Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke

Ausgabe Mai 05/2026 – CHF 5.20

Mütter am Limit
Zwischen Fürsorge
und Erschöpfung

Blasenentzündung
Druck, Drang
und Dauerlauf

Sandra-Stella Triebl
im Interview

Vital bleiben in jedem Alter

Gesundheit aktiv schützen

www.bea.swiss
300 POINTS BEA PUNKTE 99
5200 BRUGG
PERSÖNLICHE HOTLINE: 056 444 22 22

GESUNDHEIT LEBEN

Heuschnupfen:

astrea apotheke

Sie erhalten «astreaAPOTHEKE» gratis in Ihrer Apotheke.

Oder regelmässig im Abo für nur 35 CHF für 10 Ausgaben.

Ihre Gesundheit ist uns wichtig.

Sie interessieren sich für Gesundheitstipps, Gesundheitspflege, Gesundheitsvorsorge, die neusten Beauty- und Wellness-Trends und Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität zu steigern. Mit «astreaAPOTHEKE» sind Sie bestens bedient. Sie werden zehnmal pro Jahr fachlich kompetent, leserfreundlich und unterhaltsam informiert.

Hier bestellen

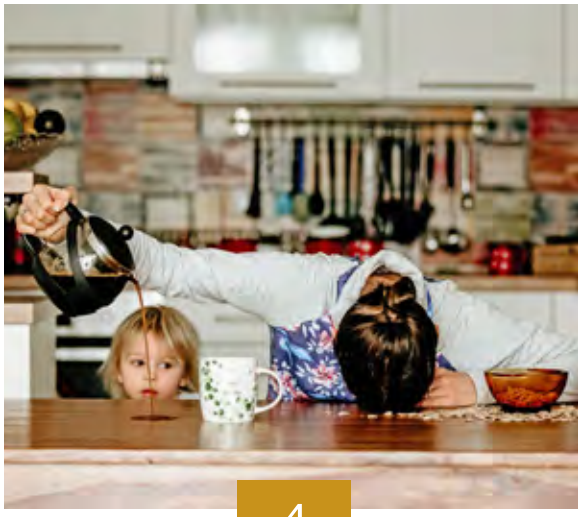
Einfach den QR-Code scannen, eine E-Mail an info@astrea-apotheke.ch senden oder unter 041 769 31 31 anrufen.
www.astrea-apotheke.ch/abonnieren

Gesamtauflage
101 000 Ex.
Ausgabe
5 – Mai 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

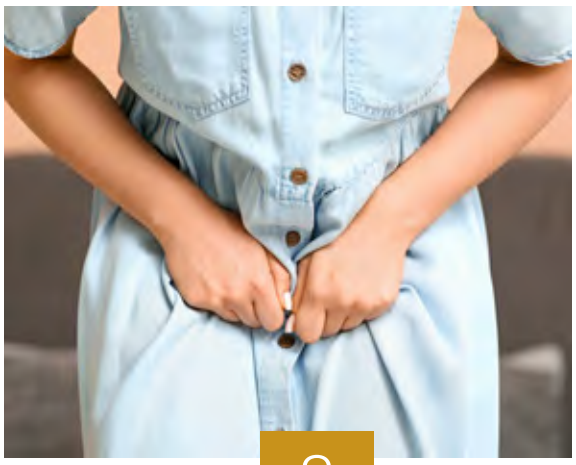
Im Auftrag von
Schweizerischer Apothekerverband
pharmaSuisse

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.

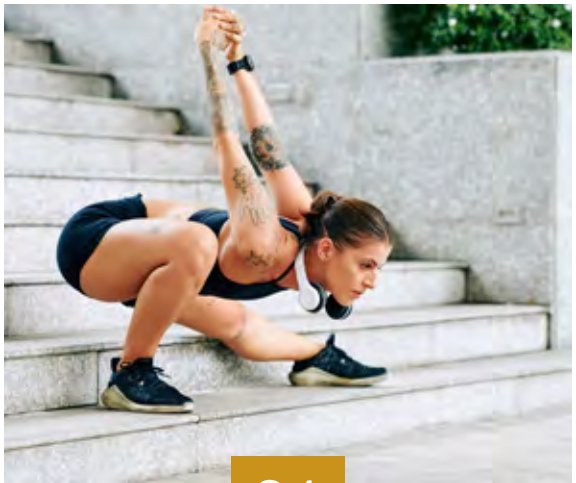
Fotos Cover:
ViDi Studio/stock.adobe.com,
Tomek



4



8



24

Titelthema

4 Ausgebrannte Mütter

Gesundheit

8 Blasenentzündungen: Druck, Drang und Dauerlauf
12 Themenserie Herz: Wie Feinstaub Herz und Gefässe schädigt
14 Sandra-Stella Triebl: «Ich gebe der Menopause Raum und Zeit»
23 Serie Tibetische Medizin: Fokus und Ruhe im Alltag – Lung
24 Aktiv bleiben – Muskeln und Gesundheit stärken
30 Testen Sie Ihr Wissen: Ernährung Babys und Kleinkinder

Persönlichkeiten

21 Bastian Pastewka: «Es könnte geflunkert sein»

Für die Kinder

17 Kinderfrage: Wie viel von was soll ich essen?
18 Kinderposter
20 Rätselspass

Ihre Apotheke

27 Sommer in Sicht – ist Ihre Haus- und Reiseapotheke bereit?
32 Rat aus der Apotheke: Asthma

Informelles

3 Impressum
6 Produkttipp und Leserangebot
26 Produkttipps
32 Produkttipps
34 Kreuzworträtsel

Besuchen Sie unsere Website!
astrea-apotheke.ch

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

Fotos: Tomsickova/stock.adobe.com (oben), Pixel-Shot/stock.adobe.com (Mitte), DragonImages/stock.adobe.com (unten)

Ausgebrannte Mütter

Längst ist Burn-out keine Manager-Krankheit mehr. Schätzungen gehen davon aus, dass jede fünfte Mutter Burn-out-gefährdet ist.

Fotos: fizkes/stock.adobe.com (links), JenkoAtaman/stock.adobe.com (rechts)

Zwischen Familie, Beruf und Haushalt bleibt oft wenig Zeit für eigene Bedürfnisse.

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER

Die Tatsache, dass immer mehr Mütter heute an einem Burn-out leiden, hängt eng mit ihrer Rolle als zentrale Bezugsperson und Organisatorin des Familienalltags zusammen. Ähnlich wie Managerinnen tragen sie dauerhaft Verantwortung, sind jederzeit für ihre Kinder erreichbar und stellen deren Bedürfnisse oft über ihre eigenen. Gleichzeitig erhalten sie wenig Anerkennung für ihre tägliche Arbeit. Diese dauerhafte Belastung der mentalen Gesundheit kann zu Erschöpfung führen, besonders wenn unvorhersehbare Ereignisse wie Krankheiten den Alltag zusätzlich erschweren und das Gefühl entsteht, die Kontrolle zu verlieren.

Zu wenig Entspannung bei Doppelbelastung

Die Lebensbedingungen von Familien haben sich in den letzten Jahrzehnten stark verändert. Viele Familien leben heute als Kleinfamilien ohne die unmittelbare Unterstützung von Grosseltern oder Verwandten. Gleichzeitig haben Frauen mehr berufliche Möglichkeiten, was zwar positiv ist, aber auch zu einer Doppelbelastung und erhöhtem Druck führen kann. Pendelzeiten, steigende Arbeitsanforderungen und die ständige Erreichbarkeit durch moderne Kommunikationsmittel erschweren es zusätzlich, ausreichend Zeit für Erholung zu finden.

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.

Die gesellschaftlichen Erwartungen sind ebenfalls gestiegen. Kinder werden früh beurteilt und gefördert und ein breites Angebot an Freizeitaktivitäten kann zusätzlichen Druck erzeugen. Selbst scheinbar einfache Anlässe wie Kindergeburtstage werden für manche Mütter zu organisatorischen Herausforderungen, weil sie den Anspruch haben, alles besonders gut zu machen.

Mehr Selbstfürsorge für Mütter

Das soziale Umfeld spielt eine wichtige Rolle. Unterstützung durch Familie und Freunde kann entlastend wirken und das Risiko eines Burn-outs verringern, während fehlende Unterstützung oder Kritik zusätzlichen Stress verursacht. Besonders gefährdet sind alleinerziehende Mütter sowie Frauen mit hohen Ansprüchen an sich selbst und einem Hang zum Perfektionismus. Wer ständig versucht, allen Erwartungen gerecht zu werden und dabei die eigenen Bedürfnisse vernachlässigt, erreicht schneller die eigenen Grenzen.

Kleine Auszeiten im Alltag können helfen, neue Energie zu gewinnen.

Burn-out tangiert Familienleben

Ein Burn-out entwickelt sich meist schleichend. Anfangs stehen Überforderung und das Gefühl, nicht zu genügen, im Vordergrund. Viele Betroffene reagieren darauf, indem sie noch mehr leisten und ihre eigenen Bedürfnisse weiter zurückstellen. Dadurch fehlt jedoch die notwendige Erholung und die Erschöpfung nimmt zu. Häufig treten auch körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafstörungen oder Verspannungen auf. Langfristig kann sich ein Burn-out negativ auf das Familienleben und die Partnerschaft auswirken.

Magnesium entspannt

Gestresste Mütter profitieren von der Einnahme von Magnesium, weil es die Reizübertragung zwischen Nerven reguliert. Es verringert innere Unruhe, Nervosität und Reizbarkeit. Zudem wirkt es entspannend auf die Muskulatur, die bei Dauerstress

Zusatzwissen online

Infos rund um Magnesium in der Schwangerschaft und Tipps zur Burn-out-Prävention finden Sie hier: astrea-apotheke/ausgebrannte-muetter-zusatzwissen

Foto: peopleimages.com/stock.adobe.com

Produkttipp/Leserangebot

Magnesium – ein lebenswichtiger Mineralstoff

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

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

Biomed AG
8600 Dübendorf
magnesium-biomed.ch

LESERANGEBOT

Erkennen Sie Risiken, bevor sie zu Symptomen werden

Viele Risiken für Herz und Stoffwechsel entwickeln sich über Jahre unbemerkt im Hintergrund und führen zu Diabetes, Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Mit PrevCheck erlangen Sie schnell und unkompliziert Klarheit über Ihre Risikofaktoren. Der Gesundheitscheck beinhaltet einen Sofort-Check von Blutdruck, Cholesterin und Langzeitblutzucker inklusive Fachberatung.

Profitieren Sie bis Ende Oktober vom Spezialangebot: Mit dem Code **ASTREA30** zahlen Sie nur **99.– statt 129.– CHF.**

Jetzt auf **prevcheck.ch** Fragebogen ausfüllen und dann die Apotheke besuchen.

PrevCheck
Der Gesundheitscheck

Hier scannen!

Perfektion ist kein realistisches Ziel im Familienalltag.

oft verspannt ist. Da der Magnesium-Bedarf bei Stress steigt, kann die Einnahme dieses Mineralstoffs dazu beitragen, dass Mütter besser mit körperlicher und emotionaler Belastung umgehen können. Die entspannende Wirkung fördert auch das Einschlafen, was erschöpften Müttern trotz grosser Müdigkeit oft nicht leichtfällt.

