Geschenk
Ihrer Apotheke –
zum Mitnehmen

GESUNDHEIT LEBEN

astrea apotheke

Ausgabe September 09/2026 – CHF 5.20



Beatrice Egli
im Interview

Schlafgesundheit
Besser schlafen –
erholt aufwachen

Ernährung im Alter
Mit Genuss gesund
älter werden

Babypflege

Sanfte Pflege für zarte Babyhaut

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



Ein Verlust der Urteilsfähigkeit ist in jedem Alter möglich. Regeln Sie Ihre persönliche Vorsorge – mit dem

Docupass Vorsorgedossier.

Bestellen Sie unter: prosenectute.ch/shop-vorsorge oder mit dem Talon
Weitere Informationen: www.docupass.ch oder 044 283 89 89

Bitte senden Sie mir gegen Rechnung



☐ **Docupass Papierdossier**
CHF 19 (inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Anrede:

Name:

Vorname:

Strasse: **Nr:**

Ort: **PLZ:**

☐ Ich abonniere den Docupass-Newsletter

E-Mail:

Einsenden an:
Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

AA /09.26

Gesamtauflage
101 000 Ex.
Ausgabe
9 – September 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:
Any Grant/stock.adobe.com,
@michaeldeboer_photography



4



10



14

Titelthema

4 Gesunde Ernährung für Ältere

Gesundheit

9 Serie Tibetische Medizin: Wenn der Bauch schwer wird
14 Wenn der Kopf schmerzt: Ursachen und wirksame Hilfe
25 Podcast Komplementär²: Porträt Kevin Nobs
26 Themenserie Herz: Neue Wege in der Hirnschlagbehandlung
28 Demenz: kognitive Fähigkeiten trainieren
32 Schlaf gut! Warum guter Schlaf kein Luxus ist

Familie & Alltag

10 Rundum glückliche Babyhaut

Für die Kinder

21 Kinderfrage: Was passiert mit dem Essen in meinem Bauch?
22 Kinderposter
24 Rätselspass

Persönlichkeiten

18 Beatrice Egli: «Ich mache das Gegenprogramm zur Tagesschau»

Ihre Apotheke

35 Grünes Licht für Ihre Gesundheit
43 Rat aus der Apotheke: Neurodermitis

Informelles

3 Impressum
20 Produkttipps
30 Produkttipps
40 Produkttipp
42 Kreuzworträtsel
43 Produkttipps

Besuchen Sie unsere Website!
astrea-apotheke.ch

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

Fotos: rawpixel.com/stock.adobe.com (oben), S.Kobold/stock.adobe.com (Mitte), Graphicroyalty/stock.adobe.com (unten)

Gesunde Ernährung für Ältere

Im Alter nehmen Appetit und Energiebedarf tendenziell ab, während der Nährstoffbedarf gleich bleibt oder sich sogar erhöht. Deshalb sind nährstoffreiche Lebensmittel besonders wichtig.



Foto: C. Daniels-peopleimages.com/stock.adobe.com



Streuli pharma

WIÄ LAUFTS?

QUIZ TESTEN SIE IHR WISSEN



Hilft planbar und gezielt bei Verstopfungen.*

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

prontolax.ch

TEXT: SUSANNA STEIMER MILLER



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.

Viele Seniorinnen und Senioren messen dem Essen nicht mehr die gleiche Bedeutung zu wie in jüngeren Jahren, als noch Kinder zu Hause lebten und man jeden Tag gekocht hat. Diese Erfahrung macht Stéphanie Bieler, Fachexpertin Ernährung bei der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung SGE, immer wieder. Manchen älteren Menschen reiche ein Joghurt zum Abendessen. Wer sich regelmässig so ernähre, decke seinen Nährstoffbedarf jedoch nicht.

Risiken für Mangelernährung

Vor allem körperlich eingeschränkten, älteren Menschen kann die Zubereitung von Mahlzeiten schwerfallen. Für sie sind Mahlzeitendienste oder Mittagstische wichtig, um einer Mangelernährung vorzubeugen. Krankheiten wie Diabetes Typ II oder Nierenerkrankungen erfordern Ernährungsanpassungen in Absprache mit einer Ernährungsberaterin. Damit haben viele Betroffene Mühe. Manchmal führen Kau- oder Schluckbeschwerden dazu, dass die Nahrungsmittelauswahl und dadurch die Zufuhr einzelner Nährstoffe eingeschränkt ist. Wer daran leidet, benötigt Lebensmittel in angepasster Konsistenz. Laut Stéphanie Bieler können aber auch Geschmacksveränderungen dazu führen, dass die Nahrungsmittelauswahl sich verkleinert.

Ernährung und Alterungsprozess

Eine ausgewogene Ernährung trägt dazu bei, Krankheiten vorzubeugen. Sie liefert dem Körper alle benötigten Nähr- und Schutzstoffe, um möglichst lange gut funktionieren zu können. Eine bedarfsdeckende Zufuhr an Protein, Vitamin D und Energie sorgt zum Beispiel für ein optimales Funktionieren der Muskulatur, wodurch das Risiko für Stürze reduziert wird, was sich positiv auf die Selbstständigkeit auswirkt.

Stéphanie Bieler weiss: «Allgemein lässt sich sagen, dass durch die ungenügende Zufuhr an Nährstoffen die Funktion wichtiger Organe gestört und das Abwehrsystem geschwächt werden.» Dadurch nimmt die Lebensqualität ab. Das könne sich auch in unspezifischen Symptomen wie Müdigkeit und Abgeschlagenheit zeigen.

Mangelernährung kann alle treffen

Stéphanie Bieler weist darauf hin, dass Mangelernährung keine Frage des Gewichts sei: «Mangelernährung kann bei Personen mit Unter-, Normal- oder Übergewicht vorkommen.» Sie empfiehlt, jedem ungewollten Gewichtsverlust nachzugehen, um das Risiko für eine Mangelernährung und die damit verbundenen Folgen zu senken.



Wer regelmässig frisch und abwechslungsreich isst, schafft eine wichtige Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden im Alter.

Foto: NDABCREATIVITY/stock.adobe.com, Porträt: zVg

Mit zunehmendem Alter sinkt zwar der Energiebedarf, der Bedarf an wichtigen Nährstoffen bleibt jedoch hoch.

Weniger Durst im Alter

Ältere Menschen haben neben weniger Appetit oft auch weniger Durst. Das Trinken geht häufig vergessen. Manche trinken weniger, um nachts weniger häufig zur Toilette gehen zu müssen. Wer zu wenig trinkt, riskiert auszutrocknen. Anzeichen für einen Flüssigkeitsmangel sind laut der Expertin trockene Lippen oder Haut, ein trockener Mund, Blutdruckabfall, Schwindel, körperliche Schwäche, Verdauungsbeschwerden oder Verstopfung bis hin zu Verwirrtheit. Laut Stéphanie Bieler ist die Farbe des Urins ein guter Indikator dafür, ob der Flüssigkeitsbedarf gedeckt ist: «Der Urin sollte hellgelb sein.» Älteren Erwachsenen empfiehlt sie ebenfalls, einen bis zwei Liter zu trinken, ausser wenn eine medizinische Fachperson aufgrund einer zugrundeliegenden Erkrankung eine andere Empfehlung ausspricht.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Eine ausgewogene Ernährung bildet die Grundlage für Gesundheit und Vitalität – doch gerade im Alter kann es schwierig werden, den Körper ausreichend mit allen wichtigen Nährstoffen zu versorgen.

> Bei erhöhtem Bedarf können Vitamin-D-Präparate oder weitere Nahrungsergänzungsmittel sinnvoll sein.

> Trinknahrung oder eiweissreiche Ergänzungsprodukte helfen, wenn Appetit oder Nahrungsaufnahme eingeschränkt sind.

> Ihre Apotheke unterstützt Sie bei Fragen zu Mangelernährung, ungewolltem Gewichtsverlust oder einer ausreichenden Flüssigkeitszufuhr.

> Auch zu möglichen Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Ernährung kann Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker Sie beraten.

Ihre Apotheke berät Sie gerne individuell.





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®

Mehr trinken

Rituale und Erinnerungshilfen im Alltag tragen dazu bei, ans Trinken zu denken: Manchen hilft es, am Morgen einen grossen Krug Wasser oder ungesüssten Tee an einem prominenten Ort aufzustellen und bei jeder Gelegenheit einige Schlucke daraus zu trinken. Anderen wiederum fällt es leichter, die Flüssigkeitszufuhr an bestimmte Tätigkeiten zu binden, zum Beispiel nach jedem Toilettengang einen Deziliter Wasser (zwei bis drei grosse Schlucke) zu trinken.

Empfehlenswert ist zudem, zu oder nach den Mahlzeiten zu trinken: Wird bei jeder Haupt- und Zwischenmahlzeit ein Glas mit zwei Dezilitern getrunken, ist der tägliche Flüssigkeitsbedarf bereits grösstenteils gedeckt. Auch Kaffee darf zur Flüssigkeitszufuhr dazugerechnet werden. Für Abwechslung sorgen verschiedene Tees oder Wasser mit Zitronensaft, Minze oder Fruchtstücken. Allgemein wird zwar eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr über den Tag empfohlen, allerdings sollte spätestens nach dem Abendessen nicht mehr allzu viel getrunken werden, wenn nächtliche Toilettengänge ein Problem darstellen.



Da das Durstgefühl im Alter oft nachlässt, helfen feste Trinkgewohnheiten dabei, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen.

Energiebedarf nimmt ab

Der Energiebedarf eines Menschen ist individuell und von vielen Faktoren abhängig, insbesondere aber von Körperzusammensetzung und körperlicher Aktivität. «Die Muskelmasse nimmt mit zunehmendem Alter ab und damit reduziert sich der Energiebedarf», erläutert Stéphanie Bieler. Eine Reduktion der körperlichen Aktivität führt ebenfalls zu einem geringeren Energiebedarf.

Tipps für ältere Menschen

Eine ausgewogene Ernährung im Alter hilft, ernährungsabhängige Erkrankungen vorzubeugen, die Mobilität und damit einhergehend die Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten und im Falle einer Erkrankung die Genesung voranzutreiben. Sie beeinflusst die Lebensqualität positiv. Das Einhalten eines regelmässigen Mahlzeitenrhythmus und Abwechslung bei der Lebensmittelauswahl sind zwei wichtige Aspekte, wenn es darum geht, die Ernährung gesund und ausgewogen zu gestalten.

