

Ihre Gesundheit

OKTOBER – DEZEMBER 2024 | Nr. 72

Wohlbefinden: Tabuthema Inkontinenz
Dossier: Burn-on – die andere Art des Burn-out



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

 **hetex**apotheke
niederlenz

Liebe Leserin, lieber Leser

Unsere neuen Dienstleistungen

Gerne stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe unsere zwei neuen Dienstleistungen **Läuse-Check** und **Zeckenentfernung** vor.

Haben Sie Verdacht auf Kopfläuse bei Ihnen oder einer Person in Ihrem Umfeld? Gab es Kontakt zu Personen mit Lausbefall, Juckreiz im Kopfbereich oder Nissen am Haargrund? Dann kommen Sie bei uns in der Apotheke vorbei - wir führen gerne einen Läuse-Check durch. Wir kämmen die Haare Strähne für Strähne mit einem Lauskamm durch. Finden wir Kopfläuse, werden wir mit Ihnen zusammen einen Therapieplan ausarbeiten und Zusatztipps zum weiteren Vorgehen mitgeben. Denken Sie daran, bei einem Läuse-Befall oder Verdacht, alle Mitglieder des Haushalts mit Kämmen zu untersuchen.

Beachten Sie, dass der Körper nach jedem Waldaufenthalt gründlich auf Zecken untersucht und eine Zecke dann schnellstmöglich entfernt werden sollte. Eine Übertragung der Bakterien (Borrelien) beginnt in der Regel 12 bis 24 Stunden nach dem Zeckenstich. Zögern Sie nicht, bei einem Zeckenstich bei uns vorbeizukommen. Nach einer kurzen Ersteinschätzung werden wir die Entfernung der Zecke fachgerecht direkt in der Apotheke vornehmen oder leiten Sie bei Notwendigkeit an die richtige Stelle weiter. Des Weiteren klären wir Sie über mögliche Reaktionen an der Einstichstelle auf und informieren Sie über die wichtigsten Übertragungskrankheiten «Lyme Borreliose» und «FSME».

Nutzen Sie unsere Dienstleistungen, profitieren Sie von unserem Fachwissen als medinform Hautapotheke und unserer unkomplizierten und schnellen Betreuung Ihres Anliegen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Marianne Rügger
eidg. dipl. Apothekerin


Inhalt



Zähne und
Ernährung
S.06



Inkontinenz
S.12



Burn-out
S.16

IHR APOTHEKER

04

Trotzen Sie der Grippe

VORBEUGUNG

06

Den Zähnen Gutes tun

09

Wie sich Elektrosmog
auf die Gesundheit auswirkt

WOHLBEFINDEN

12

Tabuthema Inkontinenz

DOSSIER

16

Burn-on – die andere Art
des Burn-out

MEDIZIN

20

So stärken Sie Ihre Immunabwehr
auf natürliche Weise

22

Immunsystem: Paare werden
sich immer ähnlicher

REZEPTE DER SAISON

24

Lauch-Lachs-Lasagne

25

Weihnachtlicher Gewürzkuchen

Trotzen Sie der Grippe

Auch in diesem Jahr werden wir in der kalten Jahreszeit alte Bekannte wiedertreffen: Viren, die Atemwegsinfekte verursachen. Das Besondere am Grippevirus ist, dass es Epidemien auslösen und zu einer Erkrankung mit vergleichsweise schwerem Verlauf führe kann.



Hinzu kommt das Risiko schwerer oder gar tödlicher Komplikationen innerhalb vulnerabler Gruppen. Die Impfung gegen die saisonale Grippe ist und bleibt ein besonders wirksames Mittel, um einer Erkrankung und Komplikationen vorzubeugen und auch sein Umfeld davor zu bewahren. Die Gripeschutzimpfung beruht auf dem Prinzip der Herdenimmunität und hilft dabei, besonders gefährdete Personen zu schützen (ältere Menschen, Schwangere, Menschen mit chronischen

Krankheiten oder geschwächtem Immunsystem). Die Impfung schützt demnach nicht nur die Person, die geimpft wird, sondern auch deren Familie, Freunde und Angehörige.

Die Einhaltung von Abstands- und Hygieneregeln (Hände waschen, in die Armbeuge husten, Einmaltaschentücher verwenden und die Hände nach dem Schnäuzen sofort waschen oder desinfizieren) schützt gegen die Angriffe aller Viren, die Grippe eingeschlossen.

WER SOLLTE SICH IMPFEN LASSEN?

Die Gripeschutzimpfung wird insbesondere empfohlen für:

- Personen, die beruflich Kontakt mit vulnerablen Gruppen haben, allen voran Gesundheitspersonal, Kinderbetreuerinnen und -betreuer sowie Krankenpfleger und Krankenpflegerinnen.
- Personen, die aufgrund ihres Alters oder einer Grunderkrankung

gefährdet sind: Menschen über 65, chronisch Kranke (Erwachsene und Kinder) und Schwangere. Nähere Informationen über Zielpersonen und ihre Angehörigen

- Alle, die sich jedes Jahr impfen lassen.

Auf nationaler Ebene koordiniert das BAG die Gripeschutzimpfung (vgl. www.impfengegengrippe.ch) und gibt Richtlinien für die Kantone vor. Es sollen alle Personen geimpft werden, die zu einer der Zielgruppen für die Impfung gehören.

MUSS MAN SICH IMPFEN LASSEN, UND FALLS JA: WANN UND WIE?

Die Impfung bietet Personen mit besonderem Risiko wirksamen Schutz – sowohl für andere als auch für sie selbst.

- Sie reduziert das Risiko einer Ansteckung erheblich.
- Sie verringert die Gefahr von Komplikationen für Risikogruppen.
- Sie begrenzt die Übertragung von Grippeviren auf Kolleginnen

und Kollegen sowie das persönliche Umfeld.

Der Grippeimpfstoff ist mit dem gegen COVID-19 kompatibel, ersetzt die Corona-Impfung jedoch nicht

Der Startschuss für die Kampagne fällt am 8. November – dem nationalen Grippeimpftag. Die Impfungen finden jedoch schon ab Anfang Oktober statt.

Der Grippeimpfstoff ist mit dem gegen COVID-19 kompatibel, ersetzt die Corona-Impfung jedoch nicht. Eine Pause zwischen den beiden Impfungen ist nicht erforderlich; sie können am selben Tag – verteilt auf beide Arme – stattfinden.

WIE KANN ICH MICH GEGEN GRIPPE IMPFEN LASSEN?

Angehörige der Gesundheitsberufe: über den Arbeitgeber, der eigene Kampagnen durchführt.

Bevölkerung: Wenden Sie sich an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin oder fragen Sie in Ihrer Apotheke nach.

8. November

nationaler Grippeimpftag

WAS TUN BEI GRIPPE-SYMPTOMEN?

Wenn Sie Atembeschwerden haben oder Ihr Gesundheitszustand eine Konsultation erfordert, wenden Sie sich wie üblich zuerst an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin und ausserhalb der Sprechzeiten an die Ärztezentrale Ihres Kantons. In Notfällen wählen Sie die 144.

