

Ihre Gesundheit

JULI – SEPTEMBER 2024 | Nr. 71

Vorbeugung: gesund bleiben auf Reisen
Wohlbefinden: die wohltuende Kraft des Meeres



Lenzburgerstrasse 2 - 5702 Niederlenz
062 891 13 38 - www.hetexapotheke.ch

 **hetex**apotheke
niederlenz

Liebe Leserin, lieber Leser

Hetex Beauty Oase

Für jeden Hautzustand gibt es die passende Pflege. In unserer Hetex Beauty Oase bekommen Sie eine umfassende Beratung und diverse ganz auf Ihren Hauttyp abgestimmte Behandlungen. Unser vielfältiges Dienstleistungsangebot umfasst verschiedene Gesichtsbehandlungen, Brauen und Wimpern färben, Brauen zupfen, Wimpernwelle, Manicure mit / ohne Lack, Pedicure mit / ohne Lack, Micro Needling oder Entfernen von Gesichts- und Körperhaaren. Besuchen Sie unsere Homepage oder kommen Sie persönlich vorbei, um genauere Angaben zu den Preisen zu erhalten.

Seit Eröffnung der Hetex Apotheke im Jahr 2017 wurde das reichhaltige Kosmetikangebot kompetent durch Ursula Wälti und Nicole Binggeli betreut. Nach der Pensionierung von Frau Wälti unterstützt neu Janine Erne unser Kosmetik-Team. Auch bei Frau Erne können wir von Ihrer doppelten Expertise im Bereich der Kosmetik und zu gleich Pharmazie profitieren.

Haben wir Sie «gwundrig» gemacht? Gönnen Sie sich etwas Ruhe und Zeit und kommen Sie auf einen Besuch in unserer Hetex Beauty Oase vorbei!

Wir freuen uns auf Sie!

Marianne Rügger
eidg. dipl. Apothekerin

Inhalt



IHR APOTHEKER

04

Viele Änderungen bei den Preisen für Medikamente

VORBEUGUNG

06

So bleiben Sie auf Reisen gesund

08

Krank nach der Reise?

WOHLBEFINDEN

11

6 Wohltaten für Ihre Haut aus dem Meer

12

Das Meer: gut für Körper und Geist

DOSSIER

16

Hilfe gegen Scheidenpilz

19

Schlechte Kombi: Slipenlagen und Pilzinfektionen

MEDIZIN

21

Wie lassen sich eingewachsene Haare vermeiden?

23

Lästige, aber harmlose Zyste

REZEPTE DER SAISON

24

Grüner Gemüsesalat

25

Griechischer Joghurt mit Traubengelee im Glas

Viele Änderungen bei den Preisen für Medikamente

Bei der Preisfestsetzung für von der Grundversicherung übernommene Medikamente und die Modalitäten der Rückerstattung gibt es dieses Jahr viele neue Regelungen. Wir geben Ihnen einen Überblick über alle Punkte, die sich direkt auf den individuellen Beitrag zu den Gesundheitskosten auswirken.



wirkt sich auf die Patientinnen und Patienten folgendermassen aus:

- Die günstigeren Medikamente (bis 32,70 CHF) sind um einige Cent teurer geworden, bis maximal 7,75 CHF pro Packung.
- Die Preise für teurere Medikamente (ab 32,75 CHF) sind gesunken.
- Der Vertriebsanteil ist für alle Medikamente mit demselben Wirkstoff identisch. Das heisst, die Apotheken verdienen gleich viel, egal, ob sie ein Originalmedikament oder ein Generikum verkaufen. Vor der wichtigen Neuerung war dies anders. Bisher war die Marge beim Verkauf eines Originalmedikaments grösser als die bei einem Generikum, aufgrund des höheren Einkaufspreises des Originalprodukts. Dieser «negative Anreiz» ist nun beseitigt.

NIEDRIGERE KOSTEN FÜR PATIENTINNEN UND PATIENTEN

Etwa ein Drittel aller erstatteten Medikamente ist seit dem 1. Juli teurer. Bei zwei Dritteln ist der Preis gesunken. Man geht davon aus, dass auf diese Weise insge-

VERTRIEBSANTEIL

Die Preise für Medikamente, die von der Grundversicherung übernommen werden, legt der Bund (genauer gesagt das Bundesamt für Gesundheit) fest und kontrolliert diese auch. Die Apotheken kaufen diese Medikamente und geben sie zu gesetzlich festgelegten Preisen ab. Die Marge, der sogenannte «vertriebsbezogene Anteil», ist demnach definiert und muss die folgenden Kosten decken:

- Kapitalkosten: Kapital, das für den Kauf der Medikamente investiert wird

- Lagerung: Kosten für die Miete der Räumlichkeiten und die Instandhaltung des Lagerbestands
- Transport: von den Grosshändlern und Herstellern berechnete Lieferkosten
- Personal: Lohnkosten für Pharmaassistentinnen und -assistenten in der Apotheke für Bestellung, Kontrolle, Einlagerung und Abgabe der Ware
- Infrastruktur: Kosten für Mobiliar, Hilfsmittel und Warenwirtschaftssysteme.

Seit dem 1. Juli 2024 haben sich die Regelungen zur Berechnung des Vertriebsanteils geändert. Das

samt jährlich ca. 60 Millionen CHF gespart werden können, die Patientinnen und Patienten zugutekommen.

Die neue Aufteilung ist auch aus wirtschaftlicher Sicht gerechter, da die Vertriebskosten steigen (Mieten, Löhne etc.) und der Verwaltungsaufwand nicht vom Preis der Medikamente abhängt, sondern eher von der Anzahl und Grösse der Verpackungen.

Nicht erstattungsfähige Medikamente im freien Verkauf (OTC) und Parapharmazeutika sind von der Reform nicht betroffen.

WAS GILT FÜR DEN SELBSTBEHALT?

Einen Teil der von der Grundversorgung abgedeckten Gesundheitskosten (medizinische Untersuchungen, stationäre Aufenthalte, Medikamente) zahlen Patientinnen und Patienten selbst. Hier kommen demnach zwei Faktoren ins Spiel: einerseits die Franchise, andererseits der Selbstbehalt.

Die Franchise kann frei bestimmt werden und liegt zwischen 300,- und 2 500,- CHF pro Jahr. Je höher die Franchise, desto niedriger der an die Krankenkasse zu zahlende Beitrag, aber desto höher das Risiko, Gesundheitskosten aus eigener Tasche zahlen zu müssen.

Haben Sie den Betrag Ihrer Franchise erreicht und selbst Behandlungen bis zur vereinbarten Höhe beglichen (zum Beispiel 2 500,- CHF), übernimmt Ihre Krankenkasse einen Grossteil Ihrer Kosten, aber längst nicht alles.

Sie zahlen vielmehr auch weiterhin einen Teil davon, in Höhe einer Summe von maximal 700,- CHF pro Jahr (350,- CHF für Kinder). Dabei handelt es sich um Ihren jährlichen Selbstbehalt. Sobald dieser Betrag überschritten ist, zahlt Ihre Krankenkasse 100% der von der Grundversorgung übernommenen Kosten.

GENERIKA ALS SONDERFALL

In der Regel beträgt der Anteil an den Gesundheitskosten, den Patientinnen und Patienten selbst übernehmen (Selbstbehalt), 10%. Das gilt auch bei Medikamenten. Ist für die verordnete Behandlung ein Generikum verfügbar, bleibt es bei der Auswahl dieses Produkts bei einem Selbstbehalt von 10%. Greifen Sie stattdessen jedoch zum Originalmedikament, steigt der Selbstbehalt auf 40%.