Stéphanie Bieler empfiehlt Seniorinnen und Senioren zusätzlich zu einer ausgewogenen Ernährung und ausreichenden Flüssigkeitszufuhr zu jeder Hauptmahlzeit ein proteinreiches Lebensmittel zu konsumieren. Dies wirkt dem Abbau der Muskulatur entgegen. Weil die ältere Haut weniger gut Vitamin D bilden kann, ist die Vitamin-D-Supplementierung sinnvoll. <

Zusatzwissen online

Auf unserer Website finden Sie zusätzliche Infos der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung im Alter: www.astrea-apotheke.ch/ernaehrung-aeltere-erwachsene

Was ist eigentlich KALEIDON TRIBIOTIC+?
Na, fragen Sie mal Ihren Darm!
DARM-VERSTEHEN IST GANZ EINFACH.
KALEIDON TRIBIOTIC+ kombiniert Zink, das im Darm aufgenommen wird, mit unserer einzigartigen Hefe#.
KALEIDON TRIBIOTIC+
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
NEU!
15 Kapseln / gélules
kaleidon-tribiotic.ch
1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.
#Kluyveromyces marxianus fragilis B3099
MEKAT5471-26.04D



Wenn der Bauch schwer wird

Verdauungsfeuer und innere Wärme – die Mitte stärken Eigentlich war es ein leichter Lunch: ein frischer Salat, vielleicht noch ein Joghurt – nichts, was schwer im Magen liegen sollte. Trotzdem spannt der Bauch, ein Druckgefühl entsteht, die Energie fehlt. Statt beschwingt in den Nachmittag zu starten, macht sich Müdigkeit breit.

TEXT: REDAKTION

Solche Beschwerden kennen viele Menschen: Blähbauch, frühes Sättigungsgefühl, Schwere im Bauch oder Müdigkeit nach dem Essen. Sie können darauf hinweisen, dass die Verdauung stärker gefordert ist, als es die Mahlzeit vermuten lässt. Viele gehen davon aus, dass leichte und ausgewogene Mahlzeiten der Verdauung automatisch guttun. Doch wie gut Nahrung vertragen wird, hängt nicht nur von den Lebensmitteln selbst ab, auch Essgewohnheiten, Zubereitung und Faktoren wie Stress beeinflussen die Verdauung.

Warum Wärme entscheidend ist

Die Tibetische Medizin betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Gesundheit entsteht aus dem Zusammenspiel der fünf Elemente Erde, Wasser, Feuer, Wind und Raum sowie der drei Prinzipien Lung, Tripa und Beken. Für die Verdauung spielt Tripa eine zentrale Rolle. Es steht für die innere Wärme, das sogenannte Verdauungsfeuer. Nach diesem Verständnis benötigt der Körper ausreichend Wärme, um Nahrung aufzuschliessen, zu verarbeiten und Nährstoffe aufzunehmen. Ist das Verdauungsfeuer geschwächt, kann selbst leichte Kost schwer verdaulich werden. Mögliche Anzeichen sind:

> Blähungen
> Völlegefühl
> Druck oder Schwere nach dem Essen
> Müdigkeit nach dem Essen

Auch Salat kann belasten

Aus tibetischer Sicht wirken kalte und rohe Speisen eher kühlend auf die Verdauung. Rohkost oder Salate verlangen dem Körper mehr Umwandlungsarbeit ab als gekochte, warme Speisen. Wenn zusätzlich Stress, unregelmässige Mahlzeiten oder schnelles Essen dazukommen, kann das Verdauungsfeuer weiter geschwächt werden. Die Folge sind häufig ein Blähbauch oder Gefühl von Schwere – auch nach einer vermeintlich leichten und gesunden Mahlzeit.

Zurück zur Balance

Im Zentrum der Tibetischen Medizin steht nicht der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel, sondern ein besseres Gleichgewicht zwischen Ernährung, Lebensstil und innerer Wärme. Regelmässige, gut bekömmliche warme Speisen sowie bewusstes, ruhiges Essen können die Verdauung entlasten. Die Tibetische Medizin lädt dazu ein, die Verdauung als Teil eines grösseren Ganzen zu verstehen – mit dem Ziel, die Mitte zu stärken und die natürliche Balance des Körpers zu unterstützen.

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

Sponsored by Padma

STEIN IM BAUCH?

PADMA DIGESTIN plus mit Granatapfelkernen, Kardamom, Cassia-Zimt, Langem Pfeffer, Kleinem Galgant und Calcium nach tibetischer Rezeptur – weil Verdauung Wärme braucht.

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



Foto: T Mdlungu/peopleimages.com/stock.adobe.com

Rundum glückliche Babyhaut

Willkommen Baby! Mit der richtigen Pflege für das Neugeborene, damit es sich in seiner Haut wohlfühlt, glückt der Beginn ins Leben.



TEXT: MONIKA LENZER

Direkt nach der Geburt ist die Haut des Säuglings mit der Käseschmiere bedeckt. Diese fetthaltige Schicht verhindert Wärmeverlust, ist ein Schutzschild gegen Mikroorganismen und unterstützt die Bildung der Hautflora. Daher empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation (WHO), ein Neugeborenes frühestens nach 24 Stunden zu baden. Ideal ist eine Wassertemperatur von 36 bis 37 °C und im Raum sollte es etwa 23 °C warm sein. Zu Beginn soll das Kleine nur wenige Minuten baden, wobei klares Leitungswasser in der Regel ausreichend ist. Falls doch ein reinigender Zusatz gewünscht ist, können nach ein paar Monaten milde Syndets mit einem pH von 5,5 verwendet werden.



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.

Fotos: leszekglasner/stock.adobe.com (links), Halfpoint/stock.adobe.com (rechts), Porträt: zVg

Bad ahoi!

Es ist überhaupt nicht notwendig, ein Baby jeden Tag zu baden, sondern ein- bis zweimal pro Woche reicht vollkommen aus. Da die Schweissdrüsen noch nicht voll ausgebildet sind, «stinken» Babys von Natur aus kaum. Zu häufiger Wasserkontakt würde die Haut nur strapazieren. Schliesslich sind auch die Talgdrüsen nur wenig ausgereift, weshalb sie noch nicht ausreichend Fett für einen schützenden Oberflächenfilm produzieren. Unterstützend können Sie Ihr Kind mit Jojobaöl einölen, wenn die Haut nach dem Baden noch feucht ist. Durch die verbliebene Feuchtigkeit zieht das Öl gut ein.

Babycreme & Co.

Bei trockener Haut oder Neigung zu Neurodermitis empfehlen Studien, Säuglinge täglich mit einer milden Feuchtigkeitslotion einzucremen, um die Hautbarriere zu stabilisieren. Vor allem wasserhaltige Pflegeemulsionen mit natürlichen Pflanzenölen wie Mandelöl oder Sonnenblumenöl dringen gut in die Haut ein und versorgen sie mit wertvollen Fettsäuren. Dahingegen bilden Mineralöle wie Paraffin oder Vaseline auf der Oberfläche einen abdichtenden Film, der die Poren verstopft.



Ein- bis zweimal pro Woche genügt: Kurze Bäder in angenehm warmem Wasser reinigen die empfindliche Babyhaut besonders schonend.

Weniger ist mehr!

Neugeborene können noch nicht so gut sehen, doch ihr Geruchssinn ist schon voll ausgebildet. Sie haben bereits eine sehr feine Nase und nehmen alle Düfte in ihrer Umgebung intensiv wahr. Vor allem der mütterliche Körpergeruch ist wichtig für die Mutter-Kind-Bindung und schenkt dem Säugling viel Geborgenheit. Ihr Baby wird es Ihnen daher danken, wenn Sie Pflegemittel ohne irritierende Parfümstoffe verwenden.



Oxyplastin® Wundpaste
Pflegt und schützt vor Windeldermatitis und fördert die Wundheilung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

VERFORA®
FÜRS LEBEN



Beim Wickeln lohnt sich ein genauer Blick auf die Haut: Rötungen sollten früh behandelt werden, damit sich kein schmerzhafter Windelausschlag entwickelt.

Weich wie ein Babypopo

Ein Geheimtipp bei Windelausschlag ist Schwarztee. Darin enthaltene Gerbstoffe haben eine adstringierende Wirkung. Dies bedeutet, dass Eiweisse ausgefällt werden, die die oberste Hautschicht abdichten. Damit kann bei jedem Wickeln der Windelbereich gereinigt werden. Anschliessend können spezielle Hautschutz-Salben aufgetragen werden, die einen dünnen, atmungsaktiven Schutzfilm bilden, damit keine reizende Flüssigkeit von Urin und Stuhlgang auf die Haut gelangt. Alternativ haben sich auch Zinkcremes bewährt – sie wirken antibakteriell, binden Nässe und wunde Bereiche werden schützend abgedeckt.

«Der mütterliche Körpergeruch ist wichtig für die Mutter-Kind-Bindung und schenkt dem Säugling viel Geborgenheit.»

Achtung Sonne

Zu Beginn bildet die Babyhaut praktisch kaum Melanin. Dieser körpereigene Farbstoff wird bei Sonne verstärkt produziert, weshalb unsere Haut gebräunter aussieht und der UV-Strahlung besser trotzen kann. Generell ist die Empfehlung, dass sich Säuglinge im ersten Lebensjahr nur im Schatten aufhalten sollen. Durch luftige, langärmlige Oberteile und weite, lange Hosen, die nicht eng am Körper anliegen, wird die Haut zusätzlich geschützt. Empfohlen ist hier spezielle UV-Schutzkleidung, die Sonnenstrahlen aufgrund einer besonderen Webtechnik nicht durchlässt. Selbstverständlich ist auch ein Hut mit Nackenverlängerung wichtig, zumal die meisten Babys kaum Haare auf dem Kopf haben. Sonnencremes auf mineralischer Basis werden für kleine Kinder bevorzugt, da die mineralischen Filterstoffe nicht über die Haut in den Körper eindringen können. Die Babyhaut ist nämlich viel durchlässiger für Substanzen, da die Hautschicht im Vergleich zu Erwachsenen viel dünner ist.

Mit diesen Tipps wird Ihr Baby sicherlich gut ins Leben starten. <

Foto: New Africa/stock.adobe.com



Viburcol® bei Unruhezuständen von Säuglingen und Kindern

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

Viburcol® – Sanfte Hilfe für die ganze Familie

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

Viburcol®

Für Säuglinge und Kinder bei:

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

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

-Heel
www.viburcol.ch



DER SCHUH ZUM WOHLFÜHLEN

Finn Comfort® GERMANY

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**

Wenn der Kopf schmerzt: Ursachen und wirksame Hilfe

Kopfschmerzen sind lästig und schränken uns im Beruf und Alltag stark ein. Wie werden sie behandelt und wie kann ihnen vorgebeugt werden?



TEXT: DR. ALEXANDER VÖGTLI, APOTHEKER

Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Beschwerden, wobei das Auftreten individuell sehr unterschiedlich ist. Einige Patientinnen und Patienten sind nur wenige Male pro Jahr betroffen, andere leiden hingegen chronisch und fast täglich darunter. Kopfschmerzen äussern sich in einem unangenehmen Druck, einem Pulsieren, Ziehen oder Stechen und können ein- oder beidseitig vorkommen.