Verhalten Sie sich solidarisch: Um mögliche Ansteckungen zu vermeiden, rufen Sie an, bevor Sie sich auf den Weg machen, beachten Sie die Abstandsregeln, tragen Sie bei Arztbesuchen eine Maske und teilen Sie gleich zu Beginn der Sprechstunde mit, dass Sie Symptome haben und welche.

Den Zähnen Gutes tun

Die Vorbeugung (Prophylaxe) gegen Schädigungen der Zähne beginnt mit der Ernährung. Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Karies die am weitesten verbreitete Krankheit und die Folge schlechter Ernährungsgewohnheiten.



Wir nehmen immer mehr Nahrung zu uns, die zu viel Zucker enthält. Wer nicht ganz auf Süssigkeiten verzichten will, der sollte zumindest die Naschfrequenz verändern. Eine gezuckerte Nachspeise mittags oder abends befriedigt meistens das Verlangen nach Süssigkeiten und bedeutet eine nur kurze «Kontaktzeit» von Zucker und Zahnschmelz. Ausserdem können die Zähne gleich anschliessend gereinigt werden, und der Zahnbelag (Plaque) wird entfernt, bevor er den Zahnschmelz wesentlich verändert hat.

DIE ZWISCHENMAHLZEITEN

Da die Produktion von Säuren, die den Zahnschmelz angreifen, unmit-

telbar mit dem Abbau des Zuckers einsetzt, sollte man gezuckerte Snacks zwischen den Mahlzeiten vermeiden. Dazu gehören Croissants, Schokolade, Konfitürenbrote, Schleckstengel, Dörrobst, Caramels, Glace, Zeltli, aber auch mit Zucker gesüsste Getränke.

Anstelle solcher Nahrungsmittel können wir Frischfrüchte, Frischgemüse wie etwa Karotten-Rohkost und ungezuckerte Getränke geniessen. Ebenfalls zu nennen sind Brot, Butter, Käse, Wurst, Eier und Milch. Da es uns schwerfällt, auf Süsses zu verzichten, hat sich die Industrie in Zusammenarbeit mit der Forschung bemüht, Süssigkeiten herzustellen, deren Genuss den Zähnen wenig oder gar

nicht schadet. Das Bundesamt für Gesundheitswesen erkennt in diesem Zusammenhang die Bezeichnungen «zuckerfrei» und «zahnschonend» an. Als zuckerfrei dürfen nur Süssigkeiten bezeichnet werden, die überhaupt keinen Zucker (Saccharose) enthalten. Zuckerfreie Süssigkeiten können aber andere Kohlenhydrate enthalten, die vom Zahnbelag rasch zu zerstörenden Säuren vergoren werden. Als «zahnschonend» bzw. «zahnfreundlich» hingegen dürfen nur Süssigkeiten bezeichnet werden, die keine Säuren bilden.

EIN WORT ZU DEN FRISCHEN FRÜCHTEN

Frischfrüchte – mit Ausnahme der Bananen – sind nicht klebrig. Sie bieten den Bakterienbelägen auf den Zähnen deshalb wenig Nahrung. Bananen haben den Nachteil, dass sie viel Zucker enthalten und nicht zum Kauen anregen wie andere Frischfrüchte. Der Zucker in den Früchten wird vom Speichel rasch weggespült, denn Kaubewegungen und Fruchtsäuren verzehnfachen die Ausscheidung von Speichel. Zudem remineralisiert er weitge-

Vorbereitung

hend den angeätzten Zahnschmelz. Nach dem Konsum von frischen Früchten sollten die Zähne nicht gleich mit der Bürste und Zahnpasta gereinigt, sondern der Mund mit Wasser oder Fluorid-Lösungen aus-

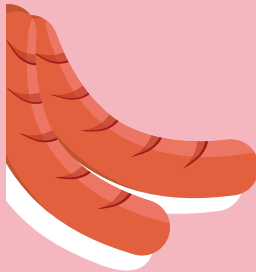
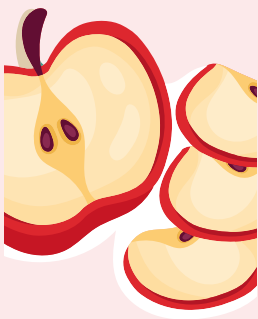
gespült werden. Dadurch wird die Säureeinwirkungszeit auf ein Minimum reduziert.

Schädlich für die Zähne ist dagegen das ständige Essen von Früchten.

Die Säuren der Früchte greifen dann den Zahnschmelz an; wir sprechen von Erosion des Zahnschmelzes. Im Extremfall wird der Schmelz mit der Zeit ganz weggelöst, so dass das Zahnbein freiliegt.

Ein ausgewogenes Znüni und Zvieri

- enthält Wasser oder ungesüßten Kräuter- oder Früchtetee.
- besteht aus Obst und/ oder Gemüse.
- ist bunt und fantasievoll zusammengestellt.
- ist zuckerfrei.
- kann je nach körperlicher Anstrengung und Hungergefühl durch ein Getreide- und/oder Milchprodukt sowie Nüsse ergänzt werden.



Nicht regelmässig – aber ab und zu

- Fleisch und Fleischprodukte wie Wurstwaren, Schinken, Trockenfleisch – bevorzugen Sie fettarme Varianten.

Nach diesen Lebens- mitteln den Mund mit Wasser spülen:

- Trockenfrüchte
- Fruchtsäfte (ohne Zuckerzusatz)
- exotische Früchte wie Bananen, Mango, Ananas, Papaya –

prüfen und bevorzugen Sie beim Kauf exotischer Früchte möglichst das Bio- und Fairtrade-Angebot.



Nicht empfehlens- wert sind:

- Schokoladen-, Milch- und Getreideriegel.
- gezuckerte Frühstückscerealien.
- Biskuits/Guetzli.
- Süssgetränke wie Eistee, Sirup, Cola und Limonaden, Energydrinks.

- künstlich gesüsste Getränke (light/zero).
- gesüsste, aromatisierte Milchgetränke.
- fettige oder stark gesalzene Produkte wie Salzstangen, Chips, gesalzene Nüsse.



TEBODONT®

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

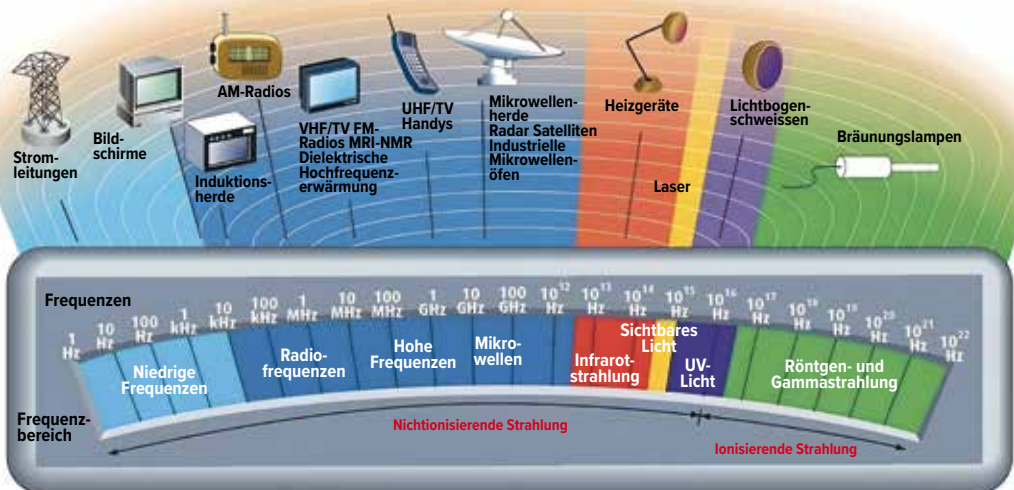
Unsere von uns in der Schweiz hergestellten TEBODONT® Produkte enthalten Teebaumöl für die optimale Mund- und Zahnpflege. Unsere auf individuelle Bedürfnisse abgestimmte TEBODONT® Produktpalette umfasst insbesondere je eine Zahnpaste und Mundspülung mit Fluorid (TEBODONT-F®) und ohne Fluorid (TEBODONT®), ein Gel und ein Spray.