Ein Beispiel: Ihr Arzt oder Ihre Ärztin verschreibt Ihnen ein Medikament, das es auch als Generikum gibt. Das Originalmedikament kostet 100,- CHF, das Generikum 70,- CHF.

Ihr Selbstbehalt beim Original beträgt 40% von 100,- CHF, also 40,- CHF.

Ihr Selbstbehalt beim Generikum beträgt 10% von 70,- CHF, also 7,- CHF.

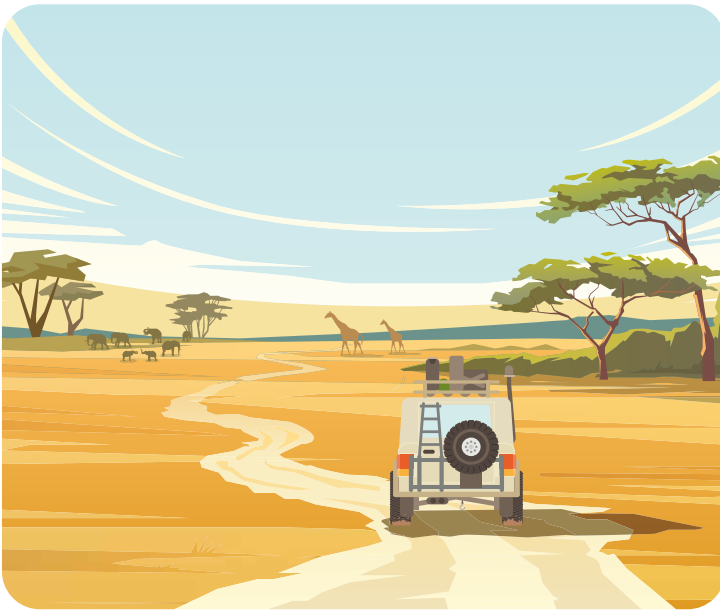
Wie Sie sehen, kann der Unterschied also durchaus beträchtlich ausfallen.

Die Liste der von dieser Art des Selbstbehalts betroffenen Medikamente wird regelmässig aktualisiert. Das Personal in den Arztpraxen und Apotheken ist dazu angehalten, Sie über die Verfügbarkeit von preiswerteren Alternativen zu informieren.

Unter bestimmten Umständen kann Ihnen Ihr Arzt oder Ihre Ärztin das Originalprodukt anstelle des Generikums verschreiben. Die Verschreibung eines Originalmedikaments muss allerdings begründet werden. So kann zum Beispiel bei einer Anwendung eine unzureichende Wirksamkeit des Generikums gegenüber dem Original festgestellt werden oder es kann bei einem Generikum zu Lieferschwierigkeiten kommen. In solchen Fällen vermerkt Ihr Arzt oder Ihre Ärztin auf dem Rezept: «aus medizinischen Gründen nicht substituieren» oder «Substitution aufgrund von Lieferschwierigkeiten nicht möglich». Sie erhalten dann das Originalmedikament mit einem Selbstbehalt von 10% statt 40%.

So bleiben Sie auf Reisen gesund

Wenn Sie die folgenden Vorsichtsmassnahmen einhalten, kommen Sie ausschliesslich mit schönen Andenken nach Hause. Vor den meisten Krankheiten, die im Zusammenhang mit einer Reise auftreten, kann man sich nämlich schützen.



Während einer Auslandsreise kann man sich eine ganze Reihe von Krankheiten einfangen. Die meisten davon sind harmlos und gehen schnell wieder vorbei. Je nach Zielgebiet steigt jedoch das Risiko. Das gilt vor allem für Regionen mit Tropenkrankheiten wie Gelbfieber oder Malaria.

Hinzu kommen die stets und überall vorhandenen Gefahren wie die einer Ansteckung mit sexuell

übertragbaren Infektionen (STI). Aids und Hepatitis B sind potenziell schwere Krankheiten, für die es keine Heilung gibt. Andere STI lassen sich behandeln, können aber Komplikationen hervorrufen (Syphilis, Herpes etc.).

DIE FAKTEN

Laut Angabe des Bundesamts für Statistik sind alle Staatsbürgerinnen und Staatsbürger der

Schweiz im Jahr 2020 mindestens einmal verreist. In 45% der Fälle lag das Reiseziel im Ausland.

Damit Sie nicht ausgerechnet während Ihres Urlaubs krank werden, erkundigen Sie sich vorab über mögliche Gesundheitsrisiken. Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin und ein auf Reisemedizin spezialisiertes Spitalzentrum versorgen Sie mit den wichtigsten Informationen. Stellen Sie anschliessend sorgfältig Ihre individuelle Reiseapotheke zusammen.

IMPFUNGEN

Wenn Sie in ein Land reisen wollen, in dem es Tropenkrankheiten gibt, informieren Sie sich mindestens vier bis sechs Wochen vor der Abreise über die erforderlichen Impfungen, da einige in mehreren Dosen in grösseren Abständen verabreicht werden müssen.

Welche Impfungen empfohlen werden, hängt in erster Linie vom Ziel Ihrer Reise und den Bedingungen in der jeweiligen Region ab, aber auch von der Art und Weise Ihres Aufenthalts (Dauer, Unterkunft bei

Vorbereitung

Einheimischen oder in einem Hotel mit gehobenem Standard etc.). In jedem Fall ist Ihre Reise eine gute Gelegenheit, Ihren Impfstatus auf den neusten Stand zu bringen.

Auch wenn Sie sich eher spontan zu Ihrer Reise entschliessen: Suchen Sie unbedingt einen Arzt oder ein Spitalzentrum mit einer Abteilung für Reisemedizin auf und fragen Sie nach einem beschleunigten Impfschema. Darüber hinaus gibt es «2-in-1»-Impfungen, bei denen zwei Impfstoffe gleichzeitig verabreicht werden. Die Impfung ist in der Regel auch dann möglich, wenn Sie gerade Schnupfen, Husten oder Grippe haben. Fieber ist allerdings eine Kontraindikation.

REISEAPOTHEKE

Der Inhalt Ihrer Reiseapotheke richtet sich natürlich in erster Linie nach dem Ziel, der Aufenthaltsdauer und dem Gesundheitszustand aller Mitreisenden. Überprüfen Sie das Verfallsdatum der Medikamente, bevor Sie sie mitsamt dem Beipackzettel und der Originalverpackung in der Reiseapotheke verstauen.

Wenn Sie aktuell Medikamente einnehmen, sorgen Sie für einen ausreichend grossen Vorrat des benötigten Arzneimittels und verteilen Sie ihn auf zwei Gepäckstücke. Nehmen Sie auch die Ver-

ordnung dafür mit, denn je nach Medikament kann sie bei der Einreise verlangt werden. Denken Sie auch an etwaige Zeitverschiebungen, vor allem dann, wenn Sie Ihr Medikament immer zur selben Zeit einnehmen (zum Beispiel die Pille), und fragen Sie im Zweifelsfall lieber noch einmal bei Ihrem Apotheker oder Ihrer Apothekerin nach.

Zu guter Letzt:
Notieren Sie sich die für Ihr Reiseziel relevanten Notrufnummern und tragen Sie sie bei sich

Packen Sie für Ihre Grundversorgung Desinfektionsmittel, Pflaster, eine kleine Schere und eine Pinzette ein. Denken Sie auch an Insekten- und Sonnenschutz, wenn Sie in der warmen Jahreszeit reisen, sowie an Präservative und bei Bedarf auch an ein Mittel gegen Reisekrankheit. Nehmen Sie auf Fernreisen ausserdem etwas gegen Durchfall, Schwindel und Erbrechen mit, und passen Sie Ihre Reiseapotheke mit geeigneten Medikamenten an die Tropenkrankheiten in Ihrem Zielgebiet an.