Stressabbau durch mehr Achtsamkeit

Burn-out ist kein unausweichliches Schicksal. Wichtig ist, frühzeitig gegenzusteuern und sich regelmässig Zeit für Erholung und persönliche Bedürfnisse zu nehmen. Entlastung im Alltag, soziale Unterstützung sowie Bewegung und Entspannung können helfen, Stress abzubauen und die psychische Widerstandskraft zu stärken. Ebenso ist es wichtig, unrealistische Erwartungen loszulassen und nicht nach Perfektion zu streben. Wenn bereits Anzeichen eines Burn-outs bestehen, sollten Betroffene möglichst früh professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, da eine frühzeitige Unterstützung die Erholung erleichtert und das Risiko weiterer psychischer Erkrankungen verringert. <

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Bei Stress, Erschöpfung und innerer Unruhe kann die Apotheke gezielt unterstützen:

> Pflanzliche Präparate mit Baldrian, Passionsblume oder Lavendel helfen, zur Ruhe zu kommen und besser zu schlafen.
> Magnesium kann bei Nervosität und Muskelverspannungen entlasten.
> Auch Teemischungen oder sanfte Entspannungspräparate können unterstützen.

Ihr Apothekenteam berät Sie individuell zu passenden Produkten und Möglichkeiten zur Stressreduktion.

© Biomed AG. 02/2025. All rights reserved.
C-APROM/CH/RI/0043_022025

Blasenentzündungen: Druck, Drang und Dauerlauf

Es beginnt oft unspektakulär mit einem stärkeren Harndrang oder einem leichten Ziehen im Unterbauch – doch dann stellt sich rasch ein Brennen bei jedem Wasserlassen ein und die Schmerzen nehmen zu: herzlich willkommen im Club der Harnwegsinfekte.

Fotos: Pixel-Shot/stock.adobe.com (links), New Afric/stock.adobe.com (rechts)

Brennen, häufiger Harndrang und Schmerzen im Unterbauch sind typische Symptome einer Blasenentzündung.

TEXT: DR. MED. LYDIA UNGER-HUNT

Harnwegsinfekte können zwar grundsätzlich jeden Teil der sogenannten «ableitenden Harnwege» betreffen, vom «Nierenbecken» (ein kleiner Trichter in der Niere zum Sammeln des dort produzierten Harns) über die beiden Harnleiter (verbinden die beiden Nieren mit der Blase) über die Harnblase bis zur Harnröhre, wo der Urin nach aussen abgegeben wird.

Frauen, Männer, Kinder

Am häufigsten ist jedoch eindeutig die Harnblase betroffen, also die klassische Blasenentzündung (medizinisch «Zystitis»). Verursacher sind meist Bakterien wie «*E. coli*», die normalerweise als harmlose Darmbewohner ein ruhiges Dasein fristen. Gelegentlich finden sie jedoch den Weg in die Harnröhre und von dort in die Blase, wo sie sich an der Blasenwand anheften und dort die schmerzhaften Symptome auslösen.

Betroffen sind vor allem Frauen: Die weibliche Harnröhre ist näher am Anus und auch deutlich kürzer als die männliche (3–5 cm vs. 20–25 cm), Bakterien haben damit leichteres Spiel. Bei Männern sind Harnwegsinfekte also seltener, sie sollten aber immer ärztlich abgeklärt werden, da möglicherweise eine Prostatavergrösserung dahintersteckt. Bei Kindern wiederum gilt: Insbesondere bei Fieber ohne erkennbare Ursache ist ein Harnwegsinfekt möglich.

Canephron®

Blasenentzündung?

Canephron lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

BIOMED® Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.
© Biomed AG. 03/2026. All rights reserved.

Zwei bis drei Liter Wasser oder ungesüsster Tee täglich spült Bakterien aus den Harnwegen und beugt Infekten vor.

Fieber und Flankenschmerz

Typische Symptome einer Blasenentzündung sind das bekannte Brennen beim Wasserlassen, ein äusserst unangenehmer, häufiger Harndrang mit nur kleinen Urinmengen sowie Unterbauchschmerzen; manchmal zeigt sich sogar Blut im Urin. Treten zusätzlich Fieber, Schüttelfrost oder Flankenschmerzen auf, ist auf jeden Fall ärztlicher Rat gefragt: Eine Nierenbeteiligung ist dann möglich.

Foto: Надин Стокер/stock.adobe.com

Manche Menschen haben das Pech, sich immer wieder mit Harnwegsinfekten herumschlagen zu müssen. Passiert dies mehrmals pro Jahr, spricht man von chronischen oder «rezidivierenden» Harnwegsinfekten. Dahinter können hormonelle Veränderungen (Menopause) oder anatomische Besonderheiten stehen.

Es gibt aber auch gute Nachrichten: So sind viele Blasenentzündungen «unkompliziert», das heisst, es gibt keine relevanten Begleitkrankheiten, die Komplikationen begünstigen würden, und sie heilen häufig von selbst aus.

Kresse und Cranberries

Hausmittel oder Präparate aus der Apotheke können hier die Behandlung unterstützen: Wärme, zum Beispiel in Form einer Wärmflasche auf dem Unterbauch, kann die Muskulatur entspannen und Schmerzen lindern. Pflanzliche Mittel mit Bärentraubenblättern oder Kombinationen aus Kapuzinerkresse und Meerrettich werden wegen ihrer antibakteriellen Eigenschaften eingesetzt. D-Mannose

Die Blase in Zahlen

> Ein Mensch produziert im Laufe seines Lebens rund 35 000 bis 40 000 Liter Urin (circa ein Swimmingpool).

> Die Blase speichert Urin im Schnitt zwei bis fünf Stunden, bevor sie sich mit Harndrang meldet.

> Der Urin gesunder Menschen ist steril, enthält also keine Bakterien.

FEMANNOSE® N

DIRECT-STICKS

Zum Erhalt u.a. einer normalen **Blasenschleimhaut** und Unterstützung der normalen Funktion des **Immunsystems***

- Direkt, schnell und diskret im Mund löslich
- Sehr gute Verträglichkeit
- Fruchtiger Geschmack

* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhaute bei. Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch

Nahrungsergänzungsmittel

Frauen sind häufiger von Blasenentzündungen betroffen – ihre Harnröhre ist kürzer.

oder Cranberry-Produkte wiederum können es Bakterien erschweren, sich an der Blasenschleimhaut festzusetzen. Wichtig ist aber vor allem, viel zu trinken: rund zwei bis drei Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser und ungesüsste Tees), um die Harnwege gut durchzuspülen und damit die Bakterien zu entfernen.

Das gilt übrigens auch präventiv, denn wer regelmässig auf die Toilette geht und seine Blase entleert, macht es Bakterien schwerer, überhaupt an der Blasenwand anzuheften. Weitere Tipps für Frauen: nach dem Toilettengang von vorne nach hinten wischen; Unterkühlung im Unterbauchbereich vermeiden; und nach dem Geschlechtsverkehr zeitnah die Blase entleeren. Bei der Reinigung des Intimbereichs sind aggressive Produkte zu vermeiden, da sie die natürliche Schutzfunktion der Schleimhäute stören können. Bei Frauen in oder nach den Wechseljahren kann eine lokale Östrogentherapie die Schleimhaut stärken und damit das Risiko für wiederkehrende Infektionen senken.

In manchen Fällen, etwa bei starken Beschwerden, sind allerdings auch Antibiotika notwendig: Bitte lassen Sie sich zeitnah von Arzt, Ärztin oder in der Apotheke beraten. <

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

Luftverschmutzung: wie Feinstaub Herz und Gefässe schädigt

Unsere Umwelt beeinflusst das Herz stärker, als viele denken. Neben Ernährung, Bewegung und genetischer Veranlagung beeinflusst auch die Luftqualität massgeblich, wie gesund unser Herz bleibt.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Das Herz versorgt jede Zelle unseres Körpers mit Sauerstoff und Nährstoffen. Damit es diese Aufgabe zuverlässig erfüllen kann, ist ein fein abgestimmtes Zusammenspiel zwischen Herz, Blutgefässen, Lunge, Nerven- und Hormonsystem notwendig. Dieses Gleichgewicht reagiert empfindlich auf äussere Einflüsse. Umweltfaktoren wie beispielsweise Luftverschmutzung können diese Balance stören und das Herz-Kreislauf-System langfristig belasten.

Gefahr liegt in der Luft

Feinstaub gehört zu den wichtigsten Luftschadstoffen. Er entsteht hauptsächlich durch Strassenverkehr, Industrie, Heizungen und landwirtschaftliche Prozesse. Die winzigen Feinstaubpartikel können tief in die Lunge eindringen und teilweise in den Blutkreislauf gelangen. Dort lösen sie Entzündungsreaktionen aus und schädigen die Innenwände der Blutgefässe.

Diese Schäden begünstigen die Entstehung von Arteriosklerose, bei der sich Ablagerungen in den Gefässen bilden. Die Blutgefässe werden dadurch enger und weniger elastisch. Das Herz muss stärker arbeiten, um das Blut durch den Körper zu pumpen. Auf Dauer steigt der Blutdruck und damit auch die Belastung des Herzmuskels.

Neue Studien zu Feinstaub

Forschende der Harvard School of Public Health haben Daten von rund 100 Millionen Versicherten ausgewertet und diese mit Messungen der Feinstaubbelastung an den Wohnorten verglichen. Diese neuen, umfangreichen Studien belegen deutlich, dass Luftverschmutzung – insbesondere Feinstaub – das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erheblich erhöht. Betroffen sind nicht nur ältere, sondern auch jüngere Menschen.

Feinstaubpartikel mit einer Grösse von bis zu 2,5 Mikrometern Durchmesser sind so klein, dass sie beim Einatmen bis in die feinsten Strukturen der Lunge gelangen. Hier lösen sie Entzündungsreaktionen aus und schädigen mit der Zeit die Blutgefässe sowie das Herz. Die Folgen reichen von Bluthochdruck und Herzrhythmusstörungen bis hin zu Herzinfarkt, Herzschwäche und Schlaganfall.

Foto: peopleimages.com/stock.adobe.com

Bereits mässige Feinstaubbelastung reicht aus

Insbesondere bei älteren Menschen zeigte sich, dass bereits Feinstaubkonzentrationen von 9 bis 10 Mikrogramm pro Kubikmeter Luft – ein durchschnittlicher Wert in den USA – mit rund 30 Prozent mehr Spitaleinweisungen wegen Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden waren. Das Risiko stieg deutlich an, obwohl diese Belastung unterhalb der in vielen Ländern geltenden gesetzlichen Grenzwerte liegt.

Eine zweite Studie untersuchte kurzfristige Belastungsspitzen. An Tagen mit höherer Feinstaubbelastung kam es zu mehr Spitaleinweisungen wegen Herz- und Atemwegserkrankungen sowie zu mehr Notfallkonsultationen wegen Atemproblemen. Auch hier zeigte sich ein klarer Zusammenhang: Je höher die Feinstaubwerte, desto mehr Fälle traten auf.