Unsere TEBODONT® Produkte eignen sich für die tägliche Mund- und Zahnpflege und helfen bei Irritationen am Zahnfleisch und der Mundschleimhaut, hemmen die Entstehung von Plaque, sind antimikrobiell und beugen Karies vor (TEBODONT-F®).



Wie sich Elektromog auf die Gesundheit auswirkt

Der Begriff Elektromog (oder E-Smog) bezeichnet alle elektromagnetischen Felder (EMF), die durch elektronische Geräte wie Mobiltelefone, Sendemasten, Stromleitungen und Haushaltsgeräte erzeugt werden. Mit der exponentiellen Zunahme der Nutzung drahtloser Technologien wächst die Besorgnis über die möglichen Auswirkungen der zugehörigen Wellen auf die Gesundheit von Mensch und Tier. Wie kann man die Belastung durch diese unsichtbare und allgegenwärtige Umweltverschmutzung verringern, die in unserer modernen Zeit unvermeidlich scheint?



Der Fachbereich der Geobiologie untersucht Umwelteinflüsse in Gestalt natürlicher und künstlicher Einwirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden von Lebewesen. Dabei kombiniert diese Disziplin Erkenntnisse aus

Biologie, Geologie, Architektur und Umwelt und beschäftigt sich aktuell insbesondere mit den Auswirkungen von Elektromog – elektromagnetischer Verschmutzung – auf die menschliche Gesundheit.

STRAHEN UND IHRE WIRKUNG AUF DIE GESUNDHEIT

Wir geben Ihnen hier einen Überblick über die Arten von Strahlung, ihre möglichen Wechselwirkungen und Folgen sowie

die geltenden Normen für Expositionsgrenzwerte.

Der Begriff Elektromog umfasst verschiedene Arten von Strahlung:

Niederfrequente Elektromagnetfelder (ELF), erzeugt von Stromleitungen und Haushaltselektrogeräten.

Radiofrequenzen (RF) von Mobiltelefonen, Sendemasten, WLAN-Routern usw.

Mikrowellen, ausgestrahlt von Satelliten sowie Radar- und Mikrowellengeräten.

Diese elektromagnetischen Felder können auf unterschiedliche Weise mit biologischem Gewebe interagieren:

Thermische Effekte: Die Energie elektromagnetischer Felder kann in Wärme umgewandelt werden, die das Gewebe erhitzt.

Nichtthermische Effekte: Sie führen zu Wechselwirkungen auf niedrigeren Energieniveaus, darunter mögliche Veränderungen zellulärer und biochemischer Prozesse.

Studien zu den Auswirkungen elektromagnetischer Felder auf die menschliche Gesundheit haben zu folgenden Ergebnissen und Hypothesen geführt:

NEUROLOGISCHE UND KOGNITIVE FOLGEN:

Schlaf und Müdigkeit: Einige Studien legen nahe, dass die Exposition gegenüber Hochfrequenzstrahlung den Schlaf stören und die Müdigkeit verstärken kann.

Kognitive Funktionen: Es wurden Auswirkungen auf das Gedächtnis und die Konzentrationsfähigkeit beobachtet. Der Nachweis hierfür steht jedoch noch aus.

KREBSRISIKO:

Gehirntumore: Studien haben einen möglichen Zusammenhang zwischen intensiver Handynutzung und dem Risiko von Gliomen und Akustikusneurinomen untersucht. Die Ergebnisse waren nicht eindeutig, aber die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat Hochfrequenzstrahlung als für Menschen «potenziell krebbsgefährdend» eingestuft.

Infantile Leukämie: Wie das Schweizer Bundesamt für Umwelt (BAFU) bekanntgab, kann Strahlung niedriger Intensivität und niederfrequente Strahlung das Leukämierisiko von Kindern erhöhen. Die Deutsche Akademie für Kinder- und Jugendmedizin rät davon ab, Mobilfunkbasisstationen in der Nähe von Kindergärten und Schulen aufzustellen, da biolo-

gische Auswirkungen auch bei geringen Feldstärken auftreten können.

WIRKUNG AUF DAS HERZ-KREISLAUF-SYSTEM:

In Studien wurden vorübergehende Veränderungen der Herzfrequenz und des Blutdrucks als Reaktion auf die Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern beobachtet; Informationen über Langzeitwirkungen liegen jedoch keine vor.

Die WHO hat Hochfrequenzstrahlung als für Menschen «potenziell krebbsgefährdend» eingestuft

Darüber hinaus wird stark vermutet, dass Elektromog Unfruchtbarkeit, Asthma, psychische Störungen und erhöhte Anfälligkeit für Infektionskrankheiten hervorrufen kann.

NORMEN UND VORSCHRIFTEN IN DER SCHWEIZ

Die Verordnung über nichtionisierende Strahlung (NISV) regelt die Begrenzung der Emissionen von elektrischen und magnetischen Feldern mit Frequenzen von 0 Hz bis 300 GHz.

Die Schweiz hält die internationalen Empfehlungen ein, insbesondere die der Internationalen Kommission zum Schutz vor nicht-

ionisierender Strahlung (ICNIRP) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Beide Organisationen stellen auf der Grundlage der verfügbaren wissenschaftlichen Forschung Richtlinien zur Begrenzung der Exposition gegenüber elektromagnetischen Feldern zur Verfügung.

Das Institut für Baubiologie + Nachhaltigkeit (IBN) mit Sitz in Deutschland ist eine unabhängige, nichtstaatliche Organisation und widmet sich der Förderung der Gesundheit und des menschlichen Wohlbefindens durch die Planung und den Bau gesunder, nachhaltiger und umweltfreundlicher Gebäude. Ihre Baubiologie-Standards für die Bewertung der Qualität von Innenräumen legen im Vergleich zu Gesundheitsnormen wie den ICNIRP-Richtlinien oder der NISV (Verordnung zum Schutz vor schädlichen Wirkungen nichtionisierender Strahlung bei der Anwendung am Menschen) weitaus strengere Vorsorgewerte für elektromagnetische Felder fest.

Die vom IBN empfohlenen Werte sollen auch bei sehr geringer Exposition vor potenziellen biologischen Langzeitwirkungen schützen, während die NISV-Normen auf Schwellenwerten beruhen, die vor allem zur Vermeidung akuter thermischer Wirkungen festgelegt wurden.

SO VERRINGERN SIE IHRE EXPOSITION GEGENÜBER ELEKTROSMOG

Die ersten Schritte: Halten Sie Abstand zur Quelle und überprüfen Sie die Erdung Ihres Hauses.

Ein Gutachten eines Geobiologen oder einer Geobiologin kann Störungen aufspüren und Ihnen einfache Korrekturmassnahmen zeigen, die darauf abgestimmt sind, wie Ihr Haus beschaffen ist, wie empfindlich Sie selbst auf elektromagnetische Felder reagieren und wie Sie sich fühlen. Manche Stö-

rungen kommen von aussen, etwa wenn Quellen wie 4G-/5G-Antennen oder Hochspannungsleitungen in der Nähe Ihres Hauses stehen. Berücksichtigen Sie alle Faktoren und Umstände für eine vollständige Analyse. Je nach Ihrer individuellen Situation und den vor Ort gemessenen Werten können weitere, spezifischere Empfehlungen in Betracht gezogen werden, unter anderem die Position Ihres Bettes und Ihres Schreibtisches, der Standort und die Steckrichtung Ihrer Lampen, das Anbringen wellenabweisender Wandverkleidungen und die Erdung Ihrer Geräte.

Tipps für einfache Massnahmen:

- Schalten Sie das WLAN nachts ab.
- Verwenden Sie beim Telefonieren kabelgebundene Kopfhörer oder eine Freisprecheinrichtung.
- Stellen Sie Ihr Handy auf Flugmodus, wenn Sie es als Wecker nutzen, und tragen Sie es möglichst nicht am Körper.
- Platzieren Sie den WLAN-Router mit grossem Abstand von den Räumen, in denen Sie sich oft aufhalten – weit weg von Schlafzimmer, Büro und Sofa.
- Stellen Sie den Fernseher möglichst weit entfernt von den Bereichen auf, in denen Sie viel Zeit verbringen.
- Vermeiden Sie es, sich in der Nähe des Mikrowellenherdes aufzuhalten, während er läuft.
- Verwenden Sie geschirmte Verlängerungskabel und Mehrfachsteckdosen.
- Greifen Sie zu hochwertigen LED-Leuchten und halten Sie sich fern von Kompaktleuchtstofflampen.
- Trennen Sie Lade- und sonstige Geräte vom Stromnetz, solange Sie sie nicht nutzen.

Tabuthema Inkontinenz

Nach einer Entbindung sind etwa 20% aller Frauen von Harninkontinenz betroffen. Mutter zu werden, ist wunderbar, birgt aber auch bestimmte Risiken. Eines davon ist die Harninkontinenz. Häufig tabuisiert, ist sie dennoch verbreitet und betrifft 20% aller Frauen, die ein Kind zur Welt gebracht haben.



ist jedoch die Stressinkontinenz. Laufen, Anheben eines Gewichts, Husten, Niesen oder Lachanfälle lösen eine plötzliche Erhöhung des Drucks auf den Bauch aus und führen zu Urinverlusten. Um plötzlichem Druck standzuhalten, braucht die Harnröhre eine stabile Verankerung durch Bänder. Die Harnröhre ist eine Art muskulöser Schlauch, durch den der Urin von der Blase nach aussen befördert wird. Der Schliessmuskel reguliert den Abgang. Ist der Bandapparat geschwächt, wird die Harnröhre zu beweglich und lässt sich bei plötzlichem Druck nicht mehr komprimieren. Die Beckenbodenmuskeln tragen ebenfalls zur sekundären Unterstützung der Harnröhre bei und können geschwächt sein.

Progesteron ausgeschüttet, um das Gewebe als geburtsvorbereitende Massnahme dehnbarer zu machen. Je nach Verlauf stellt eine vaginale Geburt deshalb einen klaren Risikofaktor dar. Denn die Durchwanderung des Geburtskanals durch das Kind kann den Schammern ebenso wie den Bandapparat, der die Harnröhre unterstützt, beeinträchtigen. Der Schliessmuskel wird vom Schammern angeregt, der entlang des Beckens verläuft. Traumatische Entbindungen (Einsatz von Instrumenten, erhebliche Risse) können zu Harninkontinenz führen, ebenso wie ein sehr grosses Kind, Mehrlingsgeburten oder ein langer Geburtsvorgang – etwa, weil der Kopf des Kindes sehr lange in der Beckenhöhle verbleibt und dort den Schammern komprimiert, der wiederum den Schliessmuskel innerviert. Auch wenn die meisten schweren Verletzungen bereits bei der ersten Geburt entstehen, beeinträchtigen auch spätere Entbindungen noch die an der Harnkontinenz beteiligte Harnwegs- und Beckenbodenmuskulatur, wenn auch in geringerem Masse.

Man unterscheidet zwei Arten der Inkontinenz. Dranginkontinenz steht in Verbindung mit einer sogenannten «überaktiven» Blase, die sich zu häufig zusammenzieht, also noch bevor sie ganz gefüllt ist. Die Frau verspürt einen starken Harndrang, der in unkontrollierbaren Verlusten mündet. Die häufigere Form nach einer Entbindung

Auch eine Verlängerung, Ausdehnung oder gar ein Riss der Bänder kann die Ursache von Harninkontinenz sein. Solche Verletzungen können bereits in der Schwangerschaft entstehen und nach der Geburt zu Problemen führen. Einer der möglichen Auslöser dabei ist das Gewicht des Babys. Während der Schwangerschaft wird mehr

Wohlbefinden

Nach einem Kaiserschnitt treten Inkontinenzprobleme etwas seltener auf. Dennoch sollte dies kein alleiniges Argument für einen Kaiserschnitt sein, zumal es Lösungen für das Problem gibt. Nach einer Entbindung mithilfe von Instrumenten, der Geburt eines sehr grossen Kindes oder erheblichen Dammrissen werden physiotherapeutische Massnahmen empfohlen. Häufig führt die Vertrautheit mit der eigenen Anatomie, die Durchführung von

Muskelübungen (Bio-Feedback) oder Elektrostimulation (Anbringung von Elektroden zur Kontraktion und Stimulierung von Gewebe und Muskulatur) zur Überwindung der Probleme. Sollten sie dennoch bestehen bleiben, kann ein chirurgischer Eingriff Abhilfe schaffen.

DIE MENOPAUSE ALS KRITISCHE PHASE

Harninkontinenz kann auch in der Menopause auftreten. Fach-

ärzte berichten über verstärkte Beschwerden bei Patientinnen zwischen 50 und 60 Jahren. Wenn der Hormonspiegel in der Menopause absinkt, schrumpft das Gewebe des mit hormonellen Rezeptoren ausgestatteten Schliessmuskels und wird schwächer. Um dem entgegenzuwirken, verabreicht man lokal Östrogen in Verbindung mit Beckenbodengymnastik. Falls das nicht ausreicht, sind Medikamente oder ein chirurgischer Eingriff Optionen.

Quelle: www.planetesante.ch / Illustration: durch die KI erzeugt



LANG ANHALTENDER SCHUTZ



TAG & NACHT



Mit TENA genießen Sie rund um die Uhr Sicherheit und Komfort. Dafür sorgen am Tag die **TENA Pro Skin Pants**, die Sie einfach wie Unterwäsche an- und ausziehen können.



In verschiedenen Größen- und Saugstärken erhältlich.

TENA, eine Marke von Essity

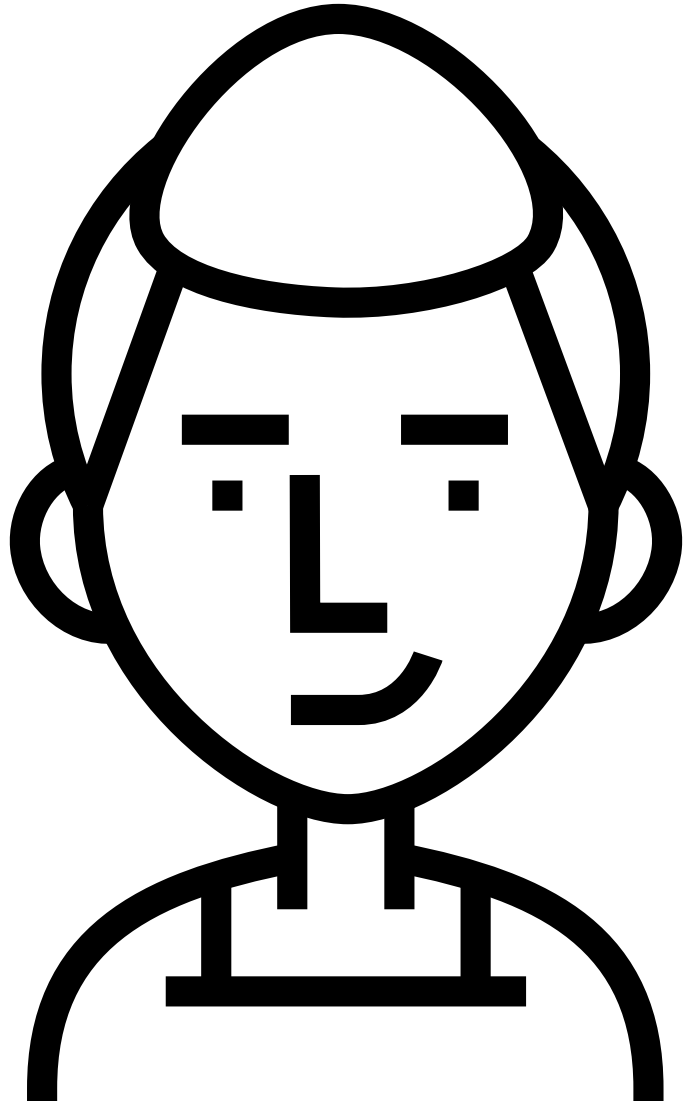
Nachts ist die **TENA Pants Night Super** für Sie da – eine weiche, komfortable Einweghose für besonderen Schutz im Liegen.



In verschiedenen Größen erhältlich.

Jetzt in Ihrer Apotheke erhältlich!

Mepha-Generika



**Gute Medikamente
zu gesunden Preisen**



Burn-on – die andere Art des Burn-out

Das Phänomen Burn-out dürfte Führungskräften und Personalverantwortlichen inzwischen bestens bekannt sein. Der Burn-on hingegen tritt sehr viel stiller auf und ist weniger sichtbar. Dabei sind seine Auswirkungen auf die Gesundheit von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ebenso schwerwiegend und äusserst schädlich.



Bei einem Burn-on gehen Arbeitnehmende weit über ihre persönliche Grenze und machen immer weiter, obwohl sie emotional und körperlich bereits völlig erschöpft sind. Alle Aufgaben werden hervorragend erledigt, Meetings absolviert, Mails beantwortet. Auch während des (seltenen) Urlaubs bleiben von Burn-on Geplagte bis in die Nacht am Schreibtisch, obwohl sie kurz vor der

Implosion stehen. Tatsächlich stechen sie in Sachen Produktivität und beruflicher Leistung häufig heraus, weshalb sie den Eindruck vermitteln, dass ihre Arbeit sie erfüllt.

Die Realität aber sieht anders aus. Extreme Müdigkeit, Schlafstörungen, die Angst, Kollegen und Vorgesetzte zu enttäuschen, eine ausgeprägte Unfähigkeit, Privat-

und Berufsleben voneinander zu trennen ... Die Symptome des Burn-on sind vielfältig, und genau deshalb ist es so schwierig, ihn zu erkennen. Im Grunde ähneln sie denen einer Depression. Die Betroffenen stehen ständig kurz vor dem Zusammenbruch, machen aber immer weiter, während sich hinter ihrem Lächeln eine stetig wachsende Erschöpfung bis hin zur Depression entwickelt.

5 TYPISCHE VERHALTENSWEISEN BEI EINEM BURN-ON

Der extreme Arbeitswille und das Bedürfnis, immer mehr zu tun, zeigen sich in folgenden Verhaltensweisen:

- Früh zur Arbeit erscheinen und lange bleiben und/oder viele Überstunden machen
- Arbeit mit nach Hause nehmen
- Am Wochenende und im Urlaub arbeiten oder erst gar keinen Urlaub nehmen
- Zu jeder Uhrzeit auf E-Mails antworten
- Müdigkeit verleugnen oder auf andere Faktoren als die Arbeit zurückführen

SICH ZURÜCKZIEHEN, UM BESSER ARBEITEN ZU KÖNNEN

Burn-on kann zu einem Burn-out führen, da Betroffene sich ihren Zustand nicht bewusst machen. Sie spielen ihre Müdigkeit und emotionale Unausgeglichenheit herunter oder begründen sie mit

allen möglichen Umständen, nur nicht mit der Arbeit. Ein Burn-on mündet allerdings nicht zwangsläufig in einen Burn-out. Manche leiden jahrelang darunter und gehen trotzdem weiterhin jeden Tag zur Arbeit. Das ist auch der Grund dafür, warum der Burn-on bei Gesundheitsbehörden und Unternehmen nach wie vor eine untergeordnete Rolle spielt.

Auch wenn die Auswirkungen des Burn-on schädlicher sind als die des Burn-out: In beiden Fällen ist es wichtig, frühzeitig zu handeln. Die Personen des engsten Umfelds sind meist die ersten, denen auffällt, wie sich die körperliche und mentale Gesundheit verschlechtern. Besonders wichtig ist es, auf die Betroffenen einzugehen – ihnen zuzuhören, bei Bedarf einen Arzttermin zu vereinbaren und zu prüfen, ob psychologische Unterstützung notwendig ist. Sich Zeit zu nehmen, ist einer der zentralen Faktoren, um sich vor einem Burn-on zu schützen. Dazu gehört auch, den Stellenwert der eigenen beruflichen Karriere zu hinterfragen.

Das ist freilich nicht immer einfach, denn schliesslich ist die Arbeit ein wesentlicher Bestandteil unserer Identität, weshalb wir automatisch über unseren Beruf sprechen, wenn wir jemanden neu kennenlernen. Viele definieren sich auch dann noch über ihre Tätigkeit, wenn sie aus ihr keine Erfüllung mehr schöpfen. Aber zu arbeiten bedeutet nicht, sich dabei völlig zu verausgaben. Deshalb ist es so wichtig, seine Prioritäten neu zu definieren und auch einmal «Nein» zu sagen.