Ein Experte oder eine Expertin für Reisemedizin kann Sie kompetent beraten und die erforderlichen Mittel verschreiben. Zu guter Letzt: Notieren Sie sich die für Ihr Reiseziel relevanten Notrufnummern und tragen Sie sie bei sich, falls es vor Ort zu gesundheitlichen Problemen kommen sollte.

UNSERE TIPPS

Gehen Sie entschlossen gegen Insektenstiche vor: Repellents für Haut und Kleidung, Moskitonetze, Mückenschutz für die Steckdose etc. Tragen Sie zudem möglichst helle Kleidung, die idealerweise den Grossteil Ihrer Körperoberfläche bedeckt; so lassen sich Insekten, die Sie attackieren wollen, leichter ausmachen.

Beherrzigen Sie auch auf Reisen eine der wichtigsten AHA-Regeln während der Corona-Pandemie und waschen Sie sich regelmässig die Hände mit einem geeigneten Produkt. Wenn Sie nicht sicher sind, ob das Wasser aus dem Hahn Trinkwasserqualität hat, kaufen Sie es lieber abgefüllt.

Gehen Sie nach riskanten sexuellen Kontakten so schnell wie möglich zu einem Arzt

Kondome und Femidome sind ein unverzichtbarer Schutz gegen sexuell übertragbare Infektionen bei eindringendem vaginalem, analem oder oralem Geschlechtsverkehr (die Regel lautet: kein Sperma und kein Menstruationsblut in den Mund!). Gehen Sie nach riskanten sexuellen Kontakten oder wenn im Genital-, Anal- oder Mundbereich Rötungen, Läsionen oder Schmerzen auftreten, so schnell wie möglich zu einem Arzt oder einer Ärztin.

Krank nach der Reise?

Während eines Auslandsaufenthalts kann man sich zahlreiche Erkrankungen zuziehen. Die meisten sind zwar unangenehm, aber nicht weiter gefährlich. Schwere, ansteckende oder tödliche Erkrankungen müssen jedoch unbedingt erkannt und behandelt werden. Fieber nach einem Tropenaufenthalt stellt definitiv einen medizinischen Notfall dar.



Konsultieren Sie auf jeden Fall einen Arzt, wenn Sie sich nach einer Reise krank fühlen und folgende Symptome auftreten:

- Fieber ($>37,5^{\circ}\text{C}$), Schüttelfrost
- Kopfschmerzen, Nackenschmerzen
- Durchfälle (mehr als 2–3 Tage lang, Blut im Stuhl, Fieber, bei Kindern)
- Hautprobleme (Rötung, Ausschlag, Einblutungen, Gelbsucht, usw.)
- Beschwerden beim Wasserlassen, Brennen, Blut im Urin, Ausfluss
- Husten, Schmerzen im Brustbereich
- Verdacht auf eine Geschlechtskrankheit

Chronische Krankheiten verlangen höhere Vorsicht: Suchen Sie nach Ihrer Reise deshalb routinemässig

Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin auf.

Gehörte ein Arztbesuch oder gar Spitalsaufenthalt zu Ihren Reiseerlebnissen, sollten Sie dazu alle Einzelheiten genau festhalten und aufbewahren: Symptome, medizinische Massnahmen und Medikamente, den Arzt- oder Spitalbericht, die Kontaktdaten des aufgesuchten Arztes oder der Ärztin, wenn möglich sogar die Schachteln der eingenommenen Medikamente.

Malariarückfälle können Monate bis Jahre nach Ihrer Heimreise auftreten. Versäumen Sie es also nie,

Ihren Arzt auf den Auslandsaufenthalt aufmerksam zu machen!

FIEBER UND KOPFSCHMERZEN

Konsultieren Sie bei Fieber ($>37,5^{\circ}\text{C}$), Schüttelfrost sowie Hitze- oder Kältegefühl sofort einen Arzt.

Malaria ist eine der häufigsten und gefährlichsten Krankheiten, die Sie sich auf Reisen zuziehen können, insbesondere in tropischen oder subtropischen Gebieten, wo infizierte Mücken vorkommen. Da Malaria schnell tödlich verläuft, wenn man sie nicht beim ersten Auftreten von Fieber richtig behandelt, muss sie auf jeden Fall schnellst-

möglich ausgeschlossen werden. Sagen Sie Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin, dass Sie auf Reisen waren und wo, damit bei der Diagnose gegebenenfalls auch exotischere Krankheiten in Betracht gezogen werden. Bestehen Sie bei Fieber nach Reisen in Afrika, Asien oder Mittel- und Südamerika immer auf eine Blutentnahme und eine Diagnostik zum Ausschluss von Malaria. Je früher Sie eine Therapie beginnen, desto besser. Hier zählt jede Stunde!

Auch andere Erkrankungen wie Typhus, Denguefieber oder Rickettsiose können zu Fieber führen. Hinzu kommen Infektionen, die es nicht nur in den Tropen gibt, wie Grippe, Lungenentzündung etc.

Gehen Sie bei beharrlichen Kopfschmerzen, Fieber, Nackenschmerzen und/oder Zeichen von Einblutungen in die Haut unverzüglich in das nächste Spital, denn Ihre Beschwerden könnten durch schwere Malaria, Meningitis oder hämorrhagisches Fieber ausgelöst sein. Diese Erkrankungen kommen insbesondere in Afrika, Asien, sowie Mittel- und Südamerika vor. Auch in diesen Fällen verbessert ein sofortiger Therapiebeginn und/oder eine Isolation Ihre Überlebenschancen und verringert das Risiko einer Übertragung der Infektion auf die Menschen in Ihrer Umgebung oder medizinisches Personal.

DURCHFÄLLE

Wenn Sie bis zu fünf Tage lang mehrmals täglich Durchfall ohne Fieber oder Blut im Stuhl haben, handelt es sich vermutlich um eine unkomplizierte Durchfallerkrankung (Reisedurchfall aufgrund einer Infektion mit banalen Bakterien), die sich in den meisten Fällen innerhalb von zwei bis drei Tagen zurückbildet. Es reicht aus, wenn Sie viel Flüssigkeit zu sich nehmen, wie gezuckerten Tee, Bouillon, Orangensaft oder Cola.

Tritt zusätzlich Fieber auf oder beobachten Sie Blut im Stuhl, konsultieren Sie einen Arzt oder eine Ärztin, um die Ursache abzuklären und vor allem eine potenziell gefährliche Krankheit wie Typhus oder Malaria auszuschließen. Bringen Sie wenn möglich eine Stuhlprobe zum Arzt mit, die auf Parasiten wie Amöben untersucht oder zur bakteriologischen Diagnostik kultiviert werden kann (Shigellen, Salmonellen). Sobald eine Diagnose vorliegt, kann der Arzt eine geeignete Behandlung gegen Parasiten oder Bakterien beginnen.

Dauert der Durchfall länger als fünf Tage, stellen Sie sich bei einem Arzt oder einer Ärztin vor, damit dieser oder diese die Ursachen abklären und Ihnen eine Behandlung verordnen kann.

Hat Ihr Kind Durchfall, gehen Sie immer zum Arzt oder zur Ärztin, da bei Kindern ein höheres Risiko für eine Dehydrierung und einen schweren Verlauf von Malaria besteht. In jedem Fall ist es sehr wichtig, dass Ihr Kind weiter trinkt und isst, am besten in vielen kleinen Portionen. Geben Sie Kindern unter zehn Jahren auf keinen Fall Imodium® oder Ähnliches.

HAUTPROBLEME

Sie beobachten lokalisierte oder umschriebene Veränderungen wie einen Pickel? Meistens handelt es sich um Mücken- oder sonstige Insektenstiche oder kleine Verletzungen. Häufig jucken diese Wunden und werden dann durch Kratzen infiziert. Die in tropischen Gebieten meist beträchtliche Feuchtigkeit erschwert zusätzlich die Heilung. Meist handelt es sich um einfache bakterielle Infektionen, die Sie durch eine sorgfältige Reinigung mit einer desinfizierenden Seife oder Lösung (Merfen®, Betadine®) behandeln können, am besten zweimal täglich. Unter Umständen ist auch die Anwendung von Puder oder einer antibiotischen Salbe sinnvoll.

Sollte die Wunde besonders schmerzhaft, geschwollen, ringsum gerötet und/oder ulzeriert sein, müssen Sie unbedingt einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen. Es

Vorbeugung

könnte sich dabei um eine bakterielle Infektion, aber auch um einen Abszess oder eine tropenspezifischere Erkrankung wie Myase oder Tungiasis (Larve einer Fliege oder eines (Sand-) Flohs unter der Haut) oder einen Schanker in Zusammenhang mit der Schlafkrankheit handeln. In jedem Fall ist es wichtig, je nach Beschwerden und möglicher Exposition eine geeignete Diagnostik vorzunehmen und gegebenenfalls Therapie zu beginnen.

Lokale begrenzte, dauerhafte oder vorübergehende Veränderungen mit kleinen roten Wegen unter der

Haut oder einer Schwellung sollten ebenfalls ärztlich untersucht werden. Es könnte sich um Veränderungen handeln, die durch Parasiten hervorgerufen werden, wie die Larva migrans, die man sich am Strand durch Kontakt mit Hundekot zuziehen kann, Krätze, Filariose oder Wurmbefall, beispielsweise mit dem Zwergfadenwurm.

Auch bei diffusen Rötungen mit Fieber lautet die Empfehlung: Gehen Sie zum Arzt. Es könnte sich um Denguefieber, Typhus, Masern, eine Rickettsiose, HIV/AIDS oder eine andere Infektionskrankheit handeln.

Diffuse Rötungen mit Juckreiz und in der Regel ohne Fieber sollten schnell durch einen Arzt oder eine Ärztin begutachtet werden, da es sich dabei um eine allergische Reaktion auf Medikamente (beispielsweise die Malaria prophylaxe oder Antibiotika) oder eine parasitäre Erkrankung der Haut oder des Darms handeln könnte.

Gelbsucht und dunkler Urin können viele Ursachen haben, zum Beispiel eine infektiöse Hepatitis (A, B oder C), Probleme mit Galle oder Bauchspeicheldrüse oder sogar ein Gelbfieber. Gehen Sie so schnell wie möglich zu Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Quelle: www.healthytravel.ch / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



REISETIPP

Ihre Apothekerinnen und Apotheker unterstützen Sie bei Ihrer Reiseplanung und informieren Sie über die Gesundheitsrisiken in Ihrem Zielgebiet. Sie erfahren ausserdem, welche Hygieneregeln Sie bei Ihrer Reise beachten sollten und was in Ihre individuelle Reiseapotheke gehört.

Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website pharmonline.ch verfügbar.



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



6 Wohltaten für Ihre Haut aus dem Meer

Dank der vielen Mineralien, die Meerwasser enthält, ist ein Bad darin hervorragend für die Haut. Denn genau diese Mineralien spenden ihr bekanntermassen viel Feuchtigkeit und verbessern ihre Textur. Darüber hinaus ist ein Bad im Meer äusserst entspannend. Der Alltagsstress fällt von Ihnen ab, das Wohlbefinden steigt.



MEERWASSER – DIE NATÜRLICHE QUELLE FÜR WOHLBEFINDEN UND GESUNDHEIT

Meerwasser enthält zahlreiche Mineralien, die unser Organismus braucht, darunter Magnesium, Calcium und Kalium. Aufgrund seines Gehalts an Mineralien und Spurenelementen ist Meerwasser fast schon eine physiologische Salzlösung.

Die wohltuenden Eigenschaften von Meerwasser bilden die Grund-

lage für verschiedenste Kosmetikprodukte und Wellnessbehandlungen wie die Thalasso- oder Balneotherapie. Sie nutzen die vielfältigen Vorteile von Meeresmineralien für die Haut (Peeling, Entfernung abgestorbener Hautzellen) wie auch für das allgemeine Wohlbefinden (Lymphdrainage).

SO HILFT MEERWASSER IHRER HAUT

Meerwasser wird häufig eingesetzt, um Akne, Ekzeme, Schuppenflechte, Hautreizungen und Juckreiz

wirksam zu bekämpfen. Seine positiven Eigenschaften lindern diese häufigen Hautkrankheiten und verbessern den Zustand der Haut insgesamt. Salzwasser versorgt die Haut mit den Mineralien, die sie für ihre natürliche Regeneration braucht. Deshalb wirkt Meerwasser wahre Wunder: Es macht die Haut weich und beruhigt sie. Zu den zahlreichen Vorteilen von Meerwasser gehören:

- eine bessere Versorgung der Haut mit Feuchtigkeit
- die Bekämpfung von Bakterien, die Akne verursachen
- ein Peeling-Effekt für ein besseres Hautbild
- eine günstiger verlaufende Narbenbildung
- die Linderung von Entzündungen
- die Regulierung des pH-Werts der Haut.

Meerwasser ist eine echte Wellness-Behandlung für Ihre Haut!



Das Meer: gut für Körper und Geist

Wären Sie auch gerne wieder am Meer? Das geht vielen so, denn schliesslich macht es uns glücklich und kann zudem etliche Beschwerden lindern. Erfahren Sie mehr über fünf wissenschaftlich belegte Vorteile, die das Meer unserer körperlichen wie geistigen Gesundheit bietet.



Wenn wir am Meer stehen, breitet sich wie von selbst Gelassenheit in uns aus. Das Rauschen der Wellen befreit den Geist und lässt uns ein Gefühl von Dankbarkeit und Erfüllung empfinden. Allerdings hält das Meer noch viele weitere Wohltaten für uns bereit.

STRESS ABBAUEN AM MEER

Wer in der Stadt lebt, steht Tag für Tag unter Druck. Laut Angaben der WHO (Weltgesundheitsorganisation) sind mehr als 300 Millionen Menschen von Depression und mehr als 260 Millionen von Angststörungen betroffen. Dieser Stress fällt von uns ab, wenn wir eine Reise an die Küste unternehmen. Ein Aufenthalt am Meer ist erholsam und wohltuend für unsere Stimmung.

Menschen, die nahe dem Meer wohnen, gelten deshalb auch als gelassener. Das beweist eine Studie zur Nutzung natürlicher Lebensräume. Die Mehrheit der Befragten nannte Küstengebiete als die Orte, an denen sie am besten Kraft tanken können. Das Wasser selbst wirkt bereits beruhigend.

AUFATMEN AM MEER

In Meeresnähe fällt die Atmung leichter, weil in Küstenregionen die Luftverschmutzung geringer ist. Meeresluft beugt Krankheiten und Atembeschwerden vor. Wie Forscherinnen und Forscher herausfanden, verbessert das Inhalieren von konzentrierten Salzlösungen die Lungenfunktion. Das Meer ist demnach ein regelrechtes Heilmittel: Es reinigt die Lunge und verhilft zu besserer Atmung.

BESSER SCHLAFEN AM MEER

Guter Schlaf ist für die Gesundheit und das Wohlbefinden unverzichtbar. Die Seeluft sorgt für bessere Atmung und somit auch für besseren Schlaf. Anlässlich einer Studie wurden im Jahr 2015 mehrere Gruppen von Wanderern und Wanderinnen befragt. Diejenigen, die an der Küste oder in Meeresnähe wanderten, schliefen in der darauffolgenden Nacht deutlich länger.