Jeder kann sein Risiko reduzieren

Diese Ergebnisse unterstreichen, wie wichtig saubere Luft für die Herz- und Allgemeingesundheit ist. Wir können unser persönliches Krankheitsrisiko senken, indem wir zum Beispiel Aufenthalte in stark belasteten Gebieten möglichst meiden, Spaziergänge in der freien Natur bevorzugen und an Tagen mit hoher Belastung körperliche Anstrengung im Freien reduzieren. Das Lüften der Wohnung zu verkehrsarmen Zeiten ist ebenfalls empfehlenswert. Zudem leisten Luftreiniger mit HEPA-Filter in betroffenen Gebieten gute Dienste.

Neben diesen individuellen Entscheidungen sind darüber hinaus gesellschaftliche Massnahmen wichtig. Jede Reduktion der Luftverschmutzung kann dazu beitragen, Erkrankungen zu verhindern und Leben zu retten. Saubere Energie, weniger Verkehr und mehr Grünflächen helfen, die Belastung für alle zu senken. Eine Verbesserung der Umweltbedingungen ist eine Investition in die Herzgesundheit der Bevölkerung – wir alle können durch unser Verhalten einen Beitrag dazu leisten.

In der Mai-Ausgabe des Magazins der Schweizerischen Herzstiftung finden Sie neben einer Übersicht zu den Umweltrisiken auch aktuelle News zur Hirnschlagbehandlung. Gratis bestellen unter www.swissheart.ch/shop. <

Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte. Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch

Schweizerische Herzstiftung

«Ich gebe der Menopause Raum und Zeit»

Rund 1,4 Millionen Schweizerinnen befinden sich derzeit in der Menopause. Jede zweite leidet stark unter den Wechseljahren – und viele ziehen sich deswegen aus dem Beruf teilweise oder ganz zurück. Dabei birgt die Menopause auch eine Chance: zur Selbstbestimmung, zur Gelassenheit, zum bewussten Nein. Sandra-Stella Triebl ist eine Unternehmerin, die Frauen im Berufsleben stärkt. Im Interview schildert sie, wie sie die Menopause mit Kräutern, Bewegung und alten Weisheiten meistert und warum sie heute weiser entscheidet als je zuvor.

INTERVIEW: ANTJE LUZ

Frau Triebl, vermissen Sie die Zeit vor der Menopause?

Ich blicke selten zurück und wenn, dann nur um sicherzugehen, dass ich nicht immer wieder die gleichen Fehler mache, sondern neue finde. Dasselbe gilt für meinen Gesundheitszustand, weil ich heute schlicht an einem anderen Punkt bin als früher. Wir haben die Tendenz, uns an etwas festzuhalten, auch in Gesundheitsfragen, und sagen uns: «Früher konnte ich alles essen und jetzt geht es nicht mehr.» Wir vergessen manchmal, dass wir uns ständig verändern. Und ich denke mir da immer: Dann geht heute eben etwas anderes. Man tut gut daran, sich im Spiegel des Augenblicks zu betrachten. Ich achte auf mich und die gesundheitlichen Bedürfnisse, die ich heute habe.

Und was können Sie seit der Menopause besser?

NEIN sagen! [lacht]. Ich habe ein menopausales Nein gelernt. Ich habe als junge Unternehmerin über viele Jahre hinweg jede Gelegenheit, jede Chance wahrgenommen, jeden Strohhalm gegriffen. Heute weiss ich, dass es manchmal effizientere und smartere Entscheidungen und ein wohlwollendes «Nein» braucht. Das ist das Schöne, wenn man ein bisschen «weiser» wird mit den Jahren. Dennoch versuche ich mir den kindlichen Blick in die Welt zu behalten, kombiniert mit dem aus Erfahrungen Gelernten – allerdings ist das nicht immer einfach.

Ein oft unterschätztes Hormon ist das Östrogen – es ist kein reines Sexualhormon, sondern wirkt im ganzen weiblichen Körper. Wenn das Östrogen-Niveau sinkt, steigen gesundheitliche Risiken. Es kann zu geringerer Knochendichte kommen, weniger Muskelmasse, anfälligerer Herz- und Gefäss-Gesundheit, das Demenz-Risiko steigt. Wie schützen Sie sich?

Indem ich in Bewegung bleibe! Wortwörtlich. Wenn man sich bewegt, rostet man nicht. Auch das Gehirn rostet übrigens, je weniger wir nachdenken und lernen. Wir wissen heute von der Neuroplastizität (die Fähigkeit des Gehirns, lebenslang neue Nervenzellverbindungen zu bilden, Anm. d. Red.). Entsprechend versuche ich ganz bewusst, aber spielerisch, hin und wieder etwas für

«Man tut gut daran, sich im Spiegel des Augenblicks zu betrachten.»

Foto: Tomek

«Die Erwartungen anderer zu erfüllen, das endet meistens in grossem Unglück.»

meine mentale Gesundheit zu tun, indem ich beispielsweise mit der linken Hand meine Haare bürste oder schreibe oder ich versuche zu jonglieren, was ich nicht wirklich gut kann. Ich tue also Dinge, die mein Gehirn fordern. Zudem bin ich, wann immer möglich, draussen im Garten, und wenn's nur für zehn Minuten zwischen zwei Meetings reicht. Das Leben ist eine Balance – nicht nur Vollgas oder Bremsen. Man muss seinen eigenen Rhythmus finden – und dem Körper auch mal die Gelegenheit geben, sein Immunsystem zu trainieren und sich quasi auf diese Weise auch stückweit selbst zu heilen. Das ist die beste Prävention aus meiner Sicht. Ich versuche nicht alles steril zu halten – etwas Dreck sorgt für ein gutes, starkes Mikrobiom. Meine Kräuter aus dem Garten wasche ich beispielsweise nie.

Sie persönlich vertreten einen «holistischen, naturverbundenen Ansatz. Der Körper sendet Signale, wir dürfen sie verstehen lernen.» Was haben Sie Neues über Ihren Körper verstanden?

Oh – ganz viel! Dass man während der Menopause und den Hot Flashes an den unmöglichsten Stellen schwitzen kann, dass einem nichts peinlich werden muss in dieser Zeit und dass ich mich darüber hinaus verletzlich zeigen darf, selbst als Unternehmerin, die auf einer Bühne steht. Und dass alles in Bewegung ist. Man hat das Gefühl, ich habe etwas gefunden, das mir hilft, und drei Wochen oder drei Monate später ist alles wieder anders. Es ist jedoch schon verrückt, wie sich der Körper in kurzer Zeit verändert. Je mehr man das bekämpft, desto schwerer tut man sich. Gegen den eigenen Körper zu kämpfen, macht für mich keinen Sinn. Deshalb versuche ich alles, so gut es geht, zu umarmen, zu akzeptieren und all dem auch Raum und Zeit zu geben. Das ist ein wahrer Luxus in unserer schnelllebigen Zeit.

Sie machen keine Hormonersatztherapie. Was hilft Ihnen, besser durch die Peri- beziehungsweise Menopause zu kommen?

Ich bin ein Naturkind, habe unzählige Heilkräuter im eigenen Garten und da versuche ich, mir mit Kräutern, Gewürzen und einer achtsamen Lebensweise und Ernährung Abhilfe zu verschaffen. Ich mache Yoga, meditiere, kontempliere, gehe spazieren und versuche, mir Gutes zu tun. Ich sehe das so: Die Menopause zeigt mir, wie ich mit Stress umgehe. Ich bin eine, die leistet und vorangeht, mit Drive und Energie. Aber ich habe erfahren, dass ich nicht mehr ständig über meine eigenen Grenzen gehen muss, um etwas zu bewegen, um etwas zu leisten. Ich habe insbesondere angefangen, jahrtausendealte Texte von Avicenna und Galen zu lesen, um zu verstehen, was mit dem Körper vor sich geht, was man früher über diesen «Zustand der Frau nach der letzten Blutung» dachte und was man gemacht hat, diese Symptome zu reduzieren. Man hat beispielsweise empfohlen, mit Langsamkeit durch gewisse Phasen des Lebens zu gehen. Heute würde man sagen: mit weniger Stress und Belastungen durch Phasen gehen, wo der Körper gefordert ist. Das macht noch heute Sinn.

Haben Sie noch ein Beispiel?

Wenn ich, was selten ist, Kopfweh habe, nehme ich Kräuter, zum Beispiel einen Mutterkraut-Tee, und lege mich ins Bett – wenn das möglich ist. Oder sage auch mal ein paar Termine ab. Es nützt nichts, wenn ich die Erfolgreichste auf dem Friedhof bin oder die schönsten Blumen am Krankenbett habe. Ich habe Zuflucht gesucht

In Sandra-Stella Triebls vielfältigem Garten findet sich auch Hopfen.

Foto: zVg

Ginkgo biloba im Garten von Sandra-Stella Triebl.

in alten Kräuterrezepten, alten Weisheiten, die wir schon fast vergessen haben. Das ist aber einfach mein persönlicher Weg und der muss für niemand anderen so stimmen. Jede und jeder braucht was anderes, um gesund sein und bleiben zu können.

Welches Kraut hat Ihnen geholfen? Traubensilberkerze hilft bei Hitzeschüben, Hopfen bei Schlafstörungen, Johanniskraut bei psychischer Anspannung …

Ich habe eine Zeit lang Traubensilberkerze genommen, aber wieder aufgehört, weil ich keinen Gewöhnungseffekt haben möchte. Mir tut Fenchel gut oder kühlende Minze und jetzt haben wir im Frühling wieder die Vogelmiere im Garten. Ich versuche, alles aus der Natur und über die Nahrung zu mir zu nehmen, weil ich überzeugt bin, dass die Heilkraft der Natur, genauer gesagt die chemische Komplexität und damit verbunden die Bioverfügbarkeit, da am besten ist. Man muss ein Kraut übrigens auch nicht kiloweise essen, sondern einfach regelmässig. So versuche ich das ganze Jahr über, eine gute Grundversorgung über die Nahrung zu haben. Wir haben so viel vergessen, zum Beispiel auch, wie man heilende Gewürze wie Zimt, Kardamom oder Nelken einsetzt.

Welche Gewohnheiten haben Sie verändert, zum Beispiel Ihre Schlafroutine?

Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu achten. Wenn ich spüre, dass ich länger schlafen muss, weil ich gerade nicht so gut oder tief genug schlafe, dann ändere ich meine Schlafhygiene. Ich gehe früher ins Bett, stehe später auf und organisiere mich entsprechend. Das kann ich als Unternehmerin vermutlich etwas leichter tun als jemand, der in einem Angestelltenverhältnis ist. Ich versuche, den veränderten gesundheitlichen Bedingungen Raum zu geben und Zeit. Sonst geht einem schlicht und ergreifend die Kraft aus, wenn man nicht so gut schläft.

Und bei der Ernährung?

Was Ernährung angeht, da war in letzter Zeit Miso-Suppe mit Seidentofu eine Entdeckung! Das kann sich wieder ändern. Ich versuche, meinem Bauchgefühl zu folgen, das zu mir zu nehmen, was mich anlacht und mir guttut, und zu essen, wenn ich Hunger habe. Nicht, wann es gesellschaftlich erwartet wird.