AUSWEGE AUS DEM BURN-ON

Hören Sie auf Ihre Angehörigen. Wenn Sie selbst Ihren Zustand permanent verleugnen, sind es oft Ehepartnerinnen und -partner, Familie, Freunde oder sogar Kolleginnen und Kollegen, die einen potenziellen Burn-on ansprechen. Ein erster Schritt, um den Burn-on-Prozess zu stoppen, besteht darin, Alarmsignale zu erkennen.

Setzen Sie sich realistische Ziele, nehmen Sie keine beruflichen Aufgaben mit nach Hause und se-

hen Sie ausserhalb der offiziellen Arbeitszeiten nicht in Ihr Postfach. Visualisieren Sie die Grenzen, die Sie sich gesetzt haben, indem Sie eine Liste mit Dingen erstellen, die Sie auch wirklich schaffen können, geordnet nach Priorität und Fälligkeit.

Vorsicht bei Bewerbungsgesprächen. Berufsanfängerinnen und -anfänger und neu Mitarbeitende in Unternehmen sind besonders gefährdet, einen Burn-on zu entwickeln. Manche Chefs suchen sogar aktiv nach diesem Typ von Mitarbeitenden, weil diese klaglos ein grosses Arbeitspensum erledigen und selten «Nein» sagen. Hüten

Sie sich deshalb vor unklaren (oder zu langen) Listen von Aufgaben oder nicht eindeutig definierten Arbeitszeiten. Sorgen Sie dafür, dass Sie einen Gesamtüberblick über die Stelle und die täglichen Aufgaben erhalten, mit denen Sie bei Arbeitsantritt und danach betraut werden, aber informieren Sie sich auch über die Kultur des Unternehmens. Fragen Sie möglichst schon im Vorstellungsgespräch, was Ihre Führungskraft von Ihnen erwartet und worin für Sie die grösste Herausforderung bestehen wird.

Auch sein Hobby zum Beruf zu machen, hat so seine Tücken. Denn liebt man das, was man im Beruf

tut, zu sehr, setzt man womöglich keine Grenzen und widmet seine ganze Zeit der Arbeit. Und je mehr Spass sie einem macht, umso leichter kann man sich einreden, dass man ja eigentlich gar nicht arbeitet. So vermischen sich die Grenzen zwischen Persönlichem und Beruflichem, und die Arbeit wird zur Belastung, weil man sich über das normale Mass hinaus engagiert.

Wenn Sie bei sich selbst mögliche Symptome für einen Burn-out feststellen, wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder Ihre Hausärztin und besprechen Sie mit ihm oder ihr, ob Sie psychologische Unterstützung brauchen.

Quellen: www.doctissimo.fr, www.sante.journaldesfemmes.fr / Illustration: durch die KI erzeugt



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



BERATUNG BEI HARNINKONTINENZ

Blasenschwäche am Tag oder in der Nacht ist noch immer ein Tabuthema. Dabei tritt sie häufig auf und nimmt mit dem Alter zu. Sowohl Männer als auch Frauen sind davon betroffen. Es gibt verschiedene Ursachen und Arten von Inkontinenz. Wichtig ist, allen Betroffenen eine Lösung anzubieten, die ihren Alltag erleichtert. Ihre Apotheke berät Sie über die Behandlungsmöglichkeiten und unterstützt Sie bei der Auswahl der richtigen Einlagen.

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



Laden Sie
jetzt die App
PharmOnline
herunter



Starke Halsschmerzen? Mebucaïne® Dolo



➤ Schmerzlindernd ➤ Entzündungshemmend



So stärken Sie Ihre Immunabwehr auf natürliche Weise

Häufig lässt sich die Immunabwehr bereits dadurch unterstützen, dass Sie bestimmte Faktoren Ihrer Lebensweise verändern (Ernährungsumstellung, Schlaf, Bewegung etc.). Auch bestimmte Naturprodukte stehen zur Verfügung: Vitamine, Spurenelemente, ätherische Öle. Lesen Sie, wie Sie Ihre Immunabwehr stärken und sich optimal auf die Ankunft der kalten Jahreszeit und der damit verbundenen Krankheitswelle vorbereiten.



Das Immunsystem ist die Fähigkeit des Körpers, sich gegen alle Arten von Eindringlingen zu verteidigen, die seine Funktionsfähigkeit oder sein Überleben gefährden. Zu den möglichen Bedrohungen gehören Viren, Bakterien, Pilze oder Parasiten, Krebszellen oder Fremdkörper wie etwa ein Splitter.

Fest steht, dass sich Lebensstil und Lebensweise stark auf die Immunabwehr auswirken.

WARUM DIE IMMUNABWEHR IM WINTER GESCHWÄCHT IST

Bei Eintritt der kalten Jahreszeit sind mehr Viren im Umlauf, und der Organismus muss sich zuerst einmal auf den herannahenden Winter einstellen. Dass die Immunabwehr am Ende des Jahres auf Sparflamme läuft, hat einen Grund. Bei manchen Menschen sinkt im Herbst und Winter die Serotoninproduktion. Die Folge:

depressive Verstimmungen, Müdigkeit und Stress. Nun wird dieses Hormon aber nicht nur von Neuronen, sondern auch von Zellen des Immunsystems ausgeschüttet. Mehr als 95 % des Serotonins werden übrigens im Darm produziert. Wenn die Tage und das Sonnenlicht abnehmen, hat man meist vor allem am Nachmittag und Abend Lust auf Süßes. Das ist ganz normal: Der Organismus versucht so, den sinkenden Serotoninspiegel im Gehirn auszugleichen. Wenn Sie die Serotoninproduktion ankurbeln, bekämpfen Sie also aktiv körperlichen Stress und unterstützen die Immunabwehr.

SPEZIELLE ERNÄHRUNG FÜR BESSERE IMMUNABWEHR?

Keine Sorge: Sie brauchen Ihre Ernährung nicht komplett umzustellen. Greifen Sie einfach bevorzugt zu saisonalem Obst und Gemüse und verzichten Sie auf Zucker und Fett, denn die helfen bei einer Winterdepression gewiss nicht weiter! Idealerweise lassen

Sie die Finger auch von Alkohol und gezuckerten Softdrinks; sie bringen das Immunsystem durcheinander.

Wenn Sie Ihre Serotoninproduktion und damit das Funktionieren der neuronalen und intestinalen Immunzellen steigern wollen, greifen Sie bevorzugt zu langsam verdaulichen Kohlenhydraten aus Brot, Nudeln, Cerealien und Reis und lassen Sie Süssigkeiten, Kekse und Gebäck mit ihren schnellen Kohlenhydraten links liegen.

ZEIGEN SIE FIESEN VIREN MIT VIEL SCHLAF UND BEWEGUNG DIE ROTE KARTE!

Schlafen Sie nachts und tagsüber 7 bis 8 Stunden und lassen Sie so viel natürliches Licht wie möglich in Ihr Zuhause und an Ihren Arbeitsplatz. Folgenden Trick wenden übrigens unsere skandinavischen Nachbarn an: Stellen Sie einige Spiegel so an strategischen Stellen auf, dass sie das Tageslicht zurück ins Innere des Raumes werfen, in dem Sie sich aufhalten.