Der Studie zufolge entsteht diese Wirkung durch den Tapeutenwechsel oder nostalgische Erinnerungen an die Kindheit, die



bei Spaziergängen am Meer auftauchen. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Studie erlebten dies als sehr erholsam und beobachteten, dass sie daraufhin besser schlafen konnten.

HÖHERES SELBSTWERTGEFÜHL DURCH AKTIVITÄTEN AM MEER

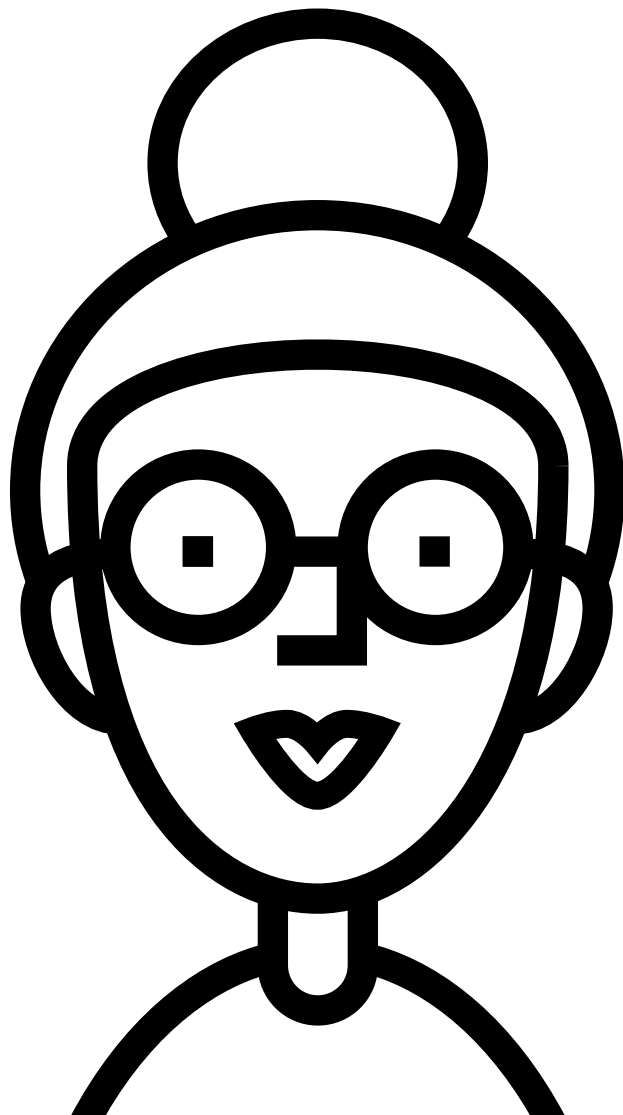
Am Meer zu sein, beeinflusst unser Selbstwertgefühl positiv. Während wir am und im Wasser aktiv sind, entspannen wir uns und gewinnen gleichzeitig Selbstvertrauen. Etliche Studien belegen, wie erholsam eine natürliche Umgebung ist. So schöpfen wir neue Kraft und Motivation. Küstenbewohnerinnen und -bewohner schätzen vor allem die Lebensqualität und den Freizeitwert. Dies gilt insbesondere, weil sie ihren Wassersport, der sie glücklich macht und in dem

sie sich beweisen, jederzeit ausleben können.

BANDE STÄRKEN AM MEER

Ein Aufenthalt am Meer fördert die Sozialisierung. Wie eine Studie zeigte, verbringen Familien bei einem Ausflug ans Meer mehr Quality Time miteinander als bei anderen Urlaubsformen. Die befragten Kinder hatten zudem den Eindruck, dass ihre Eltern sich an der Küste mehr Zeit für sie nahmen. Die entspannten Momente am Strand erleichtern es den Eltern aber auch, Wissen und Fähigkeiten an ihren Nachwuchs weiterzugeben. Die Kinder lernen hier Schwimmen, Surfen, andere zu respektieren ... alles wesentliche Faktoren der Erziehung. Der Strand ist demnach ein besonders guter Ort, um familiäre oder freundschaftliche Bande zu stärken.

Gewusst?



**Mepha-Generika
wirken gleich
wie Originale.**



Hilfe gegen Scheidenpilz

Scheidenpilz ist eine häufig harmlose Erkrankung, die jedoch ohne die richtige Behandlung sehr unangenehm ist und für die Betroffenen schwerwiegende Folgen haben kann. Die meisten Frauen greifen zu allopathischen Behandlungen (Ovula und antimykotische Creme), doch kommt es dabei häufig zu Rückfällen. Wir geben Ihnen Tipps zu natürlichen Behandlungsweisen, mit denen Sie Scheidenpilze lindern und heilen können.



WAS GENAU VERBIRGT SICH HINTER SCHEIDENPILZEN?

Scheidenpilz entsteht vor allem durch die Vermehrung eines Pilzes namens *Candida Albicans*. Er ist ein natürlicher Teil der Vaginalflora und damit an sich zunächst ungefährlich. Gerät die Scheidenflora jedoch aus dem Gleichgewicht, ändert sich die Lage sehr schnell.

Das geschieht zum Beispiel in folgenden Fällen:

- hormonelle Veränderungen
- Einnahme bestimmter Medikamente, Hormonbehandlungen oder Mittel zur Empfängnisverhütung
- Behandlung mit Antibiotika
- Einnahme systemischer Kortikosteroide
- geschwächtes Immunsystem
- Ernährung, die zu reich an verarbeitetem Zucker ist
- Reizungen nach dem Geschlechtsverkehr
- Stress und Müdigkeit
- Vaginalduschen
- Verwendung zu aggressiver Intimwaschprodukte
- trockene Schleimhäute nach zu intensiver Reinigung
- grosse Hitze im Intimbereich
- Tragen von Unterwäsche,

die zu eng oder aus synthetischen Fasern ist

- Aufenthalt in schlecht desinfizierten Whirlpools oder Schwimmbädern

SYMPTOME VON SCHEIDENPILZEN

Für eine vaginale Candidose gibt es verschiedene Anzeichen. Zu den besonders unangenehmen und belastenden Symptomen gehört ein leichter bis sehr starker Juckreiz im Bereich der Vagina und der Vulva. Erreicht die Infektion die Vulva, kann sie anschwellen, und in den juckenden Bereichen treten kleine Pickel auf.

Betroffene Frauen verspüren dann ein Brennen, insbesondere beim Wasserlassen. Auch Schmerzen beim Geschlechtsverkehr sind keine Seltenheit. Ein weiteres sehr häufiges Anzeichen ist das Auftreten von dickem, weisslichem Ausfluss mit der Konsistenz von geronnener Milch. Verschlimmert sich die Infektion, nimmt der Ausfluss gelbliche oder grünliche Farbtöne an und riecht stark.

PROBIOTIKA: STARKE WAFFE IM KAMPF GEGEN SCHEIDENINFEKTIONEN

Unter Probiotika versteht man die sogenannten «guten» Bakterien der Scheidenflora, die für das richtige

Gleichgewicht sorgen und die Flora gegen Hefe- und andere schädliche Pilze wie *Candida albicans* schützen. Probiotika können über die Ernährung aufgenommen oder lokal angewendet werden (Zäpfchen, Cremes).

Eine regelmässige Einnahme von Probiotika erhält das Gleichgewicht der Scheidenflora und bekämpft Scheideninfektionen. Es wird empfohlen, bei Pilzinfektionen täglich Probiotika einzunehmen, auch als Ergänzung zu einer medikamentösen Behandlung mit Antipilzmitteln. Die positive Wirkung probiotischer Zäpfchen für die vaginale Mikrobiota ist nachgewiesen.