Stichwort Erwartungen: Tendieren Frauen dazu, diesen eher entsprechen zu wollen? Dürfen wir uns jetzt im mittleren Alter mehr erlauben?

Das ist das Schlimmste überhaupt, wenn man das Gefühl hat, das Leben von anderen leben zu müssen und sich ständig vergleicht, korrigiert und dabei schlussendlich verliert. Die Erwartungen anderer zu erfüllen, das endet meistens in grossem Unglück. Ich versuche immer mit einer guten Mischung aus Beratungsresistenz durchs Leben zu gehen und trotzdem den anderen zuzuhören. Man muss das aber immer abgleichen mit sich selber, seinen eigenen Bedürfnissen. Die anderen stecken nicht in meinen Schuhen. Ich möchte keinen Aufruf machen, dass wir alle Egoisten sein müssen. Aber zu spüren, was brauche ich jetzt, was tut mir gut, mit wem fühl ich mich wohl? Die Antworten darauf dürfen unser Kompass sein.

Fänden Sie eine Umbewertung des Frauenbilds hilfreich? Ich habe mit einer Frau gesprochen, der man sagte, dass sie jetzt «unnütz» sei …

Ach – wenn jemand das sagt, da frage ich: «Wer ist da unnütz?». Die Grossmutter, die auf die Enkelkinder schaut, die Frauen in der Menopause, die schon immer eine Relevanz in der Gesellschaft hatten, weil wir uns um Dinge kümmern? Die Antwort ist doch ganz einfach: Wenn es evolutionsbiologisch nicht sinnvoll wäre, würden wir Frauen doch mit 50 sterben. Es scheint daher einen evolutionären Vorteil zu geben, dass wir Frauen nach der Menopause noch da sind. Abgesehen davon sind wir doch auch weitaus mehr als unsere Hülle. Es fällt mir auch nicht immer leicht zu akzeptieren, dass nicht mehr alles so straff ist, aber ich mache meinen Sport, gehe in die Natur und versuche, mir mein inneres und äusseres Lächeln zu bewahren. <

Antje Luz ist freie Journalistin.

Das vollständige Interview und weitere spannende Fakten zur Menopause finden Sie auf unserer Website: astrea-apotheke.ch/interview-sandra-stella-triebl-menopause

Foto: zVg

Kinderfrage

Wie viel von was soll ich essen?

Essen und Trinken ist lebensnotwendig. Wer zu wenig isst und trinkt, schadet seinem Körper. Aber auch, wer zu viel und vor allem das Falsche isst, kann krank werden. Welche Menge und welche Lebensmittel sind also ideal?

Alle Lebewesen brauchen Energie in Form von verschiedenen Brenn- und Baustoffen, um zu wachsen und sich stark und fit zu fühlen. Diese Energie kommt vor allem vom Essen. Neben Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten benötigt unser Körper Vitamine, Mineral- und Ballaststoffe sowie Wasser. Mit dem richtigen Essen ladest du nicht nur deine Akkus auf. Du wirst weniger schnell krank, bist unternehmungslustiger und kannst dich in der Schule besser konzentrieren. Allerdings ist es wichtig, was und wie viel du isst.

Wenn du zum Beispiel jeden Tag Sachen mit viel Zucker zu dir nimmst, kannst du schlechte Zähne bekommen oder zu viel zunehmen. Auf lange Zeit kann eine grosse Menge an Süssigkeiten sogar krank machen. Es ist klar: Schokolade und Co. schmecken köstlich. Ganz verzichten musst du nicht. Ein kleiner süsser Snack pro Tag ist in Ordnung.

Bunt ist gesund

Was und wie viel solltest du aber grundsätzlich essen, um gesund gross zu werden? Wir geben dir hier ein paar Tipps. Als Faustregel gilt: Fünf gleichmässig auf den Tag verteilte Mahlzeiten sind in deinem Alter ideal. Und: Ohne Früchte, Gemüse und Salat ist eine gesunde Ernährung kaum möglich. Du solltest täglich drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst essen. Eine Portion ist von der Menge her ungefähr so viel, wie in deine Hand passt. Allerdings enthalten einige Früchte auch viel Zucker. Dazu gehören zum Beispiel Bananen, Weintrauben und Kirschen. Die solltest du nicht unbegrenzt naschen, weil du davon Blähungen oder Bauchschmerzen kriegen könntest. Wenn dir gekochtes Gemüse nicht so schmeckt, versuche es doch mal mit rohen Karotten, Peperoni, Tomaten oder Gurken. Es gibt so viele verschiedene Gemüsesorten. Du findest bestimmt einige, die du gerne magst.

Energie für deinen Körper

Ein Auto benötigt Benzin, um zu fahren. Genauso braucht dein Körper Energie, damit du jeden Tag spielen, Neues lernen und herumtoben kannst. Diese Energie liefern vor allem Kohlenhydrate, die in Kartoffeln, Vollkornbrot, Nudeln, Reis und Obst enthalten sind. Die meisten Kohlenhydrate sind im Zucker, aber leider enthält er keine gesunden Nährstoffe. Weil die meisten Esswaren mit vielen Kohlenhydraten auch viele Kalorien haben, nimmst du zu, wenn du zu viel davon isst und dich zu wenig bewegst. Die Menge macht es aus. Empfohlen sind drei bis vier kleine, etwa kinderfaustgrosse Portionen pro Tag.

Für starke Knochen und Muskeln

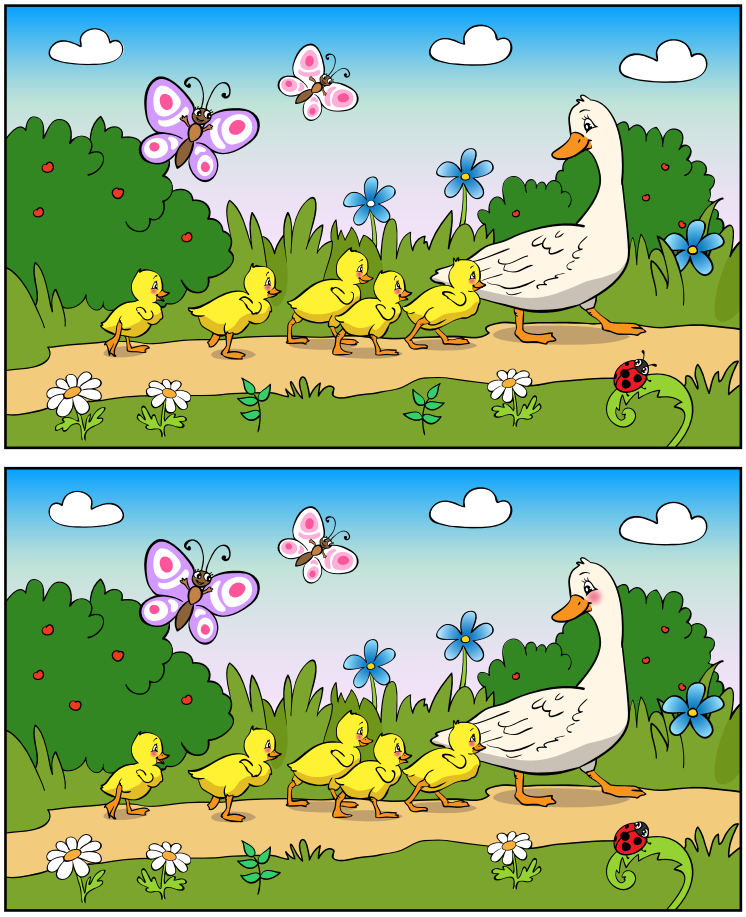
Kalzium ist ganz wichtig für das Wachstum deiner Knochen und macht sie stark. Besonders viel davon steckt in Milch, Käse und Joghurt. Davon solltest du drei Portionen pro Tag zu dir nehmen. Zum Beispiel ein kleines Glas Milch, eine Scheibe Käse und ein Becher Joghurt. Fleisch, Fisch, Eier und Wurst gelten als Eiweiss-(Protein-)Lieferanten. Auch sie sind wichtig für deine Entwicklung. Zudem stärken sie deine Muskeln und dein Immunsystem, das dich vor Krankheiten schützt. Mit einer Portion pro Tag liegst du richtig. Richtig fette Wurstsorten sind allerdings eher ungesund. Hier gilt ebenfalls: Weniger ist mehr! Wenn du keine Tiere essen magst, sind auch Soja und Hülsenfrüchte gute Eiweiss-Lieferanten. <

URSULA BURGHERR

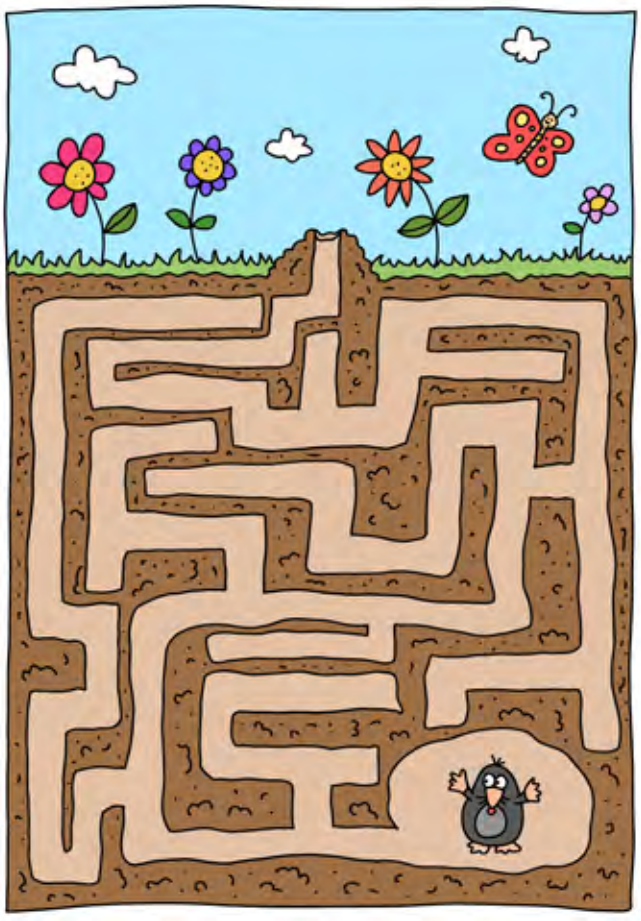
Illustration: pronoia/stock.adobe.com

GESUNDHEIT LEBEN
astrea
apotheke

Finde 10 Unterschiede



Finde den Weg



Tier-Poster: der Grosse Panda

Der Grosse Panda *(Ailuropoda melanoleuca)* ist leicht an seinem schwarz-weissen Fell zu erkennen. Als Babys sehen Pandas noch ganz anders aus: Sie kommen rosa, fast nackt und blind zur Welt und wiegen nur etwa 100 Gramm – winzig im Vergleich zu ihrer Mutter, die über 100 Kilogramm schwer sein kann. Pandas leben vor allem in den nebeligen Bergwäldern Chinas und verbringen einen grossen Teil des Tages mit Fressen und Dösen. Obwohl sie zu den Raubtieren zählen, fressen sie fast nur Bambus. Davon brauchen sie allerdings riesige Mengen – bis zu 20 Kilogramm am Tag! Trotz ihrer gemütlichen Art können Pandas übrigens erstaunlich gut klettern.

