

Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN



astrea

apotheke

Ausgabe April 04/2026 – CHF 5.20

Vital durchs Leben
Gesundheit
ist kein Zufall

Vitamine & Co.
Kleine Nährstoffe,
grosse Wirkung

Schön in den Frühling

Tipps für gesunde Haare und Nägel



Hape Kerkeling
im Interview



Gepflegte und entspannte Kopfhaut mit EROL®

 SWISS
MADE

27%
Hamamelis
virginiana



EROL® beruhigt die Kopfhaut und schützt vor Juckreiz, Spannungen und Rötungen

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Erhältlich in Ihrer Apotheke, Drogerie und unter gebro-shop.ch

RABATTBON CHF 3.–

Gültig bis 30.06.2026,
nicht kumulierbar

Entdecken Sie EROL®: Beim Kauf eines EROL® Shampoos oder EROL® Intensiv Tonics erhalten Sie **CHF 3.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

 Gebro Pharma | Mehr vom Leben

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



ERO-AA4-04-2026-D

Gesamtauflage

101000 Ex.

Ausgabe

4 – April 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:

yana_novak22/stock.adobe.com,

Superbass CC-BY-SA-4.0

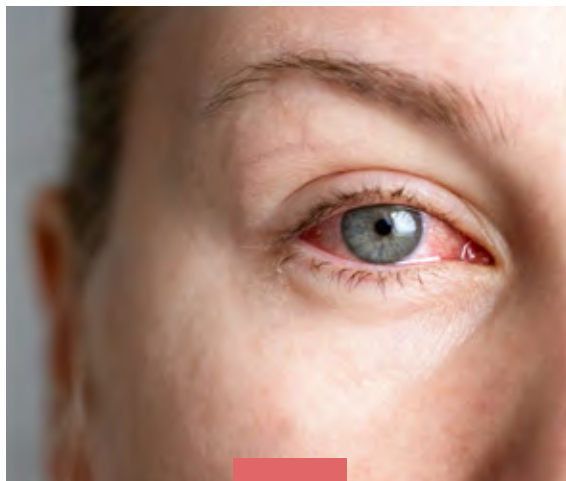
(via Wikimedia Commons)



4



12



38

Titelthema

- 4 Gesundheitsprävention:
Fit und vital durchs Leben

Gesundheit

- 10 Lebenswichtig: Mikronährstoffe
- 12 Mundgeruch – ein (unnötiges)
gesellschaftliches Tabu
- 18 Themenserie Herz:
Herz-Kreislauf-Stillstand
- 25 Komplementär² Porträt:
Tanja Zimmermann-Burgerstein
- 26 Glänzendes Haar und feste Nägel
- 28 Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick
- 32 Gürtelrose:
Ungebetener Gruss aus der Kindheit
- 38 Hilfe bei trockenen und gereizten
Augen

Persönlichkeiten

- 16 Hape Kerkeling:
«Humpeln fordert heraus»

Für die Kinder

- 21 Kinderfrage: Warum bekommen
Kinder zweimal Zähne?
- 22 Kinderposter
- 24 Rätselspass

Ihre Apotheke

- 35 Frühling in der Luft –
und Pollen auch
- 40 Rat aus der Apotheke: Zeckenschutz

Informelles

- 3 Impressum
- 40 Produkttipps
- 42 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie
unsere Website!
astrea-apotheke.ch

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



Fit und vital durchs Leben

Die Lebenserwartung in der Schweiz steigt. Männer werden im Schnitt 82 Jahre alt und Frauen 86. Doch was trägt dazu bei, möglichst lange gesund zu bleiben?



TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Ob wir gesund altern, hängt von einer Vielzahl von Faktoren ab, einige davon sind beeinflussbar wie Ernährung, körperliche Aktivität, Tabak- und Alkoholkonsum, Schlaf und Entspannung. Nahrung versorgt den Körper mit Nähr- und Schutzstoffen. Stéphanie Bieler von der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE empfiehlt eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung, die aus möglichst vielen frischen und saisonalen Zutaten besteht. Sie erklärt: «Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Zucker und Salz.» Sinnvoll sei auch, wenn eine Mahlzeit aus verschiedenen Zutaten bestehe. Neben Gemüse oder einer Frucht gehöre zu einer ausgewogenen Hauptmahlzeit ein Stärkelieferant wie zum Beispiel Kartoffeln sowie ein proteinreiches Lebensmittel, so Stéphanie Bieler. Der Fokus sollte auf pflanzlichen Lebensmitteln liegen.

MÜDE? FLORADIX. *Eisen + Vitamine*

Eisen und die Vitamine B₂, B₆, B₁₂ und C helfen Müdigkeit und Ermüdung zu verringern.



floradix.ch



Zucker geniesst man am besten nur in kleinen Mengen direkt nach einer Mahlzeit.

«Stark verarbeitete Lebensmittel enthalten oft viel Zucker und Salz.»

Stéphanie Bieler, Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE

Die Rolle der Proteine

Proteine übernehmen viele Aufgaben im Körper: Sie bilden Zellen und Gewebe, steuern als Enzyme Stoffwechsel und Verdauung, transportieren Stoffe wie Sauerstoff oder Hormone, unterstützen die Immunabwehr und speichern Nährstoffe wie Eisen.

Aktuell werden überall High-Protein-Produkte angeboten. Doch braucht es diese tatsächlich? Stéphanie Bieler erklärt: «In der Schweiz haben wir keine generelle Unterversorgung mit Eiweiss.» Problematisch sei, wenn proteinreiche Lebensmittelgruppen ersatzlos weggelassen werden. Bei einseitiger Ernährung oder schweren Erkrankungen, die den Appetit beeinträchtigen, sei eine Unterversorgung ebenfalls möglich.

Die SGE empfiehlt bis 65 Jahre täglich 0,83g Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht, ab 65 Jahren 1–1,2g pro Kilogramm Körpergewicht. Stéphanie Bieler ergänzt: «Ideal verteilt man Proteine aus verschiedenen Quellen auf die drei Hauptmahlzeiten.» Proteine sind nicht nur in Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten enthalten, sondern auch in Nüssen, Samen, Getreide und in kleineren Mengen in Gemüse.

Weniger Zucker

Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt Zurückhaltung beim Konsum von Zucker. Stéphanie Bieler erläutert: «Ein hoher Zuckerkonsum erhöht das Risiko für Karies und Übergewicht, was ein Risikofaktor für Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist.» Übergewicht fördert zudem Entzündungen, die das Krebsrisiko erhöhen. In der Schweizer Lebensmittelpyramide ist Süßes zuoberst. Eine Portion pro Tag, am besten als Dessert direkt nach einer Hauptmahlzeit, ist in Ordnung.

Weniger Salz

Bei rund einem Drittel der Menschen in der Schweiz führt die hohe Salzzufuhr zu einem Ansteigen des Blutdrucks und damit des Risikos für Schlaganfall und Herzinfarkt. Stéphanie Bieler dazu: «Bei wem dies der Fall ist, lässt sich nur in aufwendigen Tests feststellen. Deshalb wird generell empfohlen, Salz moderat zu konsumieren.»

Alkohol

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung rät, ganz auf Alkohol zu verzichten, da es keine sichere Menge für den Konsum gibt, die gesundheitliche Risiken ausschliesst. In der Schweizer Lebensmittelpyramide befinden sich alkoholische Getränke zuoberst. Wie bei Süßem sollten alkoholische Getränke, wenn überhaupt, zurückhaltend in kleinen Mengen genossen werden.

Regelmässige Bewegung

Durch körperliche Aktivität wird der Zellstoffwechsel reguliert. Rebecca Vetterlin, Sporttherapeutin bei Carefit in Kilchberg, erklärt: «Regelmässige Bewegung regt die Mitochondrien, also die Kraftwerke der Zellen, an, wodurch lebenswichtige Prozesse im Körper stimuliert werden.» Pro Tag sollten wir uns laut WHO mindestens eine halbe Stunde

bewegen, so die Fachfrau. Sie ergänzt: «Unter Bewegung versteht man Arbeiten im Garten oder Haushalt oder Spazieren.» Darüber hinaus profitiert der Körper von Training, also einer Belastung, bei der die Herz- und Atemfrequenz steigt und man leicht ins Schwitzen kommt. Dazu zählen Velofahren, Joggen, Treppensteigen oder Bergaufgehen. Ideal sind mindestens 20 Minuten pro Tag.



Proteine stecken nicht nur in Fleisch, Fisch oder Milch, sondern auch in Nüssen, Samen und Getreide.



Für meine erholsame Nacht

Nacht-Complex
mehr Erholung und
Ausgeglichenheit*

* Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und normalen psychischen Funktion bei

A.Vogel

Leidenschaft für Pflanzen

Einzigartig
mit
Lattich



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Regelmässige Bewegung regt den Stoffwechsel an und hält die Zellen aktiv.



Tipps gegen Frühjahrsmüdigkeit

Im Frühling fühlen sich viele müde, weil sich der Hormonhaushalt des Körpers nach dem Winter nur langsam auf die sich verändernden Lichtverhältnisse und Temperaturen einstellt. Im Winter produziert der Körper mehr vom schlaffördernden Melatonin. Das Wohlfühlhormon Serotonin wird im Frühling unter Einfluss von Sonnenlicht erst langsam wieder vermehrt gebildet.

Das hilft:

- > Körperliche Aktivität im Freien (Spazieren, Radfahren, Joggen), am besten schon morgens, unterstützt den Hormonhaushalt bei der Umstellung.
- > Vitamin- und mineralstoffreiche Lebensmittel wie Obst, Gemüse und Vollkornprodukte unterstützen einen gesunden Stoffwechsel. Nüsse enthalten Magnesium, das gegen Müdigkeit hilft.
- > Wechselduschen und Saunabesuche regen den Kreislauf an.
- > Regelmässige Schlafzeiten und ausreichend Schlaf unterstützen beim Finden des Tag-Nacht-Rhythmus.

Hält die Müdigkeit zwei bis drei Wochen an oder ist stark ausgeprägt, sollte sie abgeklärt werden.

Krafttraining

Ab dem 30. Lebensjahr verlieren wir circa 1 Prozent der Skelettmuskelmasse pro Jahr. Bei Frauen ab der Menopause und generell ab dem 60. Lebensjahr beschleunigt sich dieser Prozess. Um dem Abbau von Muskeln und Knochen entgegenzuwirken, empfiehlt Rebecca Vetterlin mindestens zweimal pro Woche Krafttraining. Für den Aufbau der Muskulatur ist es laut Stéphanie Bieler sinnvoll, direkt nach dem Training proteinreiche Lebensmittel zu sich zu nehmen.

Rebecca Vetterlin rät, Kraft- und Ausdauertraining zu kombinieren: «Beides beeinflusst den Stoffwechsel und verbessert zum Beispiel die Insulinsensitivität. Ausdauertraining nach dem Krafttraining wirkt sich positiv auf die Regeneration der Muskeln aus.» Nach einem Krafttraining braucht der Körper 24 bis 48 Stunden Zeit für die Regeneration. Ausdauertraining ist hingegen jeden Tag möglich. <



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.

Gefässgesundheit im Alltag: Die Bedeutung von Durchblutung und Ernährung



Eine gute Durchblutung ist zentral für unsere Gesundheit. Sie sorgt dafür, dass Organe und Muskeln zuverlässig mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Entscheidend dafür ist das Gefässsystem – insbesondere das Endothel, die innere Zellschicht der Blutgefässe. Wird diese Funktion beeinträchtigt, kann sich das auf das gesamte Herz-Kreislauf-System auswirken. Ein bewusster Lebensstil mit Bewegung, ausgewogener Ernährung und ausreichend Erholung spielt dabei eine wichtige Rolle. Ergänzend dazu rücken pflanzliche Inhaltsstoffe zunehmend in den Fokus.

