

Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

Ausgabe Januar/Februar 01–02/2026 – CHF 5.20

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheke

Darmgesundheit
Verdauung im
Gleichgewicht

Zahnschmerzen
Wenn es plötzlich
sticht und zieht



Florian David Fitz
im Interview

Die drei Pfeiler der Gesundheit

Tipps für ein starkes Immunsystem



Soufrol® Arthro

Crème



Beweglich ohne Schmerzen

- Kühlende Schmerzlinderung
- Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Wirksam bei Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken

Enthält
organischen
Schwefel
(MSM)




 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

RABATTBON CHF 5.–

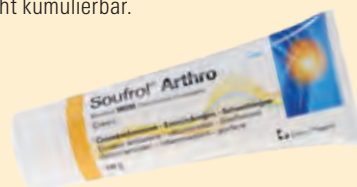
Beim Kauf einer **Soufrol® Arthro Crème 60 g** erhalten Sie **CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **31.01.2026**,
nicht kumulierbar.

AA-SAC5-01.26-DE

 Gebro Pharma

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst,
bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 8.1% MwSt.).



Gesamtauflage

101 000 Ex.

Ausgabe

1–2 – Januar/Februar 2026

Herausgeber

Healthcare Consulting Group AG

Geschäftssitz:

Baarerstrasse 112, 6300 Zug

Postadresse:

Hauptstrasse 10,

5616 Meisterschwanden

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von
Schweizerischer
Apothekerverband
pharmaSuisse



Verlagsleitung

Martin Bürki

Redaktion

Jürg Lendenmann

Redaktor

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

Verkauf

Martin Bürki

martin.buerki@hcg-ag.ch

+41 79 815 14 62

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

Korrektorat

Claudia Fluor

Layout

Freiraum Werbeagentur AG,

Medienfabrik GmbH

Produktion

Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

Copyright

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

Fotos Cover:

upixa/stock.adobe.com,

© Anne Wilk für WB Entertainment



4



9



24

Titelthema

4 Die drei Pfeiler der Gesundheit

Gesundheit

- 9 Gut gewappnet durch die kalte Jahreszeit
- 21 Serie Heilpflanzen: Kakaopflanze
- 22 Themenserie Herz: Gute Vorsätze konsequent umsetzen
- 24 Au Backe! Plötzlicher, stechender und ziehender Zahnschmerz?
- 30 Verdauung im Gleichgewicht

Persönlichkeiten

- 14 Florian David Fitz: «Berühmt sein ist ein kleines, süßes Gift»

Für die Kinder

- 17 Kinderfrage: Worauf muss ich beim Spielen im Schnee achten?
- 18 Kinderposter
- 20 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 27 Der neue Apothekentarif – mehr Sicherheit, mehr Transparenz, mehr Qualität
- 28 Online- und Versandhandel mit Medikamenten: Chancen, Risiken und die Rolle der Apotheken
- 35 Rat aus der Apotheke: Haut-, Lippen- und Haarpflege im Winter

Informelles

- 3 Impressum
- 8 Produkttipps
- 13 Produkttipps
- 16 Produkttipps
- 34 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie
unsere Website!
astrea-apotheke.ch

Die nächste Ausgabe liegt ab
dem 2. März 2026 in
Ihrer Apotheke für
Sie bereit.



Die drei Pfeiler der Gesundheit

Die kalte Jahreszeit erhöht das Risiko für Atemwegserkrankungen. Die folgenden Tipps tragen dazu bei, das Immunsystem zu stärken.



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.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Regelmässige körperliche Aktivität wirkt sich positiv auf die geistige und körperliche Gesundheit aus. Sie stärkt das Immunsystem und reduziert das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und einige Krebsarten. Bewegung hellt die Stimmung auf und trägt zum Erhalt und zur Verbesserung der geistigen Fähigkeiten bei. Ausserdem nehmen Beschwerden des Bewegungsapparats ab.

Positiver Effekt schon bei moderater Aktivität

Bereits moderate körperliche Aktivität wie Spazierengehen oder Velofahren über einen längeren Zeitraum kann langfristig einen positiven Einfluss auf das Immunsystem erzielen und das Risiko für Erkältungen senken. Erwiesen ist, dass sportliche Menschen bei einer Erkältung meist weniger schwer und lang krank sind. Ausserdem ist belegt, dass sowohl Mind-Body-Aktivitäten wie Yoga oder Tai-Chi als auch Krafttraining sich günstig auf Entzündungswerte im Körper auswirken. Von körperlicher Aktivität profitieren Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters gleichermaßen. Empfehlenswert sind 30 bis 60 Minuten moderate bis intensive körperliche Aktivität an zwei bis vier Tagen pro Woche. Nach hochintensivem Training braucht der Körper ausreichend Zeit für die Regeneration, da sich sonst Sport kontraproduktiv auf das Immunsystem auswirken kann.

Körperliche Aktivität im Freien

Bewegung im Freien bringt viele Vorteile mit sich. Trainieren ist auch bei tieferen Temperaturen und bei Schmuddelwetter mit entsprechender Bekleidung möglich. Allerdings gilt zu beachten: Bewegung bei Kälte (<8°C) sowie extremer Hitze (>35°C) bedeutet für den Körper Stress und kann die Immunabwehr reduzieren.

Regelmässige körperliche Aktivität stärkt das Immunsystem und hebt die Stimmung.



Schweizer
Produkt

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder
und Musiker



Strath mit Zink unterstützt mein Immunsystem.

Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

I ♥
Strath
bio-strath.com

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Ein starkes Immunsystem lässt sich gezielt unterstützen – auch mithilfe Ihrer Apotheke:

- > Vitamin-D-Präparate gleichen den Mangel in den Wintermonaten aus.
- > Zink- und Vitamin-C-Präparate stärken die Abwehrkräfte.
- > Pflanzliche Immunstimulanzien wie Echinacea oder Pelargonium wirken unterstützend.
- > Nasen- und Rachensprays befeuchten die Schleimhäute und erschweren Viren das Eindringen.

Ihr Apotheker oder Ihre Apothekerin berät Sie individuell und empfiehlt die passenden Produkte, um Ihre Abwehrkräfte zu stärken.



Bewegung im Freien fördert die Bildung von Vitamin D in der Haut, das das Immunsystem auf verschiedene Weise stärkt. Es fördert die Aktivität der körpereigenen Killerzellen, die von Viren infizierte Zellen erkennen und zerstören, und sorgt dafür, dass Immunzellen schneller zum Infektionsherd gelangen. Da die Vitamin-D-Produktion in der Haut in den Wintermonaten in unseren Breitengraden reduziert und ein Mangel mit der Ernährung kaum auszugleichen ist, wird die Einnahme eines Vitamin-D-Supplements empfohlen.



Kohlarten wie Federkohl oder Rosenkohl sind hiesige Superfoods voller Vitamine.

Besonders vorteilhaft ist körperliche Aktivität im Wald. Das reduziert Stress. Zudem ist die Luftverschmutzung, die sich negativ auf das Immunsystem auswirkt und Entzündungen im Körper auslösen kann, im Wald weniger stark ausgeprägt. Auch die von den Bäumen abgesonderten essenziellen Öle können sich positiv auf die Abwehrkräfte auswirken.

Sport bei Erkältung

Während einer akuten Infektion verzichtet man besser auf Sport, da dies das Immunsystem zusätzlich belastet und sich negativ auf die Genesung auswirken kann. Sind nur noch leichte Symptome vorhanden, können ein Spaziergang, Dehnübungen oder sanftes Yoga das Immunsystem unterstützen. Nach einer Erkältung wird ein langsamer Trainingsaufbau mit geringer Intensität empfohlen, um Komplikationen wie einer Herzmuskelentzündung vorzubeugen.

Ernährung

Eine ausgewogene, saisonale Ernährung mit regionalen Zutaten hat einen stärkenden Effekt auf das Immunsystem. Dazu gehören viel Obst, Gemüse, Vollkornprodukte, gesunde Fette und Protein. In der kalten Jahreszeit gehören Wurzelgemüse wie Karotten, Rinden oder Pastinaken regelmäßig auf den Tisch. Sie enthalten neben Vitaminen auch Antioxidantien. Kohlarten wie Federkohl, Wirsing oder Rosenkohl sind hiesige Superfoods: Sie sind reich an Vitamin C, K und Ballaststoffen. Äpfel, Birnen und Beeren liefern Vitamin C und Flavonoide. Kräuter wie Petersilie und Schnittlauch unterstützen die Abwehrkräfte ebenfalls. Protein fördert die Bildung von Immunzellen, die vor Atemwegsinfektionen schützen können. Im Winter ist der Einsatz von antientzündlichen und immunstärkenden Gewürzen wie Zimt, Ingwer und Kurkuma sinnvoll.

Ideale Getränke

Wer sich vor Atemwegserkrankungen schützen will, sollte ausreichend trinken und am besten den Alkoholkonsum reduzieren, da dieser die Schleimhäute austrocknet und anfälliger für Krankheitskeime macht. Ist eine Erkältung im Anzug, sind Kräutertees wie Salbei- oder Thymiantee ideale Durstlöcher. Diese verflüssigen Schleim und helfen, ihn aus dem Körper zu transportieren.

Ausreichend Schlaf ist eine der einfachsten und wirksamsten Massnahmen für ein starkes Immunsystem.