Spannungskopfschmerzen

Spannungskopfschmerzen gehören zu den häufigsten Kopfschmerzarten. Sie treten beidseitig auf und ziehen sich von der Stirne bis zur Rückseite des Kopfs. In der Regel sind die Schmerzen leicht bis mittelschwer, sodass die Tagesaufgaben einigermassen bewältigt werden können. Typische Auslöser sind Stress, Überarbeitung, Überforderung, Schlafstörungen, Muskelverspannungen und der Konsum von Genussmitteln wie Alkohol.

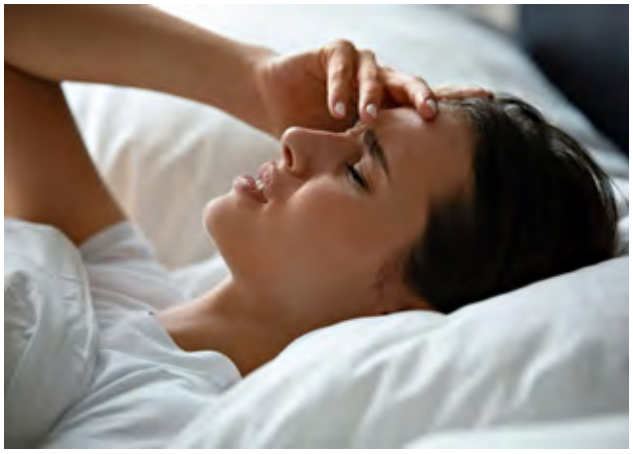
Fotos: deagreez/stock.adobe.com (links), fizkes/stock.adobe.com (rechts)

Migräne

Migräneanfälle können sich schon drei Tage vorher ankündigen, zum Beispiel mit Müdigkeit, Stimmungsveränderungen und Hunger. Vor der Kopfschmerzphase können Sehstörungen, Empfindungsstörungen und Sprechstörungen hinzukommen, die sogenannte Aura. Der eigentliche Kopfschmerz ist einseitig, pulsierend und um ein Auge lokalisiert. Licht, Lärm und Gerüche werden schlecht vertragen und Übelkeit und Erbrechen sind häufig. Die Anfälle sind in der Regel so schwer, dass keine Arbeiten oder Freizeitaktivitäten ausgeführt werden können.

Weitere Ursachen

Die möglichen Gründe für Kopfschmerzen sind sehr vielfältig. Infektionskrankheiten wie eine Grippe, Covid-19 oder eine Erkältung lösen sie ebenfalls sehr häufig aus. Extreme Schmerzen in einem Auge mit Augentränen, einer laufenden Nase, Schwellungen und Rötungen deuten auf Cluster-Kopfschmerzen hin.



Stress, Überlastung oder Schlafmangel gehören zu den häufigsten Auslösern von Spannungskopfschmerzen.

Es muss immer berücksichtigt werden, dass auch eine schwere Krankheit wie beispielsweise eine Hirnblutung oder eine bakterielle Hirnhautentzündung zugrunde liegen kann. Deshalb muss unbedingt auf Begleitsymptome wie Lähmungen, hohes Fieber, Krämpfe, Verwirrtheit oder Sprechstörungen geachtet werden.

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.





Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Schwabe Pharma
From Nature. For Health.

Hilfe aus Ihrer Apotheke

Wenn Sie unter Kopfschmerzen leiden, kann Sie Ihre Apotheke gezielt unterstützen.

Für die kurzfristige Behandlung stehen bewährte Schmerzmittel wie Paracetamol, Ibuprofen oder Acetylsalicylsäure zur Verfügung. Auch Pfefferminzöl kann bei Spannungskopfschmerzen lindernd wirken. Ergänzend können Magnesiumpräparate oder pflanzliche Mittel helfen, Kopfschmerzen vorzubeugen.

Ihr Apothekenteam berät Sie individuell zu geeigneten Präparaten und zur sicheren Anwendung.



Schmerzmittel

Für die Behandlung von Kopfschmerzen stehen wirksame Schmerzmittel wie beispielsweise Paracetamol, Ibuprofen oder die Acetylsalicylsäure zur Verfügung. Sie sind für die Behandlung von Spannungskopfschmerzen, der Migräne und Infektionskrankheiten geeignet. Es muss darauf geachtet werden, dass Wirkstoffe und Medikamente verwendet werden, deren Effekt rasch eintritt. Es gibt nämlich auch Schmerzmittel, deren maximale Konzentration im Blut erst eine bis zwei Stunden nach der Einnahme nachgewiesen werden kann. In Ihrer Apotheke werden Sie zu diesem Thema kompetent beraten.

Für Menschen, die hin und wieder einmal an Kopfschmerzen leiden, sind diese Schmerzmittel eine gute Wahl. Bei der Kombination mit anderen Medikamenten oder bei einer Allergie ist allerdings Vorsicht geboten. Auch die unerwünschten Wirkungen sind nicht zu unterschätzen. Wirkstoffe aus der Gruppe der nicht steroidalen Antirheumatika (NSAR) können den Magen reizen, Blutungen und Allergien auslösen und längerfristig die Organe schädigen. Deshalb sollen sie nur kurzfristig und mit Bedacht eingenommen werden. Ein Problem ist auch, dass die andauernde und längerfristige Einnahme von Schmerzmitteln für die Behandlung selbst einen Kopfschmerz auslösen kann.



Migräne äussert sich meist durch einseitige, pulsierende Schmerzen und eine starke Licht- und Geräuschempfindlichkeit.

Weitere Medikamente

Schmerzmittel sind nicht die einzigen Medikamente für die Behandlung von Kopfschmerzen. Eine einfache und verträgliche Variante ist das Auftragen von Pfefferminzöl auf die Schläfen. Für die Migräne stehen mit den Triptanen Arzneimittel zur Verfügung, die spezifisch in das Krankheitsgeschehen eingreifen. Mit den sogenannten Gepanten (CGRP-Rezeptor-Antagonisten) kam in den letzten Jahren eine neue und vielversprechende Arzneimittelgruppe in den Handel.

Vorbeugung

Aufgrund der möglichen unerwünschten Wirkungen der Schmerzmittel sind Massnahmen wichtig, um das Auftreten oder die Häufigkeit der Kopfschmerzen und der Migräneanfälle zu vermeiden. Versuchen Sie, Ihre eigenen Risikofaktoren anzugehen. Also beispielsweise Stress reduzieren und auf einen ausreichenden Schlaf und einen ausgeglichenen Tagesrhythmus achten. Für die Vorbeugung gibt es auch Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel wie Magnesium. <

Zusatzinfos online
Links mit weiteren Informationen zum Thema finden Sie auf unserer Website: www.astrea-apotheke.ch/kopfschmerzen-ursachen-wirksame-hilfe

Foto: Oleksii/stock.adobe.com

FIEBER UND SCHMERZEN?

NUROFEN

3-FACH WIRKUNG:

SCHMERZLINDERND
ENTZÜNDUNGSHEMMEND
FIEBERSENKEND





ENTDECKEN SIE AUCH UNSERE PRODUKTE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE!



AB 12 JAHREN



AB 6 MONATEN



WIR KÜMMERN UNS UM DEN SCHMERZ

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



«Ich mache das Gegenprogramm zur Tagesschau»

Vor ihrer Tournee spricht die Sängerin Beatrice Egli über Druck von aussen, Perfektion und richtiges Atmen.

INTERVIEW: THOMAS RÖBKE

Frau Egli, Sie wirken geradezu chronisch gut gelaunt. Sind Sie wirklich immer so gut drauf?

Ich bin nicht immer nur gut gelaunt, das wäre auch nicht gesund. Ich kann jede Emotion zeigen und wenn ich Musik mache, erfüllt mich das mit Freude und Glück. Das ist mein Lebenselixier.

Das klingt jetzt aber doch ziemlich nach Friede, Freude, Eierkuchen …

Nein. Der Tag hat auch noch 21 andere Stunden. Aber wenn ich merke, dass es mir nicht gut geht, suche ich nach dem Grund: Ist es ein Umstand, den ich ändern kann? Allein schon auszusprechen, dass es einem nicht gut geht, ist ein erster Schritt, um das zu ändern.

«Ich entscheide mich bewusst, Musik zu machen, die positiv stimmt, die mich erheitert, die mir Hoffnung gibt.»

Und wie gehen Sie mit dem um, was Sie nicht ändern können?

Ich wurde sehr früh von anderen bewertet und habe gelernt, dass ich das Aussen nicht ändern kann. Aber ich kann bestimmen, was mich trifft und wie ich damit umgehe. Ich versuche, mich darauf zu konzentrieren, für was ich meine Energie einsetzen will – dort, wo ich Freude habe. Das klappt nicht jeden Tag. Denn der Beruf ist intensiv: vom Applaus in die Stille, vom Gefeiert- zum Verurteilt-Werden. Daran scheitern viele.

Was ist Ihre Strategie?

Mein Ziel ist immer, von der Bühne zu kommen und sagen zu können: Das war toll! Sonst dauert das Abschalten, dann brauche ich Gespräche. Ich meditiere auch täglich, um Ruhe zu finden und zuzulassen. Ich suche mittlerweile die Stille. Zwischen den vielen Hallen, Flugzeugen und Autos muss ich das Gegenteil in mein Privatleben bringen: Die Natur ist meine Gesundheitsquelle.

Sie haben gerade am Anfang Ihrer Karriere viel Gegenwind bekommen. War das wichtig, um daran zu wachsen?

Es war eine frühe Lehre. Schon mit 17 Jahren durfte ich ganz schnell lernen, wie nah alles beieinanderliegen kann, Gegenwind und Hochgefühl. Ich habe mich mal mit Lys Assia für den Grand Prix der Volksmusik in Österreich qualifiziert – und dann landeten wir auf dem letzten Platz.

Foto: @michaeldeboer_photography

Dazu kamen auch abfällige Kommentare über Ihre Figur, zum Beispiel in den Sozialen Medien. Wie haben Sie das erlebt?

Es war nicht leicht, damit umzugehen, dass mein Körper plötzlich im Fokus stand. Das ist verletzend. Das hat mich niedergeschlagen. Ich bin danach nach Hamburg an die Schauspielschule, um mich rauszunehmen und an mir zu arbeiten. Damals begriff ich: Ich darf an Herausforderungen wachsen. Das bedeutet auch, nie seinen Selbstwert zu verlieren und an sich zu glauben. Alles ist eine Momentaufnahme, ich entwickle mich. Und wer weiss: Wenn ich dieses Interview in zehn Jahren lese, sehe ich vielleicht auch vieles wieder anders.

In der Schlagerbranche wird vor allem die heile Welt besungen. Kann einen diese pure Glückseligkeit manchmal auch nerven?

Ich entscheide mich bewusst, Musik zu machen, die positiv stimmt, die mich erheitert, die mir Hoffnung gibt. Was ich mache, ist das Gegenprogramm zur «Tagesschau». Einen Moment lang ist alles gut und das darf sein, so wie die «Tagesschau» sein und uns mitteilen darf, dass oft nicht alles gut ist. Ich glaube, es ist gesund, wenn alles seinen Platz hat und seinen Raum findet. Dazu stehe ich, das ist meine Berufung.