Wenn sich das Gefässsystem verändert

Im Laufe des Lebens unterliegt der Körper natürlichen Veränderungen. Hormonelle Umstellungen oder Phasen erhöhter Belastung können dazu führen, dass Gefässe empfindlicher reagieren und an Elastizität verlieren. Viele Menschen nehmen dies als verändertes Körpergefühl wahr, etwa durch einen sensibleren Kreislauf oder geringere Belastbarkeit. Gerade in solchen Phasen kann es sinnvoll sein, die Gefässfunktion bewusst zu unterstützen – immer im Zusammenspiel mit einem gesunden Alltag.

Kakaoflavanole – Pflanzenkraft für die Gefässe

Kakaobohnen enthalten eine Vielzahl bioaktiver Substanzen. Besonders gut untersucht sind die Kakaoflavanole. Diese sekundären Pflanzenstoffe tragen nachweislich zur Erhaltung der Elastizität der Blutgefässe bei und unterstützen damit eine normale Durchblutung. In klassischer Schokolade sind Kakaoflavanole jedoch nur in geringen Mengen enthalten, da sie durch Verarbeitungsschritte wie Rösten, Fermentieren und Conchieren teilweise verloren gehen. Spezielle, schonende Extraktionsverfahren ermöglichen es heute, diese Pflanzenstoffe konzentriert verfügbar zu machen.

PhytoCacao® Cardio – gezielt ergänzt

Auf dieser Basis hat die Max Zeller Söhne AG PhytoCacao® Cardio entwickelt – ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem standardisierten Gehalt an Kakaoflavonolen. Der positive Effekt auf die Gefässfunktion wird gemäss wissenschaftlicher Bewertung durch die tägliche Aufnahme von 200 mg Kakaoflavonolen erzielt. Diese Wirkung wurde von der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) geprüft und bestätigt.

Mehrwert für den Alltag:

4 einfache Tipps für gesunde Gefässe

Neben einer gezielten Ergänzung lässt sich auch im Alltag viel für Herz und Gefässe tun:

- **Regelmässige Bewegung fördert die Durchblutung**
- **Eine pflanzenbetonte Ernährung liefert sekundäre Pflanzenstoffe**
- **Ausreichend trinken unterstützt den Kreislauf**
- **Bewusste Pausen helfen beim Stressausgleich**

Ganzheitlich denken

PhytoCacao® Cardio richtet sich an Menschen, die ihre Herz- und Gefässgesundheit bewusst und langfristig unterstützen möchten – als Teil eines gesunden Lebensstils. Das Produkt kombiniert moderne Forschung und pflanzliche Kompetenz mit alltagstauglicher Anwendung. Denn gut funktionierende Gefässe sind eine wichtige Grundlage dafür, dass wir uns im Alltag aktiv, belastbar und wohlfühlen – in jedem Lebensabschnitt.

Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

Weitere Informationen:
www.phytocacao.ch





Lebenswichtig: Mikronährstoffe

Sie liefern zwar keine Energie, sind für unseren Körper aber essenziell: Vitamine, Mineralstoffe und weitere Mikronährstoffe wie Omega-3-Fettsäuren.

TEXT: JÜRIG LENDEMANN

Süßes – dazu gehören auch Osterhasen und –küchlein – steht in der Schweizer Lebensmittelpyramide an der Spitze. Das bedeutet nicht, dass diese Leckereien für unsere Ernährung spitze sind. Vielmehr ist gemeint, dass sie mengenmässig im Verhältnis der kleinen Spitze zum grossen Restvolumen der Pyramide genossen werden sollten. Denn so köstlich diese Nahrungsmittel schmecken, sie liefern uns hauptsächlich Zucker, Fette und Eiweiss, jedoch kaum lebensnotwendige Mikronährstoffe.

Wo reichlich Mikronährstoffe stecken

Zu den Mikronährstoffen zählen neben Vitaminen und Mineralien auch Omega-Fettsäuren. Gut mit diesen lebensnotwendigen Substanzen versorgt sind wir, wenn wir uns nach der Mittelmeerdiet ernähren. Damit ist keine Pizza-, Pasta- und Rotwein-Diät gemeint, sondern eine Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Nüssen, Fisch, Vollkorngetreideprodukten und wenig rotem Fleisch. Einzig den Bedarf an Vitamin D können wir in unseren Breitengraden während der Wintermonate nicht decken, da es an genügend Sonnenlicht für die Bildung des Vitamins in unserer Haut fehlt.

DIY

*Duftkreationen
leicht gemacht*

aromalife.ch

Jetzt scannen und
viele DIY-Ideen
entdecken:




aromalife
natur für die sinne

In der lichtarmen Zeit kann es sinnvoll sein, Vitamin D₃ als Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen – zu supplementieren, da es eine wichtige Rolle beim Calcium- und Phosphatstoffwechsel und somit beim Knochenstoffwechsel spielt. Diese Empfehlung gilt besonders für Personen über 65 Jahren, da im Alter die Vitamin-D-Synthese in der Haut verringert ist.

In Apotheken ist das Vitamin in Form von Tropfen, Tabletten oder Kapseln erhältlich. Auch andere Mikronährstoffe sind einzeln oder zusammen mit anderen als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Nicht überall im «grünen Bereich»

Laut dem Schweizer Ernährungsbulletin 2021 liegt die Zufuhr von Vitamin D, Folsäure, Pantothen säure, Kalium, Calcium, Iod sowie Eisen bei Frauen unter der Empfehlung. Knapp in der Zufuhr ist zudem Magnesium. Wie viel von den einzelnen Mikronährstoffen täglich empfohlen wird, hängt unter anderem vom Lebensalter, Geschlecht, von Schwangerschaft und Stillzeit ab. Dies geht aus Referenztabelle hervor, die auf der Website der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (siehe Links) abgerufen werden können.

Mikronährstoffe für Muskeln, Nerven und Hirn

Indem Mikronährstoffe an den unterschiedlichsten Stoffwechselprozessen beteiligt sind, tragen sie dazu bei, dass wir körperlich wie geistig leistungsfähig sind.

Mit dem Energiestoffwechsel verknüpft sind die Vitamine B₁ (Thiamin), B₂ (Riboflavin), B₃ (Niacin), B₇ (Biotin), Eisen, Jod und Phosphor.

Zu einer normalen psychischen Funktion und einer normalen Funktion der Nerven tragen B-Vitamine B₁, B₃, B₆ (Pyridoxin), B₇ und B₁₂ (Cobalamin), Vitamin C sowie Magnesium bei. Zink, Eisen und Jod verhelfen zu einer

Übersicht Vitamine und Mineralstoffe

Eine praktische Übersicht über die Funktionen von Vitaminen und Mineralstoffen in unserem Körper finden Sie online. Dazu einfach den QR-Code scannen oder besuchen Sie:



www.astrea-apotheke.ch/mikronaehrstoffe-und-ihre-funktionen/

normalen kognitiven Funktion. Kognitive Funktionen sind u. a. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Lernen und Denken.

Als Antioxidans – Antioxidantien bieten Schutz gegen «freie Radikale» – spielen Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B₂ sowie Selen eine Rolle.

Die Omega-3-Fettsäure DHA (Docosahexaensäure) ist wichtig für die Entwicklung des Gehirns und die normale Funktion von Herz und Immunsystem. <

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

Schweizer Nährwertdatenbank
valeursnutritives.ch/de

Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung SGE
sge-ssn.ch/de/empfehlungen/naehrstoffe-lebensmittel/referenzwerte

Zusatzinformation Fette

sge-ssn.ch/media/gvybiaOf/zusatzinformationen-fette-2022.pdf

Foto: aamulya/stock.adobe.com

Bei Müdigkeit und Erschöpfung

Natürlich mehr Energie.



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



Koji-Pilz
mit Eisen

vegan

Strath[®]
bio-strath.com



Mundgeruch – ein (unnötiges) gesellschaftliches Tabu

Über Mundgeruch spricht niemand gerne, es ist in unserer Gesellschaft ein Tabuthema, obwohl ungefähr ein Viertel unserer Zeitgenossen darunter leidet. Mundgeruch ist jedoch nicht nur unangenehm für Betroffene und ihre Umwelt, es kann auch Symptom einer Erkrankung und Hinweis auf die Ansiedelung bestimmter Bakterien sein.

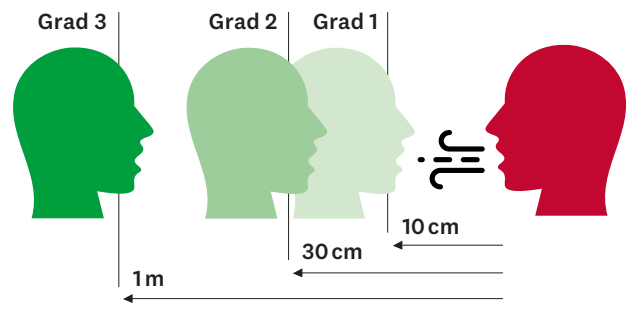
TEXT: DR. DR. JÜRGEN WEBER BRANCA

Fast jeder von uns hat es bereits einmal erlebt, dass man einem Menschen gegenüberstand, dessen Atem alles andere als angenehm war. Seien wir ehrlich: Mit Mundgeruch (Fachausdruck Halitosis) verbinden wir sofort Sympathie und Antipathie. Der Mundgeruch spielt dabei nicht nur im Privatleben eine Rolle, er kann auch bei Menschen, die beruflich in engem Kundenkontakt stehen, eine enorme Auswirkung auf den beruflichen Erfolg haben.

Was ist Halitosis? Woher kommt Mundgeruch?

Bei Halitosis handelt es sich um unangenehm riechenden Atem. In ca. 90 Prozent der Fälle, in denen Halitosis nachweisbar ist, liegen die Ursachen im Mund, also im zahnmedizinischen Bereich. Meist führt der Stoffwechsel bestimmter Bakteriengruppen zur Entstehung sogenannter flüchtiger Schwefelverbindungen (VSC), die dann mit der Atemluft ausgeatmet werden. Die häufigste Ursache für das Entstehen von VSC sind Zungenbeläge.

Schema der Atemluftbeurteilung



Kann man Halitosis messen?

Die Betroffenen können Halitosis meist selbst nicht feststellen. Jemanden aus seiner Umgebung zu fragen, ist jedoch peinlich, auch für den Befragten. Aber es gibt Methoden, Halitosis in spezialisierten Praxen mit einem Messgerät, dem Halimeter, objektiv verifizieren zu lassen. Dazu müssen vor der Messung bestimmte Bedingungen eingehalten werden. So darf man am Untersuchungstag nicht rauchen, keine alkoholischen Getränke, Kaugummis, Bonbons und kein Pfefferminz konsumieren. Der Gebrauch



Schmerzempfindliche Zähne?



WILD

EMOFLUOR[®] Intensive Care

Gel

Täglich anwendbar zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

@wildpharma

wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com

von Zahnpasta, Mundsprays und Mundspülungen sollte ebenfalls unterbleiben, ebenso wie die Benutzung von Aftershaves, Parfüms und Deodorants. Am Anfang der Messung steht jedoch die subjektive Beurteilung der Zahnärztin oder des Zahnarzts.

Halimeterergebnis positiv – was dann?

Wenn die Auswertung ein positives Ergebnis zeigt, schliessen sich eine intensive Inspektion der Mundhöhle, eine parodontale Untersuchung und evtl. die Anfertigung von Röntgenbildern an. Aus diesen Mess- und Untersuchungsergebnissen lässt sich in ca. 90 Prozent der Fälle eines bestehenden Mundgeruchs die Ursache im Mund erkennen und eine Behandlungsstrategie erarbeiten.

