

Schwänen Apotheke

NEWS

Frühling 2025



LANGSTRECKENLÄUFE

AUF DIE VORBEREITUNG KOMMT ES AN | 10

VEGANE ERNÄHRUNG

WIE GESUND IST SIE? | 15

MIGRÄNE

SO KANN DIE APOTHEKE HELFEN | 23

Das Gesundheitsmagazin Ihrer Schwänen Apotheke Baden

688



Im Zeichen des Neuanfangs



Thomas Strasky
Schwanen Apotheke

Liebe Leserin, lieber Leser

Endlich ist es soweit: Nach einem dunklen Winter öffnen Sie die Haustüre und treten hinaus. Sie spüren warme Sonnenstrahlen auf der Haut, hören das Zwitschern der Vögel und erblicken erste Knospen an den Bäumen. Der Frühling steht bevor und mit ihm die Zeit der Neuanfänge.

Es gibt kaum einen besseren Zeitpunkt, Neues auszuprobieren und wieder mehr Zeit draussen zu verbringen. Wie wäre es also mit Sport im Freien? Lesen Sie in dieser Ausgabe, wie man sich am besten auf einen Langstreckenlauf vorbereitet und entdecken Sie auf der Seite 34 drei abwechslungsreiche Velorouten in der Schweiz. Passend dazu finden Sie in der Rubrik «Wohlbefinden» wichtige Tipps zu Muskelkater, wie man ihm vorbeugen oder ihn schnellstmöglich lindern kann. Mit dem Frühlingsbeginn verändert sich auch unsere Ernährung. Während im Winter für gewöhnlich deftige Gerichte auf dem Speiseplan stehen, ist das Frühjahr geprägt von leichten und bunten Gerichten mit viel Obst und Gemüse. Erfahren Sie auf der Seite 15, welche Vor- und Nachteile eine rein pflanzliche Ernährung mit sich bringt. Wollen Sie Ihre Vitaminspeicher nach dem Winter schnell wieder auffüllen? In der Rubrik «Gesundheit» informieren wir Sie über Nahrungsergänzungsmittel und inwiefern Sie mit deren Hilfe gesünder altern können. Sie sehen: In unserem Magazin finden Sie vielfältige Inspirationen, wie Sie nach der kalten Jahreszeit wieder durchstarten können.

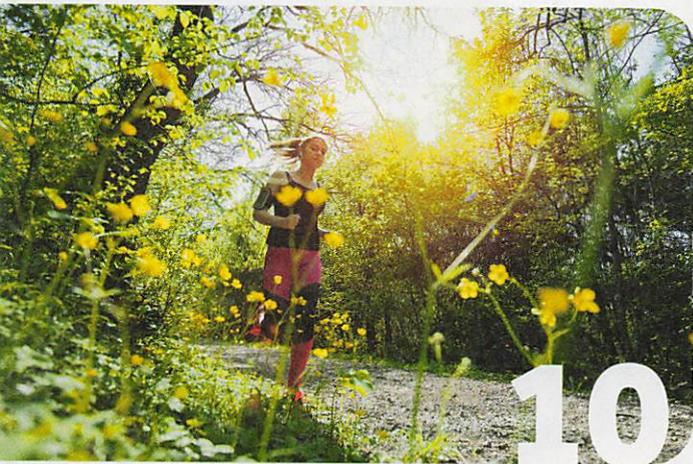
Wir wünschen Ihnen einen bunten Frühlingsbeginn und Mut für anstehende Veränderungen. Viel Spass beim Lesen und bis bald in Ihrer Apotheke!

AUSGABE FRÜHLING 2025. DAS NÄCHSTE NEWS ERSCHEINT IM JUNI 2025.