Die elterliche Metzgerei war nie eine Alternative?

Nein, nie. Meine Eltern haben den Betrieb aufgebaut, wir Kinder haben mitgeholfen, Würste vakuumiert und Spiesse gesteckt. Ich habe von Anfang an gelernt, was es heisst, selbst und ständig zu arbeiten. Aber ich konnte auch die Überzeugung meiner Eltern sehen. Ich dachte oft: Wie können die so viel arbeiten? Heute bin ich genauso. Ich habe eine Leidenschaft für das, was ich mache. «Finde, was dich erfüllt», hat meine Mutter immer gesagt. Ich habe dieses Feuer in der Metzgerei nicht gespürt. Auch nicht in meinem Lehrberuf als Friseurin. Das diente nur meiner Sicherheit. Meine Eltern haben das immer gespürt und meine Leidenschaft unterstützt.

«Ich suche mittlerweile die Stille. Die Natur ist meine Gesundheitsquelle.»

Sie sagen von sich, dass Sie sehr perfektionistisch sind …

Ja, ich möchte immer alles herausholen. Ich bin sehr effizient und versuche, das Beste zu leisten. Gleichzeitig weiss ich aber auch: Wenn etwas perfekt ist, lebt es nicht mehr. Du kannst eine Show perfekt vorbereiten, aber dann musst du irgendwann loslassen!

Und wenn ein Fehler passiert?

Super! Die Fehler, die mir passiert sind, waren meine besten Lehrer. Fatal ist nur, wenn man immer wieder dieselben Fehler macht. Dafür habe ich kein Verständnis, bei mir nicht und bei anderen auch nicht.

Lässt Ihr voller Terminkalender Ihnen überhaupt Luft, um Ihre Erfolge zu geniessen?

Ich glaube, der ganze Tag, der Alltag muss Luft finden. Wenn andere rauchen gehen, gehe ich mittlerweile mit, aber zum Atmen. Zum Bewusst-Durchatmen und Reinatmen in das, was gerade ist. Das war ein Gamechanger für mich. Richtiges Atmen ist für den Gesang wichtig, dafür habe ich es lernen dürfen. Aber heute sage ich: Es ist die Essenz des Lebens.





Beatrice Egli geht ab Herbst 2026 mit ihrem neuen Programm «Tanzen, Lachen, Leben» auf Tournee.

Gerade bereiten Sie Ihre grosse Tournee vor, die im September startet. Wie geht es Ihnen dabei?

Die Vorbereitung ist sehr intensiv, mental wie körperlich. Vor allem erfüllt sie mich mit Freude und das macht alles viel leichter. Aber aus mehr als 200 Songs eine Setlist zusammenzustellen, war eine Herausforderung. Jetzt geht es darum, diese Songs bestmöglich zu interpretieren, aber auch neu zu inszenieren – und das macht mir viel Spass.

Und Sie haben endlich von Ihrer Schauspielausbildung Gebrauch machen können: Ende Juni startete die Sat.1-Serie «Die Landarztpraxis – Team Sonnenhof», in der Sie zu sehen sind. Wird damit ein Traum wahr?

Ich liebe es, neue Felder auszuprobieren. Ich durfte in eine neue Welt eintauchen. Schauspiel bedeutet für mich zuhören, reagieren, fühlen – das hat mich sehr gereizt.

Ihre Rollenbeschreibung lautet «selbstbewusste Kosmopolitin mit grossem Interesse an ganzheitlicher Medizin». Ein Thema, das Sie auch privat interessiert?

Absolut. Themen wie mentale Stärke, Ernährung, Bewegung, innere Balance beschäftigen mich sehr. Für mich ist das kein Widerspruch zur klassischen Medizin, sondern eine sinnvolle Ergänzung. Da bin ich meiner Rolle wirklich sehr nah. Auch deshalb hat sie mich sofort angesprochen. <

Foto: @michaeldeboer_photography

Produkttipps

Prontolax® Dragées – Wiä laufts?

Hilft planbar und gezielt bei Verstopfungen.*

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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



Streuli Pharma AG
8730 Uznach
prontolax.ch

Gincosan® – das pflanzliche Arzneimittel

Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio



Auslieferfirma:
Tentan AG
4452 Itingen
tentan.ch

Kinderfrage



Was passiert mit dem Essen in meinem Bauch?

Die Verdauung ist wie eine kleine Fabrik im Magen und Bauch, die Essen in Energie für den Körper umwandelt. Ein Apfel legt von deinem Mund bis zum Po beinahe zehn Meter zurück.

In deinem Magen und Bauch verdaust du das Essen, das du jeden Tag zu dir nimmst. Aber hast du gewusst, dass dein Verdauungssystem fast zehn Meter lang ist, wenn man es aufrollen würde? Das ist ungefähr eine Distanz vom Schwimmbadbecken bis zum höchsten Sprungbrett hinauf. Und ist es nicht unglaublich, dass in jedem Menschen schätzungsweise 100 Billionen winzige Mikroorganismen wohnen, die dir beim Verdauen helfen? Das ist weit mehr, als es Menschen auf der Welt gibt! Was Magen, Darm und Co. in deinem Körper Erstaunliches leisten, erfährst du, wenn du weiterliest.

Dein Körper braucht Nahrung, um zu wachsen und Verletzungen zu reparieren. Und er hat Energie nötig. Damit das funktioniert, wird das Essen in winzige Bausteine zerlegt. Die wandern dann durch das Blut zu den Zellen, wo sie gebraucht werden. Lass uns diesen erstaunlichen Prozess am Weg eines Apfels bzw. eines Pizzastücks verfolgen …



Die spannende Reise des Essens

Die erste Station ist dein Mund. Hier zerkleinerst du mit deinen Zähnen jeden Bissen. Mit der Spucke machst du das Essen schön nass und rutschig, bevor du es schluckst. Dann geht es abwärts. Aber nicht in freiem Fall. Muskeln in deiner Speiseröhre drücken den Bissen wellenartig Richtung Magen. Dort wird er gespeichert wie in einem Einkaufsbeutel. Ein ringförmiger Schliessmuskel am Mageneingang verhindert, dass Speisereste in die Speiseröhre zurückfliessen. Auch dein Magen hat kräftige Muskeln. Er knetet und knetet jeden Bissen, bis alles so weich ist wie ein Brei. So kann das ganze Essen weiter in deinen Dünndarm gelangen, der sich um deinen Magen knäuelt. Jetzt schlägt dein Körper richtig zu und holt sich die ganzen guten Sachen aus dem Apfel oder der Pizza. Dazu gehören Vitamine, Kohlenhydrate, Fette und Eiweisse, die dir Energie liefern und die du für dein Wachstum brauchst. Beim Zerlegen der Nahrung in die winzig kleinen, für deinen Körper wichtigen Bausteine helfen auch Verdauungssäfte von der Bauchspeicheldrüse und Leber mit. Was jetzt noch übrig bleibt, landet noch eine Stufe tiefer in deinem Bauch – genauer gesagt im Dickdarm. Dort holt sich dein Körper Wasser für den Nahrungsbrei zurück. Hier findet ein grosses Restefressen von den unzähligen guten Darmbakterien statt, die du in dir hast. Was am Schluss noch übrigbleibt, braucht dein Körper nicht mehr. Es wartet in deinem Mast- und Enddarm darauf, dass es wegdarf. Dann musst du auf die Toilette. Das ist die letzte Station des Apfels oder der Pizza. Bis so ein Verdauungsvorgang abgeschlossen ist, können mehrere Stunden oder sogar Tage vergehen.

Gute Helfer in deinem Bauch

Wenn du gesunde Sachen wie Früchte, Gemüse und Vollkornbrot isst, hilfst du übrigens deinen guten Darmbakterien enorm. So können sie sich in deinem Bauch besser gegen schlechte Bakterien verteidigen, die Blähungen, Verstopfung oder Durchfall auslösen. Wenn du zudem viel Wasser trinkst, rutscht die Nahrung im Darm gut weiter. Bewegung hilft zusätzlich, dass die Verdauung in Schwung kommt und was in deinen Mund reingeht, auch wieder ohne Probleme unten rauskommt. <

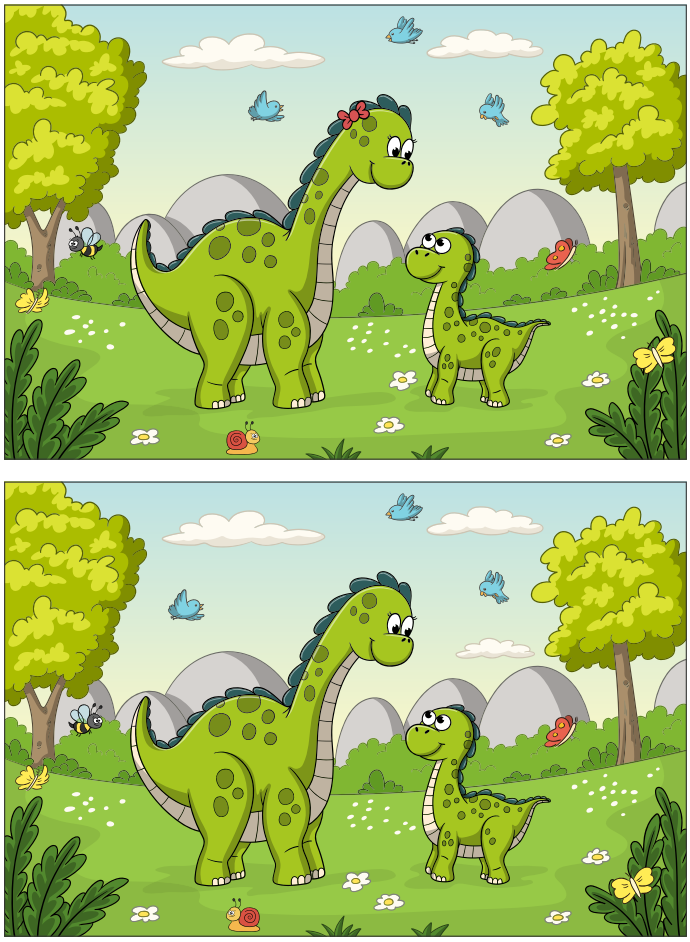
URSULA BURGHERR

Illustrationen: Анна Сухова/stock.adobe.com




GESUNDHEIT LEBEN
astrea
apotheke

Finde 10 Unterschiede



Finde den Weg





Tier-Poster: der Orca

Der Orca *(Orcinus orca)*, auch Schwertwal oder Killerwal genannt, ist die grösste Delfinart der Welt. Orcas leben in Familien, die ein Leben lang zusammenbleiben. Sie verständigen sich mit Klick-, Pfeif- und Ruflauten. Dabei hat jede Familie ihre eigene Art zu «sprechen» – fast wie ein Dialekt. Orcas jagen im Team und entwickeln je nach Beute unterschiedliche Strategien. Sie schlafen mit nur einer Gehirnhälfte. Die andere bleibt wach, damit sie regelmässig zum Luftholen an die Wasseroberfläche schwimmen können.