Was hilft gegen die Halitosis?

Bei der Behandlung einer Halitosis steht sicher die Verbesserung der Mundhygiene im Vordergrund, allgemein gesagt, die Kontrolle der bakteriellen Besiedelung der Oberflächen der Mundhöhle.



Die häufigste Ursache für das Entstehen von VSC sind Zungenbeläge.

Dazu gehört, dass man bei der Benutzung der Zahnbürste diese nicht nur über die weissen Zahnoberflächen führt, sondern auch das angrenzende Zahnfleisch bürstet, wodurch man die Nischen der Zahnfleischfurchen reinigt. An der Benutzung von Interdentalbürsten und Zahnseide kommt man ebenfalls nicht herum. Zusätzlich empfiehlt sich ein Zungenschaber, mit dem die häufigste Ursache von Halitosis, abgestorbene Zellbestandteile und Bakterien, zumindest einmal täglich von der Zungenoberfläche entfernt wird.

Ergänzende Behandlungen können eine Zahn-sanierung, eine Parodontalbehandlung oder gar Zahnentfernungen sein. Sanierungen einer entzündeten Kieferhöhle wie auch eine gastroscopische Untersuchung sind ebenfalls in Betracht zu ziehen, falls die Sanierung der Mundhöhle keinen Erfolg zeigt.

Da jedoch meist Bakterien, die Schwefelverbindungen produzieren, die Ursache für den Mundgeruch darstellen, führt eine exakte und vollständige Behandlung von Karies und Parodontopathie meist zu einem Verschwinden des unangenehmen Mundgeruchs. Sprays, Kaugummis oder Spüllösungen helfen leider nur symptomatisch und nicht kausal, daher bringen sie nur eine vorübergehende Verbesserung.

Über all diese Möglichkeiten informiert Sie am besten Ihre Zahnärztin oder Ihr Zahnarzt, damit Sie ohne Mundgeruch und damit für Ihre Mitmenschen sympathisch bleiben. <

Dr. 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!»

Für mein schönstes Lachen

SONIC power

- Bis zu 12x bessere Reinigung in den Zahnzwischenräumen*
- 4-Quadranten-Timer
- Wiederaufladbare Schallzahnbürste
- Wechselbare Aufsteckbürsten mit recyceltem Kunststoff
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz

*im Vergleich zu einer herkömmlichen Handzahnbürste (ADA Zahnbürste)



Weit verbreitet und doch unterschätzt:

Die Folgen einer Gürtelrose

Einer von drei Menschen ist im Laufe des Lebens von Gürtelrose betroffen. Die Gürtelrose kennt keine Saisonpause und bringt das ganze Jahr über mögliche Langzeitfolgen mit sich, die schmerzhaft und belastend sein können. Frühzeitiges Handeln kann helfen, das Gürtelrose-Risiko zu reduzieren.

Jede Person, die einmal Windpocken hatte, trägt den Gürtelrose-Erreger bereits in sich. Auf mehr als 99% der über 40-jährigen in der Schweiz trifft das zu. Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer und Menschen werden anfälliger für Infektionskrankheiten. So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.

Was ist Gürtelrose?

Bei der Gürtelrose handelt es sich um eine weit verbreitete Infektionskrankheit, die zu Unrecht oft verharmlost wird. Besonders typisch für sie ist beispielsweise ein stark schmerzender, juckender Hautausschlag mit Bläschen.

Kann Gürtelrose die Lebensqualität einschränken?

Die Heilung einer Gürtelrose verläuft nicht immer problemlos. Bis zu 30% der Betroffenen erleiden Komplikationen, z. B. chronische Nervenschmerzen. Bei ihnen bleibt durch eine Schädigung der Nerven eine

als postherpetische Neuralgie oder PHN bezeichnete Krankheit zurück, die Monate bis Jahre andauern kann. Dieser brennende, stechende oder tief-sitzende Nervenschmerz wird in

«So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.»

dem Bereich empfunden, in dem die Gürtelrose war und kann für manche Menschen schmerzhafter sein als die eigentliche Gürtelrose. Bei 10–25% der Fälle betrifft die Gürtelrose einen Nerv in der Nähe des Auges. Der Ausschlag kann sich um das Auge herum, auf der Vorderseite und der Oberseite des Schädels ausbreiten und zu chronischen Schmerzen und selten zu Sehverlust führen. Komplikationen der Gürtelrose können die Lebensqualität deutlich einschränken.



Die Symptome von Gürtelrose können von Patient:in zu Patient:in variieren.

Gibt es eine Behandlungsmethode oder eine Schutzmöglichkeit?

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome durch rechtzeitige Einnahme von antiviralen und anderen Arzneimitteln gelindert werden. Durch

Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden. Ein frühzeitiges Handeln lohnt sich – insbesondere, da Erwachsene mit Begleiterkrankungen, wie beispielsweise rheumatoider Arthritis, schwerem Asthma oder COPD, ein erhöhtes Risiko haben, Gürtelrose zu entwickeln. Auch für Personen, welche bereits schon einmal an Gürtelrose erkrankt sind, gibt es nach Genesung Präventionsmöglichkeiten, um das Risiko eines erneuten Ausbruchs der Krankheit zu verringern. Ihr medizinisches Fachpersonal kann Sie dabei beraten.

Unterschätzen Sie Gürtelrose nicht. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal.



Mehr Informationen

«Humpeln fordert heraus»

Der Komiker Hape Kerkeling spricht über seine Neigung zur Hypochondrie, Humor im Alter und seine neue Kino-Rolle als Tennis-Vereinspräsident.

INTERVIEW: THOMAS RÖBKE



Herr Kerkeling, Sie sagen, dass Sie fünf-, sechsmal am Tag über sich lachen. Wie gelingt Ihnen das?

Ich bin ein genauer Beobachter, auch von mir selbst. Das ist quasi mein Job. Ich schaue, wie Menschen – und da nehme ich mich nicht aus – reagieren und was sie tun.

Und Sie finden sich lustig?

Absolut! Nehmen Sie heute Morgen: Ich wache im Hotel auf, meine Sachen sind nicht am gewohnten Platz. Ich brauche viel länger, um mich zu orientieren. Früher dauerte das 30 Sekunden, heute ist es mindestens doppelt so lang. Da lache ich über mich in diesem Alterungsprozess.

Dieses Nachlassen hat aber auch einen Gewinn: Man hat Zeit, genauer zu beobachten. Es ist ein Lernprozess.

Der junge, «wilde» Hape hatte früh Erfolg, weil er so eine unverfrorene und doch freundliche Frechheit an den Tag legte. Etwa als Königin Beatrix oder als Sie Angela Merkel am Rednerpult einen Eisbecher servierten. Könnten Sie das heute noch?

Ich glaube, es könnte immer noch funktionieren, aber es bräuchte einen anderen Angang. Die jugendliche Unbedarftheit kann ich nicht mehr bieten. Wenn das ein älterer Mann macht, heisst es schnell: «Jetzt wird er langsam drollig.»

In Ihrem neuen Kinofilm «Extrawurst» spielen Sie den Tennisclub-Vorsitzenden Heribert. Anfangs scheinen es alle gut miteinander zu meinen, doch dann eskaliert die Lage im Verein. Jeder glaubt, sein eigenes Spiel spielen zu müssen. Ist das eine Parabel auf unsere Realität?

Ja. Unsere Gesellschaft läuft Gefahr, dass jeder seine Meinung als absolut durchsetzen will. Es laufen zu viele kleine Trumps herum. Wir müssen uns auf den Kompromiss zurückbesinnen, in dem wir alle gemeinsam leben. Jeder Einzelne muss sich an der einen oder anderen Stelle zurücknehmen, sonst eskaliert es.

Aus den Charakteren des Films bricht vieles heraus, obwohl sie keine Extremisten sind. Steckt in jedem von uns etwas Radikales oder Rassistisches, das wir im Alltag unterdrücken?

Jeder hat charakterliche Unzulänglichkeiten. Wir sehen sie nicht bei uns selbst oder wollen sie nicht sehen und manchmal verschaffen sie sich Raum. Das zeigt der Film. Wir sollten uns auf die Bearbeitung der eigenen Schwächen konzentrieren. Deswegen ist diese Selbstbeobachtung so wichtig: Wo irre ich möglicherweise? Im Moment irren mehr Menschen, als sie recht haben.

Tennisclub-Präsident Heribert hat «Ischias». Spielt dieser Rückenschmerz die eigentliche Hauptrolle im Film?

(lacht) In gewisser Weise, ja. Es war die grösste Herausforderung beim Dreh, das Humpeln dosiert darzustellen: nicht zu viel, aber auch nicht zu wenig.

Hatten Sie selbst schon mal «Ischias»?

Klar. Wer über 60 ist und behauptet, er oder sie hatte nie «Ischias», der lügt.

Ich hatte es glücklicherweise nie so schwer, dass ich humpeln musste, aber ich kenne die Stelle.

Sie haben auch andere gesundheitliche Herausforderungen erlebt und genutzt. Anlass für Ihre Reise, Ihr Buch und Ihren Film «Ich bin dann mal weg», also Ihre Pilgerreise auf dem Jakobsweg, waren die Entfernung der Gallenblase und ein Hörsturz. Was waren die Auslöser?

Falsches und zu fettes Essen war den Gallensteinen zuträglich, dazu kam Stress. Die Narkoseschwester im Krankenhaus sagte nach dem Eingriff zu mir (spricht mit osteuropäischem Akzent): «Bevor Sie sind gekommen zu Operation, habe ich Interview gesehen mit Ihnen und zu meinem Mann gesagt: Schau, der Herr Kerkeling, der ist eine Galle. Der kommt bald unters Messer. Und gestern war es so weit.»

Seitdem essen Sie bewusster?

Tatsächlich ja. Ich versuche, mich halbwegs ausgewogen zu ernähren. Da ich mit meiner ausgewachsenen Adipositas nach wie vor kämpfe, muss ich sowieso aufs Essen achten.

Hätte sich der Hörsturz Ihrer Erfahrung nach verhindern lassen?

Wahrscheinlich lag er auch am Stress. Die beste Vorbeugung ist ein pfleglicher Umgang mit sich selbst, die eigenen

«Unsere Gesellschaft läuft Gefahr, dass jeder seine Meinung als absolut durchsetzen will.»

Belastungsgrenzen erkennen. Ich bin in meinem Ehrgeiz manches Mal über das Ziel hinausgeschossen. Heute ist dieser Ehrgeiz nicht mehr so extrem.

Lassen Sie sich regelmässig ärztlich durchchecken?

Unbedingt. Ich bin ohnehin tendenziell Hypochonder und das Kuriose: mein Hausarzt auch. Manchmal steigern wir uns da beide rein, aber meistens kann ich ihn beruhigen.

Im März kam Ihr Alter Ego Horst Schlämmer zurück ins Kino...

...mit Rücken, Füssen, Schnappatmung und schlechtem Gebiss. Er kommt aber anders daher. Er ist nicht mehr als Trampel denkbar, er muss sich in einer neuen Welt zurechtfinden und nimmt die Herausforderung in «Horst Schlämmer sucht das Glück» an.

Es gab mal eine Umfrage, die ergab, dass bundesweit 18 Prozent eine Horst-Schlämmer-Partei wählen würden. Wie ging es Ihnen damit?

Ich dachte, das sei aus Jux geantwortet. Bis mich der damalige Bundespräsident Horst Köhler bat, zum Gespräch

zu kommen. Er fragte: «Ist Ihnen klar, was Sie damit losgetreten haben? Sie haben die Blaupause geliefert für so manchen Trittbrettfahrer, der jetzt aufs Tableau kommt.» Ich hielt es für Übertreibung. Dann kam das Bündnis Sahara Wagenknecht.