Herausgeber und Anzeigen: Winconcept AG, Untermattweg 8, Postfach, 3001 Bern, Telefon 058 852 82 00, contact@winconcept.ch; Projektleitung, Koordination und Gestaltung: STO Pharmawerbung AG, Gallsstrasse 33a, 9501 Wil; Chefredaktion: Nina Steiner, STO Pharmawerbung AG, 9501 Wil; Fotos: Gettyimages; Druck: Stämpfli AG, 3001 Bern; Adressänderungen: Bitte wenden Sie sich an Ihre Feelgood's Apotheke. Weitere Themen sowie weitere Ausgaben finden Sie unter: www.feelgoods-apotheken.ch Hinweis zu Weblinks und Empfehlungen: Alle im Magazin aufgeführten Verweise auf Angebote Dritter, wie Weblinks, App- oder Buchempfehlungen, werden bei Redaktionsschluss bezüglich Verfügbarkeit geprüft. Allfällige spätere Änderungen von Inhalt, Verfügbarkeit und Preisen bleiben vorbehalten. Für die Richtigkeit der Angaben übernehmen wir keine Gewähr. «News aus Ihrer Apotheke» ist das Kundenmagazin der Feelgood's Apothekengruppierung. Das Magazin erscheint 4x pro Jahr.



gedruckt in der
schweiz



4 Gesundheit

Ergänzen statt ersetzen

10 Aktiv

Die positiven Effekte des Laufens

13 Tipps & Tricks

15 Wussten Sie's

Ist vegane Ernährung gesund?

18 Medizin erklärt

Viele Wege führen zum Schlaf

23 Rat aus der Apotheke

Hilfe bei Migräne

25 News & Empfehlungen

26 Perspektivenwechsel

Es begann ein neues Leben

29 Sudoku

34 Aus der Schweiz

Volle Fahrt voraus!

36 Wohlbefinden

Der Muskelkater auf leisen Pfoten

40 Aus dem Leben

Wenn Langeweile krank macht

43 WIN NOW



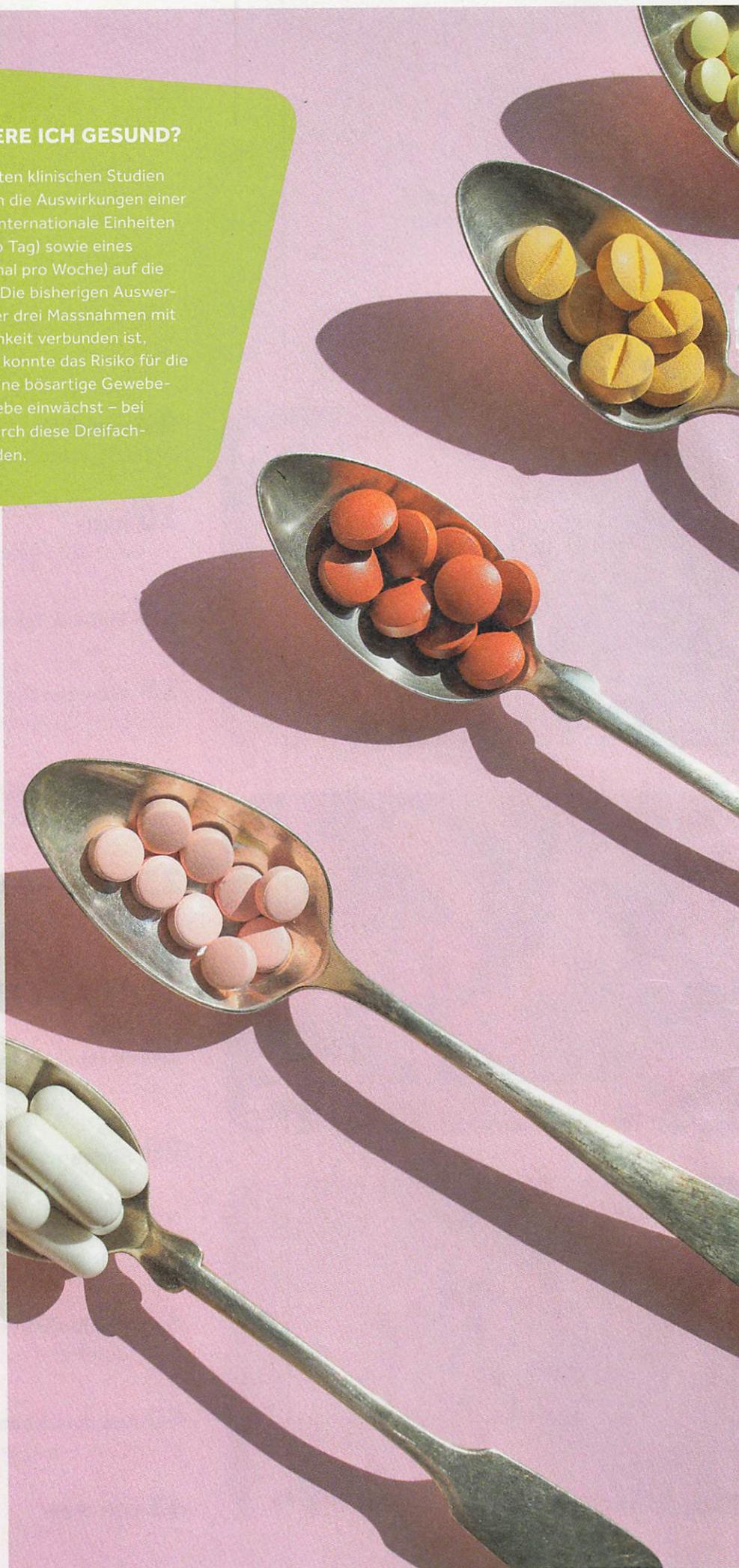
DO-HEALTH-STUDIE: WIE ALTERE ICH GESUND?