Illustrationen: GabiWolf/stock.adobe.com, Poster: Aggi Schmid/stock.adobe.com



Komplementär² Porträt: Kevin Nobs

Er sprudelt nur so vor Ideen und war schon von Kindsbeinen an viel und gerne in der Natur unterwegs – Kevin Nobs, eidgenössisch diplomierter Naturheilpraktiker TEN, Biologe und Geschäftsführer und Inhaber des Zentrums für Naturmedizin in Bern. Im Video-Podcast Format Komplementär² Porträt der ebi-pharm ag erzählt Kevin Nobs über sich als Mensch und was ihn bei seiner Arbeit antreibt.

Kevin Nobs war schon als Kind oft in der Natur. Mit seiner Familie verbrachte er viel Zeit an der Emme und er war ein begeisterter Pfadfinder. Für seine Matura-Arbeit wählte Kevin Nobs deshalb auch ein Naturthema, nämlich «Heilpflanzen an der Emme». Diese war für ihn dann eine Art Türöffner. Er gewann mit ihr einen Wettbewerb und war dadurch auch in den Medien präsent. Plötzlich fragten Menschen an, ob sie die Matura-Arbeit bestellen könnten, und so druckte er einige hundert Exemplare und versendete sie an die Interessierten. Kurz darauf kamen die ersten Anfragen für Wildkräuterexkursionen und Wildkräuterkochkurse und so ergab das eine das andere und seither haben die Pflanzen Kevin Nobs nie mehr losgelassen.

Er studierte Pharmazie an der Uni Basel und brachte in dieser Zeit auch seine Matura-Arbeit als Buch heraus. Weil ihm die Pharmazie dann doch zu wenig nah an der Natur war, hängte er noch ein Studium in Biologie und Germanistik an der Uni Bern an. Um noch mehr von der Theorie in die Praxis zu kommen, folgte ab 2018 gleich noch die Ausbildung zum Naturheilpraktiker.

Heute ist Kevin Nobs Inhaber und Geschäftsführer des Zentrums für Naturmedizin in Bern und begleitet hier als eidgenössisch diplomierter Naturheilpraktiker TEN zusammen mit einem Team Menschen auf ihrem Weg zur Genesung. Er ist zudem als Referent unterwegs, leitet Botanikreisen, gibt sein Heilpflanzenwissen in Kursen weiter und noch vieles mehr.

Im ebi-pharm Video-Podcast Komplementär² gibt Kevin Nobs Gastgeberin Simone Walther Büel Einblick in seinen Werdegang, erzählt über sich als Mensch und weshalb ihn die Pflanzen bis heute nicht mehr losgelassen haben.

Video-Podcast-Folge mit Kevin Nobs.

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.

ebi-Kongress – ein Highlight im Fortbildungsangebot

Dieses Jahr veranstaltete die ebi-pharm Anfang Juni zum ersten Mal einen zweitägigen Kongress in Unterägeri, um Fachpersonen aus verschiedenen Fachrichtungen zusammenzubringen. In einem kompakten Format vermittelten dabei namhafte Referierende – darunter unter anderem Kevin Nobs – aktuelle Entwicklungen und praxisrelevantes Wissen aus der Komplementärmedizin. Die erste Ausgabe des ebi-Kongresses war ein voller Erfolg. Die Planung für den zweiten ebi-Kongress im nächsten Jahr ist bereits im Gang.

Reservieren Sie sich schon heute die Daten:
> Donnerstag, 27.05.2027
> Freitag, 28.05.2027

Die zweite Ausgabe des Kongresses findet auf dem Weissenstein im Kanton Solothurn statt.

Hier finden Sie alle Fortbildungen der ebi-pharm:

Foto: zVg



Neue Wege in der Hirnschlagbehandlung

Schweizerische Herzstiftung vergibt Forschungspreis Hirnschlagmedizin Die Forschung von Prof. Dr. Marios Psychogios am Universitätsspital Basel trägt massgeblich dazu bei, Hirnschläge effizienter und schneller zu behandeln. Seine Studien liefern wichtige Erkenntnisse darüber, wann moderne Katheterbehandlungen sinnvoll sind – und wann nicht.

IN ZUSAMMENARBEIT MIT DER SCHWEIZERISCHEN HERZSTIFTUNG

Ein Hirnschlag ist ein medizinischer Notfall, bei dem oft ein Blutgerinnsel ein Gefäss im Gehirn verstopft. Die Folge: Das betroffene Hirngewebe wird nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt, Nervenzellen sterben innerhalb kürzester Zeit ab. Beim Hirnschlag entscheidet jede Minute darüber, wie viel Gehirnfunktion erhalten bleibt. Je schneller die Behandlung einsetzt, desto grösser ist die Chance, bleibende Schäden zu verhindern oder zumindest deutlich zu verringern.

Kathetertherapie im Fokus

Ein zentraler Fortschritt in der Hirnschlagmedizin ist die sogenannte endovaskuläre Therapie. Dabei wird ein feiner Katheter über die Blutgefässe bis zur verstopften Stelle im Gehirn geführt, um das Gerinnsel mechanisch zu entfernen. «Unser Ziel ist, genau zu verstehen, welche Patientinnen und Patienten wirklich von einer Katheterbehandlung profitieren», erklärt Marios Psychogios. Die endovaskuläre Therapie hat sich besonders bei grossen Gefässverschlüssen als sehr wirksam erwiesen. Die Forschung geht jedoch noch einen Schritt weiter: Sie untersucht, bei welchen zusätzlichen Formen des Schlaganfalls diese Therapie sinnvoll eingesetzt werden kann.

Kurzporträt

Prof. Marios Psychogios ist Facharzt für Radiologie mit Spezialisierung auf Neuroradiologie und gilt international als Experte für die interventionellen Behandlungen von Hirngefässerkrankungen. Nach seiner Ausbildung und wissenschaftlichen Tätigkeit in Griechenland und Deutschland übernahm er eine Professur an der Universität Basel. Am Universitätsspital leitet er die diagnostische und interventionelle Neuroradiologie und ist Co-Leiter des Stroke Centers. Seine Forschung konzentriert sich vor allem auf innovative Katheterverfahren und klinische Studien zur Verbesserung der Schlaganfalltherapie.

Foto: tippapatt/stock.adobe.com

Internationale Studien bringen Klarheit

Einen wichtigen Beitrag dazu leistet die internationale DISTAL-Studie, an der zahlreiche Spitäler beteiligt waren. Sie untersuchte, ob die Kathetertherapie auch bei Verschlüssen mittelgrosser Hirnarterien Vorteile bringt. Das Ergebnis: In diesen Fällen zeigte die zusätzliche Intervention keinen klaren Nutzen gegenüber der Standardbehandlung. Gleichzeitig bestätigte die Studie die Sicherheit des Verfahrens. «Nicht jede technisch mögliche Behandlung ist auch medizinisch sinnvoll – genau diese Differenzierung ist entscheidend», so Marios Psychogios. Solche Erkenntnisse helfen Ärztinnen und Ärzten weltweit, fundierte Therapieentscheidungen zu treffen und unnötige Eingriffe zu vermeiden.

Forschung für bessere Therapien

Neben Gefässverschlüssen befasst sich die Forschungsgruppe auch mit anderen Erkrankungen der Hirngefässe, etwa Aneurysmen. Dabei wird untersucht, wie spezielle Implantate den Blutfluss so verändern können, dass sich gefährliche Gefässausbuchtungen stabilisieren. Ein weiterer Forschungsschwerpunkt liegt auf der Organisation der Schlaganfallversorgung. «Aufgrund unserer Analysen können wir Stroke Centers besser strukturieren, damit Diagnose und Behandlung ohne Zeitverlust erfolgen können», erklärt Psychogios. Denn der Grundsatz bleibt: Zeit ist Gehirn. Zukünftig könnten präzisere Kathetertechniken und verbesserte bildgebende Verfahren eine noch individuellere Behandlung ermöglichen – abgestimmt auf die jeweilige Situation der Patientinnen und Patienten.

Auszeichnung für bedeutende Forschung

Für seine wegweisenden Arbeiten wurde Marios Psychogios mit dem Forschungspreis Hirnschlagmedizin der Schweizerischen Herzstiftung ausgezeichnet. Der Preis wird alle zwei Jahre vergeben, ist mit 20 000 Franken dotiert und würdigt herausragende wissenschaftliche Leistungen im Bereich der neurovaskulären Forschung. Die Auszeichnung unterstreicht die Bedeutung seiner Studien für die Weiterentwicklung der Schlaganfallmedizin, die es ermöglichen, Therapien präziser, sicherer und wirksamer zu machen. <

Hoffnung durch Forschung

In der Herz-Kreislauf-Medizin werden fast alle Krankheiten nur symptomatisch und nicht ursächlich behandelt. Vielen Krankheitsbildern stehen wir deshalb nach wie vor hilflos gegenüber. Die Schweizerische Herzstiftung setzt sich mit Forschungsförderung dafür ein, dass Prävention, Diagnose und Therapie verbessert werden. Dank der Forschungsförderung können neue und effektivere Behandlungsmethoden entwickelt werden. Das bedeutet kürzere Krankenhausaufenthalte, eine schnellere Genesung und Lebensqualität für die Betroffenen. Die Erforschung neuer Eingriffe und Therapien ist ein wichtiger Schritt, um Krankheiten wie Herzinfarkt, Hirnschlag und andere Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu bekämpfen. Zudem unterstützt die Schweizerische Herzstiftung junge Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen mit Stipendien und Forschungsprogrammen. Das sichert nicht nur den Fortschritt, sondern auch die Zukunft der medizinischen Forschung in der Schweiz.



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte.
Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch

Schweizerische Herzstiftung



Demenz: kognitive Fähigkeiten trainieren

In der Schweiz leben rund 161 000 Menschen mit Demenz. Agnès Henry, Fachexpertin beim Alzheimer-Telefon, erklärt, wie gewisse vorbeugende Massnahmen das Erkrankungsrisiko senken können.

INTERVIEW: SILVIA STÄHLI-SCHÖNTHALER

Wie lässt sich eine Demenz feststellen beziehungsweise wie stellt man fest, ob die eigene kognitive Gesundheit ernsthaft bedroht ist?