Ihr guter Rat fürs Leben?

Lass dich nicht anbrüllen! Diesen Rat gab uns unser Psychologielehrer in der letzten Schulstunde vor dem Abitur. Sagen Sie: «Sie brüllen mich gerade an.» Das wirkt Wunder. Ich musste den Satz oft sagen und er war immer sehr hilfreich.

Wer brüllt denn, bitte, Hape Kerkeling an?

Ganz normale Menschen brüllen ganz normale Menschen an. Ich habe mir ungern etwas bieten lassen, weder von grossen Produzenten noch von Regisseuren. Mir war wichtig, nicht verbogen aus einer Produktion herauszugehen. Dementsprechend habe ich auch Leuten in Machtpositionen die Stirn geboten. Da wurde es auch mal laut. <

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



Hape Kerkeling als Tennisclub-Präsident Heribert in der Komödie «Extrawurst».



Herz-Kreislauf-Stillstand: nicht zögern – sofort handeln!

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand tritt meist plötzlich und unerwartet auf. Die richtige Reaktion in den ersten Minuten ist oft entscheidend. Wer weiss, was zu tun ist, kann in dieser Situation Leben retten.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Es kann jeden treffen – zu Hause, am Arbeitsplatz oder auf der Strasse. In der Schweiz erleiden jedes Jahr rund 7000 Menschen einen Herz-Kreislauf-Stillstand. Ohne sofortige Hilfe sinken die Überlebenschancen rapide. Umso wichtiger ist es, die Warnzeichen zu kennen und zu wissen, wie man richtig handelt. Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Informationsmaterial und Kursangeboten, insbesondere an Schulen, dafür ein, dass möglichst viele Menschen im Ernstfall Leben retten können.

Was ist ein Herz-Kreislauf-Stillstand?

Bei einem Herz-Kreislauf-Stillstand hört das Herz plötzlich auf, Blut durch den Körper zu pumpen. Der Blutkreislauf kommt zum Erliegen, wodurch lebenswichtige Organe – allen voran das Gehirn – nicht mehr mit Sauerstoff versorgt werden. Bereits nach drei bis fünf Minuten können schwere Hirnschäden auftreten, nach wenigen weiteren Minuten droht der Tod. Häufige Ursachen sind akute Herzrhythmusstörungen, ein Herzinfarkt oder andere schwere Herzerkrankungen. Der Herz-Kreislauf-Stillstand ist ein absoluter medizinischer Notfall, der sofortiges Handeln erfordert.

Typische Anzeichen richtig deuten

Ein Herz-Kreislauf-Stillstand ist einfacher zu erkennen, als viele vermuten. Die betroffene Person bricht plötzlich zusammen und ist bewusstlos. Sie reagiert nicht auf Ansprechen oder Berührung. Auffällig ist zudem die fehlende normale Atmung – entweder bleibt sie ganz aus oder zeigt sich nur noch als unregelmässiges, röchelndes Atemgeräusch. Bewusstlosigkeit in Kombination mit fehlender oder abnormaler Atmung bedeutet: Es handelt sich sehr wahrscheinlich um einen Herz-Kreislauf-Stillstand.

Was im Ernstfall zählt

In den ersten Minuten nach dem Stillstand entscheidet sich, ob ein Mensch überlebt. Die Hilfe beginnt mit dem raschen Erkennen des Notfalls und dem Alarmieren des Notrufs 144. Parallel dazu muss unverzüglich mit der Herzdruckmassage begonnen werden: Mit gestreckten Armen wird kräftig auf die Mitte des Brustkorbs gedrückt – etwa 100- bis 120-mal pro Minute – solange, bis Hilfe eintrifft.

Wenn ein automatisierter externer Defibrillator (AED) verfügbar ist, sollte er so früh wie möglich eingesetzt werden. Diese Geräte sind heute an vielen öffentlichen Orten zugänglich und speziell für den Einsatz durch Laien konzipiert. Klare Sprachanweisungen führen Schritt für Schritt durch die Anwendung.

Jeder kann helfen

Selbst unter optimalen Bedingungen benötigt der Rettungsdienst mehrere Minuten, um am Notfallort einzutreffen. Diese Zeitspanne kann durch sofortige Hilfe von anwesenden Personen überbrückt werden. Studien zeigen, dass eine frühe Herzdruckmassage und der Einsatz eines AED die Überlebenschancen deutlich erhöhen. Jeder Mensch kann helfen – medizinische Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich. Entscheidend ist der Mut, rasch zu handeln. Jede Minute zählt!

Lebensrettungskurse an Schweizer Schulen

Die Schweizerische Herzstiftung legt einen besonderen Fokus auf die frühe Ausbildung von Jugendlichen ab zwölf Jahren. Im Rahmen des Programms «HELP Save Lives» bietet die Stiftung spezielle Lebensrettungskurse an, die in den Schulunterricht integriert werden können. Ziel ist, möglichst viele junge Menschen dazu zu befähigen, im Notfall Verantwortung zu übernehmen. Die Jugendlichen lernen nicht nur die Grundlagen der Wiederbelebung, sondern auch, ruhig zu bleiben und besonnen zu handeln. Internationale Erfahrungen zeigen: Wer früh lernt, Leben zu retten, handelt später selbstverständlicher und sicherer.

Informationsmaterial der Schweizerischen Herzstiftung

Ausserdem stellt die Schweizerische Herzstiftung umfangreiches Informationsmaterial zum Thema Herz-Kreislauf-Notfälle zur Verfügung. Broschüren, Merkblätter und Online-Ressourcen erklären verständlich, wie ein Herz-Kreislauf-Stillstand erkannt wird und welche Schritte im Notfall entscheidend sind. Im Zentrum stehen dabei klare Botschaften: erkennen, alarmieren, drücken, defibrillieren. Nur, wenn Hemmschwellen abgebaut und Sicherheit im Handeln vermittelt werden, kann im Ernstfall richtig gehandelt werden. Das kann den Unterschied zwischen Leben und Tod bedeuten. <

Hier finden Sie alle Informationen:



www.swissheart.ch/notfall



<https://forms.swissheart.ch/NotquizD>



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch

65 Jahre Bio-Strath

Von der persönlichen Erfahrung zum weltweiten Erfolg

Dieses Jahr feiert Bio-Strath sein 65-jähriges Jubiläum. Alles begann, als Firmengründer Fred Pestalozzi in jungen Jahren am Menière-Syndrom litt. Bei einer zufälligen Begegnung im Zug traf er den deutschen Chemiker Dr. Walter Strathmeyer, dessen konzentrierte Kräuterhefe ihm innerhalb weniger Monate Linderung verschaffte. Beeindruckt von seiner Heilung gründete Pestalozzi 1961 die Bio-Strath AG – der Beginn einer bis heute andauernden internationalen Erfolgsgeschichte.

Von Herrliberg in die Welt

Schon früh machte die Marke international von sich reden: 1968 besuchte Hollywood-Star Gloria Swanson die Produktionsstätte in Herrliberg, 1969 wurde Formel-1-Legende Jo Siffert Markenbotschafter. Bald folgten Exportmärkte in Kanada, Japan, Südafrika und Europa. Heute ist Bio-Strath in über 50 Ländern vertreten und unterstützt weiterhin Sporttalente wie Snowboarder Pat Burgener. Mit Anima-Strath bietet die Marke zudem Futtermittelergänzungen für Tiere, die immer mehr an Bedeutung gewinnen.

Vertrauen, Familie und Werte

Ein wesentlicher Erfolgsfaktor ist die langjährige, vertrauensvolle Zusammenarbeit mit den Fachhandelspartnern, die Bio-Strath seit Jahrzehnten begleiten. David Pestalozzi, Sohn des Firmengründers, hat die Werte seines Vaters konsequent weitergetragen und das Unternehmen mit einem klaren Fokus auf Drogerien und Apotheken nachhaltig geprägt. Sein unternehmerisches Handeln war stets von Loyalität gegenüber dem Fachhandel sowie vom Aufbau langfristiger, persönlicher Partnerschaften bestimmt.

Nach 40 Jahren engagierter Tätigkeit verabschiedet sich die zweite Generation nun in den wohlverdienten Ruhestand. Umso schöner ist es, dass die nächste Generation bereits im Unternehmen tätig ist: Kevin Pestalozzi, Enkel des Firmengründers, unterstützt den internationalen Vertrieb und führt die Werte, Qualitätsansprüche und die Philosophie von Bio-Strath mit Engagement und Überzeugung fort.



Von links: David Pestalozzi, Kevin Pestalozzi.

Qualität, Innovation, Zukunft

Anfang 2024 wurde Bio-Strath in die Schweizer Familienfirma ebi-pharm integriert, die die bewährte Qualität sichert und neue Chancen eröffnet. Für 2026 sind bereits zwei neue Produkte geplant – ein Zeichen dafür, dass Bio-Strath auch nach 65 Jahren noch lange nicht am Ende seiner Erfolgsgeschichte ist.

Mach mit beim Jubiläums-Wettbewerb!

Beantworte unsere Frage, fülle das kurze Formular aus – und schon nimmst du an der Verlosung teil. Mit etwas Glück gewinnst du einen unserer attraktiven Preise!



Warum bekommen Kinder zweimal Zähne?

Als du fünf oder sechs Jahre alt warst, fielen deine Milchzähne aus. Danach schoben sich die bleibenden Zähne durch. Wie viele es sind und welche, erfährst du hier.

Noch bevor du auf die Welt kamst, war dein Gebiss im Kiefer schon fast fertig und unsichtbar unter dem Zahnfleisch versteckt. Die ersten Zähnchen eines Babys erscheinen meistens erst ein paar Monate nach seiner Geburt. Das sind die Milchzähne. 20 Stück hattest du davon im Mund, zehn davon oben und zehn unten. Sie sorgten dafür, dass du schon als Kleinkind kauen und essen konntest.

Wenn du wächst, wird dein gesamter Körper grösser – auch der Kieferknochen. Dadurch gibt es mehr Platz in deinem Mundraum. Würden die Milchzähne dann stehen bleiben, hättest du irgendwann riesige Lücken zwischen den Zähnen. Deshalb fallen die Milchzähne im Alter von fünf bis zwölf Jahren nach und nach wieder aus, um den bleibenden Zähnen Platz zu machen. 32 Stück sind es nun. Sie sind unter den Milchzähnen im Knochen angelegt und schieben sich langsam durch das Zahnfleisch an die Oberfläche. Das tut im Normalfall nicht weh. Wenn ein Zahn etwas län-

ger braucht, bis er ausfällt, kann das jedoch etwas unangenehm werden. Manchmal wartet man vergeblich darauf, dass sich ein Milchzahn lockert. Es kann nämlich sein, dass der bleibende Zahn, der den Milchzahn ersetzen soll, gar nicht angelegt ist. Ebenfalls ein Grund für einen hartnäckigen Milchzahn kann sein, dass seine Wurzel sich nicht aufgelöst hat. In beiden Fällen kann dann der Zahnarzt erklären, was zu tun ist. Erinnerst du dich an deine erste Zahnlucke? Wie hat sich das angefühlt?

Die zweiten Zähne sind grösser und widerstandsfähiger als die Milchzähne. Schliesslich sollen sie ein ganzes Leben lang halten. Trotzdem sind sie in den ersten drei Jahren empfindlich, da der Zahnschmelz noch nicht ausgehärtet ist. In dieser Zeit ist es besonders wichtig, sie gut zu pflegen. Es gibt drei Arten von Zähnen: vorne die flachen Schneidezähne, rechts und links davon die spitzen Eckzähne und hinten die breiten



Backenzähne. Wenn du einen Apfel isst, beisst du mit den vorderen Zähnen ein Stück davon ab und mahlst es mit den hinteren Zähnen richtig klein. Erst so kannst du auch grössere Brocken schlucken.