Illustrationen: elinka_art/stock.adobe.com (links), singmuang/stock.adobe.com (rechts), Poster: bgspix/stock.adobe.com

Bastian Pastewka: «Es könnte geflunkert sein»

Schummeleien findet der Comedian spannender als Lügen. Er hat da so seine Erfahrungen gemacht.

INTERVIEW: THOMAS RÖBKE

Herr Pastewka, kürzlich sagten Sie: «Ich bin kein grosser Fan von Krimis.»

Genau.

Aber Ihr neuer Film bei Prime Video, «Fabian und die mörderische Hochzeit», ist ein Krimi.

Ja, genau.

Wie passt das zusammen?

Wir haben versucht, eine andere Art von Krimi zu machen. Die vielen Geschichten, die den Verbrecher in Szene setzen und über zehn Staffeln einen sympathischen Serienkiller porträtieren, gibt es schon. Wer etwas Schweres verbrochen hat, ist kein Held. Mörder, Schwerverbrecher, zu denen will ich eine klare Haltung haben. Aber in unserem Film gehen wir einen anderen Weg.

Das müssen Sie erklären.

Ich spiele Fabian, einen Trickbetrüger mit Herz. Und dieser Kleinkriminelle wird plötzlich selbst zum Ermittler. Unfreiwillig, nachdem er sich auf der Flucht vor skrupellosen Geldwäschern als Hochzeitsfotograf tarnen muss, in ein Verbrechen stolpert und für den Ermittler gehalten wird.

Also ein Schwindler! Wie stehen Sie persönlich zum Thema Schwindeln?

Schwindeln vor der Kamera ist eine Verabredung mit dem Publikum. Beim Schwindeln als Privatperson schaue ich immer nach der Grenze zwischen Lüge und Schummeln. Wenn mich jemand wirklich anlügt, muss es schon schwerwiegende Motive geben und denen muss man auf den Grund gehen. Wenn ich selbst lüge, muss ich mich fragen: Warum habe ich das gemacht? Wir lügen sehr oft, ohne es zu bemerken. Schummeln ist spannender, das hat manchmal einen spielerischen Charakter.

Foto: Boris Breuer

Ein Hochstapler (Bastian Pastewka) wird als Fotograf engagiert und ist plötzlich in einen Mordfall verwickelt: «Fabian und die mörderische Hochzeit», Prime Video.

Haben Sie ein Beispiel?

Nehmen Sie nur meine Freundin Anke Engelke: Sie verbringt ihr ganzes Leben damit, mich zu beschummeln. Dann ruft sie mich an, sie habe die Bahn verpasst, ob ich sie mit dem Auto abholen könne. Ich drehe mich um – und sie steht vor mir. Das macht sie permanent und das sind Schummeleien, die mir gefallen.

Also: Sind Sie jetzt ein Schummler?

Sagen wir es so: Ganz allgemein halte ich mich nicht für einen Menschen, der etwas vorgibt, das er nicht halten kann. Aber auch diese Aussage könnte geflunkert sein.

Fabian ist eine ernsthafte Rolle, wie Sie sie gelegentlich spielen. Wären Sie gern mehr jenseits der Comedy zu sehen?

Ich habe keine Strategie. Ich freue mich, dass ich so ein Glück habe, nach einer Sitcom wie «Pastewka» das Angebot für eine Rolle wie «Fabian» zu bekommen. Solange ich so beschenkt werde, wähle ich nicht nach Genre. Ich würde niemals sagen: «Ich will dringend eine kreuzalberne Sitcom spielen» und danach: «Jetzt muss es auch mal was Ernstes sein». Da würde ich doch die Verpackung über den Inhalt stellen.

Als bekennender Serien-Junkie kennen Sie sich sicherlich mit Arztserien aus?

Wenn Sie über die «Schwarzwaldklinik» sprechen möchten, davon habe ich tatsächlich nur wenige Folgen gesehen. Und auch «Dr. House» nur ganz am Rande. Aber dafür alle 331 Folgen von «Emergency Room», das war definitiv meine Lieblingsarztserie der 1990er-Jahre. Nicht nur wegen George Clooney, sondern weil sie eine ganz besondere Erzählform an den Tag legte. Das war ein anderer Blick auf Ärzte, das war nicht das Klischee von den Halbgöttern in Weiss.

Aber ich verrate gerne einen Geheimtipp: die BBC-Serie «Call the Midwife». Die läuft seit 15 Jahren und ist eine der besten Serien zum Thema Medizin überhaupt. Es geht um eine Gruppe von Hebammen in einem Londoner Vorort in den späten 1950er-Jahren. Die Serie basiert auf den Erlebnissen der Pflegerin Jennifer Worth. Man erfährt dort alles über die Geschichte der Medizin und wie sich das Krankenhaussystem und die Schwesternschaft entwickelt haben. Ich lerne immer noch dazu, auch wenn die Serie manchmal unheimlich kitschig ist.

Sie haben etliche Male das Thema Arztbesuch in Ihren Sketchen aufgegriffen. Worin genau liegt da die Komik?

Komik entsteht allgemein nicht aus Komischem, sondern immer aus Not, Verzweiflung, Angst. Wenn Figuren nur lustig sind, stimmt irgendwas nicht. Der klassische Arztwitz nährt sich aus Angst, ähnlich wie Witze über Flugzeugabstürze. Alle kennen das: Man ist unsicher, wenn man die Praxis betritt, die Person an der Rezeption findet die Daten nicht oder eine Bescheinigung fehlt. Im Wartezimmer weiss niemand, wohin er gucken soll und nimmt abgegriffene Zeitschriften hoch, ohne sie wirklich zu lesen. Wer richtig krank ist, ist oft auch gehemmt, sich zu offenbaren – denn wenn neue Informationen zur Diagnose kommen, kann es sehr ernst werden.

Ist da noch Raum für Humor?

Ein Freund von mir ist sehr krank und geht mit Humor dagegen an. Seinen Tumoren gibt er Namen, um den Umgang mit ihnen für sich zu vereinfachen. Wer so etwas schafft, hat eine grosse Gabe!

Und wie sind Sie so beim Arztbesuch, immer mit einem lockeren Spruch auf den Lippen?

Eher nicht. Ich habe mich checken lassen und das grosse Glück, dass ich gesund bin. Darum habe ich noch keine Erfahrung gemacht, aus der ich mich gross mit Humor hätte herauswinden müssen.

«Als Komödiant musst du demütig sein», haben Sie gesagt. Weil das Publikum seine Gunst immer zurücknehmen kann?

Das Publikum ist stets schlauer als man selbst. Es sieht unheimlich viel, auch das, was es eigentlich nicht sehen soll. Auch ich sehe bei Filmen instinktiv auf die nebensächlichen Dinge und mache mir mein eigenes Bild. Comedians glauben immer wieder mal, sie hätten das Rezept gefunden und wüssten, welcher Sketch besonders gut funktioniert. Das kenne ich von mir selbst. Doch meist ist es so, dass Dinge, die ich nicht habe kommen sehen, beim Publikum einen deutlich nachhaltigeren Eindruck machen als die Gags, die ich unheimlich toll vorbereitet habe. Man muss immer aufpassen, dass man nicht zu sehr von sich selbst überzeugt ist. Und durchlässig bleibt für die Überraschungen des Lebens. <

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

Foto: KeyArt

Fokus und Ruhe im Alltag

Das bewegende Prinzip (Lung) Kennen Sie das? Der Wecker war gnädig, aber die Push-Nachrichten waren es nicht. Zwischen Frühstück, E-Mails, Terminen und Familienlogistik wird der Kopf rasch zugig – die Gedanken wie lose Zettel im Wind. Die Tibetische Medizin setzt an genau dieser Stelle an: Rhythmus, Wärme und freundliche Routinen statt noch mehr Druck – kleine Schritte, grosse Wirkung.

TEXT: REDAKTION

Die Tibetische Medizin (Sowa Rigpa) sieht den Menschen als Mikrokosmos aus fünf Elementen: Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Daraus entstehen drei Energien/Prinzipien:

- Das **materielle Prinzip** (Beken, Erde + Wasser) gibt Substanz, Halt, Feuchtigkeit.
- Das **wärmende Prinzip** (Tripa, Feuer) steht für Verdauungshitze, Stoffwechsel, Temperatur.
- Das **bewegende Prinzip** (Lung, Luft + Raum) koordiniert Atem, Nervensystem, Schlaf und unseren Fokus.

Ziel ist ein freundliches Gleichgewicht dieser Energien. Halten Beschwerden länger an oder betreffen mehrere Bereiche, empfiehlt sich die Beratung bei einer ausgebildeten Sowa-Rigpa-Fachperson. Dort wird geklärt, welche Energie aus dem Gleichgewicht ist, und es entstehen individuelle Empfehlungen – etwa zu Ernährung und Zubereitung, Tagesrhythmus, Schlaf, Bewegung sowie bei Bedarf pflanzliche Rezepturen oder äussere Anwendungen. **Hinweis:** Bei akuten oder starken Beschwerden wenden Sie sich bitte zuerst an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.

Was Lung antreibt – und was es beruhigt

Lung ist die feine Bewegung, die Geist und Körper verbindet. Wenn der innere Wind zu stark bläst, erleben viele nervöse Unruhe, leichteren, unruhigen Schlaf und springende Aufmerksamkeit – gerade an vollen Tagen. Ein traditionelles Bild macht es greifbar: Geist = Reiter, Wind = Pferd. Läuft das Pferd ruhig, denkt der Reiter klar.

Anheizer im Alltag sind z. B. Dauer-Erreichbarkeit, Multitasking und viele Reize; Kälte/Zugluft von aussen, viel kalte oder sehr trockene Kost von innen sowie unregelmässige Ess-/Schlafzeiten. Beruhigender sind Rhythmus (fixe Ess-/Schlafzeiten), Wärme am Teller (gekocht/gedämpft statt überwiegend roh) und Reizreduktion am Abend (Bildschirm leiser, moderater Kaffee-/Zuckerkonsum). Das gibt Halt und einen klareren Kopf.

Tagsüber hilft dem *Lung* vor allem, was wärmt, nährt und regelmässig ist: Warme, gut bekömmliche Mahlzeiten geben Bodenhaftung und unterstützen, dass der Kopf weniger «flattert». Am Abend beruhigt ein frühes, leichtes Essen zusammen mit einem ruhigen Ausklang den inneren Wind – für einen tieferen Schlaf und einen klaren Start am Morgen.

1-Minuten-Atemritual

Aufrecht sitzen, Körper scannen, Empfindungen freundlich begrüssen. Einatmen, die Aufmerksamkeit sanft in den Nabelbereich führen, kurz halten, ausatmen – 10 ruhige Zyklen. Ideal vor Lern-/Präsentationsblocks oder zwischendurch, wenn es «windig» wird.