Entspannung

In stressreichen Situationen schüttet der Körper verstärkt Stresshormone wie Adrenalin oder Cortisol aus, die das Immunsystem schwächen. Dauerhafter Stress fördert Entzündungen im Körper, die chronisch werden können. Durch körperliche Aktivität wird das Immunsystem direkt und indirekt durch den Abbau von Stress gestärkt. Erweisen ist beispielsweise, dass Yoga während der Schwangerschaft die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol reduziert und gleichzeitig die Immunität der werdenden Mutter steigern kann. Um gesund durch den Winter zu kommen, helfen Entspannungsübungen wie Autogenes Training in den eigenen vier Wänden, Achtsamkeit im Alltag und nicht zuletzt ausreichend Schlaf.

**Rundum geschützt.
Jeden Tag.**

**Der Direct-Stick mit
natürlichem Vitamin C
für mein Immunsystem,
perfekt für unterwegs.**



BioMed®

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Mit natürlichem Vitamin C aus Acerola. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



**Achtsamkeit, Atmung, Auszeit:
So kommt das Immunsystem zur Ruhe.**

Foto:yanik88/stock.adobe.com

Weitere Massnahmen

Eine gute Handhygiene, Abstand zu erkälteten Personen und das Tragen einer Maske reduzieren das Risiko einer Erkältung. Eine angemessene Luftfeuchtigkeit (40 bis 60 Prozent) trägt dazu bei, die Schleimhäute feucht zu halten, sodass Viren weniger leicht in den Körper eindringen können. Die gleiche Wirkung haben auch befeuchtende Nasensprays. Der Verzicht aufs Rauchen wirkt sich ebenfalls positiv auf das Immunsystem aus. <

Quelle

«Bewegung als Schutzfaktor für das Immunsystem», Prof. Dr. Claudio Nigg, Abteilung Gesundheitswissenschaft, Institut für Sportwissenschaft, Universität Bern, 7. Juni 2022.

Produkttipps



Stoffwechsel-Duo nach den Festtagen

Ergänze deinen «Dry-Monat» nach den Festtagen mit tibetischen Kräuterrezepturen. Mit PADMA GALETEN mit Zink startest du bitterlustig in den Tag.

Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen und zu einem normalen Fettsäurestoffwechsel bei.

Begleite deine Leber abends mit der Drei-Früchte-Mischung PADMA HEPATEN mit Cholin in die Nacht.

Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Simply Stoffwechsel!

PADMA AG
8620 Wetzikon
padma.ch

Anti-Ageing Intensivpflege

Anti-Ageing-Pflege mit Vitamin A und dem Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex sorgt für eine intensiv regenerierte und geglättete Haut um die Augenpartie und sichtbar reduzierte Falten.

Auch zur Narbenpflege geeignet.



LOUIS WIDMER SCHWEIZ AG
8952 Schlieren
louis-widmer.com/de/

Gut gewappnet durch die kalte Jahreszeit

Hoch, ihr Mützen, Schals und Teetassen, die Grippe- und Erkältungszeit ist da – inklusive einem kleinen Kratzen im Hals hier und einer verstopften Nase dort. Doch mit ein paar wohltuenden Hausmitteln und etwas Fürsorge für das Immunsystem lässt sich die kalte Jahreszeit oft gut überstehen.



TEXT: LYDIA UNGER-HUNT

Die Zahlen sind jedes Jahr wieder beeindruckend: Laut Schweizer Bundesamt für Gesundheit werden in einem durchschnittlichen Winter zehntausende Arztbesuche wegen Grippe-symptomen verzeichnet. Doch nicht jedes Halskratzen bedeutet gleich Influenza, wie die «echte» Grippe auch genannt wird, häufig steckt lediglich eine harmlose Erkältung dahinter.

Den Unterschied macht vor allem das Tempo. Während eine Erkältung eher höflich-langsam beginnt (Schnupfen, Kratzen im Hals, leichter Husten, kein oder nur wenig Fieber) schlägt jede Grippe, die etwas auf sich hält, «wie aus dem Nichts» zu: plötzlich, mit hohem Fieber, starken Kopf- und

Gliederschmerzen und einem Gefühl, als wäre man von einem Zug überrollt worden (mit Hochgeschwindigkeit, natürlich).

Wenn die Beschwerden über mehrere Tage anhalten oder sich verschlechtern, bei hohem Fieber (über 39°C) oder Atemnot sollte sicherheitshalber ärztlicher Rat eingeholt werden.

Immunsystem auf Wintermodus

Das Immunsystem kann sich in dieser Jahreszeit anfühlen wie ein Regenschirm im Herbstwind: grundsätzlich bereit zu Action, aber doch gelegentlich überfordert. Unterstützung ist jetzt also vonnöten, und das erhält das Immunsystem unter anderem durch ausgewogene Ernährung – Sie wissen ja: Gemüse und Obst, Hülsenfrüchte, Vollkornprodukte, Sauerkraut.

Solmucalm®
Erkältungshusten
Weniger husten, besser atmen.

www.erkaeltungshusten-ibsa.swiss

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

Löst den Schleim und
beruhigt den Husten.

- Einfach drehen, frisch zubereiten.
- Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.



Honig wirkt bei Husten reizlindernd und kann in Tee oder pur genossen werden.

In diesem Zusammenhang kommen Vitamine ins Spiel: Sie können zwar keine Erkältung «wegzaubern», sie unterstützen hingegen die körpereigenen Abwehrmechanismen. Besonders bekannt ist Vitamin C, das bestimmte Abwehrzellen bei ihrer Arbeit unterstützt; Vitamin D hilft Immunzellen dabei, miteinander zu kommunizieren; Vitamin A unterstützt die Abwehr an den Schleimhäuten von Nase, Rachen und Bronchien, während B-Vitamine für die Produktion neuer Abwehrzellen sorgen.

Regelmässige Bewegung ist ebenfalls nicht zu vergessen: Schon ein täglicher Spaziergang an der frischen Luft von rund 30 Minuten fördert Abwehrzellen und verbessert die Sauerstoffversorgung.

Was noch?

- > Viel Flüssigkeit zu sich nehmen (Kräutertees, Wasser)
- > Ausreichend Schlaf
- > Nasenspülungen mit Salzwasser zum Befeuchten der Schleimhäute
- > Inhalieren: eine Schüssel mit heissem (nicht kochendem) Wasser, etwas Kamille oder Salz, Handtuch über den Kopf und tief durchatmen. Nach wenigen Minuten fühlen sich Nase und Rachen oft deutlich wohler.

Zur Linderung bei Erkältungen mit Husten & Schnupfen

**inhalant
nicolay
inhalator**

nicolay Inhalator ist ein Gebrauchsgegenstand.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

inhalant ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Zulassungsinhaberin & Vertrieb: ebi-pharm AG, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlintach,
www.ebi-pharm.ch

Grippe und Erkältung



Bei Reizhusten nachts hilft leicht befeuchtete Raumluft.

Wenn alles nichts gefruchtet und es einen trotzdem erwischt hat? Dann können die folgenden Tipps helfen:

- > Reizhusten nachts lässt sich beruhigen, indem die Raumluft leicht befeuchtet wird.
- > Honig (für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr) wirkt reizlindernd. Einfach einen Teelöffel langsam im Mund zergehen lassen oder in warmer Flüssigkeit auflösen.
- > Thymiantee unterstützt bei produktivem Husten, Eibisch wiederum beruhigt trockenen Husten.
- > Bei Schnupfen helfen salzhaltige Nasensprays (abschwellende Sprays können kurzfristig entlasten, jedoch bitte nicht länger als fünf bis maximal sieben Tage einsetzen, sonst droht die «Abhängigkeit»).

Verstopfte Nase? **Sinupret® extract**



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

Husten? **Bronchipret® Thymian Efeu Sirup**



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Eine Heiserkeit wiederum erholt sich am besten, wenn die Stimme geschont wird – aber nicht flüstern, denn das belastet die Stimmbänder noch mehr, sondern einfach normal sprechen. Und: Seien Sie nett zu sich selbst – mit etwas Ruhe und Geduld kommt der Körper oft am besten wieder ins Gleichgewicht. <



Dr. med. Lydia Unger-Hunt
ist freie Medizinerin. 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.

Immunsystem: Teamarbeit gegen Viren

Unser Immunsystem arbeitet wie ein eingespieltes Team. Sobald Viren im Körper landen, melden Fresszellen als «Frühwarnsystem»: *Achtung, Eindringling!* Sie verschlingen erste Viren und geben Botenstoffe frei, um Hilfe zu rufen (die sogenannten «Interferone»). Dann rücken die «T-Zellen» an – sie erkennen infizierte Körperzellen und machen sie unschädlich. «B-Zellen» wiederum produzieren Antikörper, die Viren markieren, damit sie schneller beseitigt werden können.

Weil das Immunsystem in solchen Fällen eben auf Hochtouren arbeitet, fühlen wir uns dementsprechend schlapp. Oder anders gesagt, im Inneren des Körpers läuft ein grosser Aufräumtag, und der kostet Energie. Also: Flossen hoch, Decke drüber und dabei Tee trinken – das wäre sozusagen das heilige Dreieck der Genesung.

Strath Immun – Ihre zuverlässige Unterstützung im Winter

Im Winter werden unsere Abwehrkräfte vermehrt auf die Probe gestellt. Umso wichtiger ist eine gute Unterstützung während dieser Zeit. Strath Immun ist Ihr treuer Begleiter während den kalten Monaten. Zink in Strath Immun unterstützt das Immunsystem und schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Beginnen Sie jetzt mit der Einnahme und geniessen Sie den Winter in vollen Zügen.

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



Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com

DUL-X CRÈME WARM

unterstützt gezielt bei rheumatischen Muskel- und Gelenkschmerzen. Die Kombination aus Capsaicin, Arnikaöl, Kampfer und ätherischen Ölen regt die Durchblutung an, wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd.