Die DO-HEALTH-Studie ist eine der grössten klinischen Studien in Europa zum Thema Altern. Darin werden die Auswirkungen einer Nahrungsergänzung mit Vitamin D (2000 Internationale Einheiten pro Tag) und Omega-3-Fettsäuren (1 g pro Tag) sowie eines einfachen Heimtrainingsprogramms (dreimal pro Woche) auf die Gesundheit älterer Menschen untersucht. Die bisherigen Auswertungen zeigen, dass die Kombination dieser drei Massnahmen mit einer signifikant geringeren Wahrscheinlichkeit verbunden ist, vorgebrechlich zu werden. Darüber hinaus konnte das Risiko für die Entstehung eines invasiven Karzinoms – eine bösartige Gewebeveränderung, die in das benachbarte Gewebe einwächst – bei gesunden Erwachsenen über 70 Jahren durch diese Dreifachkombination um 61 Prozent reduziert werden.



VITAMIN D-MANGEL

Laut Bundesamt für Lebensmittelsicherheit leiden etwa 50 Prozent der Schweizer Bevölkerung an einem Vitamin-D-Mangel. Deshalb kann es für viele Menschen sinnvoll sein, während der Wintermonate Vitamin D zu supplementieren – unter Einhaltung der Dosierungsempfehlungen auch ohne eine vorherige Laboruntersuchung. Das sogenannte «Sonnenvitamin» wird in der Haut gebildet. In unseren Breitengraden reicht die Sonnenstärke im Winter nicht aus, um ausreichend Vitamin D zu bilden. Es wird empfohlen, bei der Supplementierung von Vitamin D nicht mehr als 800 IE (internationale Einheiten) pro Tag in Form von Nahrungsergänzungsmitteln zu sich zu nehmen. Bei dieser Dosis sind unter Berücksichtigung anderer Vitamin-D-Quellen keine Nebenwirkungen zu erwarten. Hochdosierte Vitamin-D-Präparate sollten nur unter ärztlicher Aufsicht eingenommen werden.



Ergänzen statt ersetzen

Nahrungsergänzungsmittel werden oft mit dem Versprechen beworben, die Gesundheit zu verbessern, die Haut zu verschönern oder sogar das Leben zu verlängern. Dieser Text beleuchtet, für wen und wann es sich lohnt, dafür ins Portemonnaie zu greifen.