Welcher Typ bin ich? Finde deinen Konstitutionstyp und passe Ernährung, Tagesrhythmus und Gewohnheiten an: **padma-typentest.com.**

Sponsored by Padma

MENTAL-DUO

Mit dem Mental-Duo GELASSEN & FOKUSSIERT durch den Tag. PADMA NERVOBEN mit Magnesium[1] für dein stressfreies Heute. PADMA COGNIBEN mit Eisen[2] für volle Brain-Power.

1) Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei.
2) Eisen trägt zu einer normalen kognitiven Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

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

Foto: Yakov/stock.adobe.com

Aktiv bleiben – Muskeln und Gesundheit stärken

Bereits der römische Dichter Juvenal (1./2. Jh. n. Chr.) plädierte dafür, dass ein gesunder Geist in einem gesunden Körper erstrebenswert sei.

TEXT: MONIKA LENZER

Tagtäglich wird Muskeleiweiss ab- und in gleicher Menge wieder aufgebaut – dies ist ein ganz normaler Prozess in unserem Körper. Sport und eine proteinreiche Ernährung können den Muskelaufbau ankurbeln. Dahingegen ist es ganz natürlich, dass Personen ab dem 50. Lebensjahr anfangen, tendenziell Muskelmasse zu verlieren. Es ist daher ratsam, diesen Prozess durch gezieltes Muskeltraining zu verlangsamen.

Gesundes Fitnessprogramm

Die World Health Organization (WHO) empfiehlt Erwachsenen an mindestens zwei Tagen pro Woche ein moderates bis intensives Krafttraining zu absolvieren, um alle grossen Muskelgruppen zu fordern. Ganz einfache Varianten sind Liegestütze, Kniebeugen und Bauchmuskelübungen. Für ein gesundes Herz-Kreislauf-System ist es zudem gut, mindestens 150 Minuten lang eine moderate Ausdaueraktivität pro Woche auszuüben. Zügiges Gehen, Pilates und Gartenarbeit sind hier zu nennen. Wahlweise kann es auch eine intensive körperliche Aktivität à mindestens 75 Minuten pro Woche sein. Hierzu zählen unter anderem Joggen, Schwimmen und Tennis. Interessant ist der unterschiedliche Energiebedarf je nach Anstrengungsgrad. Pro Stunde werden bei schnellem Gehen etwa 260 kcal und beim Joggen (9 km/Stunde) circa 665 kcal verbraucht.

Daneben sollen auch die Koordination und das Gleichgewicht nicht vernachlässigt werden – vor allem für Personen über 65 Jahren ist dies wichtig als Prophylaxe vor Stürzen.

Schon zwei Krafttrainings pro Woche helfen, Muskelmasse zu erhalten.

Foto: Tommaso Lizzul/stock.adobe.com

Rumpf ist Trumpf

Das Core Training ist eine gute Übung, um gezielt die Rumpfmuskulatur im Bereich von Bauch, unterem Rücken, Becken und Hüfte zu stärken. Das fördert die Stabilität, Koordination und Körperhaltung. Ebenso kann es helfen, die Wirbelsäule zu stabilisieren – dies kann Rückenschmerzen vorbeugen. Es handelt sich dabei um ein funktionales Ganzkörpertraining, zu dem Planks, Standwaage, Superman und Seitstütz gehören. Wer nicht ins Fitnessstudio möchte, kann dies leicht zu Hause durchführen. Fortgeschrittene können auch Fitnessbänder und Gewichte in den Ablauf integrieren. Besonders zu Beginn können ein paar Videos helfen, um die Übungen korrekt auszuführen.

Proteine im Fokus

Neben regelmässigem Sport spielt auch eine eiweissreiche Ernährung eine Rolle beim Muskelaufbau. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit empfiehlt, dass gesunde Erwachsene unter 65 Jahren 0,8 g Proteine pro kg Körpergewicht jeden Tag verzehren. Bei einer Person mit 70 kg wären dies rund 56 g Eiweiss. Im Vergleich dazu sind bei Sportlern die durchschnittlichen Tagesrichtwerte mit 1,2 bis 2,0 g Proteine pro kg Körpergewicht etwas höher.

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.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Regelmässige Bewegung stärkt Muskeln und Gesundheit. Ihre Apotheke kann Sie dabei gezielt unterstützen:

- **Nahrungsergänzungsmittel** mit Proteinen, Magnesium oder Vitamin D unterstützen Muskelaufbau und -funktion.
- Präparate mit **Elektrolyten** helfen, den Flüssigkeits- und Mineralstoffhaushalt auszugleichen.
- **Wärmende Cremes oder Gels** fördern die Durchblutung und lösen Muskelverspannungen.
- **Kühlende Produkte** lindern Muskelkater und Überlastungsbeschwerden.
- **Bandagen und Stützprodukte** entlasten Gelenke und beugen Verletzungen vor.

Ihr Apothekenteam berät Sie individuell zu passenden Produkten und zur richtigen Anwendung.

Magnesium Biomed Passion.
Exotischer Geschmack trifft auf Kautablette.

magnesium-biomed.ch
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

BIOMED
Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG 01/2026. All rights reserved.

Regelmässige Bewegung hilft, Muskeln aufzubauen und langfristig fit zu bleiben.

Geheimtipp Milch

Nach dem Training sind aus ernährungsphysiologischer Sicht mehrere Aspekte wichtig. Dazu gehört die Muskelregeneration, ausreichend Flüssigkeitszufuhr und ein Ausgleich des Energiehaushalts. Ein Review im European Journal of Sport Science schlussfolgerte, dass Milch mindestens genauso gut ist wie die meisten handelsüblichen Erholungsgetränke. Sie ist nahezu isotonisch und enthält eine ausgewogene Mischung aus Proteinen, Kohlenhydraten, Wasser und Mikronährstoffen. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass sie kostengünstig ist.

Entspannte Muskeln

Sportbedingte Muskelverspannungen können durch Überbelastung oder Fehlhaltungen ausgelöst werden. Eine Massage kann die Durchblutung anregen und Muskeln lockern. Unterstützend kann eine leicht wärmende Creme mit ätherischen Ölen helfen. Warm-kalte Wechselduschen können ausserdem einen Muskelkater lindern. In alten Schulbüchern steht noch, dass eine Übersäuerung des Muskels einen Muskelkater verursache. Doch neuere, elektromikroskopische Untersuchungen haben gezeigt, dass kleine Mikrotraumata dafür verantwortlich sind.

Ein gesundes Mass an Bewegung unterstützt auf jeden Fall die Gesundheit und Mobilität. <

Mehr Infos zu diesem Thema:

Swiss Sports Nutrition Society
www.ssns.ch

Netzwerk Gesundheit und Bewegung Schweiz
www.hepa.admin.ch

ialugen Plus® Akut

Desinfiziert und heilt Wunden: Abschürfungen, Schnittwunden, Blasen und leichte Verbrennungen.

Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.
- Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- Beschleunigt die Wundheilung.
- Für Erwachsene und Kinder.

www.ialugenplusakut.swiss

Zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
6912 Lugano-Pazzallo
ibsaswitzerland.ch

Natürlich mehr Energie – Strath® Iron

Strath Iron basiert auf fermentiertem Koji-Pilz mit Eisen, fermentierter Kräuterhefe und Vitamin C aus der Acerolakirsche. Das Eisen kann dank seiner gut verfügbaren Form, in Kombination mit Vitamin C und fermentierter Kräuterhefe, optimal vom Körper aufgenommen werden. Das Produkt ist gut verträglich, vegan und wird in der Schweiz hergestellt.

Eisen in Strath Iron:
- trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei
- trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei

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

Bio-Strath AG
8008 Zürich
bio-strath.com

Foto: lordn/stock.adobe.com

Sommer in Sicht – ist Ihre Haus- und Reiseapotheke bereit?

Die warme Jahreszeit lädt zu Ausflügen, Ferien und Aktivitäten im Freien ein. Damit kleine Unfälle, Reisebeschwerden oder sonstige unverhoffte Leiden nicht die gute Stimmung verderben, lohnt sich ein Blick in die eigene Haus- und Reiseapotheke. Was gehört hinein? Welche Regeln helfen, Medikamente sicher aufzubewahren? Und wie bleiben Sie auf Reisen gut geschützt? Wir zeigen Ihnen, worauf es ankommt – einfach erklärt, alltagstauglich und mit vielen praktischen Hinweisen.

TEXT: GREGORY NENNIGER,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Kleine Verletzungen, Bauchweh, eine Erkältung oder ein Insektenstich – Beschwerden treten meist dann auf, wenn man sie am wenigsten brauchen kann. Eine gut bestückte Hausapotheke hilft in solchen Situationen rasch. Wichtig ist, dass diese übersichtlich bleibt, an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahrt und regelmässig geprüft wird. Genau so verhindern Sie, dass Medikamente unbrauchbar werden oder im Notfall fehlen.

Was in jede Hausapotheke gehört

Eine Grundausstattung umfasst Medikamente gegen Schmerzen und Fieber, Mittel gegen Schnupfen oder Husten sowie Präparate für den Magen-Darm-Trakt. Dazu kommen Produkte bei kleineren Verletzungen oder gegen Insektenstiche, Desinfektionsmittel, Wundsalben und einfache Hilfsmittel wie Fieberthermometer, Pflaster, sterile Kompressen und Verbandsmaterial. Je nach Haushalt gehören auch kindgerechte Medikamente dazu – in der richtigen Dosierung und idealerweise beschriftet mit dem Namen des Kindes.

Foto: Davizro Photography/stock.adobe.com

Auch private Aspekte spielen eine Rolle: Gibt es Allergien in der Familie? Werden regelmässig Medikamente eingenommen? Gibt es Kleinkinder im Haus? Der Inhalt soll zu den Bedürfnissen Ihres Haushalts passen.

Die Reise ruft: Warum die Reiseapotheke mit muss

Sobald die Tage länger werden, zieht es viele nach draussen oder in die Ferien. Unterwegs ist die Selbstversorgung oft schwieriger – und je nach Reiseziel können Hygiene, medizinische Versorgung oder Klima ganz anders sein als zuhause. Eine Reiseapotheke schützt Sie vor unangenehmen Überraschungen und ermöglicht rasches Handeln bei kleinen Beschwerden.

Zu den wichtigsten Reisebegleitern gehören Mittel gegen Durchfall, Elektrolytlösungen, Schmerzmittel, fiebersenkende Mittel, Sonnenschutz, Insektenschutz, antiallergische Mittel sowie persönliche Medikamente in ausreichender Menge. Auch ein kleines Set mit Pflastern, Verbandsmaterial, Desinfektionsmittel und Pinzette gehört in jedes Reisegepäck.