Beim Einmassieren entsteht eine wohltuende Tiefenwärme, die einen nachhaltigen Wärmeeffekt erzeugt. Die DUL-X CRÈME WARM ist in 50 ml, 125 ml und 200 ml erhältlich und kann 3-4 mal täglich auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Melisana AG
8004 Zürich
dul-x.ch

«Berühmt sein ist ein kleines, süßes Gift»

Der Schauspieler Florian David Fitz spricht über schmerzliches Scheitern, die Kraft der Musik und Momente des Glücks.

INTERVIEW: ANDREA MAYER-HALM



Florian David Fitz ist Schauspieler, Drehbuchautor und Filmregisseur.

Herr Fitz, gibt es eigentlich Lieder, bei denen Sie sofort mitsingen?

Na klar. Alles aus meiner Jugend. Meine erste Kassette war «Thriller» von Michael Jackson. Aber ich fand auch A-ha super. Und Neue Deutsche Welle.

In Ihrem aktuellen Film spielen Sie einen Sänger, der nur einen einzigen grossen Hit landet – ein sogenanntes One-Hit-Wonder – und damit ganze Stadien zum Jubeln bringt. Wie war das für Sie, den gefeierten Rockstar auf der Bühne zu geben?

Ich habe da im echten Leben so eine Peinlichkeitssperre eingebaut. Ich bin mir selbst peinlich, wenn ich mich so feiere. Vielleicht haben mir das meine Eltern eingepflanzt. Ich kann auch nicht sorglos auf der Tanzfläche tanzen, wenn mich andere dabei angucken (lacht). Das würde ich auch manchmal gerne loswerden.

Die meisten Menschen kennen Sie als Schauspieler. Diesmal spielen Sie nicht nur einen Sänger, Sie haben den Filmhit auch selbst geschrieben und eingesungen. Welche Rolle spielt Musik in Ihrem Leben?

Schon in der Schule hatte ich eine A-cappella-Gruppe. Dann habe ich Schauspiel und Gesang in Boston studiert. Im ersten Jahr war Ensemble-Singen – mit meiner ganzen Klasse von 25 Leuten, alle tolle Sänger. Das hatte so eine Wucht, das erfährt man ganz physisch am eigenen Leib.

War das für Sie ein Schlüsselmoment dafür, was Singen auslösen kann?

Ja. Es macht sofort emotional etwas mit einem. Das habe ich auch mal bei einem Fussballspiel in Dortmund zu spüren bekommen. Und ich bin echt kein grosser Fussballfan. Aber da haben sechzig- oder siebzigtausend Menschen dieses Lied «You'll never walk alone» gesungen. Und egal, ob man was mit Fussball am Hut hat oder nicht, es treibt einem die Tränen in die Augen. Man geht in der Gruppe auf, aber nicht in einer negativen Weise.

«Scheitern ist ein Teil des Lebens. Das gehört einfach dazu.»

Das muss Daniel, die Hauptfigur, die Sie in Ihrem Film «No Hit Wonder» darstellen, ja erst lernen. Nach dem grossen Durchbruch mit seinem einen Hit fällt er in ein Loch. Kennen Sie das auch, das Gefühl, zu scheitern?

Scheitern fühlt sich nicht schön an. Es gab schon Momente in meinem Leben, die nicht so cool waren. Gott sei Dank ist das jetzt eine Weile her (klopft auf Holz). Ich bin mal schlimm beim Vorsprechen beim Deutschen Theater in Berlin abgebrannt. Danach dachte ich, ich habe gar keinen Bock mehr, Theater zu machen.

Wie haben Sie es überwunden?

Scheitern ist ein Teil des Lebens. Das gehört einfach dazu. Das sage ich auch meinen Kindern. Aber scheitern fühlt sich einfach ziemlich schrecklich an, niemand möchte abgelehnt werden. Das steckt uns in den Genen. Beim Vorsprechen kann dir das zum Verhängnis werden. Man will es dann zu sehr. Das kann genauso schlecht sein, wie wenn man zu wenig will.

Daniel zerbricht im Film fast, als der Erfolg ausbleibt. Nach einem gescheiterten Selbstmordversuch landet er auf der geschlossenen Station einer Psychiatrie.

Na ja, man stelle sich vor, man müsse einen Song ein Leben lang singen. Er hasst sein Lied, weil er sich davon abhängig gemacht hat. Erst war der Song ein Gag, aber er hat ihm Geld, Aufmerksamkeit und Zuneigung eingebracht, sodass er nie wieder davon loskam. Das ist für ihn wie Heroin. Er wird abhängig davon und bekommt nichts anderes mehr gebacken. Bis er abstürzt. Er ist einfach völlig ungeeignet für ein normales Leben, weil er es gar nicht mehr kennt. Berühmt sein ist ein kleines, süsses Gift.

Wie fühlt es sich an, von diesem Gift zu kosten?

Ich denke, wenn man so mega berühmt ist wie zum Beispiel Robbie

Williams, dann schenkt es dir was, nimmt dir aber auch ganz viel weg. Wenn es plötzlich weg ist, hat man auch ein Problem. Die einzige Lösung ist Distanz. Ich habe es immer so gehalten, dass ich mich extrem davon distanziert habe. Ich habe mir wie ein protestantischer Messdiener gesagt: «Dieser Hype hat nicht unbedingt etwas mit dir persönlich zu tun.» Dieser Abstand hält mich gesund, ist aber auch wahnsinnig spassfrei (lacht).

Die Figur Daniel ist weniger diszipliniert als Sie. Nach der Psychiatrie kommt er in eine Tagesklinik. Dort soll er mit anderen Patientinnen und Patienten singen.

Mir war wichtig, ganz durchschnittliche Menschen zu zeigen, die Probleme haben, die wir alle kennen. Menschen, die aus unterschiedlichen Gründen traurig sind. Der gemeinsame Nenner ist wohl die Einsamkeit. Alle fühlen sich im Alltag isoliert.

In der Gruppe ist auch eine Jugendliche, die sich ihre Bestätigung über die Sozialen Medien holen möchte. Ein Risikofaktor?

Es scheint eine Währung unserer Zeit zu sein, in den Sozialen Medien gesehen zu werden. Das gehört für viele Menschen zum Leben dazu. Und das Bedürfnis, gesehen zu werden, ist ja auch normal. Jedes Kind wünscht sich das. Aber ganz ehrlich: Berühmt zu sein, schützt nicht vor Einsamkeit.

Durch das gemeinsame Singen finden die Menschen im Film zusammen.

Wir haben für den Film selbst geprobt. Da wurde auch klar, dass es nicht nur Theorie ist. Es passiert tatsächlich – Singen bringt Menschen einander näher. Es ist spürbar, wie wir eine Gruppe werden.



Im Kinofilm «No Hit Wonder» landet Popstar Daniel (Florian David Fitz) nach einem Suizidversuch bei einem Singprojekt in einer Tagesklinik.

Sie scheinen sehr überzeugt von der therapeutischen Wirkung des Singens ...

Nicht umsonst gibt es Gesangstherapie. Es geht darum, dass die Menschen sich wieder körperlich spüren. Und auch Daniel weiss durchaus um den Zauber des Singens. Aber er hat die Liebe zur Musik verloren und kreist nur noch um sich selbst. Dann macht das gemeinsame Singen etwas mit ihm und seine Sichtweise verändert sich. Dabei geht es auch um die Suche nach dem Glück. Aber mehr will ich nicht verraten.

Was macht Sie im Leben glücklich?

Wir reden von Glück, wenn wir eher Zufriedenheit meinen. Glück – das sind momentane Zufälle. Man kommt nach einem Interviewtag in Räumen mit Aircondition raus und spürt einen Moment den Nieselregen im Gesicht. Oder man trifft einen alten Opa auf der Strasse und lächelt sich ohne Absicht und Hintergedanken spontan an. Mit Kindern hat man unzählige Glücksmomente. Oder mit gutem Essen. Das sind bei mir dieselben Momente wie vermutlich bei allen anderen Menschen.

Und was tun Sie für Ihre Zufriedenheit?

Das fordert immer auch Disziplin. Ich weiss, dass Meditieren hilft. Es macht mir überhaupt keinen Spass und ist jedes Mal eine Riesenherausforderung. Aber trotzdem bin ich danach ein bisschen mehr ... da. Das macht mich dann sehr zufrieden. Mache ich es deswegen konsequent? Nein (lacht). <

Produkttipps

Weniger husten, besser atmen.

Solmucol Erkältungshusten löst den Schleim und befreit die Atemwege. Solmucalm Erkältungshusten löst den Schleim und beruhigt den Husten.

1. Einfach drehen, frisch zubereiten.
2. Angenehm fruchtiger Geschmack für Gross und Klein.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.



IBSA Institut Biochimique SA
6912 Pazzallo
erkaeltungshusten-ibsa.swiss/index/

parodontosan® Spüllösung

Antiseptikum für die Erkrankungen der Mundhöhle und für die Mundhygiene. Die Spüllösung enthält 0,05% Chlorhexidin, das eine breite antimikrobielle Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze besitzt, sowie pflanzliche Bestandteile mit leicht zusammenziehender Wirkung, welche die Abschwellung des entzündeten Zahnfleisches und den Schutz freiliegender Zahnhälse bewirken.

Dies ist ein
zugelassenes
Arzneimittel.
Lesen Sie die
Packungsbeilage.



Tentan AG
4452 Itingen
www.parodontosan.ch

Worauf muss ich beim Spielen im Schnee achten?



Schlitteln, einen Schneemann bauen oder Spuren im Schnee lesen: Auch im Winter macht es Spass, draussen zu spielen. Wir geben dir ein paar Tipps, damit du dabei nicht frierst oder krank wirst.