Regelmässige Bewegung – es reichen 30 Minuten Spaziergang pro Tag – verbessert die Durchblutung, trägt zur Stärkung der Immunzellen bei und kann das Risiko einer Atemwegsinfektion um 40% senken. Zu viel Training wirkt sich hingegen eher negativ aus: Nach

einer zu intensiven Sporteinheit sinkt die Zahl der Lymphozyten, so dass bei einem Angriff von aussen weniger Antikörper bereitstehen. Sie sollten deshalb Ihr persönliches Gleichgewicht finden und das Training nicht zu stark forcieren.

VITAMINE: DIE VERBÜNDETEN DES IMMUNSYSTEMS

Vitamin A stimuliert die Vermehrung der weissen Blutkörperchen und regt die Produktion von Antikörpern durch die Lymphozyten an. Es ist ausserdem für die Barrierefunktion der Darmschleimhaut von entscheidender Bedeutung. Bedarf: 600 bis 800 Mikrogramm pro Tag. Sie können die Aufnahme von Vitamin A auch mit Ihrer Ernährung ankurbeln: Es ist in Karotten, Kürbis und Spinat enthalten.

Schwangere sollten allerdings Vorsicht walten lassen: Nahrungsergänzungsmittel, die Vitamin A (Retinol) enthalten, insbesondere Fischleberöl, können schädlich sein und zu Fehlbildungen führen, wenn die empfohlene Dosis zu weit überschritten wird.

Vitamin C ist ein mächtiges Antioxidans, das die weissen Blutkörperchen schützt und ihre Mobilität erhöht. Das Vitamin regt die Produktion von Zytokinen an – den Botenstoffen, die die Immunantwort aktivieren. Es kommt

in Obst und Gemüse vor. Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 110 mg pro Tag.

Vitamin E bezeichnet eine Gruppe von Molekülen, die Alpha-Tocopherole genannt werden. Sie kommen natürlich in der Nahrung vor, unter anderem in Sonnenblumenkernen oder Pflanzenölen. Wie Studien gezeigt haben, gleicht Vitamin E den altersbedingten Verlust der Immunantwort aus, indem es die Produktion weisser Blutkörperchen anregt und die Bekämpfung von Atemwegsinfektionen unterstützt.

Vitamin D ist dafür bekannt, dass es die T-Zellen aktiviert, die ihrerseits Antikörper produzieren und Bakterien bekämpfen. In der Nahrung findet sich Vitamin D vor allem in fettem Fisch (Dorschleber und -öl, geräucherter Hering, Makrele ...). Die gängigsten Formen sind das pflanzliche D2 und das tierische D3. Die Wirkung ist bei beiden gleich; die empfohlene Mindestdosis von 15 Mikrogramm am Tag sollte jedoch durch regelmässigen Aufenthalt im Tageslicht ergänzt werden, denn in erster Linie entsteht Vitamin D durch UV-Strahlung.

MAGNESIUM, SELEN, ZINK: SETZEN SIE AUF SPURENELEMENTE

Selen wirkt auf das Immunsys-

tem, indem es einen Pool weisser Blutkörperchen in Bereitschaft hält. 70 Mikrogramm pro Tag kann man über die Ernährung mit Emmentaler Käse, gekochtem Schinken oder Champignons zu sich nehmen.

Eine tägliche Dosis von 9 bis 14 mg Zink (in Meeresfrüchten, Geflügel, Käse) schützt die Zellmembranen vor Infektionen durch mikrobielle Erreger.

Achten Sie auch auf ausreichend Magnesium: Es stärkt das Im-

munsystem und wirkt gegen Müdigkeit. Einige Studien haben gezeigt, dass Magnesiumchlorid die weissen Blutkörperchen stimuliert. Viele Nahrungsmittel enthalten Magnesium, darunter Meeresfrüchte, Kakao, Mandeln, Gewürze, Vollkornbrot und Naturreis.

In Form einer vierteljährlichen Kur bringen all diese Wirkstoffe Ihren Jahresvorrat wieder auf Vordermann und sorgen für einen entspannten Winter.

ANTIVIRALE UND IMMUNSTIMULIERENDE ÄTHERISCHE ÖLE

Die ätherischen Öle von Ravintsara (Kampfer), Teebaum, Thymian mit Bohnenkrautblättern oder Thujanol und Eukalyptus radiata sind ausgezeichnete antivirale und immunstimulierende Mittel. Auch Bienenprodukte wie Honig und Propolis sind dafür bekannt, die Immunität zu steigern.

Quelle: www.santemagazine.fr / Illustration: Freepik



Immunsystem: Paare werden sich immer ähnlicher

Dass sich Paare im Laufe der Beziehung immer mehr aneinander angleichen, ist keine neue Erkenntnis. Dass dies aber auch für das Immunsystem gilt und Alter sowie Zusammenleben eine sogar noch wichtigere Rolle spielen als durchgemachte Infektionen, hat jetzt eine Studie ergeben.

Welche nicht-genetischen Faktoren können unser Immunsystem beeinflussen? Diese Frage stellten sich englische und bel-

gische Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler. Sie untersuchten dazu drei Jahre lang das Immunsystem von 670 gesunden

Personen zwischen 2 und 86 Jahren und berücksichtigten dabei Faktoren wie Geschlecht, Gewicht, Exposition gegenüber Reisedurchfall oder Grippeimpfung.

Die Ergebnisse der Studie sind durchaus überraschend. Wie sich vor allem herausstellte, wirken sich Alter und gemeinsames Leben stärker auf das Immunsystem aus als Grippeimpfung oder Reisedurchfall. So nehmen die immunologischen Variationen bei einem Paar, das zusammenlebt und mindestens ein gemeinsames Kind hat, um 50% ab. Die Immunsysteme von Lebenspartnerinnen und -partnern scheinen sich demnach zu ähneln.

DIE IMMUNABWEHR VERÄNDERT SICH MIT DER ZEIT

Die Forschenden analysierten das Immunsystem der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer anhand von 54 Parametern. Dabei achteten sie darauf, welche Art von Zellen im Blut vorhanden war – mit besonderem Schwerpunkt auf Lymphozyten, mit denen sich der Organismus gegen Vireninfektionen wehrt, und auf Zytokinen. Bei Letzteren handelt es sich um Hormone, dank denen die Zellen des Immunsystems untereinander kommunizieren können. All diese Zellvarianten sind im Immunsystem



jedes Menschen vorhanden, jedoch in unterschiedlichen Anteilen. Wir alle verfügen über eine individuelle «Immunlandschaft».

Wie die Forschenden herausfanden, werden die sogenannten naiven Zellen – aus denen später die Antikörper entstehen – mit steigendem Alter seltener. Das könnte erklären, dass ältere Menschen schlechter auf Impfungen ansprechen. Dafür erinnert sich jedoch ihr Immunsystem an andere Krankheiten, was ein Vorteil sein kann, wenn ein Virus wiederkehrt, den nachfolgende Generationen noch nicht kennen.

SO WICHTIG IST DIE UMGEBUNG

Abgesehen von genetischen Faktoren wird unser Immunsystem von unserer Umgebung und von der Zeit beeinflusst. Da Zusammenlebende keine genetische Verbindung haben, kann es nur die gemeinsame Umgebung sein, in der sie leben, die die Zusammensetzung ihres Immunsystems verändert hat.