Vergesslichkeit ist zwar eines der häufigsten und frühesten Anzeichen von Demenz, tritt jedoch nicht als einziges Symptom auf. Früherkrankte erzählen von einer Art «Gehirnlücken». Das heisst, sie vergessen Termine oder der Inhalt eines Gesprächs ist danach wie ausgelöscht, sie finden keinen Zugang mehr zu den eben besprochenen Themen. Gedächtnisstörungen – bei Alzheimer meist Kurzzeitgedächtnisstörungen – stehen nicht bei allen Demenzformen im Vordergrund, gehören im Krankheitsverlauf jedoch dazu. Aufmerksam sollte man werden, wenn einem früher Vertrautes plötzlich fremd wird, die Kaffeemaschine nicht mehr bedient werden kann oder wenn man beim Umgang mit Geld oder Bankkarten an seine Grenzen stösst. Aber auch ein verändertes Zeitgefühl, ein gereiztes Verhalten sowie ein sozialer Rückzug können unter anderem auf die Erkrankung hinweisen.

Wie wird der Begriff Demenz definiert?

Demenz ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheiten, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen. Besonders die geistigen, die sogenannten kognitiven Fähigkeiten wie das Denken, das Gedächtnis, die Orientierung und die Sprache sind bei Demenz betroffen. Das Hirn ist ein komplexes und gleichzeitig hochsensibles Organ. Alle Eindrücke werden durch eine Art «Hirntüre» gebündelt ins Hirn geschleust und für die weitere Verarbeitung den verschiedenen Bereichen zugeführt. Bei einer Demenz ist diese Verarbeitung gestört. Es handelt sich also um eine Hirnfunktionsstörung, bei der Zellen und die Verbindungen zwischen diesen Zellen zunehmend gestört sind und schliesslich zugrunde gehen.

Foto: Piya W/stock.adobe.com, Porträt: zVg

Agnès Henry.



Welche Ursachen liegen der Erkrankung zugrunde?

Eine Demenz kann zahlreiche Ursachen haben. Einige Demenzformen sind reversibel, also teilweise oder ganz heilbar. Dies ist etwa bei einer Demenz aufgrund einer Stoffwechselkrankheit wie beispielsweise einer Schilddrüsenunterfunktion oder einem Vitamin-B_{12}-Mangel der Fall. Bei einer irreversiblen Form ist das Gehirn direkt erkrankt. Die bekannteste Form ist hier die Alzheimer-Demenz und die vaskuläre Demenz. Eher selten sind die Lewy-Körperchen-Demenz, die frontotemporale Demenz und die Parkinson-Demenz. Als Ursache bei Alzheimer sind aktuell zwei verschiedene, körpereigene Eiweisse identifiziert (Beta-Amyloïd und Tau). Bei der vaskulären Demenz werden die Zellen nicht mehr genügend mit Nährstoffen versorgt. Beide Vorgänge führen zu einem fortschreitenden Abbauprozess im Hirn mit entsprechendem Verlust von Fähigkeiten.

Alzheimer-Telefon

Das Alzheimer-Telefon, eine kostenlose und vertrauliche Informations- und Beratungsstelle, bietet eine kompetente Beratung für pflegende Angehörige, Betroffene und Fachpersonen an.

Tel: 058 058 80 00
Infos: Alzheimer Schweiz, Gurtengasse 3, 3011 Bern, Tel: 058 058 80 20, www.alzheimer-schweiz.ch

Sind Frauen häufiger betroffen als Männer, wenn ja, warum?

Ja, Frauen sind tendenziell häufiger betroffen. Rund zwei Drittel der Erkrankungen treffen Frauen.

Kann man einer Demenz-Erkrankung vorbeugen?

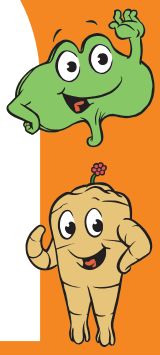
Man sagt, dass die Weichen für eine demenzielle Erkrankung oft schon im mittleren Alter gestellt werden. Ein vernünftiger Lebensstil beeinflusst Faktoren, die eine Demenzerkrankung hinauszögern können. Dies gilt auch für Personen, die eine erbliche Veranlagung für eine Demenzerkrankung haben. Allerdings gibt es Demenzerkrankungen, die bereits in jungen Jahren – mitunter schon mit Mitte 40 – auftreten können. Dazu gehören die frontotemporale Demenz, aber auch Alzheimer. Sollte die Krankheit bereits diagnostiziert sein, hilft die sogenannte Sekundärprävention. Dazu gehören gesunder Lebensstil, ausgewogene Ernährung sowie kognitives Training.



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.
Zulassungsinhaberin: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferfirma: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch



Demenz ist der Oberbegriff für mehr als 100 verschiedene Krankheiten, welche die Funktion des Gehirns beeinträchtigen.

Stichwort kognitives Training: Können Gedächtnistrainings wie beispielsweise Kreuzworträtsel, Sudoku oder Memoryspiele eine vorbeugende Wirkung auf die Krankheits-Entstehung und -Entwicklung haben?

Die Ausübung von geistig stimulierenden Tätigkeiten erhöht die eigene «kognitive Reserve», was im Falle einer neurodegenerativen Erkrankung möglicherweise schützend wirkt. Menschen mit einer hohen kognitiven Reserve können die negativen Auswirkungen neuropathologischer Prozesse länger und besser kompensieren. Es ist die Vielfältigkeit und die Regelmässigkeit, verbunden mit Hirnstimulation und sozialen Kontakten, die insgesamt einen positiven Effekt haben können. Dazu gehören beispielsweise Tanzen, Singen, körperliche Betätigung im Freien und auch Gedächtnistraining.

Demenz gilt heute als noch nicht heilbar. Wie weit ist die Forschung aktuell?

Aktuell gibt es leider kein Medikament, das Alzheimer oder eine andere Demenzform verhindern, aufhalten oder heilen kann. Alzheimer stellt eine äusserst komplexe und fortschreitende Erkrankung dar. Da bis heute noch nicht alle biologischen Krankheitsmechanismen bekannt sind, ist die Entwicklung von Medikamenten sehr anspruchsvoll. Seit vielen Jahren wird weltweit an verschiedenen Wirkstoffen zur Behandlung der Alzheimer-Krankheit geforscht. In der Schweiz seit Anfang 2026 zugelassen ist der Wirkstoff Donanemab. Allerdings ist die Kostenübernahme durch die Krankenkassen noch hängig, da das Medikament noch nicht in die BAG-Spezialitätenliste aufgenommen worden ist. <

Foto: LIGHTFIELD STUDIOS/stock.adobe.com, Porträt: zVg

Produkttipps

Magenbrennen? Saures Aufstossen?

Der Gemmo® Magenbeschwerden Mundspray kann helfen. Unser Verdauungssystem ist ein empfindliches System, das auf Einflüsse jeglicher Art reagiert, die sprichwörtlich auf den Magen schlagen können. Es kann zu Magenbrennen, saurem Aufstossen und nervösen Magenbeschwerden kommen. Das Gemmo® Mazerat aus handgepflückten Frühjahrsknospen des Feigenbaums trägt zur Linderung der Beschwerden bei.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Spagyros AG
3076 Worb
spagyros.ch

1001 Blattgrün®

Knoblauchfahne? Zeit für Blattgrün! Denn seien wir ehrlich: So sehr wir Knoblauch lieben – die Knoblauchfahne danach wohl eher weniger. Ob nach Pasta oder Kebab: Das Nahrungsergänzungsmittel 1001 Blattgrün unterstützt Sie nach dem Genuss stark riechender Speisen. Täglich 1–3 Tabletten unzerkaut mit Wasser einnehmen.

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



Biomed AG
CH-8600 Dübendorf
biomed.ch

Es ist nie zu früh für die persönliche Vorsorge

Viele Menschen denken bei Vorsorge an Demenz oder das hohe Alter. Dabei kann ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine schwere Erkrankung jederzeit dazu führen, dass man plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann. Wer seine Wünsche frühzeitig festhält, entlastet sich selbst und seine Angehörigen. Corinne Hafner Wilson und Jacline Ferahyan von Pro Senectute Schweiz erklären, warum persönliche Vorsorge alle betrifft.





Corinne Hafner Wilson
ist Leiterin der Bereiche Sozialraum und Alltagsunterstützung bei Pro Senectute Schweiz. Sie ist Psychologin FSP.



Jacline Ferahyan
ist Sozialarbeiterin und Fachmitarbeiterin Sozialberatung bei Pro Senectute Schweiz. Sie verfügt über mehr als zehn Jahre Erfahrung im Altersbereich.

Frau Hafner Wilson und Frau Ferahyan, weshalb ist die eigene persönliche Vorsorge so ein wichtiges Thema?

Corinne Hafner Wilson (CHW): Niemand weiss, was die Zukunft bringt. Ein Unfall oder eine Krankheit können jede Person unerwartet treffen. Mit einer frühzeitigen Vorsorge legt man fest, wer im Ernstfall Entscheidungen treffen soll und welche Wünsche man in Bezug auf Betreuung, medizinische Behandlung oder finanzielle Angelegenheiten hat.

Jacline Ferahyan (JF): Viele Menschen befassen sich erst damit, wenn eine Krise bereits eingetreten ist. Dann bleibt oft wenig Zeit. Wer vorsorgt, schafft Klarheit und Sicherheit für sich und sein Umfeld.

Demenz wird oft als Grund für einen Vorsorgeauftrag genannt. Weshalb?

CHW: Demenz gehört zu den häufigsten Ursachen für einen schrittweisen Verlust der Urteilsfähigkeit. Weil sich die Krankheit meist langsam entwickelt, bleibt oft Zeit, wichtige Entscheidungen zu treffen und Vorsorgedokumente zu erstellen.

JF: Gleichzeitig ist Demenz nur eine von vielen möglichen Ursachen. Auch ein Hirnschlag, ein Unfall oder eine schwere Erkrankung können dazu führen, dass jemand plötzlich nicht mehr selbst entscheiden kann. Persönliche Vorsorge ist deshalb kein Thema nur für ältere Menschen, sondern für alle Erwachsenen.

Was erleben Sie in Ihrem Berufsalltag?

CHW: Oft begegnen mir Menschen, die mit Unsicherheit und Angst auf gesundheitliche Veränderungen reagieren. Gleichzeitig erleben wir, wie entlastend es sein kann, frühzeitig Klarheit zu schaffen und die nächsten Schritte zu planen.

JF: Viele Angehörige stehen plötzlich vor organisatorischen, rechtlichen und finanziellen Fragen. Besonders hilfreich ist es dann, wenn die Wünsche der betroffenen Person bereits festgehalten wurden.

Was ist für Betroffene und Angehörige besonders schwierig?

CHW: Belastend wird es vor allem dann, wenn wichtige Entscheidungen getroffen werden müssen und nicht bekannt ist, was die betroffene Person gewollt hätte.

JF: Angehörige geraten oft unerwartet in die Rolle von Entscheidungsträgerinnen und Entscheidungsträgern. Ohne Vorsorgeregelung kann das eine grosse emotionale Belastung sein.

Was kann Entlastung schaffen?

CHW: Sich frühzeitig mit Fragen auseinanderzusetzen wie: Was bedeutet Lebensqualität für mich? Wer soll mich vertreten? Solange man urteilsfähig ist, kann man diese Entscheidungen selbst treffen.

