

Ihre Gesundheit

JULI – SEPTEMBER 2025 | Nr. 75

Wohlbefinden: Barfuss gehen tut gut!
Dossier: So wichtig sind Vorsorgeuntersuchungen



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

 **hetex**apotheke
niederlenz

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Sommer ist endlich da und mit ihm die warmen Sonnenstrahlen, die nicht nur unsere Stimmung heben, sondern auch eine wichtige Rolle für unsere Gesundheit spielen.

Durch die Einwirkung von Sonnenlicht auf unsere Haut wird Vitamin D gebildet. Dieses ist entscheidend für die Knochengesundheit, das Immunsystem und viele weitere Körperfunktionen.

Doch haben Sie sich auch schon einmal gefragt, wie viel Vitamin D eigentlich bei einem Sonnenbad gebildet wird? Und wie lange sollten Sie sich an der Sonne aufhalten, um ausreichend Vitamin D bilden zu können?

Dies hängt von verschiedenen Einflussfaktoren, wie dem Einfallswinkel der Sonne, unserer Hautpigmentierung und unserem Alter ab. In den Wintermonaten von November bis Februar können wir nur von unseren im Sommer aufgebauten Reserven profitieren, denn hier steht die Sonne nicht hoch genug am Himmel. Menschen mit dunklerer Haut oder höherem Alter benötigen in der Sonne bis zu doppelt so lange, um dieselbe Menge an Vitamin D zu produzieren wie hellhäutige und jüngere Personen. Beispielsweise benötigt ein junger Erwachsener mit mittlerer Hautpigmentierung etwa 20-30 Minuten mit ungeschützter Haut des Gesichts, der Arme und der Hände um die empfohlene tägliche Aufnahme von 600 I.E. Vitamin D₃ an der sommerlichen Vormittagssonne, zu produzieren. Dabei ist es aber wichtig, darauf zu achten, sich vor übermäßiger UV-Strahlung zu schützen, auch wenn die Sonne gut tut. Verweilen Sie nicht zu lange ungeschützt in der Sonne und nutzen Sie Sonnencreme, um Sonnenbrand und Hautschäden zu vermeiden.

Sollten Sie Bedenken haben oder nicht ausreichend Sonnenlicht bekommen, können Vitamin D-Präparate eine sinnvolle Ergänzung sein. In unserer Apotheke beraten wir Sie gerne zu den besten Optionen für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch und wünschen Ihnen eine schöne Sommerzeit.

Ihr Team der Hetex - Apotheke

Inhalt

oxidativen Stress
S. 08

Barfußlaufen
S. 12

Check-ups
S. 15

IHR APOTHEKER

04

Erfahren Sie mehr
über Ihre Gesundheit
in der Apotheke

VORBEUGUNG

08

Was tun gegen
oxidativen Stress?

11

Schadet Alkohol
dem Gehirn?

WOHLBEFINDEN

12

Ist Barfußlaufen gut
für die Gesundheit?

DOSSIER

15

Wie gut werden
Check-ups genutzt?

MEDIZIN

18

Was Sie über Sonnenallergie
wissen sollten

23

Erleichterung für schwere Beine

REZEPTE DER SAISON

24

Ceviche mit Zucchini und Garnelen,
Kokosmilch und Passionsfrucht

25

Tartelettes mit roten Früchten
und Lavendelcreme

Erfahren Sie mehr über Ihre Gesundheit in der Apotheke

Diabetes, Cholesterin, Asthma, Allergien: In den Apotheken können Sie verschiedene Tests durchführen lassen. Diese sind nicht nur praktisch, sondern kosten zudem kaum Zeit und Geld. Manche von ihnen werden sogar von den Krankenkassen übernommen.



Es ist schwierig, bei Ihrem Hausarzt oder Ihrer Fachärztin einen Termin zu bekommen? In zahlreichen Apotheken in der Schweiz erhalten Sie schnelle, einfache und niedrigschwellige Vorsorge- und Kontrolluntersuchungen vor Ort.

Zwar sind diese Leistungen meist von den Patientinnen und Patienten selbst zu zahlen, wobei die Apotheke die Preise für die jewei-

ligen Tests selbst festlegt. Immer mehr Krankenzusatzversicherungen erstatten jedoch bestimmte Tests, vor allem im Zusammenhang mit Kampagnen zur Gesundheitsvorsorge. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenversicherung.

DIE APOTHEKE ALS ERSTE ANLAUFSTELLE IM GESUNDHEITSSYSTEM

Die Apotheken erfüllen auch noch eine weniger bekannte Aufgabe: die Triage von Patientinnen und Patienten. Anhand einer einfachen Anamnese in der Apotheke lässt sich feststellen, ob eine erste Behandlung vor Ort stattfinden kann oder ob ein Arzt oder eine Ärztin oder eine Notfallambulanz aufgesucht werden muss. Bestimmte verschreibungspflichtige Medikamente können ohne vorherige Untersuchung direkt in der Apotheke ausgegeben werden. Auch hierzu erhalten Sie kompetente Beratung vor Ort.

GROSSE AUSWAHL AN TESTS

Unter www.votre-pharmacie.ch und in der PharmOnline-App erfahren Sie genau, welche Leistungen die Apotheken in der Schweiz und direkt bei Ihnen in der Nähe anbieten. Einzelheiten über die Tarife erfahren Sie auf der Website der jeweiligen Apotheke. Dort können Sie auch einen Termin vereinbaren oder finden die entsprechende Telefonnummer für eine direkte Kontaktaufnahme. Die folgenden Tests sind bei den meisten Apotheken verfügbar.



Blutdruckmessung: Hypertonie und Hypotonie verlaufen nicht selten völlig symptomfrei. Deshalb wissen viele Betroffene nicht, dass ihr Blutdruck zu hoch oder zu niedrig ist. Die Diagnostik kann in Ihrer Apotheke stattfinden. Dort erhalten Sie auch Tipps für die Selbstuntersuchung zu Hause.



Allergietests (AllergoTests): Der Allergie-Schnelltest untersucht das Blut auf Antikörper gegen Allergene, die besonders häufig allergische Reaktionen der Nase, der Augen und der Atemwege auslösen. Mit einem aus dem Finger abgenommenen Tropfen Blut können zehn häufig eingeatmete Allergene getestet werden.



Vorsorge gegen Diabetes: Ein hoher Blutzuckerspiegel kann lange Zeit unbemerkt bleiben und ein erhöhtes Diabetesrisiko auslösen. Wird Diabetes frühzeitig behandelt, lassen sich die mit ihm verbundenen Komplikationen oft vermeiden. Beim Test wird das glykierte Hämoglobin (HbA1c) gemessen.



Darmkrebsvorsorge: Da er sich allmählich entwickelt und oft über einen Zeitraum von fünf bis zehn Jahren ohne Symptome bleibt, wird Darmkrebs in vielen Fällen erst zu spät festgestellt. Dabei kann man ihn mittels einfacher und effizienter Massnahmen frühzeitig erkennen. Anhand eines Fragebogens ermittelt der Apotheker oder die Apothekerin gemeinsam mit Ihnen, ob Sie ein erhöhtes Darmkrebsrisiko haben. Je nach Ergebnis erhalten Sie einen Stuhltest oder man verweist Sie weiter an einen Arzt oder eine Ärztin. Die Stuhlprobe wird von einem Labor untersucht.



Wundversorgung: Ob kleine oder grosse Wehwehchen: Entscheidend ist die Versorgung mit dem richtigen Material. Wattepad, Kompressen, Pflaster ...



Rauchstopp: Jeder weiss, dass Rauchen das Risiko für chronische Bronchitis, Herzinfarkt, Schlaganfall und Krebs (Lunge, Lippen, Mund, Kehlkopf, Bauchspeicheldrüse etc.) erhöht. Wenn Sie mit dem Rauchen aufhören wollen, machen Sie sich die



Entwöhnung einfacher und nutzen Sie eines der vielen Produkte, die Ihnen den Weg zum Nichtraucher erleichtern.



Gripeschutzimpfung: Empfohlen wird die jährliche Gripeschutzimpfung Personen mit erhöhtem Risiko für Komplikationen im Infektionsfall sowie all denjenigen, die in Familie, Freizeit oder Job regelmässig mit Risikogruppen Umgang haben. Auch viele weitere Impfungen sind in der Apotheke verfügbar.

Diese Liste ist bei weitem nicht vollständig; fragen Sie einfach bei Ihrer Apotheke nach, welche Leistungen sie genau anbietet.

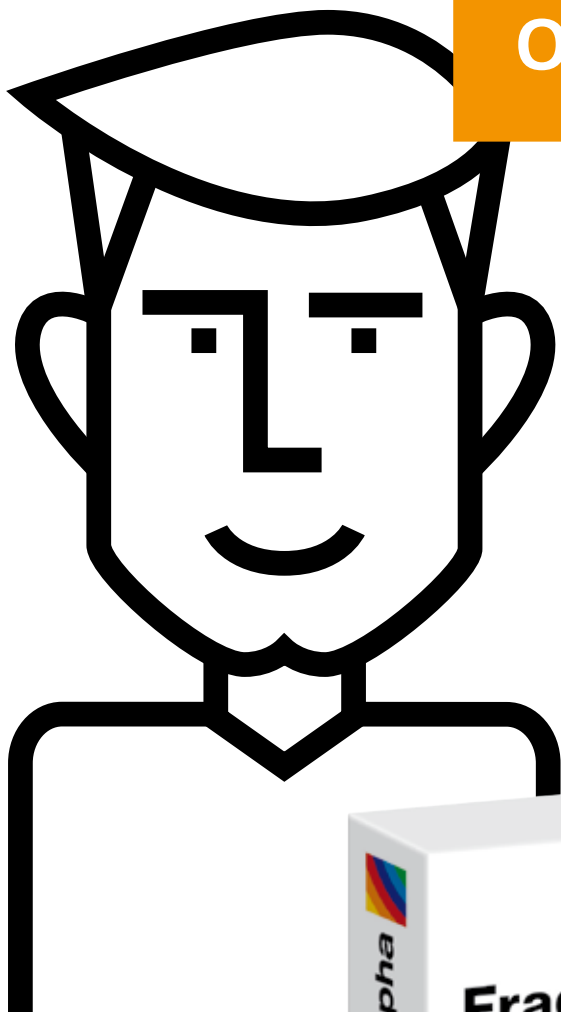
Gewusst?

Mepha-Generika
wirken gleich
wie Originale.



Gewusst?

Mepha-Generika
sind günstiger als
Originale.



Was tun gegen oxidativen Stress?

Stehen Sie unter oxidativem Stress? Oder anders ausgedrückt: Ist Ihr Organismus noch dazu in der Lage, den Kampf gegen freie Radikale aufzunehmen? Was genau setzt den Vorgang der Oxidation in Gang?



Oxidativer Stress ist eine stille Gefahr, die unsere Zellen schneller altern lässt und das Risiko schwererer Erkrankungen erhöht. Verantwortlich dafür sind zu viele freie Radikale. Wenn Sie das Level Ihres oxidativen Stresses kennen, verstehen Sie seine schädliche

Wirkung besser und können ihn begrenzen.

WAS IST OXIDATIVER STRESS?

Oxidativer Stress unterscheidet sich vom klassischen Stress, der durch Ängste oder Unruhe ange-

sichts einer möglichen Bedrohung entsteht. Bei oxidativem Stress greifen freie Radikale – potenziell gefährliche Moleküle – Ihren Körper an. Sie gelangen vor allem bei der Sauerstoffaufnahme während der Atmung in den Körper, was paradox erscheint, da Sauerstoff für uns schliesslich lebensnotwendig ist. Tatsächlich ist er jedoch Fluch und Segen zugleich. Bei gesunder Konstitution kontrolliert oder zerstört der Körper diese freien Radikale mithilfe von Antioxidantien und ersetzt beschädigte biologische Strukturen. Oxidativer Stress tritt dann auf, wenn zu viele freie Radikale produziert werden und der Körper sich nicht mehr gegen sie wehren kann.

WIE WIRKT OXIDATIVER STRESS SICH AUS?

Bei oxidativem Stress werden viele Elemente im Körper – darunter Proteine, Fette oder Zucker – in geringem bis mittlerem Ausmass denaturiert und oxidieren. Die Folge: Gewebe, Muskeln, Arterien und sogar Nerven- und Gehirnzellen sind schlechter versorgt und «rosten ein».

Dieser Vorgang beschleunigt den Alterungsprozess. Dringt oxidativer

Stress bis in den Zellkern vor, kann er auch den genetischen Zellcode verändern und die Zellen in Krebszellen verwandeln. Darüber hinaus macht man oxidativen Stress für viele andere Krankheiten wie Parkinson, Alzheimer, Diabetes, Fibromyalgie, Schlafapnoe, Arthritis und Allergien verantwortlich.

Bei oxidativem Stress werden viele Elemente im Körper in geringem bis mittlerem Ausmass denaturiert und oxidiert

Zu den Auslösern gehören Rauchen, Alkoholkonsum, Medikamente, Sonneneinstrahlung und Umweltverschmutzung sowie intensive körperliche Aktivität, aber auch Bewegungsmangel. Eine Hauptursache für das Oxidieren der Zellen ist allerdings der «ganz normale» Alltagsstress unserer Zeit.

KANN MAN OXIDATIVEN STRESS MESSEN?

Wenn Sie wissen wollen, ob Sie oxidativem Stress ausgesetzt sind, führen Sie einen Test durch. Das Ergebnis hilft Ihnen dabei, Ihr Niveau an oxidativem Stress festzustellen, die Ursachen zu ermitteln und je nach den festgestellten Defiziten oder Ungleichgewichten eine individuelle Behandlung zu finden. Wenn der erste Test schlecht ausfällt, wiederholen Sie ihn vier bis fünf Monate später. Gibt es dann

keinen Grund zur Sorge mehr, führen Sie den Test einmal pro Jahr zur Kontrolle durch.

WIE LÄSST SICH OXIDATIVER STRESS VERHINDERN?

Auch wenn Sie verstärkt Nährstoffe und Antioxidantien zu sich nehmen, die freien Radikalen entgegenwirken, funktionieren die Abwehrkräfte des Organismus nicht für alle Stoffe gleich gut, insbesondere mit steigendem Alter.

Kämpft der Körper zum Beispiel gegen die Oxidation von Fetten, hat er keine Kapazitäten mehr, um der von Proteinen etwas entgegenzusetzen. Auch die Art und Weise, wie Oxidationsprodukte abgebaut oder repariert werden, ist von Mensch zu Mensch verschieden.

Was hilft nun wirklich gegen oxidativen Stress? «Normalen» Stress vermeiden, sich ausgewogen ernähren, für regelmässige Bewegung sorgen und nach Möglichkeit die Antioxidantien so einnehmen, wie Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sie nach dem Test verschrieben hat. All dies sind Möglichkeiten, Ihren oxidativen Stresspegel erheblich zu senken.

ANTIOXIDANTIEN IN LEBENSMITTELN

Zu den natürlichen Antioxidantien gehören vor allem Vitamine (A, C, E), Mineralien (Zink, Selen) und Flavonoide (in Obst und Gemüse).

Vitamin A (Betakarotin oder Provitamin A): Karotten, Löwenzahn, Petersilie, Blattsalat, grünes Gemüse sowie Obst und Gemüse mit gelbem oder orangefarbenem Fruchtfleisch.

Vitamin C: Acerolakirschen, Johannisbeeren, Petersilie, Paprika, Estragon, Kiwis, Erdbeeren, Himbeeren, Kohl, Kresse, Zitrusfrüchte, rote Früchte.

Vitamin E: Sonnenblumenöl, Weizenkeime, ungeschälte Mandeln, Tomaten, Kiwis, Kohl und grünes Blattgemüse.

B-Vitamine: grünes Blattgemüse, Nährhefe, ölhaltige Früchte, Leber, Muscheln, fettreicher Fisch, rohes Eigelb, Kresse, Spinat, Sauerampfer, Feldsalat.

Selen/Zink: Meeresfrüchte, Fleisch, Eier, Vollkorngetreide, bestimmte Gewürze (Kurkuma, Gewürznelke), Nüsse (Walnuss, Pekannuss) und andere Ölsaaten.

Die Zufuhr von Antioxidantien kann in Form von Nahrungsergänzungsmitteln erfolgen, jedoch nur im Rahmen einer gesunden und abwechslungsreichen Ernährung.

Unterstützt die Haut von innen



Brausetabletten mit
Orangen-Zitronen Aroma

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

1 x täglich Calcium Sandoz® Sun & Day

Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine E und C bereiten Ihre Haut auf sonnenreiche Zeiten vor.

SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Schadet Alkohol dem Gehirn?

Bereits seit einigen Jahren untersuchen Studien die Wirkung von Alkohol auf das Gehirn. Die Ergebnisse zeigen insbesondere, dass Alkohol die Aktivität von Rezeptoren auf der Oberfläche von Neuronen verändert. In der Folge entsteht ein Ungleichgewicht im Austausch mit der äusseren Umgebung, wodurch das Neuron schliesslich abstirbt. Zu dieser äusseren Wirkung kommt allerdings noch eine innere.



Ethanol, der Hauptbestandteil des von uns konsumierten Alkohols, dringt in die Zellen ein und erhöht dort den oxidativen Stress. Das Ergebnis: Abbau verschiedener wichtiger Proteine bis hin zur DNA. Darüber hinaus triggert Alkohol die Freisetzung von Entzündungsmolekülen, die das Absterben von Neuronen begünstigen.

ETHANOL GREIFT STAMMZELLEN AN

Und das ist noch nicht alles: Alkohol tötet nicht nur vorhandene Zellen ab, sondern verhindert zudem die Produktion neuer Neuronen! Tatsächlich beeinträchtigt Alkoholkonsum den natürlichen Prozess der Entstehung eines funktionierenden Neurons aus einer neuronalen Stammzelle. Und last but not least verringert Alkohol auch noch die Anzahl der Verknüpfungen zwischen den Neuronen und fördert den Rückgang von Myelin – der Hülle, die bestimmte Nervenfasern umgibt.

All dies demonstriert eindringlich, dass Alkohol ausgesprochen schädlich für das Gehirn ist. Übrigens sind die neuronalen Auswirkungen von Alkohol sogar ohne Mikroskop sichtbar: Bei Alkoholkranken stellte man ein stark reduziertes Gehirnvolumen fest. Dies wirkt sich wiederum auf die kognitiven Fähigkeiten aus.

JUGENDLICHE SIND BESONDERS GEFÄHRDET

Natürlich hängt die Stärke der Auswirkungen in hohem Masse von der Menge an Alkohol sowie von der Lebensphase ab, in der er konsumiert wird. So tötet Alkohol im Gehirn Jugendlicher zwei bis drei Mal so viele Neuronen ab wie im Gehirn Erwachsener. Und er zerstört nicht nur die Gehirnzellen der Person, die den Alkohol trinkt: Bei Schwangeren wirkt er auch auf den Fötus. Leider ist das fetale Alkoholsyndrom (FAS) die häufigste Ursache für eine nicht genetisch bedingte geistige Behinderung. Schwangere sollten deshalb komplett auf Alkohol verzichten.

Ist Barfusslaufen gut für die Gesundheit?

Endlich Sommer – Zeit, die Schuhe abzustreifen und den Sand oder das Gras wieder unter den Füßen zu spüren. Aber vom Strandspaziergang einmal abgesehen, sind die meisten von uns nicht regelmässig barfuss unterwegs, sei es aus Angst, sich zu verletzen, oder weil sie befürchten, kalte Füsse zu bekommen: Gründe dafür gibt es viele. Dabei tut Barfusslaufen der Gesundheit richtig gut!



tragen, kann der Muskelapparat (Fusssehnen, -bänder und -gelenke) nach und nach an Kraft und Funktionsfähigkeit verlieren, was wiederum die Haltung und die Reflexe negativ beeinflusst.

Schuhwerk schränkt die natürliche Bewegung des Fusses ein und verringert die sensorischen Reize; in der Folge nimmt die Muskelkraft ab.

DIE VORTEILE DES BARFUSSLAUFENS

Wer barfuss unterwegs ist, stärkt seine Fussmuskulatur und verbessert das Tastgefühl. Das Ergebnis: bessere Koordination und gesündere Körperhaltung. Es gibt allerdings noch mehr Vorteile.

- **Stärkung der Muskulatur:** Barfusslaufen kann die Muskulatur der Füße, Knöchel und Beine kräftigen. Schliesslich müssen die Muskeln dabei mehr leisten, um das Körpergewicht zu tragen. Wie eine 2021 veröffentlichte Studie ergab, steigt die Kraft der Füße um 60%, wenn man sechs Monate lange in

BARFUSSLAUFEN ALS ALTE TRADITION

Empfohlen wird das Barfusslaufen schon seit dem 19. Jahrhundert, um das Immunsystem zu stärken und bestimmte körperliche (Ge-

lenke, Muskeln) und psychische (Schlaflosigkeit, Stress) Beschwerden zu lindern.

Ohne Schuhwerk setzen wir den Fuss nämlich anders auf als mit Schuhen. Werden sie ständig ge-

Wohlbefinden

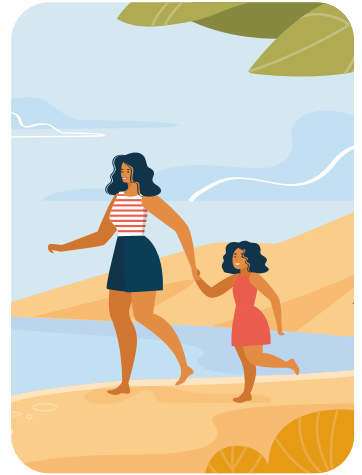
möglichst minimalistischem Schuhwerk unterwegs ist.

- **Besseres Gleichgewicht und höhere Stabilität:** Ohne Schuhe erhöht sich das Tastgefühl der Füße. Das optimiert die Körperwahrnehmung und -haltung.

- **Erhalt der Gelenkbeweglichkeit:** Barfußlaufen trägt dazu bei, die natürliche Flexibilität der Fussgelenke zu erhalten, da Schuhe manche Bewegungen einschränken.

KONTAKT ZWISCHEN KÖRPER UND ERDE

Ein kürzlich erschienener Fachartikel stellt einen Zusammenhang zwischen dem direkten Kontakt der Haut mit der Erde und einer Verringerung oder sogar dem Verschwinden von Entzündungszeichen wie Rötung, Wärme, Schwellung und Schmerzen her. Achten Sie aber trotz aller gesundheitlichen Vorteile des Barfußlaufens immer auf mögliche Gefahren der Umgebung, in der Sie ohne Schuhe gehen wollen!



Quelle: passeportsante.net / Illustration: Freepik

DermaPlast® MEDICAL

HARTMANN
+



Professionelle Wundversorgung für zu Hause

Die DermaPlast® Medical Verbandmittel eignen sich besonders zur postoperativen Wundversorgung zu Hause, aber auch zur sterilen Versorgung von Wunden im Rahmen der Ersten Hilfe.

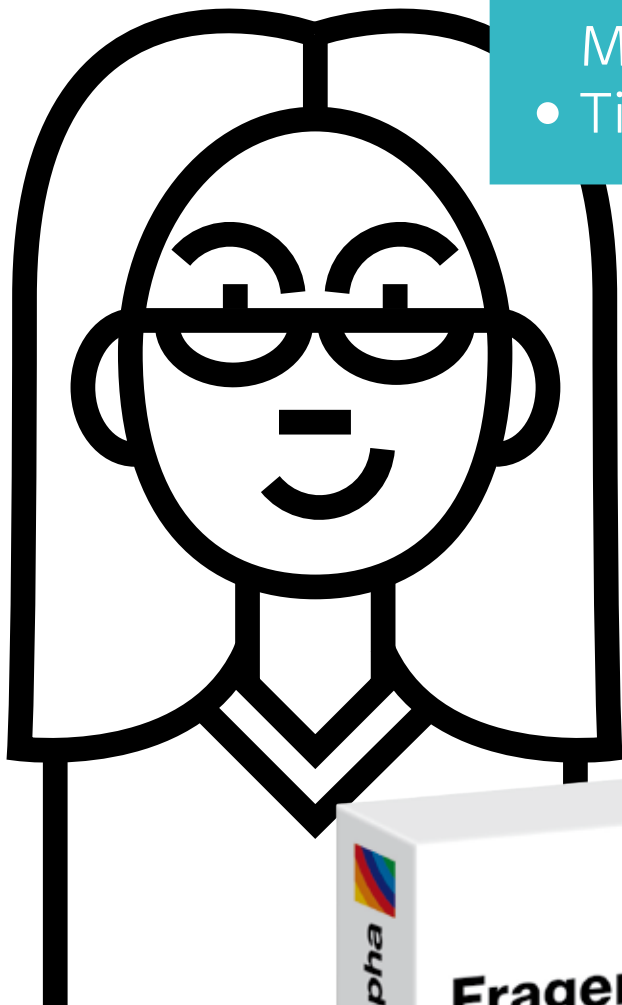
www.dermaplast.ch



Gewusst?

Mit Mepha-Generika
sparen Sie doppelt:

- Günstiger
Medikamentenpreis
- Tiefer Selbstbehalt



Wie gut werden Check-ups genutzt?

Vorsorgeuntersuchungen sind heute immer besser zugänglich und werden dank wachsender Akzeptanz in der Bevölkerung zunehmend genutzt. Viele Menschen sind kerngesund und hoffen, dass dies so bleibt. Deshalb stehen sie Check-ups positiv gegenüber und nutzen sie. Die Vor- und Nachteile von Gesundheitschecks sollten jedoch sorgfältig abgewogen und die Patientinnen und Patienten entsprechend beraten werden.



WAS GENAU IST EIN CHECK-UP?

Unter einem Check-up versteht man eine in bestimmten Abständen durchgeführte Allgemeinuntersuchung bei Menschen, die sich gesund fühlen und die keinerlei Beschwerden und Symptome ha-

ben. Der Check-up ist demnach eine regelmässige Vorsorgeuntersuchung, bei der es vor allem um die Früherkennung bislang symptomloser Krankheiten geht.

Auch Screening-Tests können Bestandteil des Check-ups sein. Ziel

ist es, mittels spezifischer Tests bei Personen mit definierten Risikomerkmale eine entsprechende Abklärung vorzunehmen.

Zum Check-up gehören die Anamnese, klinische Untersuchungen, Laboruntersuchungen und andere apparative Untersuchungen. Was genau abgeklärt werden soll, hängt unter anderem von der persönlichen Anamnese, der familiären Belastung und von individuellen Risikofaktoren ab.

SICHT DES PATIENTEN

Patienten haben meist einen bestimmten Grund für den Wunsch nach einem Check-up. Personen ohne Krankheitssymptome, die mit dem Wunsch eines Check-ups in die Sprechstunde kommen, suchen Bestätigung, dass sie gesund sind. Wer sich regelmässig einem Check-up unterzieht, hat das gute Gefühl, etwas für die Gesundheit zu tun. Dieses Gefühl ist bei apparativen Untersuchungen besonders stark.

Viele Patienten erwarten den Einsatz moderner Medizintechnik beim Check-up. Doch nur bei wenigen ist allein die Evaluierung der Gesundheit das Motiv für ihre Teilnahme. Häufige Gründe für den Check-up sind Angststörungen, Vorsorgewünsche infolge schwerer Erkrankung naher Angehöriger, das Bedürfnis nach einem HIV-Test – oder eben konkrete Beschwerden, die jedoch erst bei Nachfrage artikuliert werden.

BEISPIEL KARDIOVASKULÄRE ERKRANKUNGEN

Die folgenden Untersuchungen werden im Rahmen eines Check-ups aufgrund des Risikos kardiovaskulärer Erkrankungen grundsätzlich empfohlen. Während der Anamnese kommen dabei auch Fragen zur Lebensweise (Ernährung, Tabak- und Alkoholkonsum, Grad der Bewegung, gefühltes Stresslevel) zur Sprache.

BLUTDRUCKMESSUNG

Hypertonie zählt zu den wichtigsten kardiovaskulären Risikofaktoren. Eine effektive Therapie der Hypertonie bedeutet eine präventive Intervention, mit der die Risiken deutlich gesenkt werden können.

Die Blutdruckmessung wird als Hypertonie-Screening bei allen Erwachsenen zwischen 18 und 40 Jahren im Abstand von 3 bis 5 Jahren

empfohlen; bei vorhandenen Risikofaktoren (vor allem Adipositas) und generell ab 40 Jahren sollten Sie Ihren Blutdruck jährlich messen lassen, sofern Sie dies nicht schon zu Hause tun.

ERMITTLUNG DES BMI (BODY MASS INDEX)

Bei Adipositas (BMI > 30 kg/m²) wird die regelmässige Kontrolle von Grösse und Gewicht und die Berechnung des BMI vorgeschlagen – aber nur zusammen mit einer Diätberatung. Allerdings gelingt eine langfristige Gewichtsabnahme den wenigsten. Adipositasberatung kann aber einen positiven Einfluss auf andere kardiovaskuläre Risikofaktoren wie Hyperlipidämie, Hypertonie und Blutzuckereinstellung bei Typ-2-Diabetes haben – und damit auf den Gesundheitszustand der adipösen Patienten und Patientinnen.

Dabei ist zu beachten, dass der BMI nur eine sehr grobe Messung der Fettmasse darstellt. Bei übergewichtigen Personen (25 bis 29,9 kg/m²) ist der BMI kein guter Indikator von Gesundheitsrisiken und rechtfertigt eine Diätberatung nicht. Weitere Risikofaktoren müssen bei der Planung einer Behandlung ebenfalls einbezogen werden, und die Indikation zur Behandlung sollte auch im Zusammenhang mit dem Gesamtrisiko stehen. Der Taillenumfang hat in

Bezug auf das metabolische oder kardiovaskuläre Risiko höhere Aussagekraft.

CHOLESTERINMESSUNG

Chronisch erhöhtes Blutcholesterin ist ein Risikofaktor für koronare Herzkrankheit, Myokardinfarkt und Apoplexie. In Abhängigkeit vom individuellen Risiko kann die cholesterinsenkende Therapie mit Statinen die Zahl kardiovaskulärer Ereignisse senken.

Bestimmt werden sollte das Gesamtcholesterin, das heisst HDL-C, LDL-C und die Triglyzeride. Bei asymptomatischen Männern über 40 und Frauen über 50 oder nach der Menopause wird ein Check-up mit Risikoabklärung alle 5 Jahre bei niedrigem Risiko und alle 2–5 Jahre bei intermediärem Risiko empfohlen.

BLUTZUCKERBESTIMMUNG

3–4% der Schweizer Bevölkerung leiden an Typ-2-Diabetes. Die Krankheit durchläuft eine lange präklinische Phase und wird deshalb oft erst recht spät bemerkt. Eine gute Blutzuckereinstellung mit HbA1c-Werten um oder unter 7% kann das Auftreten mikrovaskulärer Spätschäden verzögern oder gar verhindern.

Der Nutzen eines BZ-Screenings wurde inzwischen bei Patienten und Patientinnen mit Übergewicht/

Adipositas sowie mit Risikofaktoren nachgewiesen.

Bei übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen wird die Untersuchung ab einem Alter von 35 Jahren empfohlen

Personen ab 40 sollten alle drei Jahre zum Diabetes-Screening gehen, Patientinnen und Patienten mit einem erhöhten kardiovaskulären Risiko alle 1–3 Jahre. Bei allen übergewichtigen oder adipösen Erwachsenen wird die Untersuchung ab einem Alter von 35 Jahren empfohlen.

SCREENING AUF ABDOMINELLES AORTENANEURYSMA

Die Prävalenz von Bauchortenaneurysmen (BAA) beträgt nach Ultraschall-Screening-Studien etwa 4–9% bei Männern und 1% bei Frauen. Die Gesamtletalität bei rupturiertem BAA beträgt über 90%, die Prognose ist also sehr schlecht. Ein BAA kann mit einer Ultraschall-Untersuchung einfach, sicher und kostengünstig diagnostiziert werden.

Die Untersuchung wird empfohlen für Männer ab 65 Jahren, die Risikofaktoren aufweisen (Raucher oder Ex-Raucher, Personen mit familiärer Vorbelastung – was auf 10–20% aller BAA zutrifft – sowie Personen mit unkontrollierter Hypertonie und schweren Gefässerkrankungen).

Bei Frauen, die rauchen oder geraucht haben, lässt sich derzeit keine eindeutige Empfehlung geben. Ihr Risiko ist wahrscheinlich nicht höher als das von Männern, die nie geraucht haben.

Quelle: medix.ch / Illustration: mit KI erzeugt

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Fühl Dich sicher. Fühl Dich frei.

Die erste waschbare aufsaugende Unterwäsche von **MoliCare**® mit X-Change Pads bei leichter Blasenschwäche.

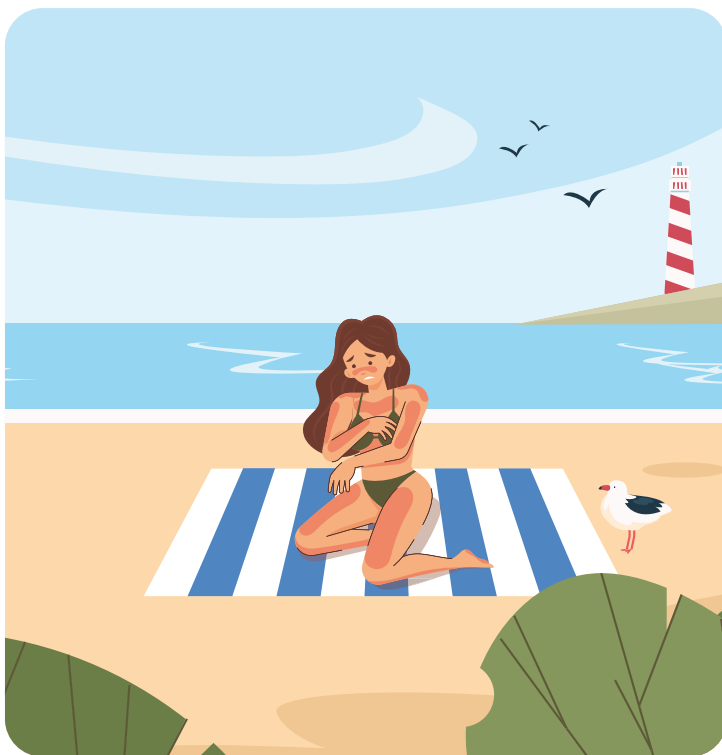
- + Sicher
- + Unauffällig
- + Nachhaltig

Jetzt in der Apotheke beraten lassen!



Was Sie über Sonnenallergie wissen sollten

Sobald es draussen schöner wird, geniessen wir das herrliche Wetter und die länger werdenden Tage. Sofern man es mit der Sonneneinstrahlung nicht übertreibt, hat Tageslicht viele positive Eigenschaften: Es stärkt unser Immunsystem und die Psyche und kurbelt über die Haut unsere Vitamin-D-Produktion an. Neben einer regulierenden Rolle bei der Kalzium- und Phosphorhomöostase ist das Vitamin auch für die Immunmodulation von grosser Bedeutung.



Verdickung, sondern stattdessen mit Juckreiz, Brennen, Flecken... Diese Art der Reaktion wird gemeinhin als «Sonnenallergie» bezeichnet. Wie kommt es zu einer Sonnenallergie? Wie kann man sie lindern oder vermeiden?

WAS IST EINE SONNENALLERGIE UND WIE ENTSTEHT SIE?

Der Begriff «Sonnenallergie» subsummiert verschiedene Krankheitsbilder, die allesamt zum Bereich der Photodermatosen zählen. Ihre Gemeinsamkeit: Sie entstehen aufgrund einer abnormen Reaktion auf Sonnenlicht – insbesondere auf UV-A-Strahlung.

Zum besseren Verständnis untergliedert man Photodermatosen in die Kategorien primär und sekundär.

Doch die Sonne tut nicht nur gut; UV-Strahlung hat auch negative Effekte: Sie fördert die Faltenbildung und die Entstehung von Hautkrebs und löst darüber hinaus weitere

Arten abnormer Hautreaktionen aus. In solchen Fällen antwortet die Haut auf UV-Strahlen nicht mit der Aktivierung ihrer üblichen Schutzmechanismen wie Bräunung und

Primäre Photodermatosen entstehen infolge einer Wechselwirkung zwischen bestimmten Stoffen und elektromagnetischer Strahlung als auslösendem Faktor. Zu dieser

Gruppe gehören folgende Erscheinungsbilder:

- Idiopathische Photodermatosen (deren Ursache unbekannt ist), einschliesslich polymorpher Lichtdermatose (die häufigste Art der Photodermatose) und anderer seltenerer Formen wie Lichturtikaria, aktinischer Prurigo, Hydroa vacciniformia und chronischer aktinischer Dermatitis.
- Phototoxische Reaktionen aufgrund einer chemischen Reaktion zwischen UV-Licht und bestimmten Stoffen (Rückstände von Kosmetika, Parfüms, Medikamenten usw.), die bei geschwächter Immunabwehr zu einer Entzündung und der Produktion von freien Radikalen führen.
- Photoallergische Reaktionen: seltene Erkrankungen, die durch eine Immunreaktion mit Freisetzung von Antikörpern gegen bestimmte Substanzen entstehen, darunter Medikamente (bestimmte Antibiotika, Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Malaria Mittel und Tabletten gegen Dehydrierung), Pflanzen (wie Sellerie, Petersilie und Zitrusfrüchte) und bestimmte Duftstoffe oder Kosmetika.
- Sekundäre Photodermatosen treten aufgrund anderer Grunderkrankungen auf (zum Beispiel Lupus erythematoses, Porphyrien oder Xeroderma pigmentosum),

die eine wesentliche Rolle bei ihrer Entstehung spielen.

DIE POLYMORPHE LICHTDERMATOSE

Der Begriff Sonnenallergie bezieht sich hauptsächlich auf die polymorphe Lichtdermatose, die häufigste Art der durch Sonnenlicht verursachten Dermatosen (über 90% der Fälle). Sie betrifft vor allem Kinder und Frauen zwischen 20 und 40 Jahren.

Sonnenallergien entstehen zwischen März und Juni besonders häufig

Da die polymorphe Lichtdermatose weder mit einer klassischen allergischen Reaktion noch mit der damit verbundenen Antikörperproduktion einhergeht, ist sie keine Allergie im üblichen Sinne. Man vermutet jedoch eine veränderte Immunreaktion, die dadurch entsteht, dass UV-Strahlung eine zunächst harmlose Substanz in eine toxische oder sensibilisierende Substanz umwandelt.

Die Symptome entstehen vor allem dann, wenn die Haut eine Weile keiner Sonneneinstrahlung ausgesetzt war. Sonnenallergien entstehen deshalb zwischen März und Juni besonders häufig, ebenso wie an den ersten Tagen am Strand. Betroffen sind oft die Bereiche

des Körpers, die kein Sonnenlicht gewöhnt sind: Dekolleté, Schultern, Hals, Hinterseite von Armen und Beinen.

Die Symptome der polymorphen Lichtdermatose machen ihrem Namen alle Ehre, sie sind nämlich vielgestaltig. Darüber hinaus treten sie oft erst Stunden oder gar Tage nach dem Kontakt mit der Sonne auf:

- Die Haut beginnt zu jucken und zu brennen.
- Es bilden sich rote Flecken und Nesselausschlag.
- Auf der Haut zeigen sich Pickel, Knötchen oder sogar Blasen.
- Der betroffene Bereich schwillt an.

Meist gehen die Symptome innerhalb weniger Tage zurück, wenn der Körper der Sonne nicht mehr ausgesetzt ist.

WAS IST DER UNTERSCHIED ZWISCHEN EINEM SONNENBRAND UND EINER SONNENALLERGIE?

Die Symptome einer Sonnenallergie sind denen eines Sonnenbrands zwar sehr ähnlich, anhand einiger Unterschiede ist jedoch ersichtlich, womit man es zu tun hat. Die Tabelle gibt einen Überblick über die Eigenschaften und Besonderheiten von Sonnenbrand und Sonnenallergie.

	SONNENBRAND	SONNENALLERGIE
Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • Rötung und Verbrennung eines grösseren Hautbereichs • die Haut brennt, juckt und spannt • bei schwerem Sonnenbrand: Blasen 	<ul style="list-style-type: none"> • Rötung der Haut in abgegrenzten Bereichen (Flecken) • starkes Kribbeln • Blasen, Knötchen und Pickel
Betroffene Bereiche	<ul style="list-style-type: none"> • Gesicht, Ohren, Nase • Kopfhaut • Rücken • Bauch • Beine • Füsse 	<ul style="list-style-type: none"> • Seitliche Gesichtsbereiche • Dekolleté • Arme • Hände • Beine
Auftreten der ersten Symptome	<ul style="list-style-type: none"> • 3–5 Stunden nach dem Aufenthalt in der Sonne 	<ul style="list-style-type: none"> • Stunden oder erst Tage nach dem Aufenthalt in der Sonne
Besonderheiten	<ul style="list-style-type: none"> • Ist der Sonnenbrand abgeklungen, schält sich die Haut 	<ul style="list-style-type: none"> • Entsteht insbesondere im Frühling, im Frühsommer oder beim ersten Sonnenkontakt • Im Laufe des Sommers tritt ein Gewöhnungseffekt ein

SO BEUGEN SIE EINER SONNENALLERGIE VOR

Wenn Sie anfällig für Sonnenallergien sind, helfen ein paar einfache Tipps, um Jucken, Blasen und anderen lästigen Symptomen vorzubeugen:

- Ausreichend starken Sonnenschutz verwenden: Selbst wenn man nicht zu einer Sonnenallergie neigt, empfiehlt es sich, immer einen Sonnenschutz mit einem Licht-

schutzfaktor (LSF) von mindestens 30 zu verwenden. Greifen Sie dabei bevorzugt zu Produkten ohne Farbstoffe und Konservierungsmittel. Wenn Sie an der als Sonnenakne bezeichneten Art von Photodermatose leiden, wählen Sie ölfreie Sonnenschutzmittel (zum Beispiel spezielle Gels) und Hautpflegeprodukte.

- Geeignete Kleidung tragen: Textilien, vor allem aus Materialien, die UV-Strahlung blockieren, schützen

vor der Sonne. Accessoires wie Kappen, Hüte oder Tücher schirmen besonders empfindliche Hautbereiche wie den Hals und das Dekolleté gegen die Sonne ab.

- Die grösste Hitze vermeiden: Halten Sie sich um die Mittagszeit (11 bis 15 Uhr), wenn die UV-Strahlung am stärksten ist, lieber im Innenbereich auf. Denken Sie dabei daran, dass die Fenster zwar den Grossteil der gefährlichen UV-Strahlung abhalten,

einen Teil davon aber dennoch durchlassen.

- **Lichttherapie:** In besonders schweren Fällen kann Lichttherapie helfen. Gehen Sie im Frühjahr oder vor dem Sommerurlaub zu einem Dermatologen oder einer Dermatologin. Dort behandelt man Sie mit UV-Strahlung, die im Verlauf mehrerer Sitzungen nach und nach erhöht wird. Der gezielte und kontrollierte Kontakt sorgt dafür, dass Ihre Haut weniger stark auf Sonnenlicht reagiert. Die Anwendung ist als Methode zur Vermeidung jahreszeitlich bedingter Fälle polymorpher Lichtdermatose anerkannt und gilt als gut verträglich.

- **Freie Radikale fangen:** Nach Meinung von Fachleuten entsteht die polymorphe Lichtdermatose aufgrund von freien Radikalen – also reaktiven Sauerstoffderivaten. Es wird deshalb empfohlen, Antioxidantien (Vitamin E, Betakarotin, Omega-3-Fettsäuren ...) einzunehmen, um den Symptomen einer Sonnenallergie vorzubeugen.

SYMPTOME LINDERN UND BEHADELN

Im Allgemeinen genügt es, nach dem Auftreten akuter Hautsymptome einige Tage lang nicht mehr in die Sonne zu gehen.

Während der akuten Phase gibt es



verschiedene Möglichkeiten, die Beschwerden abzumildern.

- Eis, kühlende Kompressen und feuchtigkeitsspendende Produkte (Après-Soleil, Aloe Vera) lindern den Juckreiz an den betroffenen Stellen. Durch die Kälte ziehen sich die Blutgefäße zusammen, wodurch die Symptome und die Schwellung zurückgehen.
- Kortisonhaltige Mittel stoppen entzündliche Reaktionen der Haut.
- Auch Antihistaminika – in Form von Salben oder Tabletten – verringern den Juckreiz.

Bei photoallergischen und phototoxischen Reaktionen müssen Betroffene auch die Substanz meiden, die die Reaktion ausgelöst hat.

Zu den Sonnenallergien gehört eine ganze Gruppe verschiedener Krankheiten, die unter dem Be-

griff Photodermatosen zusammengefasst und durch Sonnenlicht verursacht werden. Die häufigste davon ist die polymorphe Lichtdermatose.

Auch wenn Sonnenallergie und Sonnenbrand zwei verschiedene Erkrankungen sind, die individuelle Ursachen und Symptomen haben, helfen die meisten Tipps zur Vermeidung und Behandlung bei allen. Suchen Sie dennoch lieber einen Arzt oder eine Apothekerin auf, um die für Sie am besten geeignete Therapie zu ermitteln.

In manchen Fällen beeinträchtigt eine Sonnenallergie das soziale Leben eines Menschen so stark, dass sich depressive Zustände entwickeln. In diesem Fall empfehlen wir, einen Arzt oder eine Ärztin aufzusuchen oder psychologische Unterstützung von einer kompetenten Fachkraft einzuholen.

Neuigkeiten bei Pampers

Super
saug-
fähiger
Kern

Stop &
Schutz
System

Weiches
Aussen-
vlies



* 2x breiteres Beinbündchen vs. vorher

1 Nr. 1 in deutschen Geburtsstationen. Basierend auf Januar 2024 Verteilungsdaten in Geburtsstationen in Deutschland.

Erleichterung für schwere Beine

Leiden Sie abends unter schweren, geschwollenen, kribbelnden oder schmerzenden Beinen? Besonders an heissen Tagen? Dann könnten Sie eine Venenschwäche haben. Die gute Nachricht: Es gibt viele Möglichkeiten, Erleichterung für schwere Beine zu schaffen.



SO ENTLASTEN SIE SCHWERE UND SCHMERZENDE BEINE

Machen Sie eine Kur mit venotonischen Pflanzen, um den Blutkreislauf anzuregen: Die meisten Venotonika enthalten Stechpalme, die eine Verengung der glatten Muskeln der Venenwand bewirkt und so den venösen Rückstrom fördert, oder rote Weinrebe, deren Wirkstoffe die Venenwand stärken. Eine weitere Option ist Ginkgo, der sowohl gefässschützend als auch venenverengend wirkt. Auch Stein-

kleer trägt zur Linderung bei: Er regt das lymphatische System an, was tendenziell zu einer Verringerung der Schwellung führt.

Für Bewegung sorgen: Regelmässige Bewegung aktiviert den venösen Rückstrom und lindert das Gefühl schwerer Beine. Besonders effektiv sind dabei Bewegungen, bei denen die Muskeln der Fußsohle, der Wade und des Oberschenkels aktiv werden, da in ihnen die Venen verlaufen.