Der Winter ist die kälteste Jahreszeit auf unserer Seite der Erde. Die Bäume tragen keine Blätter mehr und viele kleine und grössere Tiere suchen sich einen warmen Unterschlupf für die frostigen Monate. Bei uns gilt der 21./22. Dezember als Winteranfang. Die Tage sind dann am kürzesten und es wird früh dunkel. Solange es noch hell ist, macht es aber auch bei Wind und Wetter viel Spass, draussen zu toben und zu spielen. Und das ist gut so. Viel Bewegung an der frischen Luft stärkt deine Abwehrkräfte, damit du weniger schnell krank wirst. Zudem hast du mehr Appetit und schläfst besser. Damit du dich nicht erkältest, ist es allerdings wichtig, dass du dich warm anziehst. Es gibt nämlich kein falsches Wetter, sondern nur falsche Kleidung. Das sagen die Leute in Norwegen, einem Land, in dem es noch viel kälter ist als bei uns, und die Temperaturen oft unter minus 40 Grad sinken.

Am besten trägst du mehrere Kleidungsschichten übereinander, die du bequem an- und ausziehen kannst; wenn es frostig wird, zum Beispiel ein langärmeliges Leibchen und eine lange Unterhose. Darüber

kommt eine Thermojeans, ein weicher Pullover, Hoodie und evtl. eine Weste – am besten aus flauschigem Fleece, das schnell trocknet. Zum Schluss dann eine Winterjacke, die wind- und wasserabweisend ist. Bei viel Schnee sind eine Thermohose oder ein Schneoverall ideal. So bist du gut gegen jedes Schmuddelwetter geschützt. Ganz wichtig ist, den Kopf, die Hände und die Füsse warm zu halten. Deshalb immer gut gefütterte Schuhe, dicke Handschuhe und eine Mütze anziehen. Beim Skifahren (und auch beim Eislaufen) bewahrt dich ein Helm vor schweren Kopfverletzungen. Und dann: ab in den Schnee!

Im Winter sind mehr Leute erkältet als im Sommer. Weil sich krankmachende Viren auch über die Hände übertragen, ist es jetzt besonders wichtig, dass du sie beim Nachhausekommen wäschst. Deine Abwehrkräfte stärkst du zusätzlich, wenn du viel vitaminreiches Obst und Gemüse isst, zum Beispiel Orangen, Mandarinen oder Kiwis. Und Wintergemüse wie Karotten, Lauch, Kohl, Sellerie oder Chicorée. Frag doch mal deine Mama, ob sie damit eine leckere Gemüsesuppe,

Gemüselasagne oder einen Gemüseburger zubereiten kann. Das schmeckt nicht nur gut, sondern hält dich auch gesund.

Weil die kalte Luft draussen und die trockene Heizungsluft drinnen deinem Körper viel Feuchtigkeit entziehen, solltest du zudem viel Wasser oder Tee trinken. Damit sorgst du dafür, dass die Schleimhäute in deiner Nase und deinem Mund nicht austrocknen. Je trockener sie sind, desto anfälliger werden sie nämlich für die krankmachenden Viren. Auch deine Haut wird bei Kälte draussen trocken, besonders an den Stellen, die frei liegen und nicht warm verpackt sind. Dagegen hilft eine fettende Creme.

Was, wenn dir nach dem Herumtoben im Schnee kalt ist? Nimm ein warmes Bad. Danach solltest du aber nicht mehr in die Kälte stürmen, sondern ab ins Bett. So bist du am anderen Tag wieder fit und kannst dir überlegen, ob du lieber einen Schneemann bauen, schlitteln oder eine Schneeballschlacht anzetteln willst. <

URSULA BURGHERR



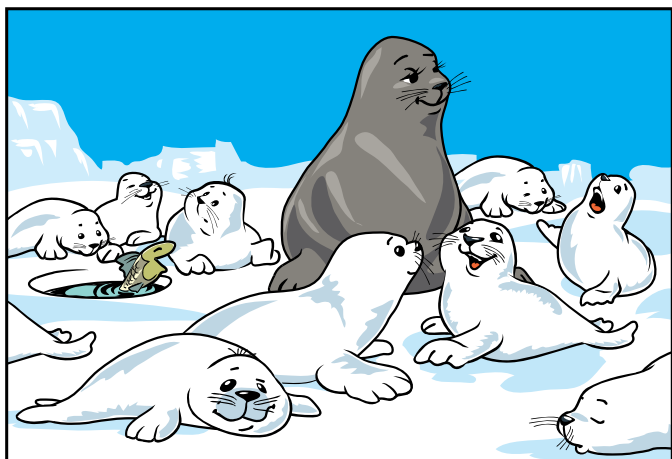
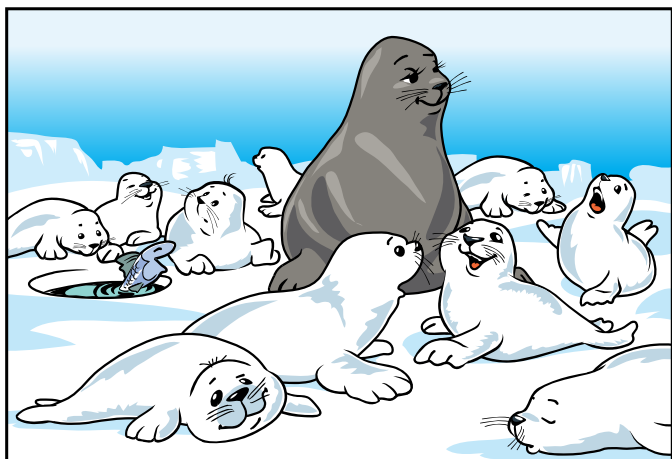
GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Finde 10 Unterschiede



Finde den Weg



Tier-Poster: das Schottische Hochlandrind

Das schottische Hochlandrind sieht mit seinem langen, zotteligen Fell aus wie ein echtes Kuscheltier – doch es ist ein robustes Rind, das sogar eisigen Wind und starken Schneefall aushält. Sein Fell wirkt wie ein dicker Wintermantel und die langen Hörner helfen ihm dabei, unter dem Schnee nach Gras zu scharren. Hochlandrinder leben in kleinen Herden zusammen und gelten als besonders ruhig und freundlich. Um ihnen zu begegnen, muss man übrigens nicht unbedingt nach Schottland reisen. Auch hier in der Schweiz fühlen sie sich richtig wohl.



Kakaopflanze

Vom Nahrungs-, Zahlungs- und Heilmittel der lateinamerikanischen Indigenen über die Schokolade zum Nahrungsergänzungsmittel: Die Kakaopflanze gewinnt immer mehr an Bedeutung.

TEXT: REDAKTION

Die Heimat der immergrünen Kakaopflanze (*Theobroma cacao* L.) sind die tropischen Wälder Lateinamerikas. Der Baum wird in freier Natur bis zu 15 Meter hoch. Seine kleinen, weissen Blüten wachsen direkt am Stamm (Kauliflorie). Nach der Bestäubung entwickeln sich die Früchte: längliche und bis zu 500 Gramm schwere, gurkenartige Beeren mit dicker, ledriger Schale. Im Inneren der Beeren befinden sich, von weissem, schmackhaftem Fruchtfleisch umgeben, 20 bis 60 bräunliche Samen: die Kakaobohnen.

Beim Rösten der Samen lösen sich ihre Schalen ab und es entsteht das charakteristische Schokoladenaroma. Das aus den Samen gepresste Fett – die Kakaobutter – wird zur Herstellung von weisser Schokolade oder Kosmetikprodukten verwendet. Die entölten Samen werden zu Kakaopulver vermahlen.

Götterspeise und Heilmittel

Der vom schwedischen Naturforscher Carl von Linné gewählte Gattungsname *Theobroma* bedeutet Götterspeise und leitet sich ab von altgriechisch θεός (theós, Gott) und βρῶμα (brōma, Speise). In der Kultur der indigenen Völker Süd- und Mittelamerikas spielte die Kakaofrucht nicht nur eine grosse Rolle als Nahrungs- und Kräftigungsmittel sowie als Zahlungsmittel, sondern auch als Heilmittel, beispielsweise gegen Fieber und Vergiftungen sowie zur Behandlung von Hautausschlägen und zur Blutstillung.

Nach der Entdeckung Amerikas gelangte der Kakao nach Europa. Heute ist die Elfenbeinküste mit Abstand der grösste Produzent von Kakaobohnen; weitere namhafte Produzenten sind Ghana und Indonesien.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Kakaopulver enthält neben den Fetten, Nahrungsfasern, Proteinen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen ebenfalls wertvolle Pflanzenstoffe wie Theobromin, Koffein und Kakaoflavanoide.

Wirkungen

«Kakao hat unter anderem antioxidative, antihypertensive, kardioprotektive, lipidsenkende, entzündungshemmende, stimulierende, leicht psychoaktive und wohltuende Eigenschaften», fasst PharmaWiki zusammen. «Nahrungsergänzungsmittel mit Kakaosextrakt werden hauptsächlich für die Gefäss- und Herzgesundheit eingenommen.» Studien haben gezeigt, dass der tägliche Verzehr von 200 mg Kakaoflavanolen zur Aufrechterhaltung einer normalen, endothelabhängigen Gefässerweiterung beitrage und somit den normalen Blutfluss unterstütze. Zudem tragen sie zur Entspannung der Gefässmuskulatur und damit zur Erhaltung der Elastizität der Gefässe bei. <

Quellen

Haack Weltatlas-Online | pharmawiki.ch | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Unterstützt die normale Gefässfunktion



0925/3129

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



Gute Vorsätze konsequent umsetzen

Um seinem Herzen etwas Gutes zu tun, braucht es keine radikalen Veränderungen, sondern liebevolle Aufmerksamkeit. Schon wenige, einfache Schritte summieren sich zu grossen Erfolgen. Die Lebensqualität wird dadurch oft spürbar verbessert.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Ein neues Jahr, neue Ziele – und die Chance, einen gesünderen Lebensstil umzusetzen. Viele unserer Alltagsgewohnheiten fordern unser Herz heraus: Bewegungsmangel, Stress, zu viel Fett, Zucker oder Alkohol. Wer achtsam mit seinem Körper umgeht, kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich senken und sich selbst mehr Energie und Lebensfreude schenken.

