB-Weltmeisterschaften in allen acht Disziplinen des Mountainbikesports ausgetragen.

An den «Zürich Design Weeks» öffnen zahlreiche DesignerInnen vom 4. bis 14. September 2025 die Türen ihrer Ateliers. Am 20. September findet in Urnäsch die traditionelle Alpabfahrt statt, an der die Bauern ihr Vieh ins Tal treiben (mit Bauernmarkt).



Kuriose Feiertage

Für Schleckermäuler: Der 2. September ist in den USA der Blaubeereis-am-Stiel-Tag, gefolgt vom Iss-mehr-als-ein-Dessert-Tag (4.9.), dem Tag der Apfeltasche (17.9.), dem Tag des Kirsch-Soufflés (24.9.) und dem Tag des Erdbeer-Sahne-Kuchens (28.9.). Am 9. September ist internationaler Sudoku-Tag. Am 13. September feiert Deutschland den «Mach-was-du-willst-Tag» und am 28. September wird der Internationale Tag des Hasen zelebriert.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: Paul Vinten/stock.adobe.com, Erik Mandre/stock.adobe.com, dimdiz/stock.adobe.com, Alexander von Düren/stock.adobe.com, Uwe/stock.adobe.com, grey/stock.adobe.com



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

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE, Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 30. September 2025. Viel Glück!

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

Medika- menten- form	voraus- ahmen, erwarten	↖	eine der Gezeiten Mz.	↖	Hand- mäh- gerät	Fern- schrei- ber	dt. Kom- ponist † 1983	pur, rein	↖	↖	Eidg. Departe- ment	Natur- wissen- schaft	ohne zu jammern	↖	poet.: flaches Wiesen- gelände	Gänse- rich
↙	↻ 5							Preis- nachlass	↘							
Initialen e. frz. Filmdols der 60er	↘		Garten- gemüse		Schnee- hütten der Inuit		↻ 7				behaarte Tierhaut		Ausruf d. Schmer- zes	↻ 13		
Gepäck- stück der Ma- trosen	↘					↻ 2		frucht- bare Wüsten- stellen		Radspei- chen- kränze	↻ 14					
↘					engl. Autor † (John le ...)		Schwel- lung des Gewebes	↻ 8					Autokz. Mauri- tius		Augen- blick, im ...	
Gattung, Art Mz. (Kunst)		Winter- sport- geräte		frz. Film- preis	↻ 11					Zitrus- frucht	↘					
zum Verzehr geeignet	↘					↻ 9	Vorn. v. Musiker Rea		kleine Wunde	↘			↻ 1			
↘				med.: Ge- schwür (lat.)			Zch. f. Cer	↘								
Feuer- kröte	dt. Regis- seur (Wim)		Vorfahr	↘				↻ 6								
kurze Zeit- spanne	↻ 4						schweiz. Schau- spielerin † 2011									
↘			Vorn. v. Schy- gulla		offener zwei- rädri- ger Wagen	↘										
histor. Wurf- spieß		feste Frucht- hülle	↻ 12													
Licht- bilder	↘					norweg. Pop- Rock- band		engl.: sitzen	↘							
Funk- tionsstö- rung des Körpers		internat. Presse- agentur		Spiel- karten	↘		↻ 10									
↘					↻ 3											
belg. Kur- und Heilbad	↘				dt.- frz. TV- Sender	↘	↻ 15									

raetsel.ch

Lösungswort

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9
- 10 11 12 13 14 15

Die Lösung des Rätsels der Juli/August-Ausgabe lautet:
VERDAUUNG

20% RABATT* - GÜLTIG BIS 30.09.2025

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen.

Folsäure, die Sie ab Kinderwunsch begleitet und die Schwangerschaft unterstützt.

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

*20% beim Kauf einer Folsäure Basic 400µg auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie, nicht kumulierbar.

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

folsaeure-streuli.ch

Sie fragen, wir antworten

«In meiner Familie sind Bluthochdruck und Herzschwäche verbreitet. Was kann ich schon in jüngeren Jahren dafür tun, dass mein Risiko für diese Herz-Kreislauf-Erkrankungen gemindert wird?»

Apothekerin: «Da sprechen Sie ein Thema an, das viele Menschen betrifft. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind teilweise tatsächlich genetisch bedingt, doch die gute Nachricht ist, dass Sie durch einen gesunden Lebensstil viel tun können, um gesund zu bleiben:

- > Rauchen Sie nicht: Rauchen gehört zu den grössten Risikofaktoren für die Entstehung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, da es die Blutgefässe schädigt, den Blutdruck erhöht und die Blutfettwerte negativ beeinflusst. Diese Faktoren begünstigen die Entstehung von Gefässverkalkungen, Herzinfarkten und Schlaganfällen. Wer nicht raucht, verringert zudem auch das Risiko für Krebs oder Atemwegserkrankungen.
- > Ernähren Sie sich gesund und achten Sie auf ein normales Körpergewicht: Eine Herz-Kreislauf-gerechte Nahrung besteht aus vielen Vollkornprodukten, Obst und Gemüse. Ideal ist auch, mehr Fisch statt Fleisch zu essen und wenn möglich anstelle von tierischen auf pflanzliche Fette zurückzugreifen.
- > Vermeiden Sie Stress: Leistungsdruck, Zeitnot, Lärm oder belastende Situationen gehören zu den typischen Stressauslösern im Alltag. Bei Dauerstress steigt der Blutdruck und der Herzschlag ist beschleunigt und das Herz-Kreislauf-System somit unnötig belastet. Stress fördert zudem einen schädlichen Lebensstil. Die gesunde Ernährung wird vernachlässigt, man greift eher zu Zigaretten oder Alkohol und man nimmt sich keine Zeit mehr für Bewegung.
- > Bewegen Sie sich regelmässig: Genügend Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor und steigert die körperliche und geistige Fitness. Es muss nicht Hochleistungssport sein. Schon kleinere Trainingseinheiten wie tägliche Spaziergänge, gemächliches Schwimmen oder kleinere Velotouren senken das Risiko um 20 Prozent!> <

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



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Biotin-Biomed plus enthält wertvolle Nährstoffe, die zur Stärkung von Haaren und Nägeln von innen beitragen. Mit nur einer Kapsel pro Tag werden die Haar- und Nagelwurzeln optimal versorgt. Zudem sind die Kapseln vegan, laktose- und glutenfrei. Gönnen Sie Ihren Haaren und Nägeln Biotin-Biomed plus!

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Nägel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biotin.ch

Magnesium – ein lebenswichtiger Mineralstoff!

Sportler:innen, Personen in Stresssituationen, Kinder im Wachstum und ältere Personen haben einen erhöhten Magnesium-Bedarf und sollten deshalb ihren Magnesiumspeicher auffüllen. Das neue Magnesium Biomed PASSION ist dafür bestens geeignet. Die Kautabletten mit erfrischendem Passionsfrucht- und Zitronenaroma können entweder gekaut oder im Mund zergehen gelassen werden. Sie enthalten 150 mg Magnesium pro Tablette und sind daher bereits für Kinder ab 4 Jahren geeignet.

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



Biomed AG
8600 Dübendorf
magnesium-biomed.ch

236 kcal/ 500 ml



**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum
HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung