

# Ihre Gesundheit

JANUAR – MÄRZ 2025 | Nr. 73

---

**Wohlbefinden:** Ein heisses Bad tut rundum gut!  
**Dossier:** Fit und munter trotz Menopause

---



Lenzburgerstrasse 2 - 5702 Niederlenz  
062 891 13 38 - [www.hetexapotheke.ch](http://www.hetexapotheke.ch)

 **hetex**apotheke  
niederlenz

## Liebe Leserin, lieber Leser

### Magenbeschwerden nach den Festtagen

Während den Festtagen kommt deftiges und vor allem mengenmässig umfangreiches Essen auf den Tisch. Häufige Folgen dieser kurzfristigen Ernährungsumstellung sind Sodbrennen, Völlegefühl beziehungsweise Spannungsgefühl in der Bauchgegend, Übelkeit, Verstopfung und Blähungen. Doch nicht nur das Essen, sondern auch der mit den Festtagen verbundene Stress kann einem “auf den Magen schlagen”. Wie man die genannten Beschwerden vermeiden oder lindern kann, wird in den nächsten Abschnitten erklärt.

Wie erwähnt, ist eine häufige Ursache der oben genannten Beschwerden das Überessen. Um dies zu verhindern, hilft es, bewusst und langsam zu essen sowie gut zu kauen. Das Kauen nimmt dem Magen Arbeit ab, da die Nahrung gut zerkleinert und bereits vorverdaut wird. Zudem isst man langsamer, wenn man gründlich kaut. Zusätzlich hilft leichte Bewegung nach dem Essen, wie zum Beispiel ein Spaziergang, da Bewegung verdauungsfördernd wirkt. Stress lässt sich durch vorzeitige Planung vermeiden oder durch beruhigende Aktivitäten wie zum Beispiel Yoga reduzieren.

Sollte man dennoch an Beschwerden leiden, gibt es einige Präparate, die man rezeptfrei in der Apotheke erhält. Gegen das Sodbrennen können sogenannte Säurehemmer angewendet werden. Diese neutralisieren die überschüssige Magensäure, wodurch das Magenbrennen reduziert wird. Bittertropfen regen die Verdauung an und helfen somit gegen Völlegefühl, Blähungen und Krämpfe. Präparate mit Pfefferminzöl wirken krampflösend und schmerzlindernd. Kümmelöl entbläht und hemmt die Gasbildung. Um die Verdauungsmuskulatur zu aktivieren, können Präparate mit Melisse eingesetzt werden.

Wir beraten Sie gerne und freuen uns auf Ihren Besuch!

Marianne Rügger  
eidg. dipl. Apothekerin

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

.....

**04**

Ihre Apotheke  
als Ansprechpartner für viele  
gesundheitliche Probleme

## VORBEUGUNG

.....

**06**

Was tun gegen  
Nährstoffmangel?

**08**

Vitamin D: Wozu dient es  
und sollte man es in synthetischer Form  
zu sich nehmen?

## WOHLBEFINDEN

.....

**10**

Ab ins wohltuend warme Wasser!

## DOSSIER

.....

**14**

So vermeiden Sie  
eine Gewichtszunahme  
in der Menopause

**15**

Erfülltes Sexualleben  
auch in der Menopause

## MEDIZIN

.....

**20**

10 Tipps, damit Ihre kleinen grauen  
Zellen in Form bleiben

**22**

Behandlung der Psyche im Hier und Jetzt

## REZEPTE DER SAISON

.....

**24**

Pastinaken-Karottensuppe  
mit Ingwer

**25**

Leichte Grapefruit-Mousse

## Ihre Apotheke als Ansprechpartner für viele gesundheitliche Probleme

Die Notfalldienste stehen zunehmend unter Druck, und der Mangel an Allgemeinmediziner\*innen ist immer stärker spürbar. Da ist es gut, dass die rund 1800 Apotheken in der Schweiz eine einfach zugängliche medizinische Lösung für viele Gesundheitsfragen bieten.



Bei leichten akuten Beschwerden oder kleinen Verletzungen leisten Apotheker\*innen und Apotheker als universitär medizinisch ausgebildete Fachkräfte für Arzneimittel wertvolle Hilfe. Sie sind dazu in der Lage, eine Anamnese und eine pharmazeutische Triage durchzuführen. So schätzen sie zunächst

den Zustand der Patienten und Patientinnen ein und verweisen sie dann bei Bedarf an einen Arzt oder eine Ärztin oder sogar an den Notdienst.

Je nach Symptomen empfiehlt der Apotheker oder die Apothekerin eine Behandlung oder gibt nach

eingehender Beratung und ohne ärztliche Verschreibung rezeptpflichtige Medikamente ab.

Dies wurde möglich dank einer Änderung des Heilmittelgesetzes (HMG) im Jahr 2019. Um das umfassende Wissen von Apothekern und Apothekerinnen noch besser nutzen zu können, dürfen sie seither alle Medikamente auch ohne ärztliche Verschreibung aushändigen. Und das nicht nur – wie früher – in Ausnahmesituationen, sondern unter anderem auch zur Behandlung von saisonaler allergischer Rhinitis, Augenerkrankungen, akuten Erkrankungen der Atemwege oder des Verdauungstrakts, Migräne, akuten Schmerzen, Erektionsstörungen etc.

### BERATUNG IN DER APOTHEKE

Die Leistung «Beratung in der Apotheke» beinhaltet ein Beratungsgespräch zu einem gesundheitlichen Problem – in der Regel in einem separaten Raum in vollständiger Vertraulichkeit.

Der Apotheker oder die Apothekerin führt zunächst eine Anamnese

# Ihr Apotheker

durch, gefolgt von einer pharmazeutischen Triage. Je nach Symptomen wird dann eine Behandlung empfohlen, bei Bedarf zusätzliche Diagnostik angeraten (Urintest, Rachenabstrich, Blutentnahme etc.) und die Patientin oder der Patient an einen Spezialisten oder eine Spezialistin verwiesen.

Der Inhalt des Gesprächs, die Entscheidung über die Medikamentenabgabe, die Behandlungsoptionen und die Informationen über die Patienten und Patientinnen werden dokumentiert und von der Apotheke vertraulich aufbewahrt.

Da die Möglichkeit besteht, Medikamente – auch verschreibungspflichtige – sofort nach dem Gespräch auszugeben, können Patientinnen und Patienten direkt mit der Einnahme beginnen.

Die Kosten für die Leistung «Beratung in der Apotheke» sind von dem Patienten oder der Patientin vor Ort bar zu zahlen. Der Tarif ist in der Regel nach dem Grad der Kostenübernahme gestaffelt und wird von jeder Apotheke direkt festgelegt. Im Rahmen der Modelle der integrierten Versorgung können die Kosten

bestimmten Krankenversicherern in Rechnung gestellt werden.

Offizinalapothekerinnen und -apotheker sind Fachleute für Arzneimittel und als solche nicht nur spezialisierte Einzelhändler und Einzelhändlerinnen – sie leisten vielmehr medizinische Grundversorgung, sind gut erreichbar und integraler Bestandteil des öffentlichen Gesundheitssystems. In dieser Funktion kommt ihnen unter anderem auch die Rolle zu, Notaufnahmen und Hausärztinnen und -ärzte bei leichten Fällen zu entlasten.

Quelle: [www.pharmasuisse.org](http://www.pharmasuisse.org) / Illustration: mit KI erzeugt



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



## WUNDVERSORGUNG

Ob grosse oder kleine Wehwehchen: Entscheidend ist die Versorgung mit dem richtigen Material. Wattepad, Kompressen, Pflaster... Ihre Apotheke berät Sie gerne dazu, was Sie in Ihrer Hausapotheke vorrätig haben sollten.

**Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch) verfügbar.**



Laden Sie  
jetzt die App  
PharmOnline  
herunter



## Was tun gegen Nährstoffmangel?

Ein Nährstoff- oder Lebensmittelmangel liegt dann vor, wenn bestimmte für das Gleichgewicht und die Entwicklung des Körpers unerlässliche Nährstoffe oder Vitamine in der Nahrung nicht ausreichen, ganz fehlen oder schlecht aufgenommen oder verwertet werden. Wie aber kann man einem Nährstoffmangel vorbeugen?



### SYMPTOME DES NÄHRSTOFF-MANGELS

Wenn Sie sich gesund und vielseitig ernähren, entsteht normalerweise kein Nährstoffmangel.

Bei Schwangerschaft, Darmkrebs, Magen-Darm-Störungen oder der Einnahme bestimmter Medikamente liegen jedoch besondere Umstände vor, die einen Nährstoffmangel verursachen können.

Auch wenn die Symptome durchaus variieren: Je nachdem, welcher Nährstoff fehlt, gibt es doch ein paar Anzeichen, die auf einen möglichen Mangel hindeuten:

- Müdigkeit oder Abgeschlagenheit
- Veränderter Appetit
- Fahle Haut
- Haarausfall
- Verstopfung
- Herzbeschwerden

- (Herzklopfen)
- Depression
- Konzentrationsmangel

Diese Symptome treten nicht unbedingt gleichzeitig auf und können auch andere Ursachen haben. Bitte suchen Sie einen Arzt oder eine Ärztin auf, wenn Sie derartige Anzeichen über einen längeren Zeitraum beobachten oder sich in Ihrem Alltag eingeschränkt fühlen.

## DIE HÄUFIGSTEN MANGELERSCHEINUNGEN

Besonders gängig ist ein Mangel an Eisen, Magnesium, Vitamin D, Calcium und Zink.

Der auch Eisenmangelanämie genannte Eisenmangel ist weit verbreitet. Schätzungsweise mehr als 30% der Weltbevölkerung sind davon betroffen. Bei Eisenmangel sinkt die Zahl der roten Blutkörperchen und sie werden blasser und kleiner.

Rund 20% der Schweizer Bevölkerung haben Magnesiummangel. Er führt zu Stress, Müdigkeit und Reizbarkeit sowie zu Muskelkrämpfen und -spasmen.

Etwa die Hälfte der Bevölkerung weist einen Mangel an Vitamin D auf. Es spielt eine wichtige Rolle für die Gesundheit des Skeletts und die Bindung von körpereigenem, an den Organismus angepasstem Calcium, insbesondere für den Aufbau von Knochen und Zähnen.

Ein Calciummangel kommt gar nicht so oft vor, wie man spontan vermuten würde. In erster Linie sind es Frauen in der Menopause sowie Seniorinnen und Senioren, die davon betroffen sind. Der Mangel macht sich nicht unbedingt kurzfristig bemerkbar. Hält

er jedoch länger an, führt er zu Knochenschwund, Krampfanfällen und Osteoporose.

Leichter Zinkmangel ist recht verbreitet. Er führt zu Müdigkeit, wiederkehrendem Schnupfen, Appetitlosigkeit oder Depression. Das Risiko eines Zinkmangels ist erhöht bei Alkoholabhängigen, Diabeteskranken, Personen mit Nierenproblemen oder Verdauungsresorptionsstörungen und Menschen mit HIV.

## WIE KANN MAN NÄHRSTOFFMANGEL VERMEIDEN?

Das beste Mittel ist und bleibt eine abwechslungsreiche und gesunde Ernährung, die dem Körper die Nährstoffe zuführt, die er braucht.

Ist dies aus bestimmten Gründen nicht möglich, können Sie Nahrungsergänzungsmittel einnehmen. Hier gibt es grosse Unterschiede – lassen Sie sich deshalb in Ihrer Apotheke beraten.

## MIT WELCHEN LEBENSMITTELN BEUGT MAN NÄHRSTOFFMANGEL AM BESTEN VOR?

Rotes Fleisch, Eigelb, grünes Blattgemüse, Venusmuscheln, Austern, Miesmuscheln oder Spirulina - all das sind Lebensmittel, die besonders viel Eisen liefern.



Grössere Mengen an Magnesium finden sich in Meeresfrüchten, Samenschalen, Fisch, Muscheln, Kakao, Nüssen, grünem Blattgemüse und Algen.

Vitamin D nehmen Sie über Milchprodukte, Lachs, Forelle und Lachs auf. Halten Sie sich auch täglich einige Minuten lang im Tageslicht auf, denn so produzieren Sie selbst Vitamin D über die Haut.

Besonders viel Calcium erhalten Sie über Milchprodukte, Fisch, Sonnenblumenkerne oder Sesamkörner, Hülsenfrüchte, Nüsse und grünes Gemüse.

Als gute Zinklieferanten gelten Austern, rotes Fleisch und. Das Mineral ist ausserdem in Hülsenfrüchten und Nüssen enthalten.

Reicht die Ernährung nicht aus, könnte eine unzureichende Aufnahme und Verwertung der in der Nahrung enthaltenen Nährstoffe vorliegen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber.

## Vitamin D: Wozu dient es und sollte man es in synthetischer Form zu sich nehmen?

Nie war das Interesse an Vitamin D so hoch wie heute. Zum Beweis: Die Anzahl der Studien zu diesem Vitamin hat sich seit den 1990er-Jahren mehr als verdoppelt.



lichen Sinne, sondern eher ein Hormon ist. Ein gewisser Teil unserer Zufuhr an Vitamin D erfolgt jedoch auch über die Nahrung.

### DIE HERAUSFORDERUNGEN

Auch wenn man nicht immer von einem Mangel sprechen kann: Von zu wenig Vitamin D sind viele Erwachsene betroffen. Kein Wunder, denn wir halten uns immer weniger im Freien auf. Man geht davon aus, dass etwa eine Milliarde Menschen weltweit unter Vitamin-D-Mangel leiden. Dieser Mangel steigt mit zunehmendem Alter, da unsere Haut mit der Zeit immer weniger dazu in der Lage ist, Vitamin D zu synthetisieren. Schätzungen zufolge sind mehr als 40% der Bevölkerung ab 50 Jahren betroffen. Aufgrund der geografischen Lage der Schweiz und der daraus resultierenden geringen Sonneneinstrahlung sind etwa 60% der Einwohner in den Wintermonaten unzureichend mit Vitamin D versorgt.

### EIN PAAR FAKTEN

Vitamin D sorgt für gesunde Knochen und Zähne, fördert den Muskelaufbau, reguliert die Aufnahme von Mineralstoffen und stärkt die Immunabwehr.

Unter Sonneneinstrahlung kann unser Körper selbst Vitamin D erzeugen. Das Sonnenlicht aktiviert Geweberezeptoren, die es unserer Haut ermöglichen, Vitamin D herzustellen. Das bedeutet, dass Vitamin D kein Vitamin im eigent-

Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) gibt keinen einheitlichen Grenzwert vor, unter dem man grundsätzlich von einem nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel spre-



# Vorbeugung

chen würde. Einige Experten sind sogar der Meinung, dass die Häufigkeit von Vitamin-D-Mangelerkrankungen überbewertet wird.

Gut zu wissen: Tageslicht deckt mehr als 80% unseres Vitamin-D-Bedarfs, und unser Körper kann während des Sommers genügend Reserven speichern, um den Winter zu überstehen. Die allgemeine Empfehlung lautet, jeden Tag etwa 10 Minuten mit unbedeckten Armen und Beinen oder 20 Minuten nur mit Gesicht und Händen Sonne zu tanken. Wie lange genau die Haut dann braucht, um genügend Vitamin D zu produzieren, hängt von der Hautfarbe ab: Je dunkler sie ist, desto länger darf das Sonnenbad dauern.

Es wird empfohlen, pro Tag zwischen 15 und 30 µg Vitamin D über die Nahrung zu sich zu nehmen. Das entspricht zum Beispiel einer Portion von 100 g Lachs.

## WAS IST ZU TUN?

Von Juni bis September genügt es, sich als Vorbeugung gegen einen Vitamin-D-Mangel regelmässig an der frischen Luft aufzuhalten. Im Winter ist es besonders wichtig,

auf die Ernährung zu achten, um so das fehlende Sonnenlicht auszugleichen. Die folgenden Nahrungsmittel sind besonders reich an Vitamin D: fettreicher Seefisch (Hering, Makrele, Sardinen, Lachs etc.), Käse, Eigelb und Waldpilze. An sich liefert eine ausgewogene Ernährung ausreichend Vitamin D.

Personen mit erhöhtem Risiko eines schweren Mangels sollten jedoch vorsichtshalber ihren Vitamin-D-Wert bestimmen lassen. Dazu gehören Schwangere, Neugeborene, Senioren mit Osteoporose oder Knochenbrüchen sowie Personen mit chronischen Nieren- oder Lebererkrankungen. Muskelermüdung, Kraftlosigkeit, winterliches Formtief, saisonale Depression, trockene Haut und Krämpfe können Anzeichen eines Vitamin-D-Mangels sein.

Personen über 60 sollten einen Routinebesuch bei ihrem Hausarzt oder ihrer Hausärztin dazu nutzen, das Thema Nahrungsergänzung anzusprechen und mehr über die vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten zu erfahren. Vitamin-D-Präparate sind unter anderem in Form von Tabletten, Trinkampullen oder Tropfen erhältlich. Der Herbst



gilt als der beste Zeitpunkt, um die Notwendigkeit einer Substitution zu prüfen, denn so kann ein eventuell vorhandener Mangel noch vor dem Winter aufgefangen werden.

Wichtig zu wissen: Ein Besuch im Solarium ist kein Ersatz für natürliche Sonneneinstrahlung. Laut Aussage der Krebsliga erhöhen Solarien vielmehr das Hautkrebsrisiko und beschleunigen die Hautalterung.

## Ab ins wohltuend warme Wasser!

In einem heißen Bad lässt es sich wunderbar entspannen, körperlich erholen und all das abstreifen, was sich im Laufe des Tages an Spannungen angesammelt hat. Und wohlig warm wird einem obendrein! Ein Bad wirkt jedoch nicht nur für den Moment: Es erleichtert Ihnen das Einschlafen und verbessert Ihre Schlafqualität, sorgt also unter dem Strich für erholsameren Schlaf.



Die Wassertemperatur sollte dabei übrigens nur knapp oberhalb der des Körpers liegen. Tauchen Sie ein in die wohligen Vorteile dieser Wellnesspraktik!

### ENTSPANNUNG UND STRESSABBAU

Bei Stress verspannen sich Muskeln und Gelenke. Die möglichen Folgen: Kopfschmerzen, Muskelkater, chronische Schmerzen und Müdigkeit.

Ein Bad in warmem Wasser ent-

spannt die Muskeln, verringert den Druck, unter dem der ganze Körper steht, lindert so manchen Schmerz und fördert die Erholung nach körperlicher Anstrengung.

### GESÜNDERES HERZ

Zwar können heiße Bäder Ihr Herz durchaus belasten, insbesondere, wenn Sie an einer bestehenden Herzerkrankung leiden. Ein heißes Bad beschleunigt nämlich den Herzschlag und bringt das Herz gehörig zum Arbeiten. Dieser Effekt hat allerdings auch sein

Gutes: Er regt die Durchblutung an, das Blut wird dünner und die Blutgefäße funktionieren besser.

Bei Personen, die noch nie an einer Herzkrankheit gelitten haben und die insgesamt bei guter Gesundheit sind, kann ein heißes Bad den arteriellen Blutdruck senken und die Herzfunktion verbessern.

### BESSERE ATMUNG

Wenn Sie mit dem Kopf über Wasser bis zur Brust in der Wanne liegen, wirkt sich diese Position positiv auf Ihre Lungenkapazität und Ihre Sauerstoffaufnahme aus. Dazu tragen zwei Faktoren bei: die Wassertemperatur und der Wasserdruck auf Brust und Lunge.

Da das Herz im warmen Wasser schneller schlägt, gelangt mehr Sauerstoff ins Blut, und der Wasserdampf macht die Nebenhöhlen und den Brustkorb frei.

### GUT FÜR MAGEN UND DARM

Ein heisses Bad lindert die Beschwerden bei Hämorrhoiden und Analfissuren.

Darüber hinaus entspannt die Wärme den Schliessmuskel und unterstützt die Wundheilung nach operativen Eingriffen.

Auch wenn Sie direkt nach dem Essen nicht in die Wanne steigen sollten: Aufgrund der besseren Durchblutung wird beim Baden gleichzeitig die Verdauung ange-regt.

## **NATÜRLICHE FÖRDERUNG DES GEBURTSVORGANGS**

Ein Bad in warmem Wasser in der Anfangsphase der Geburt entspannt werdende Mütter und lindert den Wehenschmerz.

So können sie sich stärker auf die Geburt ihres Kindes und den Fortgang der Wehen konzentrieren. Weder während der Wehen noch nach der Geburt hat das Eintauchen in ein warmes Bad unerwünschte Folgen für Mutter und Kind.

## **GESÜNDERER HARNTRAKT**

Auch wenn regelmässige Bäder für Personen mit entsprechender Disposition ein erhöhtes Risiko für Harnwegsinfektionen bergen können, fördert ein heisses Bad

die Entspannung des inneren Harnröhrenschliessmuskels, was die Schmerzen nach einer Operation lindert und den Heilungsprozess nach Dammschnitten oder geburtsbedingten Rissen beschleunigt.

## **ANREGUNG DES IMMUNSYSTEMS**

Ein heisses Bad fördert nicht nur die Durchblutung – es versorgt das Blut auch stärker mit Sauerstoff, insbesondere dann, wenn man den Wasserdampf tief und langsam einatmet.

Auch bestimmten Bakterien kann man mit einem heissen Bad zu Leibe rücken. Ausserdem regt es die Immunabwehr an und lindert die Symptome einer Erkältung und der Grippe.

Und schliesslich erhöhen heisse Bäder den Serotonin- und Endorphin-Spiegel – chemische Substanzen, die das Gehirn ausschüttet und die für Glück und Wohlbefinden sorgen.

## **BESSER SCHLAFEN**

In warmes Wasser einzutauchen, optimiert den Einschlafprozess und die Schlafqualität. Wie Forschende der Universität Texas in den USA herausfanden, beschleunigt ein Bad mit einer Temperatur zwischen 40 und 42,5 °C 90 Minuten vor dem

Zubettgehen den Einschlafvorgang um durchschnittlich zehn Minuten und verbessert die Schlafqualität erheblich.

Laut der Studie ist es die durch das Bad angeregte Durchblutung, die diese Wirkung erzielt. Tatsächlich schwankt die Körpertemperatur tagsüber; am späten Nachmittag und frühen Abend steigt sie leicht an und sinkt im Schlaf wieder ab. Am niedrigsten ist sie zwischen der Mitte und dem Ende des Nachtschlafs. Ganz am Ende der Schlafphase steigt sie wieder an – ein biologisches Signal dafür, dass bald Zeit zum Aufstehen ist.

Ein heisses Bad am Abend regt auch die Wärmeregulierung des Körpers an, indem es die Durchblutung vom Herzen zu den Händen und Füssen hin verstärkt. Die so entstehende effektive Wärmeabfuhr und die Senkung der Körpertemperatur fördern das Einschlafen und einen tiefen, erholsamen Schlaf.

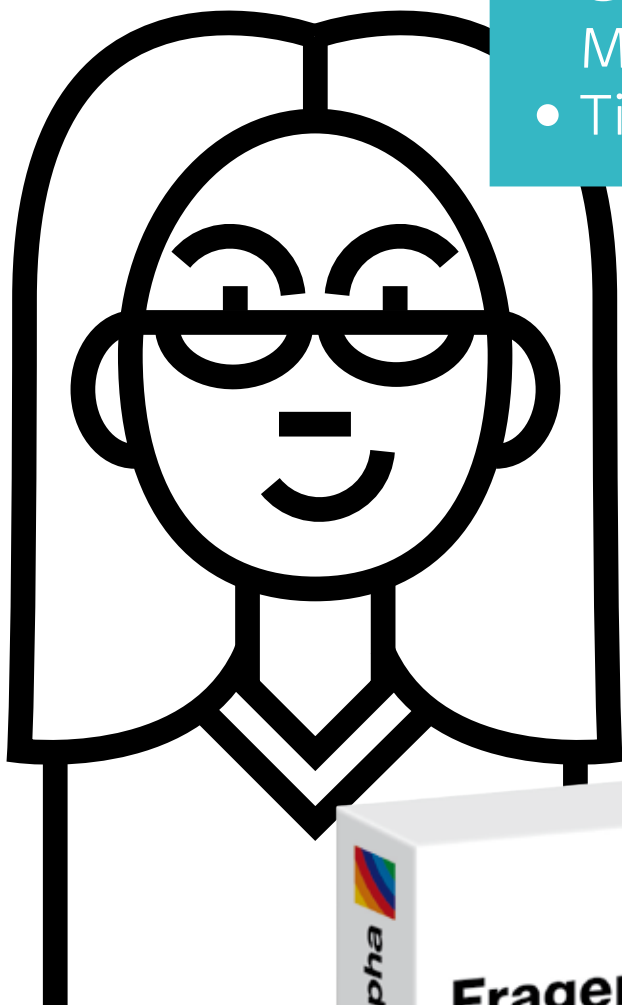
## **EINIGE GEGENANZEIGEN GIBT ES JEDOCH**

Personen mit Herzkrankheiten, Koronarinsuffizienz, Kraftlosigkeit (Asthenie), niedrigem Blutdruck (Hypotonie), Neigung zu Venenentzündungen, Krampfadern, Krampfadergeschwüren, Ödemen oder akuten Hämorrhoiden sind heisse Bäder nicht zu empfehlen.

# Gewusst?

Mit Mepha-Generika  
sparen Sie doppelt:

- Günstiger  
Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt



# Gewusst?

Mepha-Generika  
wirken gleich  
wie Originale.



## So vermeiden Sie eine Gewichtszunahme in der Menopause

Viele Frauen nehmen in der Menopause an Gewicht zu. Wenn Sie dies aktiv vermeiden wollten, gilt es, ein paar neue Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren.



### WOHER KOMMT DIE GEWICHTSZUNAHME?

Die meisten Frauen stellen in ihrer Menopause eine – meist eher moderate – Tendenz zur Gewichtszunahme fest, die mit einer Veränderung der Figur einhergeht. Oft verstärkt sich dabei der Bereich um die Taille. Für diesen Vorgang gibt es noch keine genaue Erklärung. Wie es scheint, hängt er mit dem sinkenden Hormonspiegel zusam-

men. Allerdings sollte man diese Zunahme im Auge behalten, sonst kann sie fortschreiten und irgendwann ausser Kontrolle geraten.

Am besten vermeiden lässt sich das Ansetzen von immer mehr Pfunden mit einer ausgewogenen Ernährung. Eine vorbeugende Ernährungsberatung ist durchaus sinnvoll, auch wenn noch keine Gewichtsprobleme aufgetreten sind.

Auch regelmässige Bewegung ist unerlässlich. Sie hilft, den Rückgang des Grundumsatzes auszugleichen. Es wird empfohlen, täglich 20 Minuten länger aktiv zu sein als gewohnt, gerne auch über den Tag verteilt. Sie können zum Beispiel mehr Wege zu Fuss erledigen oder Treppen steigen, anstatt den Aufzug zu benutzen. Das Ziel lautet, die Muskelmasse zu erhalten. Insbesondere Gymnastik und Krafttraining helfen dabei. Sie stärken den Bauchbereich und erhalten die Figur.

Auch eine Hormonbehandlung ist möglich. Sprechen Sie darüber individuell mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

### WIE SIEHT DIE IDEALE ERNÄHRUNG IN DER MENOPAUSE AUS?

In der Menopause sinkt der Grundumsatz – die im Ruhezustand verbrauchte Menge an Energie – um 100 bis 200 Kilokalorien. Frauen in der Menopause haben demnach einen um etwa diese Menge reduzierten Energiebedarf. Dies sollte sich in der Ernährung widerspiegeln – entweder, indem Sie die tägliche Kalorienzufuhr

leicht verringern oder sich mehr bewegen. Mehrere kleine Mahlzeiten reduzieren die Gefahr von Blähungen. Eine gute Strategie ist hier, das Dessert zu verschieben, selbst wenn es aus gesunden Lebensmitteln wie Joghurt oder

Obst besteht. Essen Sie es lieber ein oder zwei Stunden später als kleine Zwischenmahlzeit, dann lässt es sich auch schneller verdauen, da der Körper mit kleinen Mengen Nahrung leichter fertig wird.

Last but not least: Setzen Sie probiotische Joghurts auf Ihren Speisezettel. Sie unterstützen die Verdauung und das Wohlbefinden des Darms.

Quelle: [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net) / Illustration: mit KI erzeugt

## Erfülltes Sexualeben auch in der Menopause

**Bei manchen Frauen lässt mit dem Eintritt in die Menopause das sexuelle Verlangen nach. Das ist jedoch bei weitem keine allgemeingültige Regel. Vor allem ändert dies nichts an ihrer sexuellen Reaktion oder daran, dass sie Orgasmen erreichen und erleben können. Im Gegenteil: Die Fähigkeit, zum Orgasmus zu kommen, wächst mit der Zeit eher!**



Der Irrglaube, dass die weibliche Sexualität mit dem Beginn der Menopause endet, ist in unserer Gesellschaft noch immer weit verbreitet. Zu den Hauptursachen für Probleme mit der Sexualität in dieser Phase gehören vorgefertigte Meinungen und eine negative Einstellung in Bezug auf die Menopause. Dabei verschwindet die Lust auf Sex nicht schlagartig, sobald man in die Menopause kommt. Manche Ängste und Beschwerden lösen sich sogar in Luft auf. So ist keine Schwangerschaft mehr zu erwarten, und auch die Menstruation beeinträchtigt das Sexuale-

ben nicht länger. Beide Aspekte können zur Steigerung der Lust beitragen.

### TABUTHEMA SEX IM ALTER

Die Sexualität von Senioren ist noch immer ein Tabu, schon allein deshalb, weil sie uns an die Sexualität unserer Eltern erinnert. In unserer von Jugendwahn geprägten Gesellschaft hat die Vorstellung, dass ein Paar, geschweige denn eine Frau über 50, 60 oder gar 80 Jahre, noch immer ein – womöglich befriedigendes! – Sexualeben haben kann, keinen



Alter die Lust auf Sex zunehmen kann, ebenso wie der Genuss dabei.

## SCHÄDLICHE VORBEHALTE

In Wirklichkeit sind es also vor allem vorgefertigte Meinungen und eine negative Einstellung gegenüber dem Alter und der Menopause, die sich negativ auf die Sexualität der über 50-Jährigen auswirken können. In diesem Zusammenhang sei daran erinnert, dass es Kulturen gibt, in denen Frauen unter den Symptomen der Veränderung ihres Körpers und Stoffwechsels nicht leiden. Dort gilt dieser Lebensabschnitt nicht als «kritisches Alter» oder Synonym für Trübsinn, Ängstlichkeit, Lustlosigkeit und das Ende der Weiblichkeit. Einige Völker sehen das Ende des gebärfähigen Alters als Wiedergeburt der Frau in der Mitte ihres Lebens, deren Stellenwert als Ehefrau höher ist als der einer Jüngerin.

## VERLETLICHKEIT

Sexuelle Störungen, die mit den Wechseljahren in Verbindung gebracht werden können (insbesondere Scheidentrockenheit, Dyspareunie, verringertes Lustempfinden), werden häufig durch eine gewisse Verletzlichkeit der Frau hervorgerufen, die auf verschiedene Faktoren zurückzuführen ist. Manche Frauen fühlen sich plötzlich nutzlos, ihrer Weiblich-

Platz. Manche halten diesen Gedanken für geradezu pervers, zumindest aber unnormal. Dem gegenüber steht seit kurzem ein neues Frauenmodell: die sogenannten Cougars – Frauen mittleren Alters, die aktiv auf die Suche nach einem Sexualpartner gehen und aufgrund ihrer Erfahrung ausgefallene sexuelle Erlebnisse verheissen.

Ganz gleich ob ungezügelt oder weniger intensiv: Die Sexualität der Frau (und des Mannes) unter-

liegt keinem Ablaufdatum. Stattdessen entwickelt sie sich mit steigendem Alter eher und wird reicher. So haben laut einer amerikanischen Studie Frauen zu Beginn ihrer sexuellen Aktivität und Frauen im fortgeschrittenen Alter – über 80 Jahre – die intensivsten Orgasmen beim Sex.

Die Studie zeigte sogar, dass die Menopause und die Zeit danach nicht etwa das Ende der aktiven weiblichen Sexualität bedeuten, sondern dass mit zunehmendem



keit beraubt und gealtert. Ihr Körper verändert sich; sie nehmen leichter zu und werden die Pfunde schwerer wieder los. Hinzu kommt, dass sie an die Vergänglichkeit und letztlich auch an den Tod erinnert werden. All dies erklärt, warum manche Frauen in dieser Zeit unter Depressionen leiden.

Aber nicht jede Frau in der Menopause beobachtet an sich alle Symptome. Manche erleben sie mehr oder weniger intensiv, andere haben kaum welche. Wieder andere bleiben gelassen und überstehen diese Zeit so gut wie möglich, ohne die Symptome allzu sehr die Oberhand gewinnen zu lassen, und greifen gegebenenfalls auf die zur Verfügung stehenden Behandlungsmöglichkeiten (in erster Linie Hormone) zurück.

## **EIN TABU AUCH FÜR ÄRZTE UND ÄRZTINNEN?**

Auch in der medizinischen Fachwelt bleibt die Sexualität im Alter ein Tabuthema. Ärzte und Ärztinnen befragen ihre älteren Patientinnen und Patienten nur sehr selten in puncto Sexualleben. Dies zeigte sich im Rahmen einer Studie, in der nur 7% der Frauen und 32% der Männer angaben, dass ihr Arzt oder ihre Ärztin ihnen diesbezüglich Fragen gestellt habe. Dabei wünschten sich 32% der Frauen und 86% der Männer, die im Durchschnitt 81 Jahre alt

waren, die Möglichkeit, darüber zu sprechen.

## **WAS SICH IM ALTER WIRKLICH VERÄNDERT**

Auch wenn fortschreitendes Alter also nicht das Ende eines erfüllten Sexuallebens bedeutet, bringt es doch einige Veränderungen mit sich. Wer sich auf sie einstellt, dem fällt es leichter, mit ihnen umgehen, seine Sexualität weiterzuentwickeln und an sein Alter anzupassen oder auch diesen Veränderungen vorzubeugen. Zu den wichtigsten körperlichen Faktoren aufgrund der Menopause gehören Scheidentrockenheit, Hitzewallungen und vermindertes sexuelles Verlangen. Frauen können länger brauchen, bis sie sexuell erregt sind oder zum Orgasmus kommen, und leiden möglicherweise unter körperlichen Beschwerden wie Schmerzen, Gewichtszunahme, Herz-Kreislauf-Problemen, verminderter körperlicher Belastbarkeit oder Müdigkeit.

Auch einige andere Faktoren, die vorwiegend mit der Psyche und dem zwischenmenschlichen Bereich zu tun haben, können mit der Menopause auftreten. Dazu gehört zuweilen eine negative Grundstimmung, die sich unter anderem in Angstzuständen, Depression, Nostalgie, Sorge vor dem Älterwerden, einer gewissen Sturheit und Pessimismus äussern kann.

Zumeist geht mit der Menopause auch die körperliche Alterung des Partners einher, die ihn weniger begehrenswert macht oder seine sexuelle Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, etwa in Form von Erektionsstörungen.

In jedem Fall sollten Frauen, die in ihrer Sexualität unter irgendeinem Problem leiden, einen Arzt oder eine Ärztin oder aber einen Sexualtherapeuten oder eine Sexualtherapeutin aufsuchen, anstatt davon auszugehen, dass es nun einmal Schicksal und in einer langjährigen Ehe ganz «normal» sei.

## **SEXUELL AKTIV IM DRITTEN LEBENSABSCHNITT**

Wer ein aktives Sexualleben hat, bleibt länger gesund. Darüber hinaus hat regelmässiger Sex einen starken positiven Einfluss auf das allgemeine Wohlbefinden und auf die geistigen Funktionen, insbesondere das Gedächtnis.

Übrigens scheint es bei Männern wie Frauen so etwas wie ein Prinzip der Kontinuität in der Sexualität zu geben. Das heisst, je höher die sexuelle Aktivität im bisherigen Leben war, desto länger setzt sie sich auch im Alter fort. Und umgekehrt: Spielt Sex im Alter von etwa 30 Jahren keine wichtige Rolle oder ist gar ein lästiger Aspekt des Lebens, wird sich das mit zunehmendem Alter kaum ändern.

## AUFRECHTERHALTEN DES SEXUALLEBENS

Zu wissen und zu verstehen, wie sich der eigene Körper und die Sexualität mit zunehmendem Alter verändern, ist bereits ein erster wichtiger Schritt, um sein Sexualleben zu verbessern und so lange wie möglich aktiv zu bleiben.

Die Qualität der Beziehung, der anhaltende Austausch von Zärtlichkeit und die Wahrnehmung des Verlangens des Partners oder der Partnerin sind weitere wesentliche Faktoren für sexuelle Erfüllung auch im höheren Lebensalter. So erreichten, ebenfalls laut der oben

zitierten amerikanischen Studie aus dem Jahr 2012, Frauen, die nicht sexuell aktiv sind, sexuelle Befriedigung durch Berührungen, Streicheln oder durch andere intime Gesten, die sich im Laufe einer langen Beziehung entwickelt haben.

Sich selbst zu kennen, sich der Veränderungen, der eigenen Wünsche und Bedürfnisse bewusst zu sein und diese dem Partner mitzuteilen, ist der beste Weg, um das Sexualleben zu erhalten. Sprechen Sie deshalb offen und ohne Tabus mit Ihrem Partner und bringen Sie Ihre Wünsche ebenso zur Sprache wie die Veränderungen, die in

Ihrem Körper vor sich gehen und dessen Fähigkeiten beeinflussen. Man kann auch gemeinsam neue Wege erkunden, um körperlich intim zu bleiben: Selbst wenn Geschlechtsverkehr aufgrund einer Krankheit oder Einschränkung nicht möglich ist, bleibt es wichtig, sich weiterhin zu berühren, den körperlichen Kontakt aufrechtzuerhalten und auf emotionaler Ebene Intimität zu erleben. Und falls es für bestimmte Zeit nicht möglich war, miteinander Sex zu haben (etwa wegen einer Krankheit) und man sich geniert, den ersten Schritt machen, oder nicht recht weiss, wie: Zögern Sie nicht, Fachleute um Hilfe und Rat zu bitten.

Quelle: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration: mit KI erzeugt



PharmOnline

Meine unabhängige Online-Apotheke



### ALLGEMEINE MEDIZINISCHE BERATUNG

Vereinbaren Sie einen Termin für eine allgemeine medizinische Beratung und erhalten Sie Antworten auf Ihre Gesundheitsfragen, die nicht von den allgemeinen Leistungen abgedeckt sind. Ob generelle Fragen zur Gesundheit, zur Prävention oder zu Medikamenten – die PharmOnline-Apotheken sind gerne für Sie da.

**Weitere Tipps, Leistungen und Service-Angebote sind auf der Website [pharmonline.ch](http://pharmonline.ch) verfügbar.**

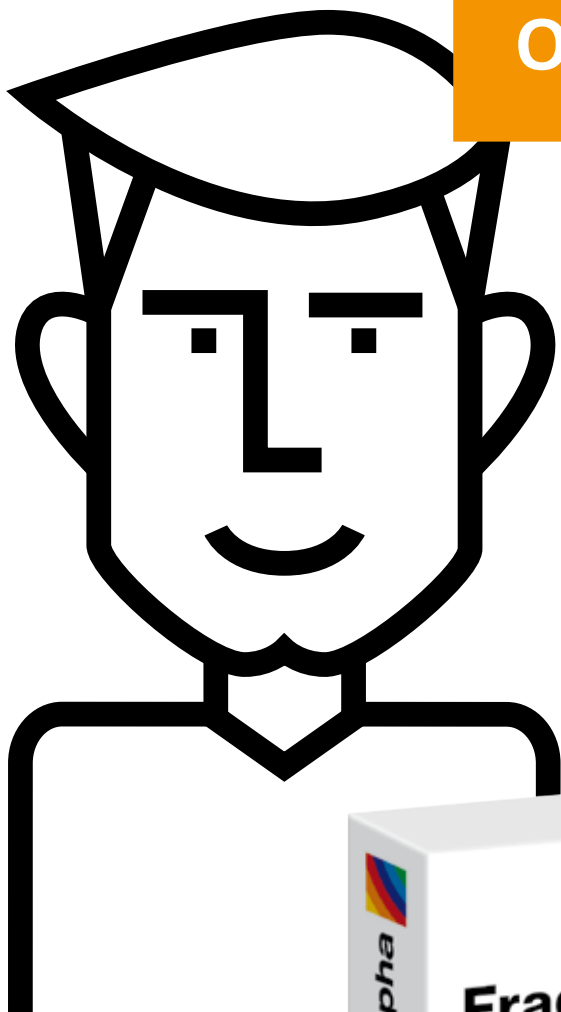


Laden Sie  
jetzt die App  
PharmOnline  
herunter



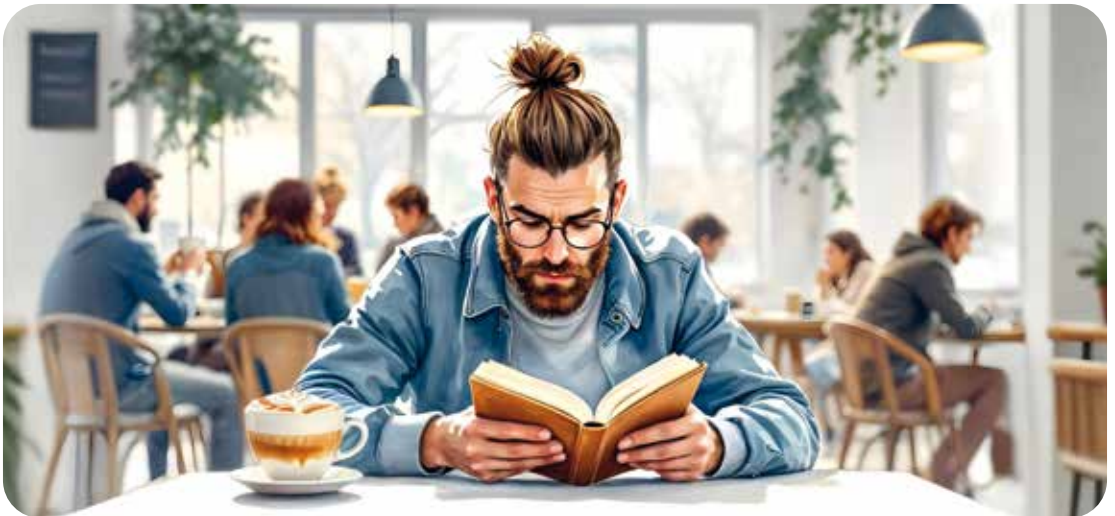
# Gewusst?

Mepha-Generika  
sind günstiger als  
Originale.



## 10 Tipps, damit Ihre kleinen grauen Zellen in Form bleiben

**Auch wenn wir alle unaufhaltsam älter werden: Das Gehirn behält sein Leben lang die Fähigkeit, Neuronen zu bilden. Allerdings muss unser Denkorgan gepflegt werden, denn nur so bleibt es in Form. Genau wie ein Muskel muss auch unser Gehirn trainiert werden, um optimal zu funktionieren. Versuchen Sie es doch einmal mit unseren Tipps.**



### 1 Pflegen Sie Ihre Hobbys

Nichts tut Ihrem Gehirn besser als Beschäftigung, idealerweise aus unterschiedlichen Bereichen, denn wenn Ihre grauen Zellen eines nicht leiden können, dann ist es Routine! Streuen Sie Ihre Hobbys also möglichst breit. Ob Musik, Sport, Kochen oder Lesen – die Wahl liegt ganz bei Ihnen.