Eine regelmässige Einnahme von Probiotika erhält das Gleichgewicht der Scheidenflora und bekämpft Scheideninfektionen

Wie eine Studie gezeigt hat, verstärkt ausserdem die Verwendung von Laktobazillen (einem Probiotikum, das natürlicherweise in der Vagina vorkommt) die herkömmliche Behandlung mit dem systemischen Antimykotikum Fluconazol. Laktobazillen beugen immer wiederkehrenden Scheideninfektionen vor. Der Beweis durch klinische Studien steht hierzu allerdings noch aus.

Probiotika sind in vielen Lebensmitteln enthalten: Joghurt, Miso, Kefir, Tempeh, Sauerkraut und milchsauer eingelegtes Gemüse.

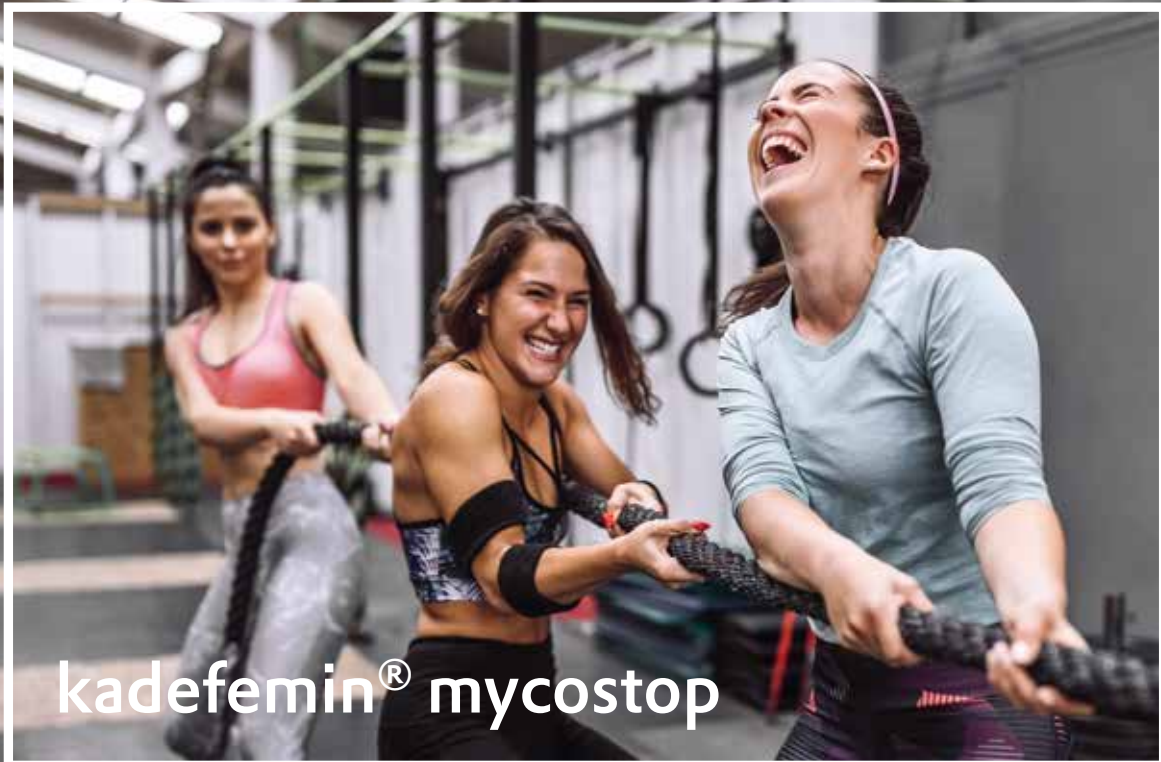
GESUNDE ERNÄHRUNG ZUR VERMEIDUNG VON SCHEIDEN- INFEKTIONEN

Gegen Infektionen im Vaginalbereich hilft vor allem eine gesunde und ausgewogene Ernährung, zuckerarm und ohne stark verarbeitete Lebensmittel. Pilze wie *Candida* verbreiten sich vor allem durch Zucker. Trinken Sie auch möglichst wenig Alkohol.

Ausserdem wird empfohlen, Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Probiotika (zum Beispiel Joghurt) zu essen, aber auch solche, die reich an Antioxidantien sind, wie Brokkoli oder Grünkohl und Aromastoffe wie Zimt, Kurkuma, Oregano und Olivenöl. Nehmen Sie auch Präbiotika zu sich: Artischocken, Spargel, Banane, Knoblauch, Zwiebel etc.

Greifen Sie verstärkt zu Vollkorngetreide wie Reis, Quinoa und Buchweizen, Gemüse und Hülsenfrüchten, kleinen fetten Fischarten, Geflügel (Huhn, Truthahn, Ente) und Eiern.

Last but not least: Eine Zinkkur kann ebenfalls wirksam dazu beitragen, Pilzinfektionen vorzubeugen. Eine Studie ergab, dass Frauen, die besonders stark unter immer wiederkehrenden Pilzinfektionen litten, einen niedrigeren Zinkwert hatten als Frauen ohne Infektionen.



kadefemin® mycostop

Sag Scheidenpilz den Kampf an.

kadefemin® mycostop – Kombinationstherapie bei typischen Symptomen wie Juckreiz oder verändertem Ausfluss. Bekämpft effektiv vaginale Pilzinfektionen.



3-TAGES-THERAPIE.

MIT TABLETTEN-APPLIKATOR.

HOCHDOSIERTE CREME.

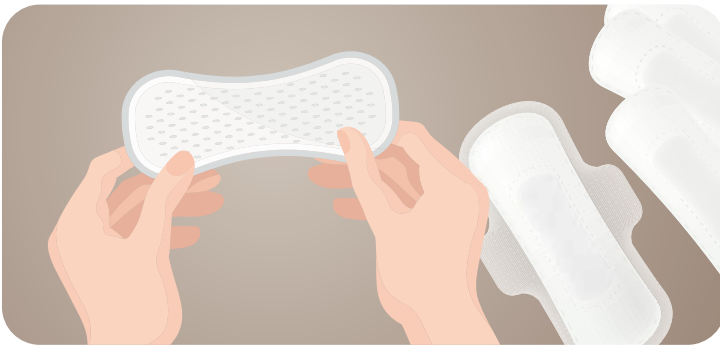
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

0524/2760

zeller

Schlechte Kombi: Slipeinlagen und Pilzinfektionen

Um ihre Unterwäsche vor Vaginalausfluss oder Schweiß zu schützen, tragen manche Frauen täglich Slipeinlagen. Das ist zwar praktisch, aber nicht unbedenklich.



Weniger ist manchmal mehr: Das gilt auch für die weibliche Intimhygiene. Für sie gibt es zahlreiche Produkte, von der Vaginaldusche bis hin zum Intim-Deo. Dabei bergen solche Artikel nicht nur diverse Risiken – sie sind zudem unnötig und sogar kontraproduktiv, denn die Vagina ist nicht schmutzig und reinigt sich von allein. Aber was ist mit den Slipeinlagen, mit denen viele Frauen ihre Unterwäsche vor Ausfluss, kleinen Blutungen, Urinverlust oder Schweiß schützen? Ist es gesundheitsschädlich, sie täglich zu tragen?