Jeder Zahn besteht aus einer Wurzel und einer Krone. Die Zahnkrone schaut aus dem Zahnfleisch heraus und hat einen harten Überzug aus Schmelz. Wenn dieser Schmelz Löcher bekommt, verfärbt er sich braun. Das nennt man Karies. Sie entsteht durch Bakterien im Mund, die zuckerhaltige Sachen in Säure verwandeln. Säure kann den Zahnschmelz angreifen. Deshalb solltest du deine Zähne regelmässig mit Zahnbürste und Zahnpasta putzen, damit du keine Probleme damit bekommst. <

Kleine Zahnkunde

Beim Menschen gibt es nichts Härteres im Körper als die Zähne. Der härteste Zahn im Tierreich ist der Mäusezahn. Er ist fast so hart wie ein Diamant. Haie haben mehrere Zahnreihen hintereinander. Auch Schnecken haben etwa 25 000 zahnähnliche Gebilde auf ihrer Zunge. Sie sind zwar weich, aber mit viel Druck können sie Pflanzen zerreiben. Die Zähne von Ratten, Hasen oder Hamster hören niemals auf zu wachsen. Deshalb müssen sie diese durch Nagen kurzhalten. Delfine haben die meisten Zähne (bis zu 252).



URSULA BURGHERR



GESUNDHEIT LEBEN



astrea
apotheke



Finde 10 Unterschiede



Welcher Hund findet den Knochen?



Tier-Poster: der Dachs

Der Dachs (*Meles meles*) ist ein kräftiges Waldtier mit schwarz-weißen Streifen im Gesicht, die ihn unverwechselbar machen. Seine starken Krallen helfen ihm, blitzschnell Gänge zu graben und Würmer, Insekten oder Früchte aufzuspüren. Dachse leben in Familienclans in riesigen, verzweigten, unterirdischen Bauten, die sie über viele Jahre nutzen und sauber halten – sie legen sogar richtige «Toilettenplätze» ausserhalb ihres Baus an. Die scheuen Tiere sind vor allem in der Dämmerung und nachts unterwegs.



Komplementär² Porträt: Tanja Zimmermann- Burgerstein

Sie ist engagiert, erfolgreich, nahbar – Tanja Zimmermann-Burgerstein, Inhaberin, Geschäftsführerin und Verwaltungsratspräsidentin der Firma Antistress AG. Im neuen Video-Podcast-Format «Komplementär² Porträt» der ebi-pharm ag erzählt sie, wer sie ist und was ihr Unternehmen ausmacht.

Tanja Zimmermann-Burgerstein führt heute das Unternehmen, welches ihr Grossvater 1972 gegründet hat und dessen Mikronährstoffe in der Schweiz inzwischen wohl fast jedermann kennt – Burgerstein Vitamine. Im Jahr der Firmengründung war Tanja Zimmermann gerade mal drei Jahre alt. Klar, hat sie von den Anfangsjahren der Firma noch nicht so viel mitbekommen und doch erinnert sie sich, dass sie als Kind häufig bei ihren Grosseltern war und dabei sah, wie ihr Grossvater immer irgendetwas am Schreiben und Diktieren war. Ihr eigenes Interesse am Thema Gesundheit wurde dann in den 90er-Jahren so richtig geweckt, als sie für einige Jahre in den USA lebte. Dort war der Gesundheitstrend schon viel weiter fortgeschritten als hierzulande. Wieder zurück in der

Schweiz stieg sie schon bald im Bereich Marketing ins Familienunternehmen ein. Damals war jedoch noch völlig offen, ob sie das Unternehmen später einmal übernehmen würde. Ab wann sie sich dann sicher war, dass sie das Unternehmen in dritter Generation führen möchte und welcher Weg sie dahin geführt hat, erzählt sie Gastgeberin Simone Walther Büel im ebi-pharm Video-Podcast Komplementär² Porträt.



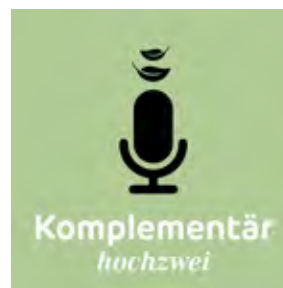
Video-Podcast-Folge mit
Tanja Zimmermann-Burgerstein

Vielseitiges Fortbildungsangebot

Der ebi-pharm ag sind gut ausgebildete Fachpersonen seit ihren Anfängen ein grosses Anliegen. Aus dem Grund bietet die ebi-pharm auch jedes Jahr ein breites Angebot an Fortbildungsmöglichkeiten an, von Präsenzseminaren über Webinare bis zu E-Learnings und seit 2019 auch Podcasts. Die Podcasts vermitteln Informationen zu verschiedenen Wissensthemen. Auf 2026 wurde das Podcast-Konzept aufgefrischt. Neu ist nicht nur der Name «Komplementär²», sondern mit dem Namenswechsel wurden auch die Inhalte breiter. Nebst der Vermittlung von verschiedenen Wissensthemen als Audio-Podcast werden neu in Video-Podcasts regelmässig Menschen vorgestellt, die einen Bezug zur Komplementärmedizin haben.



Hier finden Sie alle Fortbildungen
der ebi-pharm:



Komplementär² – der Podcast der ebi-pharm

Komplementär² vereint Fachwissen und persönliche Wege und Erkenntnisse von Menschen aus der Welt der Komplementärmedizin. In zwei sich abwechselnden Formaten gibt der Podcast

einerseits fundierte Einblicke in verschiedene Themen rund um Gesundheit, Ernährung und Komplementärmedizin und porträtiert andererseits spannende Menschen mit einem Bezug zur Komplementärmedizin.

Jeweils rund einmal pro Monat erscheint eine neue Folge des ebi-pharm Podcasts. Der Podcast ist frei verfügbar auf allen bekannten Podcast-Plattformen wie Spotify, Apple Podcast und YouTube und auf der Website der ebi-pharm: Podcast – ebi-pharm.ch.

Glänzendes Haar und feste Nägel

Hier sind ein paar Tipps, um Haare und Nägel zu pflegen, damit Ihnen nicht die Haare zu Berge stehen.

TEXT: MONIKA LENZER

Wie viele Haare hat ein Mensch auf dem Kopf? Im Durchschnitt sind es rund 100 000 Kopfhare, wobei blonde Personen bis zu 150 000 Kopfhare besitzen und Rothaarige nur rund 85 000 Haare auf dem Kopf tragen. Es ist ganz normal, dass wir bis zu 100 Haare pro Tag verlieren. Kaiserin Sissi von Österreich (1837–1898) war allerdings immer sehr unglücklich, wenn sie auch nur ein einziges Haar beim Frisieren verlor. Sie soll deswegen sogar einmal eine Haarbürste nach ihrer Zofe geworfen haben. Ihre Friseurin hatte daher einen Trick: Sie liess ausgekämmte Haare unauffällig verschwinden, indem sie sie an einem Klebeband unter ihrer Schürze befestigte.

Karussell der Hormone

Wenn sich die Haare auf dem Kopf lichten, gibt es unterschiedliche Gründe. Beim hormonell-erblich bedingten Haarausfall reagieren Haarwurzeln überempfindlich auf Dihydrotestosteron (DHT) – dies ist die aktive Form des männlichen Geschlechtshormons Testosteron. Dadurch verkleinern sich Haarwurzeln und Blutgefässe bilden sich zurück – letztendlich verringert sich so die Nährstoffver-



Monika Lenzer

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



sorgung. Äusserlich aufgetragenes Minoxidil kann diesen Prozess stoppen oder zumindest verlangsamen. Doch dafür muss es regelmässig angewendet werden.

Viele Gründe

Des Weiteren gibt es den diffusen Haarausfall. Er betrifft nicht bestimmte Bereiche, sondern auf dem gesamten Kopf werden die Haare weniger. Hier gibt es ganz unterschiedliche Auslöser. Dazu gehören hormonelle Veränderungen oder eine Funktionsstörung der Schilddrüse. Zudem können bestimmte Medikamente dafür verantwortlich sein. Möglicherweise kann auch ein Nährstoffmangel die Ursache sein, vor allem Biotin, Zink und Eisen sind hier zu nennen.

Die gleichen Gründe können zu brüchigen Nägeln führen – schliesslich bestehen sowohl Nägel als auch Haare überwiegend aus Keratin. Es handelt sich um wasserunlösliche Faserproteine, die eine festigende Funktion haben. Interessant zu wissen: Keratine sind ebenso die Bausteine von Igelstacheln, Vogelfedern, Schnäbeln, Hufen und Reptilien-Hornschuppen.

Alles über Biotin

Es gibt verschiedene Untersuchungen über Biotin und seinen positiven Einfluss auf die Keratinstruktur. Im Jahr 1936 gelang es erstmals, 1,1mg Biotin zu isolieren – dafür war die riesige Menge von 250kg getrocknetem Eidotter notwendig. Heute kann das Vitamin chemisch hergestellt werden. Interessanterweise können Bakterien in unserer normalen Darmflora auch Biotin produzieren. Es ist allerdings unklar, in welcher Menge dieses Biotin unserem

Organismus zur Verfügung steht. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt für Erwachsene 40 µg Biotin pro Tag. In der Regel kann dies durch gesundes Essen abgedeckt werden. Eine gute Quelle sind Nüsse – so befinden sich rund 34 µg Biotin in 100 g Erdnüssen.

Pflegendes Arganöl

Selbstverständlich tut es den Haaren ebenso gut, wenn sie von aussen verwöhnt werden. Arganöl eignet sich, um spröde Spitzen geschmeidig zu machen. Dazu wird wenig Öl zwischen den Händen gut verrieben und in die handtuch-trockenen Haarenden nach dem Waschen einmassiert. Arganöl wird übrigens aus den Samen der reifen Beeren vom Arganbaum (*Argania spinosa*) durch Pressen gewonnen. Arganbäume wachsen heutzutage nur noch im Südwesten Marokkos; dieses Gebiet namens Arganeraie wurde von der UNESCO im Jahr 1998 zum Biosphärenreservat erklärt.

Tipps für schöne Nägel

Für gut manikürte Nägel ist eine sanfte Feile aus Glas oder Keramik viel besser als eine grobe Metallfeile. Zudem macht ein Öl-Zucker-Peeling die Haut und Nägel schön geschmeidig. Dafür wird ein Teelöffel Zucker mit einem Esslöffel Olivenöl verrührt. Mit dieser Mischung werden

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Gesunde Haare und feste Nägel brauchen die richtige Pflege von innen und aussen. In Ihrer Apotheke finden Sie gezielte Unterstützung:

- > Zur Stärkung von Haaren und Nägeln erhalten Sie Nahrungsergänzungsmittel mit Biotin, Zink oder Eisen.
- > Bei hormonell bedingtem Haarausfall sind äusserlich anzuwendende Präparate wie Minoxidil erhältlich.
- > Pflegende Haaröle und Spezialprodukte helfen, trockenes oder strapaziertes Haar geschmeidig zu halten.
- > Für brüchige Nägel gibt es aufbauende Nagelpflegeprodukte und regenerierende Öle.



Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker berät Sie individuell zu Ursachen, geeigneten Präparaten und der richtigen Anwendung.

die Hände und Nägel mindestens eine Minute lang sanft massiert. Anschliessend alles gut mit lauwarmem Wasser abspülen. Selbstverständlich eignet sich dies auch prima für die Pflege von rauen Füssen.