### 2 Ernähren Sie sich gesund

Die Gesundheit Ihres Gehirns ist eng an die Qualität Ihrer Ernährung geknüpft. Wie zahlreiche einschlägige Studien belegen, wirken insbesondere Lebensmittel mit einem

niedrigen Fettsäuregehalt und einem hohen Anteil von Antioxidantien Wunder für die Neuronen. Obst, Gemüse, Fisch und weisses Fleisch sind allesamt gut dafür geeignet, sich langfristig gesund und fit zu halten.

### 3 Achten Sie auf sich

Die Pflege der eigenen Gesundheit ist ein ganzheitlicher Ansatz, und wenn Sie sich nicht um Ihren Körper kümmern, leidet darunter auch Ihr Gehirn. Zahlreiche Krankheiten beeinträchtigen die Gehirnfunktion, darunter Diabetes, Cholesterin und Bluthochdruck. Vielleicht ist es ja auch bei Ihnen an der Zeit, wieder einmal zum Check-up bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Hausärztin zu gehen.



## 4 Bauen Sie Stress ab

Auch wenn man sich dessen nicht ausreichend bewusst ist: Viele gesundheitliche Beschwerden hängen eng mit Stress zusammen. So sind Gedächtnisverlust und Aufmerksamkeitsstörungen mögliche Folgen von zu viel Stress. Wenn Sie Ihr Gehirn schonen wollen, nehmen Sie sich mehr Zeit. Halten Sie inne, atmen Sie tief durch und bleiben Sie gelassen.

## 5 Pflegen Sie soziale Kontakte

Die Interaktion mit anderen Menschen ist eine Grundvoraussetzung für die Aufrechterhaltung der Gehirnleistung. Es kommt schliesslich nicht von ungefähr, dass Ärztinnen und Ärzte Personen mit Alzheimer-Symptomen als Erstes folgende Weisheit mit auf den Weg geben: Einsamkeit macht krank.

## 6 Bleiben Sie in Bewegung!

Gesundheitsfachleute mahnen immer wieder: Körperliche Aktivität ist der Schlüssel zu einem gesunden Leben. Gehen Sie spazieren oder joggen, treiben Sie Sport in der Halle. Es gibt so viele Möglichkeiten, sportliche Aktivitäten mit sozialen Kontakten zu verbinden und Ihr Leben abwechslungsreich zu gestalten.

## 7 Achten Sie auf Ihre Darmgesundheit

Unser Darm ist unser zweites Gehirn, wie es so schön heisst. Grund genug, sich gut um Ihr Mikrobiota zu kümmern – das Organ, von dem in den letzten Jahren viel die Rede war und das der Gradmesser für die Qualität Ihrer Darmflora ist. Und dafür gibt es nichts Besseres als eine Ernährung, die reich an präbiotischen Lebensmitteln ist. Ebenso wie Artischocken und Chicorée haben sie die Fähigkeit, die guten Bakterien in unserem Darm zu pflügen.

## 8 Nehmen Sie keine Schlafmittel ein

Warum sollten Sie Ihr Gehirn abschalten? Schlaftabletten und angstlösende Medikamente hindern Ihre Neuronen systematisch daran, sich zu erneuern. Wenn Einschlafprobleme Sie plagen, greifen Sie lieber zu alternativen und natürlichen Behandlungsweisen.

## 9 Machen Sie Gehirngymnastik

Egal, wie alt Sie sind: Das Gehirn in Bewegung zu halten, ist stets wichtig. Um jung zu bleiben, muss es immer wieder vor eine Aufgabe gestellt werden, die es zu lösen gilt. Die Bandbreite von Übungen, mit denen Sie Ihre grauen Zellen auf Vordermann bringen können, ist riesengross. Machen Sie mit Ihren Kindern Hausaufgaben, lösen Sie Kreuzworträtsel oder spielen Sie Schach – all das hält Sie fit und gesund.

## 10 Geniessen Sie das Leben

Auch wenn Sie sich nicht mehr ganz so fit fühlen wie mit 20, sollten Sie keinesfalls nur auf Ihrem Sofa sitzen und darauf warten, dass die Jahre vergehen. Studien haben bewiesen: Reisen, Gärtnern und Basteln oder Heimwerken sind allesamt Hobbys, die Sie insbesondere vor Alzheimer schützen.

## Behandlung der Psyche im Hier und Jetzt

Anders als die Psychoanalyse, die meist auf die Vergangenheit, das Unbewusste und Kindheitstraumata ausgerichtet ist, nimmt die kognitive Verhaltenstherapie (KVT) vor allem die Gegenwart ins Visier und konzentriert sich auf das Hier und Jetzt.



### NEUER THERAPIEANSATZ

Die kognitive Verhaltenstherapie gibt es seit dem Ende der 1950er-Jahre. Sie ist eine vergleichsweise neue Behandlungsweise, deren Wirksamkeit aber bereits in zahlreichen Studien nachgewiesen wurde, und kombiniert Verhaltensforschung und kognitive Therapie.

Der therapeutische Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie (oder Psychotherapie) beruht auf der Erkenntnis, dass Gedanken, Gefüh-

le und Verhaltensweisen miteinander verknüpft sind. Die Behandlungsmethode kommt für Erwachsene sowie Senioren und Seniorinnen ebenso infrage wie für Kinder. Sie beruht auf dem Prinzip, dass Gefühle und Verhaltensweisen eher davon beeinflusst werden, wie man ein Erlebnis interpretiert (Gedanken) als vom Ereignis selbst.

«Die Idee ist, sich die problematische(n) Situation(en) anzusehen», veranschaulicht die Therapeutin,

«und dann zu analysieren, welche Arten von Gedanken, Emotionen und Verhaltensweisen daraus entstehen.» So können falsche Denkmuster und Überzeugungen aufgedeckt werden. Die Analyse hilft auch dabei, mögliche Schwierigkeiten im Umgang mit nicht an eine Situation angepassten Gefühlen oder Verhaltensweisen zu erkennen.

Bei einer KVT wird nicht wie bei einer Psychoanalyse systematisch nach dem Ursprung der Beschwer-



den oder des Problems gesucht. Vielmehr konzentrieren sich der Therapeut oder die Therapeutin und der Patient oder die Patientin auf die Aufgaben im Hier und Jetzt. Insofern sucht die KVT eher Lösungen für ein Problem als dessen Ursachen. Um bestimmte Funktionsweisen und Reaktionen besser zu verstehen, kann es dennoch vorkommen, dass sich der Therapeut oder die Therapeutin auch mit der Vergangenheit beschäftigt. Sie steht jedoch nicht im Mittelpunkt. Stattdessen geht es in erste Linie darum, die Herausforderungen der Gegenwart zu bewältigen.

## DEM PROBLEM AUF DIE SPUR KOMMEN

Im Verlauf der ersten Sitzungen werden therapeutische Ziele festgelegt. Dazu kann gehören, dem Patienten oder der Patientin zu helfen, in eine bekannte und mit Leid verbundene Situation konstruktive und angemessene Gedanken einzuführen, etwa indem man einer perfektionistischen Person gestattet, flexibler zu denken. Liegt hingegen ein Anspruchsmuster vor, führt die Technik des Loslassens den Patienten oder die Patientin an differenziertere Perspektiven heran. Es werden Werkzeuge zum besseren Umgang mit Gefühlen vermittelt und regelmässige praktische Übungen

ausserhalb der Praxis empfohlen. Ziel ist es, die eigenen Ressourcen von Patientinnen und Patienten zu aktivieren und damit gleichzeitig ihre Lebensqualität zu erhöhen. Solche Veränderungen können nur schrittweise und durch wiederholtes Üben erreicht werden, was eine aktive Beteiligung der Patientinnen und Patientinnen und eine vertrauensvolle Beziehung zum Therapeuten oder der Therapeutin voraussetzt.