Bewegung – das beste Training fürs Herz

Körperliche Aktivität ist die einfachste und zugleich wirksamste Massnahme für ein gesundes Herz. Sie stärkt den Herzmuskel, senkt Blutdruck und Cholesterinwerte, verbessert die Durchblutung und stabilisiert das Gewicht. Schon etwa eine halbe Stunde moderate Bewegung an fünf Tagen pro Woche macht einen Unterschied. Tipp für den Start: Fangen Sie klein an. Täglich 15 Minuten Spaziergehen sind besser als gar nichts. Mit der Zeit können Sie die Dauer steigern.

Im Alltag leicht umzusetzen:

- > Benutzen Sie Treppen statt den Aufzug.
- > Gehen Sie zu Fuss oder mit dem Velo einkaufen.
- > Steigen Sie ein oder zwei Haltestellen früher aus.
- > Unternehmen Sie Spaziergänge, gern auch gemeinsam mit Freunden.

Wichtig sind nicht Tempo oder Leistung, sondern Regelmässigkeit. Bewegung soll Freude machen. Das ist der Schlüssel, um dauerhaft dranzubleiben.

Herzgesund essen – genussvoll und bunt

Herzgesund essen bedeutet nicht Verzicht, sondern bewussten Genuss. Die mediterrane Ernährungsweise gilt als ideales Vorbild: viel frisches Gemüse, Obst, Hülsenfrüchte, Vollkorn, Fisch, Olivenöl, Nüsse und dafür nur wenig Fleisch, Zucker und Salz.

So kommen Sie auf den Geschmack:

- > Greifen Sie mehrmals täglich zu frischem Obst und Gemüse – je bunter, desto besser.
 - > Verwenden Sie hochwertige pflanzliche Öle wie Raps- oder Olivenöl.
 - > Reduzieren Sie den Konsum von Wurstwaren, Fast Food und Fertiggerichten.
 - > Trinken Sie ausreichend Wasser oder ungesüssten Tee.
- Auch kleine Änderungen wirken: Ein vegetarischer Tag pro Woche, ein Apfel statt eines Schokoriegels – und schon ist das Herz dankbar. Wer selbst kocht, behält Kontrolle über Fett, Zucker und Salz.

Stress abbauen – Entspannung pur

Dauerhafter Stress gehört zu den grössten Feinden des Herzens. Er lässt Blutdruck und Puls steigen, fördert Entzündungen und schwächt langfristig das Immunsystem. Deshalb ist es wichtig, regelmässig abzuschalten.

Entspannung ist Herzenssache:

- > Atemübungen, Yoga oder Meditation helfen, den Kopf freizubekommen.
- > Aktivitäten in der Natur senken den Stresspegel messbar.

- > Musik hören, Lesen oder Handarbeiten fördern innere Ruhe.
- > Genug Schlaf ist essenziell: Sieben bis acht Stunden pro Nacht sind ideal.

Auch soziale Kontakte schützen das Herz: Wer lacht, redet und sich austauscht, baut Stress besser ab.

Alles unter Kontrolle – Vorsorge kann Leben retten

Bluthochdruck, erhöhte Cholesterinwerte oder Diabetes verursachen oft lange keine Beschwerden. Umso wichtiger sind regelmässige Kontrollen. Nicht nur in Ihrer Hausarztpraxis, auch in vielen Apotheken werden Sie gut beraten. Dort können Sie unter anderem herzrelevante Parameter messen lassen, zum Beispiel Blutdruck, Blutzucker oder Cholesterinwerte.

Empfohlen wird:

- > Mindestens jährlich eine Blutdruckkontrolle.
- > Regelmässig Blutfett- und Blutzuckerwerte prüfen lassen.
- > Gewicht und Bauchumfang beobachten.

Je früher Veränderungen erkannt werden, desto besser lassen sich Gegenmassnahmen einleiten.

Viele kleine Schritte – sie führen zum Ziel

Eine ganze Reihe guter Vorsätze scheitern, weil sie zu ehrgeizig sind. Wer alles auf einmal ändern will, überfordert sich schnell selbst. Besser ist, mit kleinen, machbaren Schritten anzufangen. Jeder Spaziergang, jede gesunde Mahlzeit, jede ruhige Minute zählt.

So bleiben Sie motiviert:

- > Setzen Sie sich konkrete, realistische Ziele.
- > Notieren Sie Erfolge – das beflügelt.
- > Belohnen Sie sich für Fortschritte, etwa mit einem Wellnessstag oder neuen Laufschuhen.
- > Rückschläge sind normal. Entscheidend ist, trotzdem weiterzumachen.

Wer sich Verbündete sucht, hat grössere Chancen, sein Ziel zu erreichen. Denn gemeinsam ist man tatkräftiger und behält eher die Motivation.

Weitere Tipps in der Broschüre «Mit Herz und Verstand», gratis bestellen oder herunterladen auf www.swissheart.ch/shop. <

Weitere Informationen

Schweizerische Herzstiftung: swissheart.ch

Von Betroffenen für Betroffene: peer.swissheart.ch



100 Pistenkilometer am Tag

**Es gibt wichtigere
Zahlen im Leben.**

Checken Sie
Ihre Werte.
Blutdruck &
Cholesterin.

Jetzt zum Check anmelden!
mein-herzcheck.ch



Schweizerische
Herzstiftung



Au Backe!

Plötzlicher, stechender und ziehender Zahnschmerz?

Gerade in der kalten Jahreszeit, wenn die Atemluft draussen kälter ist, können unsere Zähne spontan Schmerzen auslösen. Doch nicht die Atemluft ist das eigentliche Problem, sondern der Zustand unserer Zähne und des Zahnhalteapparats.

TEXT: DR. JÜRGEN WEBER BRANCA, BERN

Jeder Mensch hat sie bereits gespürt: plötzlich einschliessende Zahnschmerzen, ohne vordergründig erkennbare Ursache. Doch beim näheren Hinschauen lässt sich erkennen, wo das Problem liegt.

Pulpa – was ist das?

Unsere Zähne sind aus mehreren Schichten aufgebaut. Die äusserste Schicht ist zugleich die härteste Substanz unseres Körpers: der Zahnschmelz.

Er besteht zu 98 Prozent aus anorganischem Material und schützt unsere Zähne vor Temperatureinflüssen sowie mechanischen und chemischen Reizen. Unter dem Zahnschmelz befindet sich das Dentin oder Zahnbein, das unseren Zähnen die Farbe verleiht. Das Dentin ist nicht ganz so hart wie der Zahnschmelz und daher nicht so widerstandsfähig gegen Angriffe aller Art. Im Bereich der Zahnwurzel, also dem Teil des Zahns, der sich unterhalb des Zahnfleischsaums befindet, bezeichnet man das Dentin auch als Wurzelzement.

Im Inneren des Zahns, geschützt durch die Zahnhartsubstanzen, befindet sich die Pulpa, das Zahnmark, im Volksmund Zahnnerv genannt. Es besteht aus Weichgewebe, Blut- und Lymphgefässen und sensiblen Nerven. Diese Nerven ziehen durch das gesamte Dentin bis an die Grenze des Zahnschmelzes.

Abrasion, Attrition, Erosion

Werden die schützenden Zahnhartsubstanzen im Laufe des Lebens abgenutzt, kann dies zu den erwähnten Zahnschmerzen führen. Die Ursachen der Abnutzung können dabei verschieden sein.

Bei der Abrasion handelt es sich um die oberflächliche Abnutzung von Schmelz und Dentin durch Kauen und Beissen, unter Attrition versteht man Zahnschäden durch fehlerhafte Zahnputztechnik; Erosion fasst die säurebedingten Zahnschäden zusammen, wobei selbstverständlich auch Kombinationen aller Arten von Abnutzung vorkommen können.

Nächtliches Knirschen als Schmerzursache

Allen Arten von Abnutzung ist gemeinsam, dass die Schutzschicht unserer Zähne reduziert wird, dadurch werden teilweise die Nervenausläufer der Pulpa freigelegt, was zu Schmerzen führen kann.

Nächtliches Zähneknirschen oder -pressen, auch Bruxismus genannt, spielt dabei eine besondere Rolle. Dabei werden Schmelz und später auch Dentin übermässig abgenutzt. Durch die starken Kaukräfte, die beim Bruxismus auftreten, kommt es zudem zu Mikroabsplittungen der Zahnhartsubstanz dort, wo sie am dünnsten ist: am Zahnhals. Das freigelegte Dentin reagiert sodann mit teilweise heftigem Schmerz auf die geringsten Reize wie Kälte, saure oder süsse Lebensmittel. Eine weitere Folge des Bruxismus ist der Rückgang des Kieferknochens auf der Wangenseite, was einen Zahnfleischrückgang und damit eine zusätzliche Schmerzursache zur Folge hat.