Mit diesen Hinweisen können Sie rundum schön in den Frühling starten. <

Biotin-Biomed® plus

STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT



Nur
1 Kapsel
pro Tag



**Das Plus für Ihre
Haare und Nägel**

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

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 02/2026. All rights reserved.

BIOMED®

Behalten Sie Ihre Gesundheit im Blick

Blutdruck messen, Blutzucker prüfen oder Cholesterin kontrollieren – Schweizer Apotheken machen es möglich. Die Tests liefern schnelle Orientierung und helfen, gesundheitliche Risiken frühzeitig zu erkennen.



TEXT: CHRISTIANE SCHITTNY, APOTHEKERIN

Viele Apotheken haben ihr Angebot in den letzten Jahren deutlich erweitert. Neben der Abgabe von Arzneimitteln sind sie zunehmend erste Anlaufstelle für Gesundheitsfragen. Mit verschiedenen Tests und Messungen können Kundinnen und Kunden zentrale Gesundheitswerte rasch und unkompliziert überprüfen lassen. Diese Dienstleistungen richten sich an gesundheitsbewusste Menschen ebenso wie an Personen mit bekannten Risikofaktoren oder chronischen Erkrankungen.

Häufige Tests in Schweizer Apotheken

- > Zu den häufigsten Messungen gehört die **Blutdruckmessung**. Sie ist schmerzfrei, dauert nur wenige Minuten und erfordert keine Vorbereitung. Ein erhöhter Blutdruck ruft in der Regel keine Beschwerden hervor und bleibt daher oft lange unbemerkt. Gerade deshalb kann eine regelmässige Kontrolle in der Apotheke helfen, mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen.
- > Ebenfalls weit verbreitet ist die **Blutzuckermessung** mittels Fingerstich. Dabei wird ein kleiner Tropfen Blut entnommen, um den aktuellen Blutzuckerwert

zu bestimmen. Diese Messung ist für Menschen mit Diabetes relevant, aber auch im Rahmen der allgemeinen Vorsorge sinnvoll. Die Messung des «Langzeitblutzuckers» (HbA_{1c}) widerspiegelt den durchschnittlichen Blutzuckerwert der letzten rund zwei Monate und kann einen Hinweis auf einen gestörten Blutzuckerstoffwechsel geben.

- > Viele Apotheken bieten zudem **Cholesterinmessungen** an. Häufig wird der Gesamtcholesterinwert bestimmt, teilweise auch einzelne Blutfettwerte wie HDL oder LDL. Erhöhte Cholesterinwerte gelten als wichtiger Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und liefern wertvolle Hinweise für weiterführende Abklärungen.

Weitere Gesundheitschecks im Apothekenalltag

Ergänzend zu diesen klassischen Messungen führen einige Apotheken weitere Tests durch. Dazu zählen etwa die Berechnung des Body-Mass-Indexes (BMI), Körperfettanalysen oder die Messung der Sauerstoffsättigung. Je nach Ausstattung und kantonaler Regelung sind auch Harnsäuremessungen, kombinierte Herz-Kreislauf-Risiko-Checks oder Früherkennungstests von Darmkrebs möglich. Welche Dienstleistungen in einer bestimmten Apotheke angeboten werden, hängt unter anderem von der jeweiligen Apotheke und der Ausbildung des Fachpersonals ab.



Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin lassen sich in vielen Apotheken rasch überprüfen.

Selbsttests für zu Hause: grosse Auswahl und einfache Anwendung

Neben den Tests vor Ort bieten Apotheken eine breite Palette an Selbsttests und Messgeräten für zu Hause an. Diese sind von Swissmedic geprüft und zugelassen. Dazu gehören zum Beispiel Blutdruck- und Blutzuckermessgeräte, Schwangerschafts- und Ovulationstests sowie verschiedene Urin- und Schnelltests wie etwa der Covid-19-Test. Stuhltests zur Darmkrebsvorsorge oder Urintests zur Kontrolle von Nieren- oder Harnwegsfunktionen sind ebenfalls erhältlich. Die Produkte sind in der Regel so konzipiert, dass sie auch ohne medizinische Vorkenntnisse sicher angewendet werden können. Bei Unsicherheiten steht das Apothekenfachpersonal gerne beratend zur Seite.

Kontinuierliche Blutzuckermessung

In Apotheken sind Blutzuckermessgeräte erhältlich, die den Glukosegehalt im Blut kontinuierlich überwachen. Möglich macht dies ein Sensor, der meist auf den Oberarm geklebt wird und seine Messwerte an ein Smartphone oder ein kleines tragbares Messgerät sendet. Die kontinuierliche Glukoseüberwachung in Echtzeit (CGM, Continuous Glucose Monitoring) ermöglicht einerseits eine bessere medizinische Beratung. Andererseits lernen Patientinnen und Patienten, welche Verhaltensweisen ihren Blutzuckerwert beeinflussen und können Unterzuckerungen so auch schneller wahrnehmen.

TEXT: REDAKTION

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.

KENNEN SIE SCHON UNSEREN NEWSLETTER?

Abonnieren Sie noch heute unseren Newsletter und verpassen Sie keine wertvollen Tipps, spannenden Infos, Umfragen oder Wettbewerbe.

**HIER
ANMELDEN**



www.astrea-apotheke.ch/newsletter



Selbsttests aus der Apotheke bieten geprüfte Qualität und einfache Handhabung.

Vorteile der Apotheken- und Selbsttests

Ein zentraler Vorteil von Gesundheitstests in der Apotheke ist ihre gute Zugänglichkeit. Apotheken sind in der ganzen Schweiz flächendeckend vorhanden, verfügen über lange Öffnungszeiten und können ohne Termin aufgesucht werden. Die Wartezeiten sind kurz und die Hemmschwelle ist geringer als in einer Arztpraxis.

Selbsttests für zu Hause bieten zusätzlich Flexibilität und Privatsphäre. Werte können nach Bedarf, orts- und zeitunabhängig mit geringem Aufwand kontrolliert werden. Besonders bei chronischen Erkrankungen oder zur begleitenden Verlaufskontrolle leisten sie gute Dienste.

Kein Ersatz für eine ärztliche Diagnose

So hilfreich die Tests in der Apotheke auch sind: Sie ersetzen keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. Die Messungen liefern Orientierungswerte und können Hinweise auf mögliche gesundheitliche Risiken geben. Bei auffälligen, unklaren oder wiederholt grenzwertigen Resultaten sollte immer ärztlicher Rat eingeholt werden. Als Ergänzung zur medizinischen Betreuung und zur Wahrnehmung der Eigenverantwortung sind die Dienstleistungen der Schweizer Apotheken jedoch eine wichtige Säule zur Gesundheitsvorsorge. <



Christiane Schittny

ist Apothekerin und Fachjournalistin. Seit vielen Jahren schreibt sie Artikel für verschiedene Zeitschriften mit den Schwerpunkten Gesundheit, Naturwissenschaften, Ökologie und Reisen.

HARTMANN



NEU

Fixierpflaster für Glukosesensoren

- + Zuverlässig
- + Komfortabel
- + Latexfrei





Ungebetener Gruss aus der Kindheit

Die Windpocken aus der Kindheit sollten doch längst Geschichte sein? Leider nein: Der Erreger hat nämlich quasi ein lebenslanges Rückfahrticket gelöst und kann sich daher jederzeit als «Gürtelrose» zurückmelden – häufig schmerzhaft und gelegentlich erstaunlich hartnäckig.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Ursache beider Krankheiten ist das «Varizella-Zoster»-Virus. Nach überstandener Windpocken-Infektion verschwindet es nämlich nicht, sondern zieht sich still und leise in sogenannten «Ganglien» zurück (eine Ansammlung von Nervenzell-Körpern), wo es jahre- bis jahrzehntelang zu ruhen pflegt. Wird nun das Immunsystem geschwächt – etwa durch Stress oder Krankheit, gemeinerweise aber auch einfach bei zunehmendem Alter – kann das Virus wieder aktiv werden und das Resultat heisst dann Gürtelrose (medizinisch: «Herpes zoster»).

Meist einseitig, oft schmerzhaft

Der Beginn der Gürtelrose verläuft häufig sehr diskret mit etwas Müdigkeit, leichtem Fieber, Brennen oder Ziehen der Haut. Nach ein bis drei Tagen tritt dann der für die Gürtelrose typische schmerzhaft Hautausschlag aus: Rötungen und kleine Bläschen,

die meist nur auf einer Körperseite auftreten, am häufigsten auf Brustkorb, Rücken oder Gesicht. Diese Bläschen sind mit Flüssigkeit gefüllt (in der die Viren schwimmen); sie trocknen nach einigen Tagen aus und verkrusten.

Da nicht nur die Haut, sondern vor allem die Nerven betroffen sind, können die Schmerzen einer Gürtelrose übrigens viel stärker sein, als der sichtbare Ausschlag es vermuten liesse; manchmal treten sogar Schmerzen auf, bevor überhaupt irgendwelche Zeichen auf der Haut zu sehen sind.

In der Regel heilt eine Gürtelrose innerhalb von zwei bis vier Wochen ab. Bei einem Teil der Betroffenen bleiben die Schmerzen jedoch bestehen, selbst wenn der Ausschlag längst verschwunden ist. In solchen Fällen liegt eine «Post-Zoster-Neuralgie» vor, also Nervenschmerzen, die Wochen, Monate oder in seltenen Fällen Jahre anhalten können (vom griechischen Wort für Nerv, «neuron», ursprünglich Sehne oder Schnur, und «algos», Schmerz).

Ansteckung: ja – aber nicht direkt

Eine Gürtelrose selbst ist zwar nicht direkt ansteckend. Aber Achtung: Die Viren aus den Bläschen können sehr wohl auf Menschen übertragen werden, die noch nie Windpocken hatten beziehungsweise nicht dagegen geimpft sind; diese Menschen entwickeln dann die Windpocken (nicht eine Gürtelrose). Solange die Bläschen nicht verkrustet sind, sollten Betroffene den engen Hautkontakt zu anderen Personen also sicherheitshalber vermeiden (ausser es steht fest, dass eine Infektion bereits stattgefunden hat).

Eine frühe Behandlung ist bei der Gürtelrose entscheidend, denn die verfügbaren antiviralen Medikamente können den Verlauf mildern und das Risiko für Komplikationen senken – das wirkt am besten bei Verabreichung innerhalb von 72 Stunden nach Auftreten des Ausschlags. Zusätzlich kommen Schmerzmittel, kühlende Umschläge oder spezielle Salben zum Einsatz.

Die Impfung ist der wirksamste Schutz

Besser ist, die Krankheiten gar nicht erst aufkommen zu lassen: Das Schweizer Bundesamt für Gesundheit (BAG) empfiehlt die Windpocken-Impfung als Basisimpfung mit zwei Dosen im Alter von neun und zwölf Monaten, zusätzlich wird eine Nachhol-

Mechanismus der Gürtelrose



impfung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis zum 40. Geburtstag empfohlen, sofern sie noch nicht an Windpocken erkrankt sind oder noch nicht vollständig geimpft wurden. Seit 2023 werden die Kosten für diese Impfung von der obligatorischen Krankenpflegeversicherung übernommen.

Seit 2022 wird in der Schweiz die Impfung gegen Gürtelrose empfohlen. Sie richtet sich an gesunde Personen ab 65 Jahren sowie an Menschen mit geschwächtem Immunsystem bereits ab 50 Jahren (bei schwerer Immundefizienz auch früher). Diese Impfung wird ebenfalls von der Grundversicherung vergütet. <

Gar nicht so selten:

In der Schweiz erkrankt laut Schätzungen rund ein Drittel aller Personen, die Windpocken hatten, im Laufe ihres Lebens einmal an Gürtelrose.



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.