Der Hauptvorteil dieser Studie besteht darin, dass sie eine Fülle von Informationen über das Immunsystem zusammengetragen hat, und zwar unter normalen Lebensbedingungen (im Gegensatz zu Forschungen in Laboren und an Tieren in Gefangenschaft). Dennoch unterliegt die Studie auch bestimmten Einschränkungen, wie etwa der eher globalen und oberflächlichen Sichtweise auf Immunantworten, die sehr spezifisch sein können. Ein weiterer Kritikpunkt ist die Analysemethode. Beim Menschen gibt allein das Blut Aufschluss über den Zustand des Immunsystems. Dieses spiegelt jedoch nicht unbedingt alles wider, was in den Organen, den Lymphknoten, der Milz etc. vor sich geht.

Dennoch ist der Studie eines gelungen: Sie belegt den bislang nicht nachgewiesenen Zusammenhang zwischen dem Zustand des Immunsystems und dem persönlichen Umfeld.

Lauch-Lachs-Lasagne



Zutaten (4 personnes)

600 g Lachsfilet
3 Stangen Lauch
125 g Mascarpone
1 Ei
100 ml Crème fraîche
15 g Butter
25 g geriebener Parmesan
Lasagneblätter
Olivenöl
Thymian
Salz
Pfeffer

Den Lauch in feine Ringe schneiden; nur die zarten Teile weiterverwenden. Gut waschen und abtropfen lassen. Das Gemüse in einem Topf mit etwas Olivenöl ca. 15 Minuten lang zugedeckt andünsten, bis es weich ist. Salzen und pfeffern.

Die Lachsfilets mit kaltem Wasser abspülen. In Würfel schneiden. Salzen und pfeffern.

Mascarpone, Crème fraîche und verschlagene Eier in einer Schüssel mit ein wenig Salz und Pfeffer verrühren. Eine Gratinform einfetten. Zunächst ein wenig von der Mascarpone-Mischung auf dem Boden verteilen. Anschliessend die Lasagneblätter darauf auslegen. Zuerst Lauch, dann Lachs darauf geben. Mit Parmesan und Thymianblättern bestreuen. Mit Mascarpone-Mischung bedecken. Eine weitere Schicht Lasagneblätter, Lauch, Lachs, Parmesan, Thymian und Mascarpone-Mischung hinzufügen. Zum Schluss eine letzte Lage Lasagneblätter auslegen. Darauf die restliche Mascarpone-Mischung und den verbliebenen Parmesan verteilen.

Butterflöckchen darüber streuen. 2 Stunden kühl stellen. Im vorgeheizten Ofen bei 180 °C 35 Minuten backen. Falls die Lasagne oben zu schnell braun wird, bis zum Ende der Garzeit mit Alufolie bedecken.

Foto: durch die KI erzeugt

Weihnachtlicher Gewürzkuchen



Zutaten

250 g Mehl
200 ml flüssiger Honig
50 g brauner Zucker
100 ml Schlagsahne
1 Päckchen Trockenhefe
1 Päckchen Vanillezucker
1 Vanilleschote

Für die Gewürzmischung:

20 g gemahlener Zimt
2 Sterne Sternanis
5 Gewürznelken
10 g Korianderkörner
5 g grüner Anis
1 Teelöffel Ingwerpulver
1/4 Teelöffel geriebene
Muskatnuss

Vorbereitung der Gewürzmischung:

Alle Gewürze in einen Mixer geben und zu einem feinen Pulver mahlen. Die Mischung in einem Schraubglas (Marmeladenglas) aufbewahren und für Mürbeteiggebäck oder im Tee verbrauchen.

Gewürzkuchen:

Den Ofen auf 170 °C vorheizen. Alle Zutaten und die Gewürze in einer Schüssel gut vermengen. Eine Kastenform einfetten und den Teig hineingeben. In der Mitte der mittleren Schiene etwa 45 Minuten lang backen. Nach Abschluss der Backzeit den Gewürzkuchen eine Stunde lang abkühlen lassen.

SANDOZ

CH2404175869_04/2024



Für dich da.
Ein Leben lang.

ANGEBOTE

Oktober – Dezember 2024



Tebodont Mundspülung

Angebot gültig vom 1. bis 31. Oktober 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Dolo Spedifen Tabletten

Angebot gültig vom 1. bis 31. Oktober 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Flector EP Tissugel Pflaster

Angebot gültig vom 1. bis 31. Oktober 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Oscilloccoccinum

Angebot gültig vom 1. bis 30. November 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Vitamin D3 Wild Tropfen

Angebot gültig vom 1. bis 30. November 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Pulmex Salbe

Angebot gültig vom 1. bis 30. November 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Nitux Sirup

Angebot gültig vom 1. bis 31. Dezember 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Thermacare Rücken

Angebot gültig vom 1. bis 31. Dezember 2024



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Strepsils Dolo Lutschtabletten

Angebot gültig vom 1. bis 31. Dezember 2024



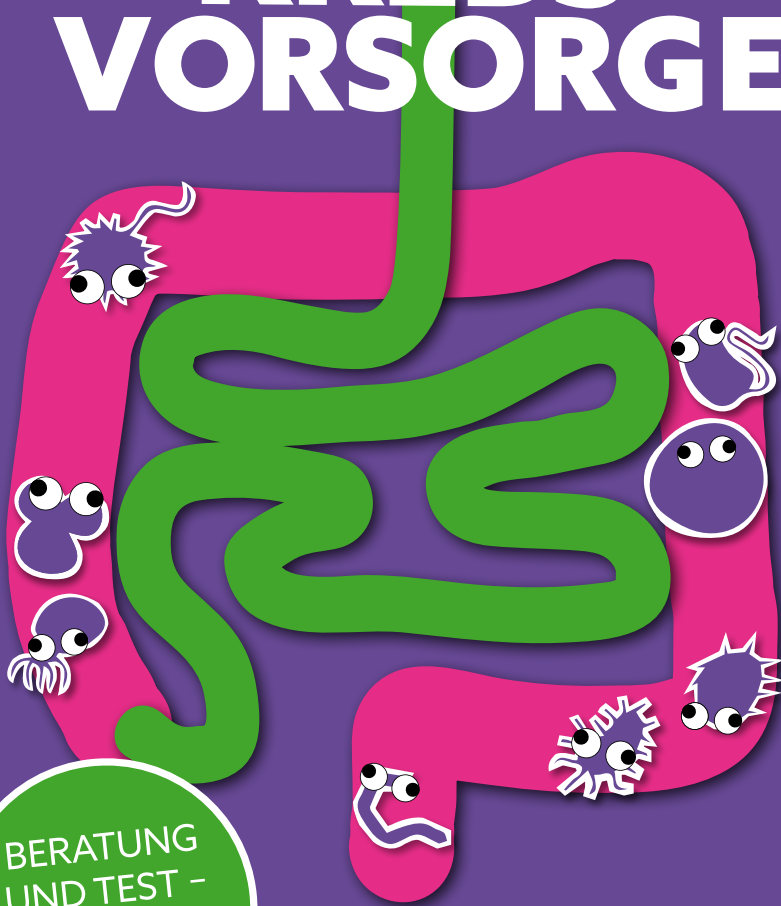
20% Rabatt

KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser
Hauslieferdienst
steht Ihnen
gerne zur
Verfügung.



DARM KREBS VORSORGE



BERATUNG
UND TEST -
HIER
BEI UNS!