Besonders vorteilhaft sind deshalb regelmässiges Spazierengehen, Schwimmen oder Fahrradfahren.

Manuelle Lymphdrainage: Oberflächliche Ödeme kann ein Physiotherapeut oder eine Physiotherapeutin mit manueller Lymphdrainage behandeln. Sie können Ihre Beine auch selbst massieren. Tragen Sie hierzu eine Creme mit ätherischen Ölen auf. Besonders gut geeignet sind unter anderem das Venentonium immergrüne Zypresse oder die adstringierend wirkende Pfefferminze.

Kompression: Kompressionsstrümp-

fe und -strumpfhosen massieren Ihre Beine. Sie verschaffen insbesondere in Situationen mit erhöhtem Risiko (viel Stehen, längeres Arbeiten im Sitzen, Flugreisen, Schwangerschaft) unmittelbare Erleichterung, können aber – je nach Beschwerdeggrad – auch den ganzen Tag über angewandt werden.

Gute Gewohnheiten für jeden Tag: Kleine Stellschrauben im Alltag zeigen grosse Wirkung.

- Achten Sie auf Ihr Gewicht: Fettzellen belasten die Beine.
 - Trinken Sie ausreichend Wasser (1,5 Liter am Tag) und zeigen Sie Alkohol die kalte Schulter, denn er erweitert die Gefässe.
 - Essen Sie rote Früchte. Sie sind reich an venenstraffenden Antioxidantien.
 - Stellen Sie das Fussende Ihres Betts höher (um 10 bis 15 cm).
 - Nehmen Sie Fussbäder: Tauchen Sie Ihre Füsse abends in kaltes Wasser.
- Verzichten Sie auf Sauna, Dampfbad & Co.: Die Hitze erweitert die Gefässe und verstärkt das Schwerkraftgefühl in den Beinen.

Ceviche mit Zucchini und Garnelen, Kokosmilch und Passionsfrucht



Zutaten (2 Personen)

FÜR DAS CEVICHE

1 gelbe Zucchini
150 g gekochte und geschälte Garnelen
1 Limette
1 Passionsfrucht
50 ml Kokosmilch
1 kleine rote Chilischote
1/2 fein gehackte Schalotte
1 EL Olivenöl
1 TL frisch geriebener Ingwer
1 Prise Salz
einige Blätter Koriander

ZUM GARNIEREN

geröstete Sesamkörner oder gehackte Cashews
einige Blütenblätter essbarer Pflanzen (Stiefmütterchen, Borretsch...)

Marinade: Saft und abgeriebene Schale der Limette, Fruchtfleisch der Passionsfrucht, Kokosmilch, geriebenen Ingwer, fein gehackte Chilischote, Olivenöl und Salz in eine Schüssel geben. und beiseite stellen. Währenddessen Zucchini mit einem Sparschäler oder einer Mandoline in feine Streifen schneiden. Grosse Garnelen in der Mitte teilen. Zucchini und Garnelen in die Marinade geben und alles gut miteinander vermengen. 15 bis 20 Minuten kühl stellen und durchziehen lassen.

Anschließend das Ceviche auf tiefe Teller verteilen. Geröstete Sesamkörner oder gehackte Cashews darüberstreuen. Einige Korianderblätter oder etwas Thai-Basilikum hinzufügen und mit essbaren Blütenblättern anrichten.

Tartelettes mit roten Früchten und Lavendelcreme



Zutaten

FÜR DEN MÜRBETEIG

250 g Mehl
125 g kalte Butter
80 g Puderzucker
1 Ei
Abgeriebene Schale
einer Bio-Zitrone

FÜR DIE LAVENDELCREME

500 ml Vollmilch
2 EL Lavendelblüten
5 Eigelb
100 g Zucker
40 g Mehl + 20 g Stärke

FÜR DIE VERZIERUNG

400 g Beeren (Erdbeeren, Himbeeren, Blaubeeren)
3 EL Johannisbeergelee
50 g gehackte Pistazien

Mehl, Butter und Zucker zu einem Mürbeteig verkneten. Ei und abgeriebene Zitronenschale hinzufügen. Den Teig zu einer Kugel formen und eine Stunde lang kaltstellen. Teig ausrollen, in die Förmchen füllen und 15 Minuten bei 180 °C vorbacken.

Währenddessen die Lavendelcreme zubereiten. Lavendel 20 Minuten lang in der warmen Milch ziehen lassen, anschliessend die Milch durch ein feines Sieb giessen. Eigelb mit dem Zucker verschlagen, Mehl und Stärke zugeben und zuletzt die Milch nach und nach unter ständigem Rühren hinzufügen. Bei niedriger Hitze eindicken lassen, dann kalt stellen. Später die Creme auf den Boden der Törtchen geben, die Früchte dekorativ darauf verteilen, das Johannisbeergelee erhitzen und die Früchte damit bestreichen. Mit gehackten Pistazien bestreuen und vor dem Servieren eine Stunde kaltstellen

Loperamid-Mepha® lingual

hilft schnell* bei Durchfall

Einnahme ohne Wasser –
ideal für unterwegs



* Wirkeintritt innerhalb von ca. 2 Stunden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Mepha Pharma AG

06/2024 242401 GAS-CH-00095

Die mit dem Regenbogen

mepha 

ANGEBOTE

Juli – September 2025



Calcium Sandoz Sun & Day

Angebot gültig vom 1. bis 31. Juli 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Aviral Creme

Angebot gültig vom 1. bis 31. Juli 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Futuro Knöchelbandage

Angebot gültig vom 1. bis 31. Juli 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Bioflorin Kapseln

Angebot gültig vom 1. bis 31. August 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Gaviscon Kautabletten

Angebot gültig vom 1. bis 31. August 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

ialugen Plus Akut Creme

Angebot gültig vom 1. bis 31. August 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Puressentiel Anti-Läuse Abwehrspray

Angebot gültig vom 1. bis 30. September 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Perskindol Gel

Angebot gültig vom 1. bis 30. September 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

Nexcare ColdHot Therapy Pack

Angebot gültig vom 1. bis 30. September 2025



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser Hauslieferdienst steht Ihnen gerne zur Verfügung.



AB IN DEN SOMMER

Ihre Aargauer Apotheken 

Kostenlosen
SOMMER-
RATGEBER
abholen!

SO BLEIBEN SIE COOL

Entdecken Sie unsere Tipps und Angebote für einen gesunden Sommer – ob am Strand, in den Bergen oder zu Hause.



KINDER AUFGEPASST!

Malt Aris Malvorlage aus und holt euch eine kleine Überraschung.

BIO SYNEX
SWISS

octenisept 
by schülke

ultrasun
Professional Products

Zambon
Zambon Schweiz AG

 krebsliga aargau

ebi-pharm

 **SENSOLAR**
BY CHEMIE



Ihre Aargauer
Apotheken



nahelegend
persönlich
kompetent