JF: Ebenso wichtig ist das Gespräch mit Angehörigen. Wer seine Wünsche offen anspricht, schafft Orientierung und Sicherheit.

Welche Unterstützung bietet Pro Senectute?

CHW: Die kantonalen und interkantonalen Organisationen von Pro Senectute bieten persönliche Beratungen zu Vorsorge, Gesundheit und Lebensgestaltung im Alter an.

JF: Mit dem Docupass stellt Pro Senectute ein umfassendes Vorsorgedossier zur Verfügung. Es enthält unter anderem die Patientenverfügung und den Vorsorgeauftrag. So lassen sich persönliche Wünsche rechtzeitig festhalten. Unsere Erfahrung zeigt: Es ist nie zu früh, die persönliche Vorsorge zu regeln. Manchmal ist es jedoch plötzlich zu spät.

Vorsorge jetzt regeln: www.docupass.ch



Schlaf gut! Warum guter Schlaf kein Luxus ist

Manche zählen stundenlang Schäfchen, um überhaupt einschlafen zu können, andere schrecken nachts um drei hoch, weil das Gehirn eifrig an die Steuererklärung oder das unangenehme Mitarbeitergespräch von morgen erinnert … Doch was auch immer der Grund ist: Schlafstörungen gehören zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Was lässt sich tun?

Fotos: fizkes/stock.adobe.com (links), Dusan/stock.adobe.com (rechts), Porträt: zVg

TEXT: DR. MED: LYDIA UNGER-HUNT

Schlaf ist für den Körper mehr als «nur» eine willkommene Pause im hektischen Alltag: Nun wird das Immunsystem gestärkt, Erinnerungen werden verarbeitet und zahlreiche Stoffwechselprozesse laufen auf Hochtouren. Zudem säubert im Schlaf eine Art Putzkolonne das Gehirn: Die Gehirnzellen schrumpfen vorübergehend, sodass Zwischenräume entstehen, durch die schädliche Stoffwechselprodukte besser abtransportiert werden können (auch solche, die mit Alzheimer und anderen Erkrankungen in Verbindung gebracht werden). Erholsamer Schlaf ist also kein Zeichen von Faulheit, sondern eine wichtige Voraussetzung für Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden – und wer seinem Körper regelmässige Ruhe gönnt, profitiert tagsüber von mehr Energie, besserer Konzentration und oft mehr Ausgeglichenheit.



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.



Ein entspannendes Abendritual hilft vielen Menschen, besser zur Ruhe zu kommen.

Zu den häufigsten Ursachen von Schlafstörungen gehören Stress, Schichtarbeit, unregelmässige Schlafzeiten oder ein hoher Konsum von Koffein und Alkohol. Auch körperliche Beschwerden, Medikamente oder hormonelle Veränderungen können den Schlaf beeinflussen.



Hilfe aus Ihrer Apotheke

Nicht jede Schlafstörung braucht gleich ein Schlafmittel. In Ihrer Apotheke erhalten Sie eine individuelle Beratung und passende Unterstützung – abgestimmt auf Ihre Beschwerden und Bedürfnisse.

> Pflanzliche Präparate mit Baldrian, Hopfen, Passionsblume oder Lavendel können das Einschlafen und die Entspannung unterstützen.
> Melatonin kann bei einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus, beispielsweise nach Fernreisen mit Zeitverschiebung, sinnvoll sein.
> Auch Teemischungen, Aromatherapie oder Entspannungsprodukte können das abendliche Abschalten erleichtern.
> Die Apotheke prüft zudem, ob Medikamente oder andere gesundheitliche Faktoren Ihre Schlafprobleme beeinflussen könnten.
> Individuelle Beratung für passende Medikamente und Behandlungen.



Wer gut schläft, startet meist mit mehr Energie, Gelassenheit und Konzentration in den Tag.

Stress und Schlaf: ein Teufelskreis

Gerade Stress verträgt sich mit Schlaf ungefähr so gut wie ein Presslufthammer in der Bibliothek: Die nun vermehrt ausgeschütteten Stresshormone lassen den Körper im «Alarmmodus» erstarren, obwohl er eigentlich zur Ruhe kommen sollte. Das erschwert das Einschlafen und kann ebenfalls zu Durchschlafstörungen führen. Leider ist damit ein Teufelskreis verbunden – denn Schlafmangel macht umgekehrt auch stressanfälliger.

Doch nicht nur ein Mangel an Schlaf kann eine Rolle spielen: Manche Menschen schlafen scheinbar ausreichend lange und fühlen sich trotzdem wie gerädert. Zu den möglichen Ursachen zählen hier eine schlechte Schlafqualität, häufige unbemerkte Wachphasen oder Schnarchen mit Atemaussetzern; ein Mangel an Nährstoffen kann ebenfalls eine Rolle spielen.

Ein Arztbesuch wird dann empfohlen, wenn Ein- oder Durchschlafstörungen ohne klar erkennbare Ursache über mehrere Wochen bestehen bleiben oder zu einer deutlichen Beeinträchtigung des Alltags führen.

Wussten Sie schon?

Giraffen zählen zu den Tieren mit dem geringsten Schlafbedarf: In freier Wildbahn schlafen sie oft nur zwei bis vier Stunden pro Tag und meist nur wenige Minuten am Stück.

Hygiene, Hopfen und Hormone

Die gute Nachricht: Häufig lässt sich die Schlafqualität bereits mit einfachen Gewohnheiten verbessern. Fachleute sprechen von «Schlafhygiene» und meinen damit ein ganzes Bündel an Verhaltensweisen, die den Schlaf fördern sollen:

> Möglichst regelmässige Schlafenszeiten (auch am Wochenende!).
> Das Schlafzimmer sollte ruhig, dunkel und eher kühl sein.
> Smartphones, Tablets und Laptops ein bis zwei Stunden vor der gewünschten Einschlafzeit weglegen.
> Entspannende Abendrituale einführen: Lesen, ruhige Musik, Yoga, Atemübungen.
> Besser vermeiden: schwere Mahlzeiten, Alkohol oder koffeinhaltige Getränke.

Was kann noch helfen? Melatonin ist ein körpereigenes Hormon, das unseren Schlaf-Wach-Rhythmus steuert: Sobald es dunkel wird, steigt das Melatonin im Blut an und signalisiert damit dem Körper die Ankunft der Schlafenszeit. Der Einsatz von Melatonin kann insbesondere dann hilfreich sein, wenn der natürliche Schlafrhythmus gestört ist, etwa nach Fernreisen mit Zeitverschiebung. Aber Achtung: Melatonin ist kein klassisches Schlafmittel und wirkt nicht bei jeder Form von Schlafstörungen gleich gut.

Wer die Wirkung aus der Natur bevorzugt, kann zu pflanzlichen Präparaten mit Baldrian, Passionsblume, Hopfen oder Lavendel greifen, die seit Menschengedenken zur Unterstützung der Entspannung eingesetzt werden und eine sinnvolle Ergänzung zur guten Schlafhygiene darstellen können.

Auf dass man schneller und anhaltender in die Arme des Morpheus – des Gottes der Träume – sinken möge … <

Grünes Licht für Ihre Gesundheit

Wussten Sie, dass Sie für viele Gesundheitsfragen gar nicht zuerst zum Arzt müssen?

Blutdruck messen? Impfung auffrischen? Halsschmerzen abklären? Oder einfach wissen, ob Ihre Beschwerden harmlos sind? In vielen Fällen ist die Apotheke die erste Anlaufstelle – schnell, kompetent und ganz ohne Termin.



Foto: zVg


FRANZ&RENÉ
GRÜNES LICHT
FÜR DIE RAUCHSTOPP-BERATUNG.
Persönlich, kompetent und ohne Termin.
IHRE APOTHEKE
IHR GESUNDHEITSZENTRUM

Foto: zVg

TEXT: MARTINA TSCHAN,
SCHWEIZERISCHER APOTHEKERVERBAND PHARMASUISSE

Vielleicht kennen Sie das: Es zwickt im Hals. Ihr Blutdruck beschäftigt Sie. Vor den Ferien möchten Sie Ihren Impfschutz überprüfen. Oder Sie fragen sich, ob eine Blasenentzündung behandelt werden muss. Viele Menschen denken in solchen Situationen zuerst an die Arztpraxis. Dabei führt der kürzeste Weg häufig in die Apotheke. Denn Apotheken bieten heute weit mehr als Medikamente. Sie beraten, begleiten und behandeln – persönlich, ganz in Ihrer Nähe und oft sofort.

Genau darauf macht die nationale Kampagne **«Grünes Licht für die Konsultation in der Apotheke»** aufmerksam.

STIMMT DAS WIRKLICH?

«In der Apotheke bekomme ich nur Medikamente.»
Nicht ganz. Heute bieten viele Apotheken zahlreiche Gesundheitsdienstleistungen an: Blutdruck-, Blutzucker- oder Cholesterinmessungen, Impfberatungen und Impfungen, Beratung zu Rauchstopp oder Reisemedizin, Unterstützung bei häufigen Beschwerden wie Halsschmerzen, Blasenentzündungen, Allergien oder Augenentzündungen sowie persönliche Beratung zu Medikamenten. Bei vielen Anliegen erhalten Sie direkt eine fachkundige Einschätzung und – wenn nötig – auch die passende Behandlung.

JETZT MITMACHEN UND GEWINNEN!

Der Schweizerische Apothekerverband pharmaSuisse sucht Ihr positivstes Apothekenerlebnis! Besonderer Service, berührende Geschichte oder Hilfe bei einem speziellen Problem – **erzählen Sie uns in einem Video von Ihrem positivsten Apothekenerlebnis.** Mit etwas Glück gewinnen Sie 1 Gutschein im Wert von CHF 350 von adventurly für eine einmalige Bubble-Suite-Übernachtung.*

Senden Sie uns Ihr Video (im Hochformat) via WeTransfer oder SwissTransfer an kommunikation@pharmaSuisse.org. Der Gewinner/die Gewinnerin wird am Freitag, 25. September ausgelost und persönlich benachrichtigt.



*Mit der Teilnahme erklären Sie sich einverstanden, dass die Kommunikationsabteilung das Video für ihre Online- und Social-Media-Kanäle nutzen darf. Viel Erfolg!

TESTEN SIE IHR WISSEN – UND GEWINNEN SIE!

Auf **ihre-apotheke.ch** erwartet Sie ein unterhaltsamer Wissenstest rund um Prävention, Gesundheits-Checks, Impfen und die vielfältigen Angebote der Apotheke.

Es warten zahlreiche attraktive Preise. Wählen Sie Ihre Wunschpreise aus und nehmen Sie an den entsprechenden Verlosungen teil. Zusätzlich nehmen alle Teilnehmenden automatisch an der Verlosung des Hauptgewinns teil.