Skyvell

Natürlich frische Luft

Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Limette, Pinie, Zeder, Anis, Nelke und reines Quellwasser aus Österreich machen Skyvell zu einem umweltverträglichen Geruchsentferner. Skyvell beseitigt zuverlässig Wund- und Inkontinenz Gerüche in der Luft, auf Oberflächen und in Textilien!

Mehr Wohlbefinden und Lebensfreude im Pflegebereich durch natürlich frische Luft!

Jetzt erhältlich in Ihrer Apotheke!



Skyvell Spray

Zur sofortigen und gezielten Geruchsbeseitigung in der Luft und auf Oberflächen.

Skyvell Gel

Löst Geruchsprobleme rund um die Uhr 24/7 und bietet ca. 30 Tage lang ununterbrochene Frische.

Skyvell Multi Use

Für die hartnäckigsten aller Gerüche bspw. in Textilien.



Beste Note für Skyvell Gütesiegel Air Label Score A+. A+ steht für sehr geringe Emissionen an die Raumluft.



XELERO – VERBESSERT IHR GEHEN

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

Xelero Schuhe – Stabilität neu definiert

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

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

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

Probieren Sie sie aus – verbessern Sie Ihr Leben!

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



Frühling in der Luft – und Pollen auch

Gut informiert durch die Allergiesaison Die ersten warmen Tage locken nach draussen – doch für viele Menschen beginnt damit eine anstrengende Zeit. Niesen, eine laufende oder verstopfte Nase, juckende Augen: Heuschnupfen, auch Pollenallergie genannt, gehört zu den häufigsten Allergien in der Schweiz. Wer versteht, was im Körper passiert und wie man Beschwerden gezielt lindern kann, ist klar im Vorteil. Die Apotheke spielt dabei eine zentrale Rolle.

TEXT: GREGORY NENNIGER,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Unser Immunsystem hat eigentlich eine Schutzfunktion: Es erkennt Krankheitserreger wie Bakterien oder Viren und wehrt sie ab. Bei einer Allergie reagiert dieses Abwehrsystem jedoch überempfindlich auf eigentlich harmlose Stoffe aus der Umwelt. Solche Stoffe nennt man Allergene – dazu gehören zum Beispiel Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaare oder bestimmte Nahrungsmittel.

Kommt eine allergische Person mit einem Allergen in Kontakt, stuft das Immunsystem diesen Stoff fälschlicherweise als gefährlich ein. Es bildet spezielle Antikörper und setzt Botenstoffe wie Histamin frei. Diese lösen die typischen allergischen Beschwerden aus, etwa Juckreiz, Rötungen, Schwellungen oder eine vermehrte Schleimproduktion. Je nachdem, wie und wo der Körper reagiert, unterscheidet man verschiedene Allergietypen. Beim Heuschnupfen handelt es sich um eine sogenannte Sofortreaktion: Die Symptome treten meist kurz nach dem Kontakt mit den Pollen auf.

Typische Symptome und Auslöser von Heuschnupfen

Heuschnupfen wird durch Pollen von Bäumen, Gräsern oder Kräutern ausgelöst. Welche Pflanzen Probleme verursachen, hängt von der individuellen Sensibilisierung ab – und vom Zeitpunkt im Jahr. Die typischen Symptome sind:

- > häufiges Niesen
- > laufende oder verstopfte Nase
- > juckende, gerötete oder tränende Augen
- > Juckreiz im Rachen oder in den Ohren
- > Müdigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten



Häufiges Niesen gehört zu den typischen Symptomen von Heuschnupfen.

Unbehandelt kann sich eine Pollenallergie verschlimmern und in manchen Fällen zu allergischem Asthma führen. Eine frühzeitige Abklärung und passende Behandlung sind deshalb wichtig.

Einfache Massnahmen, grosse Wirkung

Eine Allergie lässt sich nicht immer verhindern – doch man kann die Belastung durch Pollen deutlich senken. Bewährt haben sich unter anderem folgende Massnahmen:

- > Pollenflugprognosen beachten und Aktivitäten im Freien entsprechend planen
- > Fenster vor allem morgens und abends kurz, aber gezielt lüften
- > Nach Aufenthalt draussen Kleidung wechseln und Haare waschen
- > Wäsche nicht im Freien trocknen
- > Sonnenbrille tragen, um die Augen zu schützen

Heuschnupfen auf einen Blick

Typische Symptome

Niesen, laufende oder verstopfte Nase, juckende oder tränende Augen, Juckreiz im Rachen, Müdigkeit

Häufige Auslöser

Pollen von Bäumen (z. B. Birke, Hasel), Gräsern und Kräutern

Was hilft im Alltag?

Pollen meiden, Wohnung pollenarm halten, Medikamente korrekt anwenden

Gut zu wissen

Eine frühzeitige Behandlung kann verhindern, dass sich die Beschwerden, verschlimmern oder auf die Atemwege übergreifen

Tipp aus der Apotheke

Lassen Sie sich persönlich beraten – wir helfen Ihnen, die passende Lösung für Ihre Symptome zu finden

Solche einfachen Verhaltensregeln können helfen, die Symptome spürbar zu lindern.

Tipps und Tricks für den Alltag

Neben der Prävention gibt es zahlreiche Möglichkeiten, akute Beschwerden zu behandeln. Antihistaminika, Nasensprays oder Augentropfen können die Wirkung des Histamins abschwächen oder Entzündungen hemmen. Wichtig ist, das passende Präparat zu wählen und es korrekt anzuwenden.

Hier kommt die Apotheke ins Spiel: Apothekerinnen und Apotheker beraten individuell, klären über Unterschiede zwischen den Produkten auf und achten auf mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten. Auch bei Fragen zur richtigen Anwendung oder zu Nebenwirkungen sind sie die kompetente Anlaufstelle.

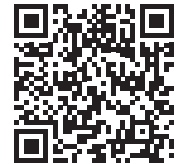
Die Apotheke als erste Adresse bei Heuschnupfen

Ob erste Symptome, bekannte Pollenallergie oder Unsicherheit bei der Selbstmedikation: Die Apotheke ist für viele Betroffene die ideale Gesundheits-

partnerin. Die niederschwellige Beratung ohne Voranmeldung, das breite Sortiment und das pharmazeutische Fachwissen ermöglichen eine rasche und gezielte Unterstützung. Viele Apotheken bieten den AllergieCheck® an, der innerhalb von 20 bis 30 Minuten Aufschluss über die zehn häufigsten Atemwegsallergene gibt. In der anschliessenden Besprechung mit der Apothekerin oder dem Apotheker erhalten Sie Empfehlungen zu einer möglichen Behandlung. Das kann in einigen Fällen auch die erleichterte Abgabe von verschreibungspflichtigen Medikamenten beinhalten.

Fazit: Wer seine Beschwerden ernst nimmt und sich frühzeitig beraten lässt, kann die Pollensaison deutlich entspannter erleben – und den Frühling trotz Allergie wieder geniessen. <

Finden Sie ganz einfach die nächstgelegene Apotheke, die den AllergieCheck® durchführt:



CHOOSE
YOUR
IMPACT



Entdecke
spannende
Berufe!

In meiner Lehre als Fachfrau
Apotheke lerne ich alles über
Heuschnupfen!



Hilfe bei trockenen und gereizten Augen

Brennende, juckende oder müde Augen sind für viele Menschen ein alltägliches Phänomen. Bildschirmarbeit, trockene Luft oder Wind belasten die Augenoberfläche und stören den natürlichen Tränenfilm. Halten diese Beschwerden länger an, können sie den Alltag deutlich beeinträchtigen und sollten gezielt behandelt werden.



TEXT: REDAKTION

Viele Menschen kennen das unangenehme Gefühl von Trockenheit, Brennen oder einem sandigen Fremdkörpergefühl im Auge. Typisch ist dies nach langen Stunden vor dem Bildschirm, bei Wind oder trockener Luft. Meist normalisiert sich die Situation rasch. Halten die Beschwerden jedoch an oder treten regelmässig auf, spricht man vom sogenannten trockenen Auge (Sicca-Syndrom). Begleitend können Rötungen, Lichtempfindlichkeit, Schmerzen oder Sehstörungen auftreten. Paradoxerweise reagieren die Augen häufig mit vermehrtem Tränenfluss, obwohl die Oberfläche ungenügend befeuchtet ist.

Ursachen trockener und gereizter Augen

Die Entstehung trockener Augen ist multifaktoriell. Mit zunehmendem Alter nimmt die Tränenproduktion ab, ebenso

verändert sich die Zusammensetzung des Tränenfilms. Besonders bei Frauen in den Wechseljahren spielen hormonelle Veränderungen eine Rolle. Auch bestimmte Medikamente – etwa Blutdrucksenker, Psychopharmaka oder krampflösende Mittel – können die Augenbefeuchtung beeinträchtigen.

Ein weiterer zentraler Faktor ist unser moderner Lebensstil: Bei intensiver Bildschirmarbeit blinzeln wir nachweislich seltener, wodurch sich der schützende Tränenfilm nicht gleichmässig erneuert. Kontaktlinsen, Klimaanlage, Rauch, Staub oder Chlorwasser wirken zusätzlich austrocknend. In der kalten Jahreszeit verschärfen trockene Heizungsluft und niedrige Luftfeuchtigkeit die Problematik.

Daneben können Erkrankungen wie Allergien, Diabetes mellitus, rheumatische Leiden oder das Sjögren-Syndrom (eine Autoimmunerkrankung der Tränen- und Speicheldrüsen) mit ausgeprägter Augen- und Mundtrockenheit einhergehen.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Bei brennenden, juckenden oder trockenen Augen bietet Ihre Apotheke kompetente Beratung und geeignete Produkte:

- > **Befeuchtende Augentropfen («künstliche Tränen»)** stabilisieren den Tränenfilm und lindern akute Symptome.
- > **Konservierungsmittelfreie Präparate** sind besonders gut verträglich und eignen sich für Kontaktlinsenträgerinnen und -träger.
- > **Visköse Gele oder Augensalben** verbleiben länger auf der Augenoberfläche und sind insbesondere für die Anwendung am Abend sinnvoll.
- > **Omega-3-Fettsäuren** können als ergänzende Massnahme zur Unterstützung der Tränenfilmqualität beitragen.

Ihr Apotheker oder Ihre Apothekerin berät Sie individuell zur Produktauswahl und erklärt die korrekte und hygienische Anwendung.



Der Tränenfilm – mehr als nur Wasser

Der gesunde Tränenfilm besteht aus drei Schichten: einer Schleimschicht auf der Hornhaut, einer wässrigen Phase und einer äusseren Lipidschicht. Letztere wird von den Meibom-Drüsen am Lidrand gebildet und verhindert das zu schnelle Verdunsten der Tränenflüssigkeit. Ist dieses fein abgestimmte System gestört, trocknet die Augenoberfläche aus – mit den oben genannten Symptomen.

Tränenersatzmittel: bewährte Basistherapie

Zur Behandlung werden häufig Tränenersatzmittel eingesetzt, um die natürliche Befeuchtung zu unterstützen. Diese «künstlichen Tränen» enthalten Gelbildner wie Cellulosen oder Hyaluronsäure. Hyaluronsäure ist eine körpereigene Substanz mit hoher Wasserbindungsfähigkeit und sorgt für einen stabilen Gleit- und Schutzfilm auf Horn- und Bindehaut.

Die Tropfen sollten je nach Bedarf mehrmals täglich angewendet werden. Aus hygienischen Gründen ist darauf zu achten, dass die Tropferspitze das Auge nicht berührt. Produkte ohne Konservierungsmittel sind besonders gut verträglich und eignen sich auch für Kontaktlinsenträgerinnen und -träger. Sie sind als Monodosen oder in speziellen Mehrdosenfläschchen mit längerer Haltbarkeit erhältlich.