Bei Phobien können zum Beispiel Übungen zur schrittweisen Exposition vorgestellt werden, die Patientinnen und Patienten mit ihren Ängsten konfrontieren, auch hier mit dem Ziel, besser mit ihnen umgehen zu können. Ein progressives Vorgehen ist bei diesen Übungen besonders wichtig. Wenn Sie also zum Beispiel Angst vor Hunden haben, wird man Ihnen nicht gleich ohne Vorwarnung ein Exemplar auf den Schoss setzen, sondern erst einmal mit dem Betrachten von Fotos beginnen. Nach und nach lernen die Betroffenen, ihre Reaktionen und Gefühle an die Situation anzupassen.

## WIRKSAM UND SCHNELL

In der Vergangenheit wurden zahlreiche Studien über die Wirksamkeit der KVT durchgeführt. Dabei hat man sie mit anderen

psychotherapeutischen Ansätzen oder medikamentösen Behandlungen verglichen. Das Ergebnis: Die Wirksamkeit der KVT konnte wissenschaftlich nachgewiesen werden, vor allem bei der Behandlung von Angstzuständen, Depressionen, Zwangsstörungen (OCD), Sucht, Grübeln, Ess-, Stimmungs- und Schlafstörungen sowie Phobien. Bei der KVT handelt es sich um eine Kurzzeittherapie, die von ausgebildeten Psychologen und Psychologinnen oder Psychiatern und Psychiaterinnen angeboten wird und in der Regel zwischen zehn und dreissig Sitzungen umfasst. Ein zentraler Erfolgsfaktor besteht darin, dass die Person in Behandlung dazu bereit sein muss, ihre Perspektive und einige ihrer Denkgewohnheiten zu ändern, um neue Verhaltensweisen auszuprobieren, was nicht jedermanns Erwartungen entspricht. Sobald eine wohlwollende und kooperative Beziehung aufgebaut ist und der Patient oder die Patientin den Nutzen der Behandlung erkennt, kann die tiefere Arbeit beginnen.

## Pastinaken-Karottensuppe mit Ingwer



### Zutaten

#### 4 Personen

- 400 g Pastinaken
- 300 g Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Esslöffel Olivenöl
- 1 Liter Gemüsebrühe (oder Wasser)
- Salz, Pfeffer
- Saft einer halben Zitrone (nach Belieben)
- einige Blätter Koriander (nach Belieben)

Pastinaken, Karotten und Zwiebel schälen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und fein reiben.

Olivenöl in einem Topf bei mittlerer Hitze erhitzen. Zwiebel hinzufügen und glasig dünsten. Pastinaken, Karotten und geriebenen Ingwer hinzufügen. Unter gleichmässigem Rühren einige Minuten andünsten.

Gemüsebrühe in den Topf giessen und zum Kochen bringen. Anschliessend bei kleiner Hitze ca. 20 bis 25 Minuten köcheln lassen, bis das Gemüse gut weich ist.

Die Suppe mit einem Stabmixer oder im Standmixer glatt pürieren. Mit Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Zitronensaft abschmecken. Alles gut miteinander vermischen.

Für einen frischen Akzent mit ein paar Korianderblättern anrichten.



## Leichte Grapefruit-Mousse



### Zutaten

**4 – 6 Personen**

- 2 rosa Grapefruit (für den Saft)
- 200 ml Schlagsahne
- 2 Eiweisse
- 80 g Zucker
- 2 Blätter Gelatine
- Grapefruit-Zesten zur Dekoration

Aus den Grapefruits 150 ml Saft auspressen.

Gelatineblätter einige Minuten in kaltem Wasser aufweichen lassen.

Grapefruitsaft in einem kleinen Topf langsam erhitzen. Vom Herd nehmen. Die abgetropfte Gelatine vorsichtig hinzugeben und gut untermischen, bis sie sich aufgelöst hat. Die Masse kaltstellen.

Die gekühlte Sahne schlagen und kaltstellen.

In einer anderen Schüssel die Eiweisse steif schlagen und nach und nach den Zucker hinzufügen, bis eine glatte Baisermasse entsteht. Die abgekühlte Grapefruitmasse nach und nach in die Schlagsahne geben und anschliessend die Eiweiss-Zucker-Mischung vorsichtig unterheben, damit sie luftig bleibt.

Die Mousse in Gläser oder Förmchen füllen und mindestens 4 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen. Mit Grapefruit-Zesten und – nach Belieben – Grapefruitscheiben anrichten.

# SIE HUSTEN. ACC SANDOZ® LÖST.



1x  
täglich



## ACC SANDOZ®

mit 3-fach Effekt:

- Löst zähen Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**SANDOZ**

# ANGEBOTE

## Januar – März 2025



### Mebucaïne N

Angebot gültig vom 1. bis 31. Januar 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Vicks Vaporub

Angebot gültig vom 1. bis 31. Januar 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### ACC Sandoz Brausetabletten

Angebot gültig vom 1. bis 31. Januar 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Mebucaïne N

Angebot gültig vom 1. bis 28. Februar 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Otrivin plus Schnupfenspray

Angebot gültig vom 1. bis 28. Februar 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Pulmex Salbe

Angebot gültig vom 1. bis 28. Februar 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Voltaren Dolo forte Emulgel

Angebot gültig vom 1. bis 31. März 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Thermacare Rücken

Angebot gültig vom 1. bis 31. März 2025



20% Rabatt

Das ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Gaviscon

Angebot gültig vom 1. bis 31. März 2025



20% Rabatt

## KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser  
Hauslieferdienst  
steht Ihnen  
gerne zur  
Verfügung.



# Gesundheits- kompetenz in Niederlenz

wir nehmen  
uns gerne  
Zeit für Sie!

## Unsere Dienstleistungen

### Messungen / Checks

- Blutdruck
- Blutzucker
- Langzeitblutzucker (HbA1c)
- Entzündungswert (CRP)
- Cholesterin
- Allergiecheck
- Otoskopie

### Impfungen

- Grippe-Impfung
- Zecken-Impfung
- Corona-Impfung

### Und ausserdem:

- Mütterberatung
- Darmkrebsvorsorge
- Pharmis-Wochenblister
- Haarmineralanalyse
- Kosmetikbehandlungen

- Ohrlochstechen
- Kundenkarte und spezielle Kinder-Kundenkarte
- zertifizierte medinform Haut- und Kinderapotheke

### Sortiment

- Kosmetik (La Roche Posay, Avène, Vichy, Louis Widmer, Artdeco)
- Individuelle Spagyrik-Mischungen
- Homöopathie
- Schüssler Salze
- Bachblüten
- Pukka-Tee
- Sortiment für Haustiere
- Geschenkartikel für Gross und Klein

## Ihre zusätzlichen Vorteile

- Gratis-Parkplätze direkt vor der Apotheke
- Die Niederlenzer Post-Agentur ist direkt in der Apotheke

hetexapotheke.ch