Neben den erwähnten Abnutzungen der Zahnhartsubstanz können aber auch Karies oder defekte Restaurationen Ursachen für Empfindlichkeiten sein.

parodentosan® **Spüllösung**

Antiseptikum für die Mundhygiene

- Chlorhexidin und pflanzliche Bestandteile
- Abschwellend bei Zahnfleischentzündungen
- Antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien und Pilze

parodentosan®
Gesund im Mund



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodentosan.ch

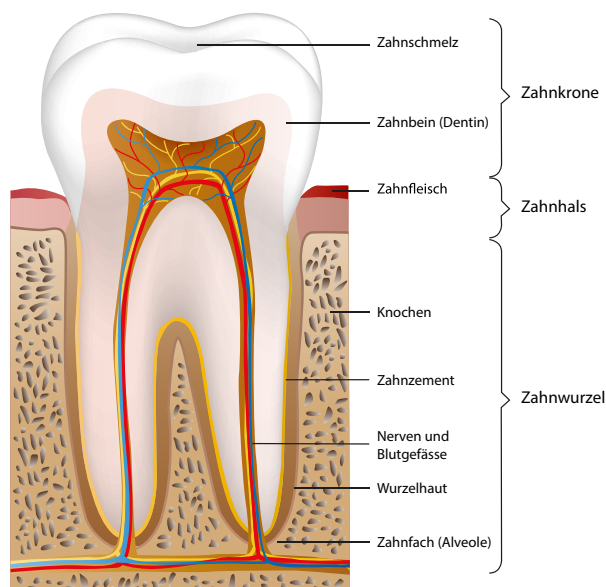


Was hilft gegen den Schmerz?

Vor einer Behandlung steht immer die Diagnostik. Nachdem man also die Ursachen erkannt hat, lassen sich auch die Überempfindlichkeiten der Zähne gut behandeln. An vorderster Stelle steht dabei die jährliche Kontrolle beim Zahnarzt einschliesslich einer Röntgenkontrolle. Defekte Restaurationen werden ausgetauscht und ersetzt, ebenso wird abgenutzte Zahnartsubstanz wieder aufgebaut. Die Folgen des nächtlichen Bruxismus können durch bestimmte Nachtschienen gemildert werden.

Fluoridierungsmassnahmen und bewusster Verzicht auf säurehaltige Lebensmittel, vorwiegend Süssgetränke, reduzieren die Erosion der Zahnhartsubstanz und helfen Empfindlichkeiten zu reduzieren. Spezielle Zahnpasten und Zahnbürsten verringern die Abnutzung der freigelegten Zahnhälse ebenso wie eine angepasste Zahnputztechnik. In manchen Fällen kann der Zahnfleischrückgang auch operativ behandelt oder Zahnhaltsdefekte mit Füllungen versorgt werden.

Illustration: bilderzweig/stock.adobe.com



Über all diese Möglichkeiten informiert Sie am besten Ihr Zahnarzt, damit Sie schmerzfrei durch den Winter kommen. <

DR. JÜRGEN WEBER BRANCA ist seit 40 Jahren Zahnarzt aus Leidenschaft, Spezialist Implantologie/Oralchirurgie, Buchautor, Fachjournalist. Sein Motto: «Behandle jeden Patienten so, wie du selbst behandelt werden möchtest!»



WILD

EMOFORM® Brush'n Clean

Für die optimale Reinigung der Zahnzwischenräume

EMOFORM® Brush'n Clean: Die metallfreien Interdentalbürsten enthalten Natriumfluorid zum Schutz vor Karies und eine elastische Gummibeschichtung, um das Zahnfleisch nicht zu verletzen.

brush'n clean M/L Ø 1.5 - 3,5mm (Pharmacode: 6420128, 5667499)

brush'n clean XL Ø 2.5 - 4,5mm (Pharmacode: 6420134, 5667507)



LOA V: Der neue Apothekentarif – mehr Sicherheit, mehr Transparenz, mehr Qualität

Seit dem 1. Januar 2026 gilt in der Schweiz der neue Tarif für die Leistungen der Apotheken – die LOA V. Damit wird besser nachvollziehbar, welche pharmazeutischen Leistungen die Krankenkassen vergüten und welche Rolle die Apotheken in Ihrer Gesundheitsversorgung spielen. Der neue Tarif stärkt Sicherheit und Qualität – und macht die Leistungen der Apotheken für Sie als Patientin oder Patient verständlicher.



TEXT: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Was ist die LOA?

LOA steht für «Leistungsorientierte Abgeltung». Dieses schweizweite Tarifwerk legt fest, welche Leistungen der Apotheken von den Krankenkassen übernommen werden. Es sorgt dafür, dass Sie auf eine sichere, qualitativ hochstehende und bezahlbare Versorgung zählen können. Der Tarif wird vom Schweizerischen Apothekerverband pharmaSuisse und dem Verband der Schweizer Krankenversicherer prio.swiss ausgehandelt und vom Bundesrat genehmigt. Seit dem 1. Januar 2026 ist die neue (fünfte) Version, die LOA V, in Kraft.

Was ändert sich mit der LOA V?

Der neue Tarif macht die Leistungen der Apotheken transparenter: Sie können künftig klar nachvollziehen, welche Leistungen Ihre Krankenkasse bezahlt und welchen konkreten Nutzen Sie davon haben. Zudem bildet der neue Tarif den tatsächlichen Aufwand der Apotheken besser ab – etwa bei der Sicherheitsprüfung Ihrer Medikamente.

Neu vergütet wird auch die maschinelle Verblisterung in Pflegeheimen. Dabei werden Medikamente individuell abgepackt, was die Einnahme sicherer macht, und die Medikamentenverschwendung reduziert.

Die LOA V wird kostenneutral eingeführt – für Sie und das Gesundheitssystem entstehen also keine Mehrkosten.

Ihre Vorteile auf einen Blick



> Sicherheit bei jedem Medikament

In Ihrer Apotheke werden Rezepte auf Dosierung, Wechselwirkungen und Risiken geprüft. Diese Sicherheits-Checks sind jetzt differenziert erfasst – damit Qualität und Transparenz steigen. Wer regelmässig Medikamente bezieht, profitiert von günstigeren Folgekontrollen.



> Persönliche Betreuung dank Patientendossier

Ihre Apotheke führt ein persönliches Dossier, das alle Ihre Medikamente umfasst. So behalten Sie und Ihr Apothekenteam den Überblick und vermeiden gefährliche Wechselwirkungen.



> Verständliche Beratung und Unterstützung

Ob Inhalator, Injektion oder neue Therapie: Ihre Apotheke zeigt Ihnen die richtige Anwendung und begleitet Sie persönlich. Bei Bedarf erhalten Sie Unterstützung mit Wochen-Dosiersystemen oder Schlauchblistern – besonders hilfreich für chronisch Kranke oder Pflegeheimbewohnerinnen und -bewohner.

Fragen Sie Ihr Apothekenteam, wenn Sie mehr zum neuen Apothekentarif LOA V wissen möchten. ◀



Online-Medikamente – Sicher über die Apotheke

Online- und Versandhandel mit Medikamenten: Chancen, Risiken und die Rolle der Apotheken

Immer mehr Menschen beziehen ihre Medikamente unkompliziert per Mausklick von zu Hause aus. Doch der Online-Kauf von Arzneimitteln birgt auch Gefahren – insbesondere Angebote aus dem Ausland bergen hohe Gesundheitsrisiken durch fehlende Beratung oder Fälschungen. Die Schweizer Apotheken begrüßen deshalb eine kontrollierte Öffnung des Medikamenten-Versandhandels, um sichere und bequeme Online-Lösungen mit fachkundiger Beratung anzubieten.

TEXT: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

In der Schweiz ist der Versandhandel mit Medikamenten derzeit grundsätzlich verboten – selbst nicht rezeptpflichtige Arzneimittel dürfen nur auf ärztliches Rezept versendet werden. Diese strenge Regelung soll mit der Revision des Heilmittelgesetzes (sog. Teilrevision 3b), welche im Sommer 2026 in die Vernehmlassung kommt, gelockert werden. Die Schweizer Apotheken begrüßen die Öffnung des Versandhandels, da so die Kombination aus Vor-Ort-Apotheke und Versand möglich wird, welche den heutigen Kundenbedürfnissen entspricht. Ein legaler Versand kann zudem Käufe auf unsicheren ausländischen Plattformen unattraktiv machen und so ein-

dämmen. Voraussetzung ist, dass auch im digitalen Kanal persönliche Beratung und Medikationssicherheit stets gewährleistet sind.

Gesellschaftlicher Wandel und neue Regeln

Während Apotheken bereits mit ihrem dichten Netz, langen Öffnungszeiten und Haus- und Nachlieferungen viel Versorgungssicherheit und Flexibilität bieten, suchen immer mehr Menschen nach Online-Bestellmöglichkeiten. Mangels legaler Angebote decken ausländische Online-Plattformen diesen Bedarf, leider oft mit Medikamenten fragwürdiger oder sogar illegaler Herkunft. Das ist gefährlich, denn Arzneimittel sind keine gewöhnlichen Konsumgüter. Sie müssen korrekt gelagert, abgegeben und eingenommen werden.

Bald sollen die gesetzlichen Hürden fallen: Die für Sommer 2026 anstehende Teilrevision des Heilmittelgesetzes sieht vor, dass auch rezeptfreie Medikamente legal durch zugelassene Schweizer Anbieter versendet werden dürfen. Der Schweizerische Apothekerverband pharma-Suisse begrüsst diesen Schritt – unter klaren Voraussetzungen. Er betont, dass in allen Vertriebsformen die gleichen hohen Sicherheits- und Qualitätsstandards gelten müssen, wie in der Apotheke vor Ort und setzt sich dafür ein, dass auch online eine persönliche Beratung durch das Fachpersonal obligatorisch ist.