HÖHERES RISIKO FÜR PILZ- INFEKTIONEN, VAGINITIS UND HARNWEGSINFEKTIONEN

Auch wenn sie unerwünschte Flüssigkeiten aufnehmen und so den

ganzen Tag lang die Unterwäsche trocken und sauber halten: Slipeinlagen sollten nicht zur Gewohnheit werden und höchstens an zwei aufeinander folgenden Tagen getragen werden. Bei täglicher Nutzung kann es im betroffenen Bereich zu einer Mazeration kommen, so dass der Intimbereich nicht mehr ausreichend belüftet wird. In der Folge treten vermehrt Hautreizungen sowie Harnweg- und Pilzinfektionen (Mykosen, Vaginitis) auf.

CHEMIEFASERN REIZEN HAUT UND INTIMBEREICH

Laut einer aktuellen Studie hängt das Material der Unterwäsche direkt mit der Wahrscheinlichkeit, einen Scheidenpilz zu entwickeln, zusammen. Aber auch wenn die Studie zeigt, dass Unterwäsche

aus synthetischen Materialien Infektionen begünstigt (25,5% gegenüber 15,7% bei Unterwäsche aus Naturfasern), bergen Slipeinlagen aufgrund ihrer Zusammensetzung das grösste Risiko. Denn sie enthalten Bleich- und Desodorierungsmittel – chemische Verbindungen, die die Haut extrem reizen und Allergien fördern.

BESONDERS WICHTIG: SORGFÄLTIGE HANDHYGIENE

Vulvodynie, die sich durch anhaltende Schmerzen der Vulva aufgrund einer Entzündung der Nervenenden in ihr äussert, geht meist mit Brennen, Juckreiz, Beschwerden beim Wasserlassen und Schmerzen beim Geschlechtsverkehr einher. Die ständige Reibung an einer Slipeinlage fördert die Entstehung der Vulvodynie. Selbst wenn Sie nur gelegentlich Slipeinlagen tragen, achten Sie darauf, dass sie so wenig Plastik wie möglich enthalten, denn Kunststoffe machen den Intimbereich wärmer und feuchter – ein Klima, in dem sich Bakterien besonders wohlfühlen. Tragen Sie Ihre Slipeinlage ausserdem möglichst nicht länger als sechs Stunden und waschen Sie nach jeder Berührung gründlich die Hände.

Gillette Venus für den Intimbereich

Der Venus Damenrasierer wurde speziell für den Intimbereich entwickelt und hilft, die Haut im Intimbereich vor Irritationen zu schützen. Das patentierte Hautschutzelement und Klingen im optimalen Abstand ermöglichen einen minimierten Klingenkontakt bei empfindlicher Haut..

Bye-bye Rasierpickel und eingewachsene Haare

Dieser Rasierer besitzt ein Hautschutzelement für eine glatte Rasur mit Klingen, die mit der Haut kaum in Berührung kommen.

Glatte rasur

Die schärfsten Klingen von Venus schneiden leicht durchs Haar.

Für schwierige Stellen entwickelt

Der Rasierer hat einen kleinen Kopf und einen Präzisionstrimmer auf der Rückseite der Klingen, um schwierige Stellen zu erreichen.



Alle Produkte sind dermatologisch und gynäkologisch getestet.
Alle Produkte mit chemischen Bestandteilen sind pH-balanciert.

Venus ^{Gillette®}

Wie lassen sich eingewachsene Haare vermeiden?

Eingewachsene Haare sind ein lästiger Nebeneffekt beim Rasieren oder Epilieren. Bei Frauen entstehen sie vor allem an den Beinen und in der Bikinizone, bei Männern am Oberkörper oder im Bartbereich. Eingewachsene Haare wachsen nicht aus der Haut heraus, sondern in sie hinein.



dabei wird das Haar nicht nur kurz geschnitten, sondern auch an seiner natürlichen Wuchsrichtung gehindert und stattdessen unter die Haut gelenkt.

Die Rasur «gegen den Strich» schneidet das Haar nicht nur kurz, sondern auch entgegen seiner natürlichen Wuchsrichtung

• **Enthaarung mit Wachs gegen den Strich:** In der Regel wird das Wachs in Wuchsrichtung der Haare (bei Beinen nach unten) aufgetragen, aber gegen den Strich abgezogen (von den Füßen in Richtung Oberschenkel). Auch dabei kann sich ein Haar verdrehen und anschließend nach innen wachsen.

GRÜNDE FÜR DAS EINWACHSEN DER HAARE

Die Hauptursache für eingewachsene Haare ist das Rasieren oder Epilieren: Dem kurz geschnittenen oder epiliierten Haar gelingt es nicht mehr, die Hautbarriere zu überwinden, und so wächst es ein. Bei manchen Rasier- und Epilieretechniken ist das Risiko, dass Haare einwachsen, höher:

• **Rasieren mit zwei oder drei Klingen anstelle einer einzelnen.** Die erste Klinge zieht das Haar an, damit die anderen es kürzer unter der Haut abschneiden können. Das unter der Hautoberfläche abgeschnittene Haar neigt dann zum Einwachsen. Das Risiko steigt weiter, wenn die Rasur «gegen den Strich» erfolgt, d. h. entgegen der Haarwuchsrichtung (zum Beispiel an den Beinen aufwärts). Denn

• **Bestimmte Haare neigen eher zum Einwachsen als andere,** insbesondere lockige oder krause Haare. Ihr korkenzieherartiger Wuchs begünstigt das Einwachsen.

• **Hauttraumata** (Reibung unter Kleidung oder Unterwäsche) führen dazu, dass die Hornschicht sich verdickt und die Haare sich verdrehen; beides fördert das Einwachsen von Haaren.

FOLGEN UND KOMPLIKATIONEN EINGEWACHSENER HAARE

Zuweilen kommt ein eingewachsenes Haar von selbst wieder an die Oberfläche. Meist aber wächst es unter der Haut weiter und rollt sich dabei ein. Eingewachsene Haare neigen dazu, sich zu entzünden, besonders wenn man versucht, sie mit einer Pinzette herauszu-

ziehen. Es entsteht zunächst eine Follikulitis, dann ein Abszess, der sich bis hin zu einer Lymphangitis, geschwollenen Lymphknoten und Fieber entwickeln kann. Wenn die Haut über dem Haar entzündet oder nach dem Hantieren mit einer Pinzette aufgeschürft ist, kann sie sich verdicken oder Narben bilden, was das Einwachsen des nächsten Haares noch weiter begünstigt.

SYMPTOME EINGEWACHSENER HAARE

Eingewachsene Haare führen zu kleinen roten Erhebungen der Haut, die unschön aussehen und oftmals jucken. Bei Entzündungen können sie schmerzhaft und heiss werden; zuweilen schwillt die rote Papel stark an, bis hin zum Abszess oder einer infizierten Zyste.

Quelle: www.passeportsante.net / Illustration: Freepik



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



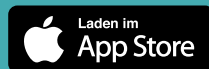
ENTSORGUNG VON ARZNEIMITTELN

Abgelaufene oder nicht verwendete Medikamente gelten in der Schweiz als Sondermüll und sind dementsprechend zu entsorgen. Werfen Sie also Medizin nicht in den Restmüll, sondern bringen Sie sie in eine Apotheke oder Drogerie oder zu einem anderen Sammelpunkt.

Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website pharmonline.ch verfügbar.



Laden Sie jetzt die App
PharmOnline herunter



Lästige, aber harmlose Zyste

Eine Steissbeinfistel (Pilonidalsinus) ist eine kleine Öffnung, die durch abnormalen Haarwuchs zwischen den Gesässbacken entsteht, vor allem bei Männern. Die Behandlung erfolgt meist durch eine ambulante Operation.