Die 8 goldenen Regeln für Ihre Hausapotheke

- **Kühl und trocken lagern**
  Medikamente gehören nicht ins Badezimmer. Wärme und Feuchtigkeit schaden ihnen. Zur Aufbewahrung ist nur ein kühler und trockener Raum (z. B. Elternschlafzimmer, Arbeitszimmer, Flur) geeignet.
- **Für Kinder unerreichbar aufbewahren**
  Am besten in einem abschliessbaren Schrank ausser Reichweite.
- **Alles in der Originalpackung lassen**
  So vermeiden Sie Verwechslungen und erhalten wichtige Hinweise aus dem Beipackzettel.
- **Keine Reste unüberlegt weiterverwenden**
  Übrig gebliebene Medikamente nur nach Rücksprache mit der Apothekerin oder dem Arzt nutzen.
- **Regelmässig überprüfen**
  Abgelaufene Medikamente, beschädigte Tuben oder Produkte ohne Verpackung entsorgen.
- **Aufgebrauchtes sofort ersetzen**
  Damit im Notfall alles komplett und griffbereit ist, sollten aufgebrauchte Medikamente umgehend ersetzt werden.
- **Alte Medikamente richtig entsorgen**
  In die Apotheke oder Arztpraxis zurückbringen – niemals in den Abfall oder ins WC.
- **Einmal pro Jahr kontrollieren lassen**
  Die jährliche Kontrolle der Haus-, Reise- und Autoapotheke ist eine Dienstleistung der Apotheken.

Insektenschutz gehört zu den wichtigsten Reisebegleitern.

Reisen in ferne Länder: gut geschützt unterwegs

In Regionen mit erhöhtem Infektionsrisiko (z. B. für Reisedurchfall oder Mückenkrankheiten) lohnt sich eine besonders sorgfältig zusammengestellte Reiseapotheke. Dazu gehören etwa Insektenschutzmittel, geeignete Sonnenschutzmittel oder eventuelle Malariamedikamente. Zudem sind eine gute Händehygiene sowie Vorsicht beim Essen und Trinken unerlässlich. Der alte Grundsatz «peel it, cook it or forget it» – also schälen, kochen oder darauf verzichten – ist nach wie vor gültig. Aber auch die für Bars typischen offenen Schälchen mit Pommes Chips oder Erdnüsschen sowie Eiswürfel in Getränken und Cocktails sind eine nicht zu unterschätzende Gefahr.

Ob nah oder fern – hier sind weitere hilfreiche Tipps, damit auch Ihre nächste Reise positiv in Erinnerung bleibt:

- **Reise frühzeitig planen und Impfstatus vor jeder Reise prüfen**
  Impfungen am besten 4 bis 8 Wochen vor Abreise durchführen lassen. Für spontane Reisen gibt es beschleunigte Impfschemata. Ausserdem gut zu wissen: Einige Impfungen schützen nicht lebenslang – Ihre Apotheke hilft Ihnen gerne bei der Kontrolle.
- **Thrombosen vorbeugen**
  Auf langen Reisen (über 5 Stunden) lockere Kleidung tragen, regelmässig bewegen und genügend Wasser trinken. Bei erhöhtem Risiko: Kompressionsstrümpfe oder ärztlich verordnete Blutverdünner einsetzen.
- **Ohren auf Flugreisen entlasten**
  Bei Erkältung ca. 30 Minuten vor Start und Landung ein abschwellendes Nasenspray verwenden. Schlucken, Gähnen oder Kaugummikauen unterstützen den Druckausgleich.
- **Händehygiene ernst nehmen**
  Vor jeder Mahlzeit gründlich Hände waschen – der wichtigste Schutz vor Infektionen.

Foto: zigres/stock.adobe.com

- **Nur sicheres Trinkwasser verwenden**
  Wasser ausschliesslich aus versiegelten Flaschen trinken oder vorher abkochen, filtern oder desinfizieren. Auf Eiswürfel, Fruchtsäfte und unpasteurisierte Milch verzichten.
- **Sonnen- und Insektenschutz richtig anwenden**
  Sonnencreme im Hotel auftragen. Insektenschutz immer erst 30 Minuten nach der Sonnencreme benutzen.
- **Kontakt mit Tieren vermeiden**
  Streunende Tiere nicht anfassen – Tollwutgefahr!
- **Wunden sofort versorgen**
  Auch kleine Verletzungen in warmen Ländern desinfizieren und abdecken, um Infektionen zu verhindern.
- **Wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte beachten:** Viele Präparate gehören ins Handgepäck, damit sie immer griffbereit sind. Besonders wichtig ist es zudem, Verfalldaten zu prüfen und Rezepte oder gar eine ärztliche Bescheinigung für die Einfuhr bestimmter Medikamente (z. B. für Betäubungsmittel) mitzunehmen, falls ein Medikament nachgekauft werden muss oder bei der Zieldestination besondere Vorschriften gelten.

Schon gewusst? Mit dem Apothekenfinder finden Sie ganz einfach Ihre nächste Apotheke. Bei der Suche können Sie die von Ihnen gewünschte Dienstleistung im Suchfeld eingeben, z. B. «Reisen und Impfschutz»: https://ihre-apotheke.ch/de

Wie Ihre Apotheke Sie unterstützen kann

Die regelmässige Kontrolle der Haus- und Reiseapotheke ist eine ideale Gelegenheit, sich beraten zu lassen. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker hilft beim Prüfen der Bestände, beim Ergänzen fehlender Artikel und bei Fragen zur sicheren Anwendung. Das Fachpersonal erkennt mögliche Wechselwirkungen, gibt Hinweise zur korrekten Dosierung und unterstützt dabei, Medikamente passend zu den Bedürfnissen der ganzen Familie auszuwählen. Ebenfalls sinnvoll: Lassen Sie Medikamente mit Etiketten versehen, auf denen steht, wofür und für wen das Präparat gedacht ist. Das verhindert Verwechslungen und erleichtert die Anwendung im Notfall. <

Reiseübelkeit?
Natürlich wirksam mit Ingwer

Die Wirkung von Ingwer ist seit Jahrhunderten bekannt.

Erhältlich in Packungen à 10 und 20 Kapseln.

Reiseübelkeit kann jeden treffen – auch erfahrene Reisende. Sie ist ein typisches Symptom der sogenannten Reisekrankheit (Kinetose) und entsteht durch widersprüchliche Signale im Körper. Beim Reisen nimmt das Auge Bewegung wahr, während das Gleichgewichtsorgan im Innenohr Ruhe meldet. Dieser Konflikt kann zu Beschwerden wie Schwindel, Müdigkeit und Übelkeit führen.

Typische Symptome bei Reisekrankheit
- Schwindel
- Müdigkeit und Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Zittern, Schwitzen und Hitzewallungen
- Blässe und Appetitverlust
- Übelkeit und Erbrechen

ZINTONA® ist ein von der Swissmedic zugelassenes Phytoarzneimittel zur Behandlung von Verdauungsstörungen, Magenbeschwerden sowie Reisekrankheit mit Übelkeit und Erbrechen. Die natürliche Kraft des Ingwers kann helfen, die Beschwerden zu lindern und das Wohlbefinden während der Reise zu unterstützen.

Wirkung
- **Lindert Übelkeit und Erbrechen**
- **Wirksam bei Reisekrankheit**
- **Unterstützt die Verdauung**

Für Erwachsene und Kinder ab 6 Jahren geeignet.
Empfohlen als Bestandteil jeder Reiseapotheke.

ZINTONA® ist ausschliesslich in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich.
Dies ist ein von der Swissmedic zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

CHRISANA
Die Natur in Aktion

Testen Sie Ihr Wissen!

Muttermilch, Fläschchen oder erste Breimahlzeiten – die Ernährung in den ersten Lebensmonaten wirft bei vielen Eltern Fragen auf. Was braucht ein Baby wirklich und wann ist der richtige Zeitpunkt für Beikost? Testen Sie Ihr Wissen rund um die Ernährung von Babys und Kleinkindern.

TEXT: REDAKTION

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

Was empfehlen Fachgesellschaften zur Stilldauer?

1) **Ausschliessliches Stillen bis zum sechsten Monat ist ein wünschenswertes Ziel.**
2) **Beikost darf frühestens ab dem fünften Lebensmonat eingeführt werden.**
3) **Babys sollten bereits ab dem dritten Monat regelmässig Beikost erhalten.**

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt sechs Monate ausschliessliches Stillen. Pädiatrie Schweiz formuliert etwas flexibler: Ausschliessliches Stillen bis zum sechsten Monat ist ein wünschenswertes Ziel. Beikost kann frühestens ab dem fünften Lebensmonat und sollte spätestens zu Beginn des siebten Monats eingeführt werden.

Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Welche Getränke werden stillenden Frauen empfohlen?

1) **Ausreichend trinken, etwa zwei Liter täglich.**
2) **Stilltees mit Anis oder Kümmel.**
3) **Fenchelhaltige Stilltees.**

Stillende Frauen sollten täglich etwa zwei Liter trinken, um die Flüssigkeitsmenge auszugleichen, die über die Muttermilch abgegeben wird. Spezielle Stilltees enthalten häufig Anis oder Kümmel, die die Milchbildung unterstützen können. Fenchel wurde früher oft empfohlen, derzeit wird jedoch vorsichtshalber davon abgeraten, bis mehr Daten zur Sicherheit vorliegen. Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Was eignet sich als erste Beikost-Mahlzeit fürs Baby?

1) **Gemüsebrei**
2) **Früchtemus**
3) **Gemüsebrei, ergänzt mit Kartoffeln**

Foto: 279photo/stock.adobe.com

Die Beikosteinführung beginnt meist mit einem Gemüsebrei zum Mittag, häufig Karottenbrei, da er mild und leicht süsslich schmeckt. Nach etwa einer Woche wird dieser Brei oft mit Kartoffeln ergänzt. Eine weitere Woche danach kann auch Fleisch hinzugefügt werden, um zusätzliche Nährstoffe bereitzustellen. Ab dem zweiten Monat wird als sättigende Mahlzeit abends empfohlen, die Beikost mit einem Milch-Getreide-Brei mit Früchtemus zu ergänzen. Richtig ist die Antwort 1.

Was ist bei Säuglingsmilch zu beachten?

1) **Anfangsmilch ist im ersten Lebenshalbjahr notwendig.**
2) **Tiermilch oder Pflanzendrinks sind für Säuglinge unbedenklich.**
3) **Folgemilch ist keine Alleinnahrung.**

In den ersten sechs Lebensmonaten deckt Anfangsmilch («Pre» oder «1») den Nährstoffbedarf eines Babys vollständig. Ab dem sechsten Monat kann – muss aber nicht – auf Folgemilch umgestellt werden, wenn bereits genügend Beikost gegessen wird. Für Babys mit sensibler Verdauung kann Flaschennahrung auf Ziegenmilchbasis eine Alternative sein. Unangepasste Tiermilch oder Pflanzendrinks sind für Säuglinge nicht geeignet und könnten ihre gesunde Entwicklung gefährden. Richtig sind die Antworten 1 und 3.

Welche Faktoren begünstigen wunde Brustwarzen beim Stillen?

1) **Eine ungünstige Stillposition.**
2) **Wenn das Baby nur die Brustwarze und nicht den Warzenhof erfasst.**
3) **Zu häufiges Stillen.**

Wunde Brustwarzen treten besonders zu Beginn der Stillzeit häufig auf. Eine falsche Stillposition kann die Brustwarzen stark belasten, etwa wenn das Baby den Kopf drehen muss. Wichtig ist zudem, dass das Kind nicht nur die Brustwarze, sondern einen grossen Teil des Warzenhofs in den Mund nimmt. Pflegeprodukte wie Lanolinsalbe oder kühlende Gelpads können zusätzlich helfen.
Richtig sind die Antworten 1 und 2.

Was kann zu einem Milchstau führen?