Apotheken stehen für sicheren Versandhandel ein

Die Schweizer Apotheken möchten ihrer Kundschaft den Komfort des Versandhandels bieten – aber ohne Abstriche bei der Sicherheit. Dafür müssen folgende Bedingungen für einen sicheren Online-Medikamentenverkauf erfüllt sein:

- > **Persönliche Beratung:** Auch online muss eine individuelle fachliche Beratung durch Fachpersonal (via Video oder Telefon) stattfinden, damit Kund/innen ihr Medikament korrekt anwenden.
- > **Gleiche Qualitätsstandards:** Für Medikamente darf online kein geringerer Massstab gelten als in der Apotheke. Sicherheit und korrekte Dosierung müssen gewährleistet sein.
- > **Legale Bezugsquellen:** Verbraucher/innen sollten Medikamente nur bei bewilligten Schweizer Online-Anbietern bestellen. Seriöse Online-Apotheken erkennt man z. B. am Zertifikat ihrer Swissmedic-Zulassung.

Wird all dies umgesetzt, sollen Apotheken bald auch rezeptfreie Arzneimittel per Post versenden dürfen. Wichtig ist ihnen, dass keine automatischen Lieferungen ohne Rücksprache erfolgen und jede Abgabe wie in der Apotheke kontrolliert wird, um Fehlmedikation und Verschwendung vorzubeugen. Insgesamt sollen Online- und Vor-Ort-Vertrieb einheitlichen Regeln unterliegen, damit die Kundinnen und Kunden stets auf der sicheren Seite sind.

Risiken beim Kauf über fremde Online-Shops

Warum all diese Vorsicht? Untersuchungen zeigen, dass online bestellte Präparate oft falsch deklariert, überdosiert oder ganz ohne wirksame Inhaltsstoffe sind. Ihre Einnahme kann schwere Gesundheitsschäden verursachen.

(Quelle: swissmedic.ch)

«Natürliche» Mittel, wie z. B. «Kräuter-Honig» oder «Abnehm-Tees», sind oft mit rezeptpflichtigen Wirkstoffen, wie Potenzmitteln oder dem verbotenen Schlankmacher Sibutramin, versetzt. Viele dieser Präpa-

rate enthalten nichtdeklarierte Wirkstoffe in gesundheitsschädlichen Mengen. Darum rät das Schweizerische Heilmittelinstitut swissmedic dringend von Bestellungen aus unbekannten Internetquellen ab. Der vermeintliche Preisvorteil illegaler Angebote ist das Risiko für die Gesundheit nicht wert.

«Win-win-Situation»: Der sichere und dennoch praktische Weg führt weiterhin über Ihre Apotheke

Online-Bestellungen von Medikamenten sollen auch in der Schweiz zur Normalität werden – allerdings auf sicherem Wege über die Apotheke. Die lokalen Apotheken geniessen dank ihrer Fachkompetenz Vertrauen und haben bald die gesetzliche Erlaubnis, um Medikamente bequem nach Hause zu liefern, ohne dabei die Gesundheit zu gefährden. So können Kundinnen und Kunden den Komfort der Online-Bestellung nutzen und erhalten trotzdem die persönliche Betreuung und geprüfte Qualität ihrer Apotheke. <

Wer ist eigentlich Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399*?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.

KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unaussprechlich 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

kaleidon-tribiotic.ch

Verdauung im Gleichgewicht

Magen-Darm-Beschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden in der Schweiz. Wie soll ihnen vorgebeugt werden und wie lassen sie sich behandeln?



TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Beschwerden im Zusammenhang mit der Verdauung gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen, weshalb Schweizerinnen und Schweizer die Apotheke aufsuchen. Das sind beispielsweise ein Säurereflux in die Speiseröhre, Magenbrennen, Völlegefühl, Bauchkrämpfe, Lebensmittelintoleranzen, Durchfall, Blähungen und Verstopfung.

Gerade im Winter ist die Auswahl an gesunden Früchten und Gemüsen reduziert, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind. Zusätzlich bewegen viele Menschen sich in der kalten Jahreszeit weniger und verbringen mehr Zeit in Innenräumen.

Wie lässt sich die Darmgesundheit erhalten und verbessern? Wir haben einige Vorschläge für Sie gesammelt.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Für eine gesunde Verdauung finden Sie in Ihrer Apotheke viele natürliche und wirksame Unterstützungen:

- > Ballaststoffpräparate wie Flohsamenschalen oder Chiasamen fördern eine ausgeglichene Verdauung.
- > Probiotika helfen, die Darmflora nach einer Antibiotikatherapie oder bei Reizdarm zu regenerieren.
- > Pflanzliche Bittermittel regen die Verdauungssäfte an und lindern Völlegefühl.
- > Kräutertees mit Fenchel, Anis oder Kümmel beruhigen Magen und Darm.

Ihr Apotheker oder Ihre Apothekerin berät Sie gerne individuell und empfiehlt passende Unterstützung für Ihre Darmgesundheit.



Ballaststoffe

Ballaststoffe sind Bestandteile der Nahrung, die im Dünndarm nicht aufgenommen werden können und die unverdaut in den Dickdarm gelangen. Sie sind «Futter» für die guten Bakterien der Darmflora und gehören zu den sogenannten Präbiotika, die das Mikrobiom fördern.

Ballaststoffe haben weitere wichtige Effekte, die für eine gesunde Verdauung wichtig sind. Sie binden und gelieren Wasser und sorgen dafür, dass der Stuhl nicht zu flüssig und nicht zu fest ist. Sie beugen dadurch sowohl einer Verstopfung als auch einem Durchfall vor und gehören zu den Mitteln der ersten Wahl für die Behandlung.

Leider ist die heutige Ernährung arm an Ballaststoffen. Daran ist die Lebensmittelindustrie mit-schuldig. Viele ihrer Produkte sind reich an leicht verdaulichen Kohlenhydraten, Zucker und enthalten darüber hinaus viel Fett, Salze sowie Geschmacksverstärker – aber kaum Ballaststoffe. Auf hoch verarbeitete Lebensmittel soll daher möglichst verzichtet werden, weil die meisten ungesund sind.

Ballaststoffe sind von Natur aus in hoher Konzentration in Früchten, Gemüse, Nüssen und Vollkornprodukten enthalten. Gleichzeitig ist es bei Verdauungsstörungen und für eine gesunde Ernährung sinnvoll, sie zusätzlich zuzuführen. Es stehen Pulver, Granulate oder Samen zur Verfügung, die zum Beispiel einfach mit Joghurt oder im Müesli eingenommen werden können. Sie können auch direkt über das Essen gestreut werden, weil sie geschmacklich kaum stören. Beispiele sind die indischen Flohsamenschalen oder die kleinen Chia-Samen, die ebenfalls gesunde Fettsäuren enthalten.

Streuli
pharma

WIA
LAUFTS?

QUIZ
TESTEN SIE
IHR WISSEN



**Hilft planbar
und gezielt
bei Verstopfungen.***

**Zur kurzfristigen Anwendung bei
Verstopfung.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

prontolax.ch



Probiotische Lebensmittel wie Joghurt oder Kefir fördern ein gesundes Mikrobiom.

Ein gesunder Darm ist die Basis für Energie, Abwehrkraft und Lebensfreude.

Das Darmmikrobiom und Probiotika

Eine der Besonderheiten unseres Darms ist die Besiedelung mit Mikroorganismen und insbesondere Bakterien. Ihre Anzahl beträgt etwa 10 Billionen, also eine 1 mit 13 Nullen. Sie übertrifft sogar die Summe unserer eigenen Zellen! Das ist möglich, weil Bakterien kleiner sind als menschliche Zellen.

Die Darmflora nimmt viele Funktionen wahr, die für unsere Gesundheit wichtig sind. Sie hilft bei der Verdauung, schützt uns vor Infektionen durch Krankheitserreger, unterstützt das Immunsystem und bildet lebensnotwendige Stoffe wie Vitamine. Störungen des Mikrobioms durch Antibiotika, eine schlechte Ernährung und Lebensmittelzusatzstoffe führen zu Erkrankungen.

Die Darmflora lässt sich einerseits mit einer gesunden Ernährung, Ballaststoffen und weiteren Präbiotika stärken. Andererseits stehen Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente zur Verfügung, die ausgewählte Bakterienstämme enthalten, von denen bekannt ist, dass sie ein Teil einer gesunden Darmflora sind. Sie können zum Beispiel nach einer Therapie mit Antibiotika, bei Durchfallerkrankungen und bei einem Reizdarm helfen.

Tees

Tees enthalten viele gesundheitsfördernde Stoffe wie beispielsweise Antioxidantien, Polyphenole, Vitamine und Mineralstoffe. Sie fördern die Ausschüttung der Verdauungssäfte, erleichtern die Verdauung, lindern Krämpfe und wirken Durchfall und Blähungen entgegen.

Bittermittel

Unsere Lebensmittel sind in der Regel zu süß, zu fettig, zu salzig und zu leicht bekömmlich. Bitterstoffe, zum Beispiel aus dem Schafgarbenkraut, der Löwenzahnwurzel oder dem Enzian, üben viele positive Effekte auf die Verdauung aus, heben zusätzlich auch noch die Stimmung und helfen bei Müdigkeit, Stress und Erschöpfung. Sie stehen zum Beispiel als Tropfen zur Verfügung. <



Der Apotheker **Dr. Alexander Vögtli** arbeitet in der Apotheke in Disentis/Mustér im Bündner Oberland. Er ist der Gründer und Autor des PharmaWiki, des grössten Medikamentenlexikons der Schweiz. Dort sammelt er das gesamte pharmazeutische Wissen und stellt es unentgeltlich zur Verfügung.