Mehr Informationen, den Wissenstest sowie die Aktionen und Angebote der teilnehmenden Apotheken finden Sie unter:

www.ihre-apotheke.ch

«Für eine gute Beratung brauche ich immer einen Termin.»
Nein. Sie können spontan vorbeikommen, Ihre Fragen stellen und sich beraten lassen. So erhalten Sie rasch Orientierung – ohne lange Wartezeiten.

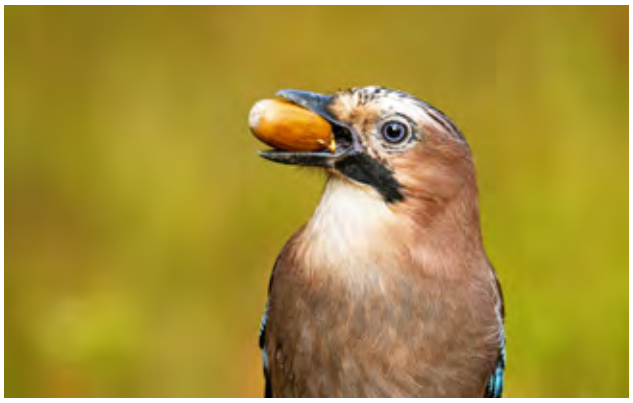
«Gesund bleiben beginnt erst, wenn man krank ist.»
Zum Glück nicht. Viele Apotheken bieten Gesundheits-Checks an, kontrollieren Blutdruck oder Cholesterinwerte und beraten zu Impfungen, Rauchstopp, Diabetes und vielem mehr.

MEHR ALS MEDIKAMENTE – IHRE APOTHEKE BEGLEITET SIE

Die Apotheke ist heute ein wichtiger Teil der medizinischen Grundversorgung. Apothekerinnen und Apotheker beraten Menschen jeden Alters, begleiten Therapien und unterstützen bei vielen gesundheitlichen Fragen. Machen Sie die Probe aufs Exempel und schauen Sie vorbei, stellen Sie Ihre Fragen und entdecken Sie, welche Angebote Ihre Apotheke für Sie bereithält.

BESUCHEN SIE IHRE APOTHEKE – BESONDERS AM TAG DER APOTHEKE

Der Tag der Apotheke am 25. September bildet den Höhepunkt der diesjährigen Kampagne. Viele Apotheken laden zu besonderen Aktionen, Gesundheits-Checks und Beratungen ein. <



Tierischer Herbstbeginn

Mit dem nahenden Herbst beginnt für viele Tiere eine arbeitsreiche Zeit. Eichhörnchen verstecken Nüsse und Samen an Hunderten von Orten, während Eichelhäher sogar mehrere Tausend Eicheln als Wintervorrat vergraben. Zugvögel sammeln Energiereserven für ihre langen Reisen und Igel legen sich ein Fettpolster für den Winterschlaf an.



Fit durch den Herbst

Mit den ersten kühleren Tagen lohnt es sich, das Immunsystem zu unterstützen. Eine abwechslungsreiche Ernährung mit viel Gemüse und Obst, ausreichend Schlaf sowie regelmässige Bewegung an der frischen Luft stärken die Abwehrkräfte. Auch Händewaschen und regelmässiges Lüften helfen, das Risiko von Infektionen zu verringern.



Platz für Übergangsmode

Der September ist ideal, um den Kleiderschrank neu zu ordnen. Sommerkleidung kann gereinigt und verstaut werden, während Jacken, Strickwaren und geschlossene Schuhe wieder griffbereit nach vorne rücken. Gleichzeitig lohnt sich ein Blick auf Kleidung, die nicht mehr getragen wird – sie kann verkauft, verschenkt oder gespendet werden.



Holz ernten, ohne Bäume zu fällen

In Japan wird seit Jahrhunderten eine besondere Forsttechnik namens Daisugi angewendet. Dabei werden auf einem Baum gerade Triebe herangezogen und regelmässig geerntet, ohne den Stamm zu fällen. So liefert derselbe Baum über viele Jahrzehnte hochwertiges Holz.

Lebensmittel mit Überraschungseffekt

Manche Lebensmittel wachsen ganz anders, als viele vermuten. Erdnüsse reifen nicht über, sondern unter der Erde. Cashewkerne hängen unter einer fleischigen Cashewfrucht, Rosenkohl wächst entlang eines hohen Stängels und Sesam bildet Kapseln, die bei Reife aufspringen und die Samen freigeben.



Beratungsangebot stopsmoking

Mehr als die Hälfte aller Rauchenden will mit dem Rauchen aufhören. Aber oft wissen sie nicht, wie ein Rauchstopp am besten anzupacken ist. Das Beratungsangebot stopsmoking bietet auf der nationalen Plattform zur Unterstützung des Tabak- und Nikotinausstiegs per Telefon, Video und online eine professionelle Beratung an. Die Beratenden begleiten und unterstützen dort Ratsuchende persönlich und kostenlos bei der Tabak- oder Nikotinentwöhnung. Die Krebsliga Schweiz betreibt das Beratungsangebot stopsmoking seit 2005. Das Programm finanziert der Tabakpräventionsfonds.

Online-Beratung stopsmoking – stopsmoking.ch
(Weitere Kontaktmöglichkeiten)
contact@stopsmoking.ch
Telefon: 0848 000 181



Zusammengestellt von: Sandra White
Fotos: adamikarl/stock.adobe.com, vetlana Kolpakova/stock.adobe.com, Pixel-Shot/stock.adobe.com, Peter/stock.adobe.com, nathamag11/stock.adobe.com, zVg

Teilnahmemöglichkeiten

Per Postkarte: astreaAPOTHEKE,
Hauptstrasse 10, 5616 Meisterschwanden

Online: www.astrea-apotheke.ch/kreuzwortraetsel

Einsendeschluss: 30. September 2026. Viel Glück!

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



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

schweiz. Autor † 1999 (Dieter)	Krause, Faltenbesatz		äusserste Grenze		landwirtschaftl. Geräte	Deutung	lat.: Recht	Salz der Essigsäure			unbest. Fürwort	kleine Spalten	niederl. Universitätsstadt		ostspan. Küstenfluss	binnen
							9	schweiz. Schauspielerin (Sara)	10							
zwecks			alkohol. Traubensaft Mz.		grosse Nachtvögel						Fluss im Kt. VD		subarkt. Hirsch			
Nährstoff, Protein								Berber in Spanien (MA)		Giftschlangen				6		
		8			US-Filmtrophäe		dritter Monat						europ. Warenkennzeichen		Abk.: Einzahl	
Windrichtung		Vorn. v. Musiker John		kirchl. Amtstracht		4				Trinkgefäss		3				
männl. Pferd							Dampf (engl.)		angefeuchtet							7
				Geheimgerichte		Abk.: Ständerat										
gallertartige Substanzen	Schlagballspiel		kleine Runzel													
Bucheinband (engl.)						Entstehung		alt Bundesrat (Alain)								
	5		relig. Gemeinschaft		Präteritum von geben (1. Pers.)											
Autokz. Bahrain		Gewebeschwellung Mz.					1									
Zentrum f. Forschung i. Kt. GE					Spitzenschlager (engl.)		lat.: sechs									
Gewässer im Kanton Zug		engl.: gehen		eh. CH-Skirennfahrerin		11										
Laut, Klang				gedruckte Worte		2	raetsel.ch									



Lösungswort

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

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

MUSKELKATER

Adler die heisse Sieben – Entspannt bei Krämpfen

Biochemie nach Dr. Schüssler

Ob leichte Menstruationskrämpfe oder die ersten Anzeichen einer Migräne – Krämpfe können den Tag schnell aus dem Gleichgewicht bringen. Adler die heisse Sieben hilft, spannungsbedingte Beschwerden zu lösen – für einen entspannten Alltag.

Pulver zum Auflösen in heissem Wasser. In praktischen Sticks für unterwegs.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Adler Pharma Helvetia AG
6060 Sarnen
adler-pharma-helvetia.ch



Oxyplastin® Wundpaste – Schutz und Pflege für empfindliche Babyhaut

Wenn die Haut im Windelbereich gerötet und gereizt ist, benötigt sie besonderen Schutz. Oxyplastin® Wundpaste bildet einen schützenden Film auf der Haut, schützt vor Windelfeuchtigkeit und unterstützt die natürliche Wundheilung.

- Zur Behandlung von Windeldermatitis
- Schützt vor Nässe und Reibung
- Haftet zuverlässig auf der Haut
- Unterstützt die Wundheilung

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

VERFORA AG
1752 Villars-sur-Glâne
verfora.ch

Sie fragen, wir antworten



«Meine Haut in den Kniekehlen und Ellenbeugen ist oft trocken und entzündet. Am unangenehmsten ist der ständige Juckreiz. Es handelt sich um eine Neurodermitis. Was kann ich tun, damit es meiner Haut besser geht?»

Apothekerin: «Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche Hauterkrankung, die in Schüben verläuft und an verschiedenen Stellen auftreten kann. Zwar lässt sie sich nicht verhindern, doch mit der richtigen Pflege und einigen einfachen Massnahmen können Sie die Beschwerden oft deutlich reduzieren.

Der wichtigste Schritt ist die tägliche Basispflege. Auch beschwerdefreie Haut sollte regelmässig mit einer rückfettenden und feuchtigkeitsspendenden Creme oder Salbe gepflegt werden. So wird die Hautbarriere gestärkt und die Haut besser vor äusseren Reizen geschützt. Achten Sie ebenfalls auf eine schonende Reinigung. Duschen Sie nur kurz und mit lauwarmem Wasser, verwenden Sie milde, seifenfreie Produkte und tragen Sie die Pflege direkt nach dem Abtrocknen auf.

Im Alltag hilft es, bekannte Auslöser möglichst zu vermeiden. Dazu gehören trockene Heizungsluft, starkes Schwitzen, kratzende Kleidung sowie stark parfümierte Pflegeprodukte. Baumwollkleidung wird von vielen Betroffenen besser vertragen als Wolle oder synthetische Stoffe. Auch Stress kann Schübe fördern. Genügend Schlaf, Bewegung und bewusste Erholung unterstützen das allgemeine Wohlbefinden und können sich positiv auf die Haut auswirken.

Kommt es dennoch zu einem Schub, ist eine frühzeitige Behandlung wichtig. In der Apotheke erhalten Sie kompetente Beratung zu geeigneten Pflegeprodukten und zur richtigen Anwendung verordneter Medikamente. Eine konsequente Hautpflege und das Vermeiden individueller Auslöser sind die beste Grundlage, um die Haut langfristig zu schützen und die Lebensqualität zu verbessern.» <

Beratung und Betreuung
ihre-apotheke.ch

Werbung

nicorette®
macht Aufhören leichter

Rauchen Sie?

Rauchfrei werden für Sie und Ihre Liebsten

nicorette® kann dabei unterstützen



Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke beraten und starten Sie jetzt in die Rauchfreiheit

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, 6343 Rotkreuz // CH-NIC-2026-322020, 05/2026