Bei der Steissbeinfistel handelt es sich um eine kleine Öffnung zwischen den Pobacken, etwas oberhalb des Anus. Sie ist etwa einen Zentimeter lang, die Tiefe kann variieren. Diese auch als Pilonidalsinus bezeichnete Zyste kommt durchaus häufig vor. Sie tritt bei ca. einer Person von 4 000 auf, bei Männern drei Mal häufiger als bei Frauen, und eher bei übergewichtigen und stärker behaarten Personen, die eine überwiegend sitzende Tätigkeit ausüben. Während des Zweiten Weltkriegs nannte man die Krankheit «Jeep Disease», weil vor allem Fahrer unter ihr litten. Die meisten Betroffenen sind eher jung, zwischen 17 und 35 Jahre alt, seltener über 40. Eine Steissbeinfistel entsteht,

wenn ein kleines Haar in die Haut einwächst und in die Gegenrichtung weiterwächst. Dabei bildet es einen Hohlraum, in den später weitere Haare und Hautreste hineingelangen. Die dabei entstehende Zyste – oder Tasche – kann sich anschliessend entzünden oder einen Abszess bilden.

AMBULANTER EINGRIFF

Die Steissbeinfistel verläuft in drei Stadien. Solange sie noch ruht, lässt sich eine Öffnung in der Gesässfalte erkennen, es treten aber keine weiteren Symptome auf. Wenn sie subakut ist, was am häufigsten vorkommt, ist sie schmerzhaft und nässt, stellt aber noch keinen echten Abszess dar. Im akuten Stadium ist die Zyste entzündet, angeschwollen und mit Eiter gefüllt.

Aufgrund ihrer Lage fallen diese Zysten meist erst dann auf, wenn sie schmerzen, nässen und geschwollen sind. Die Behandlung hängt vom jeweiligen Stadium ab. Bei einer akuten Zyste muss der Abszess entleert werden. Es wird empfohlen, die Zyste zu einem

späteren Zeitpunkt – nach dem Abklingen der Entzündung – zu entfernen. Befindet sie sich noch im subakuten Stadium, kann der Abszess unter lokaler Anästhesie auch sofort beseitigt werden. Da der Operationsbereich unter Spannung steht, lässt man die Wunde offen, und sie schliesst sich dann von selbst. Der Eingriff erfolgt in der Regel ambulant. Ist die Zyste sehr gross oder hat mehrere Öffnungen, kann ein stationärer Aufenthalt von einigen Tagen erforderlich sein.

VORBEUGEND EPIILIEREN?

Das Risiko, dass erneut eine Steissbeinfistel entsteht, ist relativ hoch und liegt bei etwas unter 10%. Ein erneuter Eingriff ist deshalb möglicherweise erforderlich. Entscheidend ist dabei auch, wie sich der Patient oder die Patientin fühlt. Die Frage einer vorbeugenden Epilation wird unter Medizinern kontrovers diskutiert. In bestimmten Fällen wird eine Laserepilation erstattet. Eine Steissbeinfistel ist zwar lästig, aber ungefährlich, da diese Art von Zysten nicht zu Tumoren mutieren.

Grüner Gemüsesalat



Zutaten

1 Brokkoli
1 grüner Apfel
1 Avocado
1 Gurke
200 g grüner Spargel
Rucola
Babyspinat
Mungosprossen
1 EL Pesto
1 Zitrone
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Den Brokkoli in kleine Röschen aufteilen. Grünen Spargel in köchelndem Salzwasser 6 bis 8 Minuten bissfest garen. Abtropfen lassen und mit Eiswasser abspülen.

Grünen Apfel, Avocado und Gurke in feine Scheiben schneiden.

Aus Zitronensaft, Olivenöl und Pesto eine Vinaigrette zubereiten, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Brokkoli, Spargel, Apfel, Avocado, Gurke, etwas Rucola, Babyspinat und Mungosprossen in einer Salatschüssel anrichten. Mit der Pesto-Vinaigrette übergießen.

Andere grüne Gemüsesorten der Saison eignen sich für dieses Rezept ebenso gut.

Griechischer Joghurt mit Traubengelee im Glas



In einer grossen Schüssel den Joghurt mit Zucker und Honig mischen und dann beiseitestellen. In einer kleinen Schüssel Agar-Agar mit 20 g Wasser verrühren und 20–30 Sekunden lang in die Mikrowelle stellen, um die Gelierkraft zu aktivieren. Agar-Agar mit der Joghurtmischung vermengen und gut umrühren. Crème Fleurette mit dem Honig so lange aufschlagen, bis sie dick, aber nicht fest ist. 1 Esslöffel Orangenblütenaroma in die Joghurtcreme geben und vorsichtig umrühren. Die Creme je nach gewünschter Dessertgrösse in 4 oder mehr Gläser füllen und mindestens 1 Stunde lang im Kühlschrank fest werden lassen.

Zutaten

Für die Joghurt-Mousse:

150 g griechischer Joghurt
20 g Zucker
5 g Honig
1 g Agar-Agar
100 g Crème Fleurette
(frische süsse Sahne)
10 g Honig
1 Esslöffel Orangenblütenaroma

Für das Gelee:

1 g Agar-Agar
40 g Honig
1 Esslöffel Orangenblütenaroma
12 frische Weintrauben

Das Gelee 10 Minuten vor dem Herausnehmen der Gläser aus der Kühlung vorbereiten. Agar-Agar gut mit 30 g Wasser vermengen und beiseitestellen. 270 g Wasser in einen Topf geben, Orangenblütenaroma und Honig hinzufügen und bei mittlerer Hitze unter Rühren zum Kochen bringen. Den Topf vom Herd nehmen und den Inhalt unter ständigem Rühren mit der Agar-Agar-Masse vermengen. Die Mischung durch ein kleines Sieb in einen Behälter geben. Eine Schüssel mit Eiswasser füllen und darin den Behälter mit der Zubereitung unter ständigem Rühren abkühlen lassen. Darauf achten, dass die Mischung nicht zu stark abkühlt und zu dick wird.

Die Gläser aus dem Kühlschrank nehmen, einige Weintrauben darauf geben und anschliessend mit dem Gelee bedecken.

4 Stunden lang im Kühlschrank aufbewahren und erst kurz vor dem Servieren herausnehmen.

SANDOZ



CH2404175869_04/2024

Für dich da.
Ein Leben lang.

ANGEBOTE

Juli – September 2024



Bioflorin

Angebot gültig vom 1. bis 31. Juli 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Endwerts

Angebot gültig vom 1. bis 31. Juli 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Puressentiel Anti-Stich Roll-On

Angebot gültig vom 1. bis 31. Juli 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Nexcare Cold Hot

Angebot gültig vom 1. bis 31. August 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Trawell

Angebot gültig vom 1. bis 31. August 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Ialugen Plus Akut Creme

Angebot gültig vom 1. bis 31. August 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Puressentiel Anti-Läuse Spray

Angebot gültig vom 1. bis 30. September 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Solmucol Bronchoprotect

Angebot gültig vom 1. bis 30. September 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Merfen Spray

Angebot gültig vom 1. bis 30. September 2024



20% Rabatt

KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser
Hauslieferdienst
steht Ihnen
gerne zur
Verfügung.





Unser Kosmetikangebot:

- Diverse Gesichtsbehandlungen
- Haarentfernung mit Warmwachs
- Kosmetische Fusspflege oder Manicure
- Make up und Schminkberatung
- Wimpern und Brauen färben/Korrektur
- Wimpernwelle
- Micro Needling Gesicht, Hals, Dekolleté

Das komplette Kosmetikbehandlungsangebot mit Preisliste finden Sie unter www.hetexapotheke.ch



**Unsere News
und Aktionen hier**

Vereinbaren Sie noch heute
Ihren Kosmetik-Termin!