Foto: SewcreamStudio/stock.adobe.com

Für dein gutes Bauchgefühl

darmaufbau.ch



Activomin® ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Gebrauchsinformation. Burgerstein Biotics-G und Burgerstein L-Glutamin sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.



Kaugummi auf Rezept

Kaugummi ist bei uns überall erhältlich. Leider wird er nach Gebrauch oft einfach auf die Strasse gespuckt. Singapur hatte davon 1992 genug. Kaugummi wurde im Inselstaat verboten, es sei denn, er wird medizinisch zur Behandlung von Beschwerden eingesetzt. Seitdem ist er verschreibungspflichtig und nur noch in Apotheken erhältlich. Wer ihn unerlaubt mitführt, muss mit hohen Bussen rechnen.



Bluelight stresst die Haut

Die Strahlen des blauen Display-Lichts setzen in der Haut freie Radikale frei und es kommt zu oxidativem Stress. Dieser schädigt die Zellen, was vorzeitige Hautalterung und Pigmentstörungen zur Folge haben kann. Dagegen helfen Pflegeprodukte mit Antioxidantien. Um die Strahlenbelastung zu reduzieren, sollte man das Smartphone nicht zu nah am Körper tragen. Zusätzlichen Schutz bieten Bluelight-Filter.

Superfood Honig

Honig wird bei kühler, trockener Lagerung niemals schlecht. Seine Langlebigkeit verdankt er seinem niedrigen Wasser- und dem hohen Zuckergehalt. Er setzt sich aus einer Vielzahl von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien zusammen, ist entzündungshemmend und fördert die Darmgesundheit als Präbiotikum. Honig ist nicht nur eine süsse Delikatesse, sondern auch wertvoll für die Gesundheit.



Laut rieselt der Schnee

Für ruhig fallenden Schnee wird eine Lautstärke von etwa 10 Dezibel veranschlagt – das entspricht etwa dem normalen Atmen. Laut kanadischen Forschern geben Schneeflocken

schrille Laute von sich, sobald sie auf einer Wasseroberfläche aufschlagen. Denn in den Flocken sind Luftblasen eingeschlossen; werden sie freigesetzt, erzeugt dies Töne in einer Frequenz zwischen 50 bis 200 Kilohertz, was allerdings unhörbar für uns Menschen ist.

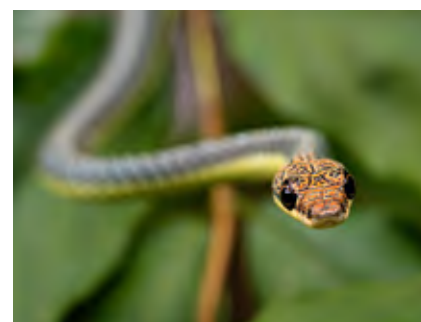
Kälte verbraucht Kalorien

Haben Sie das gewusst? Punkto körpereigener «Heizung» sind Männer im Vorteil. Ihre Muskelmasse von 40 Prozent verbrennt mehr Energie als der Muskelanteil von 25 Prozent bei Frauen, die dementsprechend schneller frieren. Und: In einer warmen Wohnung muss sich unser Körper nicht gegen Kälte wehren und verbraucht weniger Energie. Schon vier Grad weniger können den Tagesverbrauch um rund 300kcal steigern.



Fliegende Schlange

Die in den tropischen Regenwäldern von Süd- und Südostasien verbreitete Schmuckbaumnatter ist auch als fliegende Schlange bekannt. Sie lebt auf Bäumen und kann für einen Ortswechsel von Ast zu Ast fliegen. Sie stösst sich mit ihrem Schwanz ab und spreizt die Rippen nach aussen. Dadurch wird ihr Körper flach wie eine Tragfläche, was das Reptil bis zu 30 Meter weit gleiten lässt.



Zusammengestellt von: Ursula Burgherr

Fotos: cut/stock.adobe.com, Frank Coop-peopleimages.com/stock.adobe.com, DN6/stock.adobe.com, Images By Jefunne/stock.adobe.com, fizkes/stoc.adobe.com, Alessandro/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden
Online: astrea-apotheke.ch → Unterhaltung → Rätsel
Einsendeschluss: 28. Februar 2026. 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.



Wir verlosen 10 Produktssets von
Skyvell im Wert von je 59.90 Franken.

Retungs- wagen	Bänkel- sänger- lied	flüssiger Koch- rück- stand	baumge- säumte Strasse	erfor- derlich	russ. Herr- scher- titel	Insel- staat vor China	Männer- name	fast	plötzl. Hoch- betrieb	best. Artikel	in Gefühls- wallung
↙	↘			↘	↘	Hilfsmi- tel bei Verlet- zungen		↘	↘	↻3	↘
Zch. f. Osmium	↘	Meeres- strö- mung (Wind)	↘	engl. Rock- gruppe	↘		sparen: auf die ... Kante legen	↘	Anrede und Titel in England	↘	↘
Wasser- sportler	↘	↘	↻1	↘	↘	Blut- flüssig- keit Mz.	↘	↘	↘	↻5	↘
↘	↘	↻7	↘	german. Schrift- zeichen Mz.	↘	Gesell- schafts- zimmer	↘	↘	Abk.: As- tronom. Einheit	↘	kurz für: in dem
Apfel- wein (frz.)	↘	rein, nach Abzug	↘	relig. Bräuche	↘		↘	faserig, pelzig	↘	↘	↻10
Lande- vor- haben	↘	↘	↘	↘	Besitz- form im MA	↘	↘	↘	↘	↻6	↘
↘	↘	↘	bepflan- zungs- fähig	↘	frz. Artikel	↘	↘	↘	↘	↘	↘
konti- nuier- lich	↘	eh. span. Tennis- spielerin (Arantxa)	↘	↻8	↘		↘	↘	↘	↘	↘
Teil des Kopfes	↘	↘	↘	↘	frz./CH- Regis- seur †	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↻4	↘	Kinder- lähmung (Kw.)	↘	Halbton unter G	↘	↘	↘	↘	↘	↘
heilig b. portug. Städten	↘	eh. Eis- hockey- goalie (Reto)	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Gruppe von Sängern	↘	↘	↘	↘	Welt- handels- organi- sation	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Alters- heil- kunde	↘	Autokz. Rumä- nien	↘	Wander- jahre, Tippelei	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘
Tierpark	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘	↘

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Lösung des Rätsels der Dezember-Ausgabe lautet:
VITAMINE

Skyvell

Natürlich frische Luft

Der schlechte Geruch ist weg
und kommt nicht wieder



Wandhalterung

Lässt sich mühelos auf
fast allen Untergründen
montieren.

1

Skyvell Gel

Zur kontinuierliche
Kontrolle von schlechten
Gerüchen.

2

Skyvell Multi Use

Für Teppichreiniger, Waschsauger und
als Waschzusatz für Textilien aller Art.

3

Skyvell Spray

Ideal für die schnelle Kontrolle
von Gerüchen in der Luft und
auf allen Oberflächen.



Sie fragen, wir antworten

«Je älter ich werde, desto mehr setzen mir die kalten Temperaturen in den Wintermonaten zu. Können Sie mir Tipps geben, wie ich Haut, Lippen und Haare am besten pflegen kann?»

Apothekerin: «Das haben Sie richtig beobachtet. Reifere Haut produziert in der Regel weniger Fettstoffe. Somit leiden ältere Menschen häufiger unter trockener Haut. Winterliche Kälte, trockene Heizungsluft und häufige Temperaturwechsel belasten Haut, Lippen und Haare besonders.

Spannungsgefühle, Rötungen, spröde Lippen oder stumpfes Haar sind oft die Folge. Mit einer gezielten Pflege können Sie vorbeugen:

Für die Haut sind milde Reinigungsprodukte ideal, heisse Duschen und aggressive Seifen hingegen vermeiden Sie lieber. Reichhaltige Cremes, beispielsweise mit Lipiden, Urea oder Hyaluronsäure, spenden Feuchtigkeit und schützen die natürliche Hautbarriere. Abends unter-

stützt eine reichhaltige Nachtpflege die Regeneration. Vergessen Sie nicht: Auch die Hände brauchen regelmässige Pflege, um Risse und Trockenheit zu vermeiden.

Die Lippen reagieren besonders empfindlich auf Kälte. Regelmässiges Auftragen von Lippenpflege, zum Beispiel mit Sheabutter, Bienenwachs oder Panthenol, hält sie geschmeidig und schützt vor Rissen. Produkte ohne reizende Inhaltsstoffe sind besonders empfehlenswert.

Haare und Kopfhaut leiden ebenfalls unter kalter Luft und trockener Heizungsluft. Ein mildes Shampoo, pflegende Conditioner oder Haaröle schützen vor Austrocknung, während Haarkuren oder nährende Masken ein- bis zweimal pro Woche zusätzliche Pflege bieten.

Neben äusserlicher Pflege ist auch eine genügende Feuchtigkeitsversorgung von innen wichtig: Denken Sie daran, viel zu trinken und ausgewogen zu essen. Gegebenenfalls helfen die Zufuhr von Vitamin D, Omega-3-Fettsäuren oder Zink. Diese Mikronährstoffe unterstützen geschmeidige Haut, Lippen und Haare von innen.» <

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



Hautrisse und Schrunden?

Peru-Stick

Balsamstift

- schützt
- lindert Schmerzen
- pflegt



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

Zul-Inh.: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



pro derm

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 

Mehr Details



NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL



*Beim Kauf von einem proderm Produkt. Wert: CHF 21.- (solange Vorrat)