Neben Tropfen stehen auch dickflüssigere Augengele oder fettreiche Salben zur Verfügung. Diese verbleiben länger auf der Augenoberfläche und sind besonders für die Nacht geeignet, denn sie können die Sicht vorübergehend beeinträchtigen. Salben mit Vitamin A unterstützen zusätzlich die Regeneration der Hornhaut.

Ergänzende Massnahmen und Vorbeugung

Moderne Präparate kombinieren zunehmend auch Lipide, um die schützende Fettschicht des Tränenfilms zu stabilisieren. Bei ausgeprägten Entzündungsprozessen können ärztlich verordnete Medikamente erforderlich sein.

Zur Vorbeugung empfiehlt sich, die Augen vor Zugluft, Rauch und starker Sonneneinstrahlung zu schützen, regelmässige Pausen bei Bildschirmarbeit einzule-

gen und bewusst zu blinzeln. Warme Lidrandkompressen und eine sanfte Lidmassage können die Funktion der Meibom-Drüsen unterstützen. Zudem werden Omega-3-Fettsäuren aus Fisch, Nüssen oder pflanzlichen Ölen häufig als begleitende Massnahme empfohlen.

Halten Beschwerden trotz Selbstmassnahmen an oder treten Sehstörungen, starke Schmerzen oder Kopfschmerzen auf, sollte eine augenärztliche Abklärung erfolgen. Eine frühzeitige Behandlung trägt entscheidend dazu bei, die Augengesundheit langfristig zu erhalten. <

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

MIT ENTZÜNDLICHER ODER ALLERGISCHER SYMPTOMATIK.

HYLO®

IN DEINER APOTHEKE ODER DROGERIE



HYLO DUAL®
Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des Trockenen Auges **mit allergischer Symptomatik.**

HYLO DUAL INTENSE®
Intensive Befeuchtung bei mittleren bis schweren Formen des Trocken Auges **mit entzündlicher Symptomatik.**



Sie fragen, wir antworten

«Mit meinem Hund bin ich oft im Wald unterwegs. Dort lauern jetzt wieder besonders viele Zecken. Können Sie mir Tipps geben, wie ich mich am besten vor Zeckenbissen schützen kann?»

Apothekerin: «Über den Speichel der Zecken können Krankheitserreger auf den Menschen übertragen werden. So können wir uns mit vielen Krankheiten anstecken. Die zwei häufigsten von Zecken übertragenen Erkrankungen sind die Borreliose (auch Lyme-Krankheit genannt) und die Zeckenzephalitis (FSME = Frühsommer-Meningoenzephalitis).

Gegen die FSME gibt es eine wirksame Impfung. Sie wird allen empfohlen, die im Rahmen von Freizeitaktivitäten oder beruflich gegenüber Zecken exponiert sind. Für einen vollständigen Impfschutz sind drei Impfungen nötig, die nach der ersten Dosis im Abstand von zwei bis vier Wochen sowie fünf bis zwölf Monaten erfolgen. Nach der zweiten Impfung besteht bereits ein wirksamer, jedoch zeitlich begrenzter Schutz. Die dritte Dosis bietet einen Schutz für mindestens zehn Jahre.

Gegen Borreliose kann man sich nicht impfen lassen, eine Erkrankung wird mit Antibiotika behandelt. Gut ist, wenn man sich bestmöglich vor einer Infektion beziehungsweise vor Zeckenbissen schützt. Dazu gehören eine gut abschliessende Kleidung, Repellentien und Meiden des Unterholzes. Nach dem Aufenthalt im Freien sollten Körper und Kleidung nach Zecken abgesucht, allfällige Zecken sofort entfernt und die betroffene Stelle gut desinfiziert werden.»

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




Stoffwechsel-Duo für den Frühling!

Das Stoffwechsel-Duo unterstützt ganz einfach den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus von Leber und Galle.

PADMA HEPATEN mit Myrobalanenfrucht und Cholin¹ fördert nachts die Leberfunktion. Morgens regt

PADMA GALETEN mit Kräutern und Zink² den Stoffwechsel an. Simply Stoffwechsel!

¹ Cholin trägt zu einem normalen Fettstoffwechsel bei.

² Zink trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.

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

PADMA AG
8620 Wetzikon
padma.ch

OYONO RELAX – für einen entspannten* Tag

Innovative 3-Phasen-Tablette und schmackhafte Gums mit Pflanzenextrakten von Zitronenmelisse, Lavendel, Ginseng und Safran**, den Vitaminen B₅** und B₁₂ sowie Selen. Nahrungsergänzungsmittel.

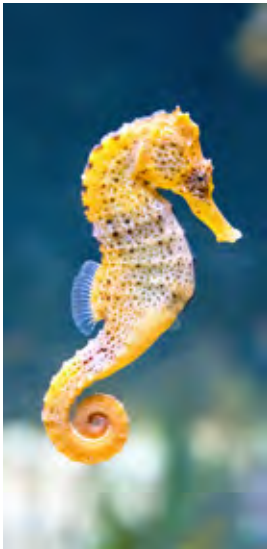
* Vitamin B₁₂ trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

** Bei den Tabletten

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung.



Melisana AG
8004 Zürich
oyono.ch



Wenn Tiere Eier legen, verstecken oder bewachen

Im Frühling beginnt für viele Tiere die Brutzeit. Vögel bauen kunstvolle Nester und wärmen ihre Eier über Wochen. Amphibien legen ihren Laich in Gewässern ab, während Insekten ihre Eier oft gut getarnt an Pflanzen befestigen. Bei Pinguinen übernimmt das Männchen die Brutpflege: Es wärmt das Ei auf seinen Füssen unter einer Hautfalte. Seeponies tragen die Eier sogar in einer Bauchtasche aus, bis die Jungen schlüpfen.

Frühjahrscheck für die Hausapotheke

Der April eignet sich gut, um die Hausapotheke zu überprüfen. Abgelaufene Medikamente sollten entsorgt und Verbandsmaterial ergänzt werden. Kühl und trocken gelagerte Arzneien behalten ihre Wirkung besser. Ein kurzer Check sorgt dafür, dass im Notfall alles griffbereit ist – vom Fieberthermometer bis zur Wundsalbe.



Allergiesaison im Alltag meistern

Mit dem Frühling steigt die Pollenkonzentration in der Luft. Wer unter Heuschnupfen leidet, kann Beschwerden durch einfache Massnahmen lindern. Kleidung nach dem Aufenthalt im Freien wechseln, Haare abends waschen und Wohnräume regelmässig lüften – idealerweise frühmorgens oder nach Regen. Auch Pollengitter an Fenstern können entlasten.



Balkon und Garten: kleine Handgriffe mit grosser Wirkung

Im April zeigt sich der Frühling auf Balkon und im Garten besonders fruchtbar. Jetzt können junge Pflanzen ausgepflanzt oder gesät werden, zum Beispiel Kräuter, Salate oder Frühlingsblumen. Alte Pflanzenreste entfernen und Erde auflockern, um Wurzeln Luft zu geben. Töpfe und Giesskannen reinigen, Schädlinge früh erkennen und Pflanzen zurückschneiden. Wer jetzt aktiv wird, schafft beste Voraussetzungen für gesunde Pflanzen und eine blühende Saison.



Kuriose Osterbräuche weltweit

Rund um den Globus gibt es vielfältige Osterbräuche und -traditionen. In Norwegen liest man zu Ostern gerne Krimis. In Finnland ziehen Kinder als kleine Hexen von Haus zu Haus, sprechen mit geschmückten Weidenkätzchen gute Wünsche aus und erhalten dafür eine süsse Belohnung. In Frankreich schweigen Kirchenglocken symbolisch für drei Tage und «kehren» erst am Ostersonntag zurück.

Mehr Energie durch Tageslicht

Die länger werdenden Tage wirken sich positiv auf Stimmung und Leistungsfähigkeit aus. Tageslicht unterstützt die Vitamin-D-Bildung und hilft, den natürlichen Biorhythmus zu stabilisieren. Wer Pausen im Freien verbringt oder Wege zu Fuss erledigt, fühlt sich oft wacher und ausgeglichener – ein einfacher Energieschub im Alltag.





Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 30. April 2026.

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

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

Region im Kt. Aargau	Südtiroler Alpenpass	4	ägypt. Pyramidenstadt	peinl. Vorfall, Skandal	Frauenname	frz.: Bett	dickflüssig, zäh	Zürcher Kunstsammlung	persönl. Geheimzahl	Verbrecher, Delinquent	sehr grosser Erfolg (ugs.)	nord. Herdentier	Märchenfigur
Abk.: Einzelzimmer	altgriech. Stadtstaat	12	Schauspieler Mz.	schweiz. Olympiasiegerin (Ski)	7	Fakultätsleiter Mz.	2	arab. Segelschiff	histor. Wurfspieß	Abk.: Grundgesetz	an diesem Ort, dort	13	
abgesondert, extra	5	gefeyerte Künstlerinnen	ohne Zeitverzögerung	moral. Gesinnung	Stoffwechsellkrankheit	6	Schutzherrschafft	Gegend im Kanton Thurgau	1	14	Princess of Wales † (Kurzfl.)		
Segelleine	Paarhufer Mz.	9	feine Hautöffnungen	Veloantrieb	Giftschlangen	Pflanzenhalme	3	natürl. Kohlenlagerstätte	griech. Sporendinsel	weibl. span. Pluralartikel	Holzblasinstrument	10	
Gesetze, Anordnungen	weibl. span. Pluralartikel	10	Baumwollgewebe	Mehrheit	engl.: sein (to ...)	Extremitäten	Wortteil: Stickstoff	Abk.: Megahertz	11	frz.: Nase	Sicherheitsorgan. Europas	8	
Einsteigorte am Flughafen	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	

Lösungswort



Die Lösung des Rätsels der März-Ausgabe lautet:

GEDAECHTNIS



Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und/oder körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie:

- schnelle Ermüdbarkeit
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmangel
- Gedächtnisschwäche
- Schwindelgefühl



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Soho Floridis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferfirma: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

Entdecken Sie unsere Spezialausgaben für Gross und Klein:

Ab sofort sind unsere Themen-Specials
als praktische Booklets erhältlich:

- **Rat aus der Apotheke:** die häufigsten Gesundheitsfragen kompetent beantwortet
- **Heilpflanzen:** natürliche Unterstützung für Gesundheit und Wohlbefinden
- **Kinderfragen:** spannende Fragen zur Gesundheit für junge Entdecker

NEU



www.astrea-apotheke.ch



Bitte senden Sie mir kostenpflichtig folgende Gesundheits-Specials:

- ____ Ex. **Rat aus der Apotheke** (32 Seiten) à CHF 35.-
- ____ Ex. **Heilpflanzen** (52 Seiten) à CHF 35.-
- ____ Ex. **Kinderfragen** (56 Seiten) à CHF 35.-

(Preise inkl. Versandkosten und MwSt.)

Vorname / Name _____

Strasse / Nr. _____

PLZ / Ort _____

Unterschrift _____



Schneller geht es über den
QR-Code oder online über:
[www.astrea-apotheke.ch/
themen-specials/](http://www.astrea-apotheke.ch/themen-specials/)

OYONO RELAX FÜR EINEN ENTSPANNTEN¹ TAG



**Mit Kirsch-
geschmack**



Die **3-Phasen-Innovation** mit zeitlich versetzter Freisetzung von Zitronenmelisse, Lavendel, Ginseng und Safran.

Schmackhafte Gums mit Zitronenmelisse, Lavendel und Ginseng.

Nahrungsergänzungsmittel

¹ Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei. Selen trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Melisana AG, 8004 Zürich