1) **Zu lange Pausen zwischen den Stillmahlzeiten**
2) **Enge Kleidung**
3) **Stress**

Bei einem Milchstau fühlt sich die Brust hart an und kann schmerzhaft sein. Ursachen können längere Stillpausen, enge Kleidung oder auch Stress sein. Wichtig ist in dieser Situation, die Brust häufig zu entleeren, etwa durch Stillen, Abpumpen oder Ausstreichen. Wärme vor dem Stillen und kühlende Umschläge danach können zusätzlich helfen.
Richtig sind die Antworten 1, 2 und 3.

Welche Rolle spielt Beikost bei der Babyernährung?

1) **Sie ergänzt die Milchernährung des Babys.**
2) **Sie ersetzt sofort vollständig Muttermilch oder Säuglingsmilch.**
3) **Sie wird schrittweise eingeführt und an die Entwicklung des Kindes angepasst.**

Ab dem siebten Lebensmonat reicht ausschliessliche Milchernährung meist nicht mehr aus, um den Nährstoffbedarf vollständig zu decken. Deshalb wird Beikost schrittweise eingeführt. Sie ergänzt Muttermilch oder Säuglingsmilch und wird an den individuellen Entwicklungsstand des Babys angepasst – jedes Kind ist zu einem etwas anderen Zeitpunkt bereit dafür.
Richtig sind die Antworten 1 und 3.

Sie fragen, wir antworten

«Mein vierjähriger Sohn bekam kürzlich die Diagnose Asthma. Was bedeutet das und wie kann ich ihm im Alltag helfen, mit dieser Erkrankung umzugehen?»

Apothekerin: «Asthma bronchiale ist eine chronische Entzündung der Atemwege. Die Bronchien reagieren überempfindlich auf bestimmte Reize, schwellen an, produzieren mehr Schleim und verengen sich. Typische Beschwerden sind Husten, pfeifende Atmung, Engegefühl in der Brust und Atemnot.

Bei Kindern liegt häufig ein allergisches Asthma vor, zum Beispiel ausgelöst durch Pollen, Hausstaubmilben oder Tierhaare. Infekte, kalte Luft oder körperliche Anstrengung können ebenfalls Asthma-Anfälle auslösen. Wichtig ist: Mit der richtigen Therapie können die meisten Kinder ein ganz normales, aktives Leben führen.

Ein zentraler Therapiebaustein ist die regelmässige Anwendung der verordneten Medikamente. Oft ist das eine Kombination aus Dauermedikamenten (z. B. inhalative Kortikosteroide), die täglich angewendet werden und die Entzündung langfristig kontrollieren, sowie Bedarfsmedikamenten (meist bronchienerweiternde Sprays), die im akuten Fall rasch helfen. Achten Sie besonders auf die korrekte Inhalationstechnik. Bei Kindern wird meist ein Dosieraerosol mit Spacer (Vorschaltkammer) empfohlen, der die Anwendung vereinfacht.

Zur Vorbeugung von Anfällen können Sie bekannte Auslöser möglichst meiden, auf eine rauchfreie Umgebung achten sowie Infekte ernst nehmen und frühzeitig behandeln. Ermutigen Sie Ihr Kind zu regelmässiger, angepasster Bewegung – Sport ist ausdrücklich erlaubt und sinnvoll.»

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung wie Brennen beim Wasserlassen, verstärkten Harndrang und häufiges Wasserlassen. Mit einer bewährten Wirkpflanzen-Kombination: Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG
8600 Dübendorf
biomed.ch

Skyvell Multi Use

Skyvell Multi Use ist das stärkste aller Produkte der Skyvell-Familie. Bei äusserst hartnäckigen Gerüchen in Teppichen, Polstern, Textilien und sonstigen Oberflächen erledigt Skyvell Multi Use den Rest.

Einfach das Additiv dem Wischwasser zufügen oder als Waschzusatz für die Waschmaschine oder den Teppichreiniger verwenden und anhaltende schlechte Gerüche (wie z. B. Urin) werden bereits bei der ersten Anwendung vollständig verschwinden.

Mehr Informationen unter:
www.skyvell.com

Skyvell AG
4054 Basel
skyvell.com

Kurioses rund um den Muttertag weltweit

Der Muttertag wird weltweit gefeiert – oft mit überraschenden Traditionen. In Mexiko ziehen Kinder frühmorgens mit Musik durch die Strassen und singen ihren Müttern ein Ständchen. In Japan schenkt man traditionell rote Nelken als Zeichen von Liebe und Dankbarkeit. In Äthiopien gibt es ein mehrtägiges Familienfest mit gemeinsamem Kochen und Singen. Allen Bräuchen gemeinsam ist die Wertschätzung für Mütter.

Zecken und Mücken im Blick behalten

Mit steigenden Temperaturen werden Zecken und Mücken aktiver. Lange Kleidung, geschlossene Schuhe und Insektenschutzmittel können vor Stichen schützen. Nach Aufenthalten im Grünen empfiehlt es sich, den Körper gründlich nach Zecken abzusuchen. Stehendes Wasser im Garten oder auf dem Balkon sollte ebenfalls vermieden werden, da es Mücken als Brutstätte dient.

Heilkräuter im Mai – was jetzt wächst

Im Mai spriessen viele aromatische und heilende Kräuter. Pfefferminze, Melisse, Thymian oder Schnittlauch lassen sich jetzt frisch ernten. Sie würzen nicht nur Speisen, sondern werden traditionell auch für Tees oder Hausmittel verwendet. Wer Kräuter selbst anbaut, kann sie direkt nach Bedarf schneiden – frischer und intensiver im Geschmack geht es kaum.

Ordnung im Haushalt: weniger Ballast, mehr Luft

Der Frühling ist eine gute Zeit, um zuhause auszumisten. Kleidung, Bücher oder Haushaltsgeräte, die lange ungenutzt bleiben, nehmen Platz weg. Wer regelmässig sortiert und nur behält, was wirklich gebraucht wird, schafft mehr Übersicht. Viele Dinge lassen sich spenden oder weitergeben. Weniger Ballast sorgt oft für mehr Ruhe im Alltag.

Einzigartig wie ein Fingerabdruck

Fingerabdrücke sind bei jedem Menschen einzigartig – und auch Menschenaffen und Koalas besitzen individuelle Muster. In der Tierwelt gibt es weitere persönliche Merkmale: Die Streifen eines Zebras, die Flecken eines Leoparden oder die Muster auf der Schwanzflosse von Buckelwalen unterscheiden sich von Tier zu Tier. Forschende nutzen solche Merkmale, um einzelne Tiere in der Natur zu erkennen.

Der Schneidervogel – Meister im Nestbau

Der asiatische Schneidervogel baut eines der ungewöhnlichsten Nester der Vogelwelt. Mit seinem spitzen Schnabel «näht» er Blattränder zusammen, indem er Pflanzenfasern oder Spinnweben durch kleine Löcher zieht. So entsteht eine stabile Blatttasche, die als geschütztes Nest dient. Diese raffinierte Baukunst brachte dem kleinen Vogel seinen Namen ein.

Zusammengestellt von: Redaktion

Fotos: Eléonore H/stock.adobe.com, RistoH/stock.adobe.com, miko/stock.adobe.com, miladrumeva/stock.adobe.com, Alexander Raths/stock.adobe.com, PORNRUDEE/stock.adobe.com

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 31. Mai 2026. Viel Glück!

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

Gewinnen Sie einen von vier Hartmann Insektenstichheilern. Lindert Juckreiz und Schwellungen, ohne Chemie, mit Sensitiv-Modus und Licht-funktion. Für einen entspannten Sommer.

Region im Kt. Aargau	Südtiroler Alpenpass		ägypt. Pyramidenstadt		peinl. Vorfall, Skandal	Frauenname	frz.: Bett	dickflüssig, zäh			persönl. Geheimzahl	Verbrecher, Delinquent	sehr grosser Erfolg (ugs.)		nord. Herdentier	Märchenfigur
		4						Zürcher Kunstsammlung								13
Abk.: Einzelzimmer			altgriech. Stadtstaat		Schauspieler Mz.				12		arab. Segelschiff		histor. Wurfspiess			
abgesondert, extra							7	schweiz. Olympiasiegerin (Ski)		Fakultätsleiter Mz.		2				
	5				moral. Gesinnung		Stoffwechselkrankheit				6		Abk.: Grundgesetz		an diesem Ort, dort	
Segelleine		gefeierte Künstlerinnen		ohne Zeitverzögerung						Schutzherrschaft						
Gesetze, Anordnungen						14	Flaschenpfand		Gegend im Kanton Thurgau				1			
				Velo-antrieb		Princess of Wales † (Kurzf.)										
Backgewürz	Paarhufer Mz.		feine Hautöffnungen	9												
Einsteigorte am Flughafen						Giftschlangen		Pflanzenhalme								
		3	natürl. Kohlenlagerstätte		griech. Sporadeninsel											
weibl. span. Pluralartikel		Holzblasinstrument	10													
Baumwollgewebe					Wortteil: Stickstoff		Abk.: Megahertz									
Mehrheit		engl.: sein (to ...)		Extremitäten												
								11								
frz.: Nase				Sicherheitsorganis. Europas		8	raetsel.ch									

Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Lösung des Rätsels der April-Ausgabe lautet:

GESICHTSPFLEGE

DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

Wer aktiv im Leben ist, ob im Beruf oder in der Freizeit, erlebt Tage, an denen die Füsse schmerzen. Wenn sie regelmässig schmerzen, ist es Zeit, sich um seine Füsse zu kümmern und eine Fachperson aufzusuchen.

Es gibt vielfältige Ursachen für Schmerzen, wie Fehlstellung, Überbelastung, genetisch bedingte Veränderungen oder falsches Schuhwerk. Lassen Sie sich eine Diagnose geben und suchen Sie gemeinsam eine Lösung.

Der passende Schuh

Bei der **Schuhmarke FinnComfort** stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse im Zentrum. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik, Deutschland seit Jahren mit medizinisch geschultem Personal zusammen. Durch Wissen und Handwerkskunst entstand ein breites Sortiment an Damen- und Herrenschuhen, um für jeden Fuss den passenden Schuh zu finden. Laufend wird das Sortiment um modische Schnitte und trendige Materialien erweitert. Doch immer steht die Passform und die Stabilität und der Halt im Schuh im Vordergrund.

Wer spezielle Füsse hat, findet schwer einen passenden Schuh im Handel. Dabei bietet FinnComfort eine grosse Auswahl an Modellen für normale, schmale wie auch für breitere Füsse an. Sensiblen, anspruchsvollen Füssen stehen gepolsterte oder mit Stretch-Material versehene Modelle zur Auswahl.

In jedem FinnComfort Schuh ist zudem eine lose, stützende Bettung drin, die das Laufen angenehmer macht. Sie kann gegen eine individuelle Einlage ausgetauscht werden. Bei FinnComfort führen viele kleine Details zum Wohlgefühl.

Weitere Informationen finden Sie auf **www.finncomfort.ch**

Bleib Du.

Gegen Hitzewallungen
und Schweissausbrüche
auf pflanzlicher Basis.

zeller

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

0326/3291