Nahrungsergänzungsmittel sind Produkte in Form von Tabletten, Kapseln, Pulver oder Flüssigkeiten, die die normale Ernährung mit konzentrierten Nährstoffen oder gesundheitsfördernden Substanzen ergänzen sollen. Sie dürfen gemäss der schweizerischen Verordnung für Nahrungsergänzungsmittel im Rahmen des Lebensmittelrechts angeboten werden. Heilversprechen sind nicht erlaubt – es dürfen nur wissenschaftlich belegte, von Behörden zugelassene gesundheitsbezogene Angaben gemacht werden. Nahrungsergänzungsmittel unterscheiden sich klar von Medikamenten, die für spezifische Krankheiten entwickelt werden. Medikamente müssen in der Schweiz von Swissmedic zugelassen werden, wofür umfangreiche Studien erforderlich sind. Für Nahrungsergänzungsmittel sind keine Zulassungen notwendig.

Typische Inhaltsstoffe von Nahrungsergänzungsmitteln sind zum Beispiel:

- Vitamine wie Vitamin C oder Vitamin D
- Mineralstoffe wie Magnesium oder Zink
- Aminosäuren wie Glutamin oder Lysin
- Fettsäuren wie Omega-3-Fettsäuren
- Pflanzenextrakte wie Ginseng oder Kurkuma

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL GEZIELT EINSETZEN

Nahrungsergänzungsmittel sollen die Ernährung ergänzen, nicht aber einen ungesunden Lebensstil ausgleichen. Sie sind dann sinnvoll, wenn sie einen Mangel beheben oder einen gesundheitlichen Nutzen haben. Ausserdem sollten sie gezielt und mit einem klaren Zweck eingenommen werden, zum Beispiel:

- Bei erhöhtem Bedarf, etwa in der Schwangerschaft, bei intensivem Sport, im Alter, bei einseitiger Ernährung oder nach einer Magen-Bypass-Operation.
- Wenn gesundheitliche Beschwerden durch Nahrungsergänzungsmittel verbessert werden können, wie die Einnahme von Magnesium bei Wadenkrämpfen oder Omega-3-Fettsäuren bei entzündlichen Gelenkerkrankungen.

- Bei einem nachgewiesenen Mangel wie einem tiefen Vitamin-D-Spiegel in den Wintermonaten oder einem möglichen Vitamin B12-Mangel bei veganer Ernährung.

Die langfristige Einnahme sollte idealerweise durch regelmässige Blutwertkontrollen begleitet werden. Es ist wichtig, sich regelmässig nach dem Grund, dem Zeitpunkt und der Dauer der Einnahme zu fragen sowie die subjektiven Verbesserungen in Bezug auf Gesundheit und Wohlbefinden zu beobachten. Für eine umfassende Beratung zur Auswahl passender Produkte ist Ihre Apotheke eine gute Anlaufstelle.

KANN MAN MIT NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN GESÜNDER ALTERN?

Der Begriff «Longevity» (Langlebigkeit) ist in aller Munde und wird auch von der Nahrungsergänzungsmittelindustrie gerne genutzt. Viele Menschen streben danach, länger zu leben und gesund zu altern. Ein wissenschaftlicher Nachweis dafür, dass Nahrungsergänzungsmittel generell die Lebensdauer verlängern, gibt es bisher nicht. Ein gesunder Lebensstil bleibt das Fundament für gesundes Altern. Dieser beinhaltet eine nährstoffreiche, an den Energiebedarf angepasste Ernährung, regelmässige Bewegung, ausreichend Schlaf und Entspannung sowie eine gute soziale Einbindung. Im Falle eines Nährstoffmangels können Nahrungsergänzungsmittel jedenfalls die Gesundheit fördern. Die gezielte Zufuhr von Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Magnesium oder Antioxidantien kann, auch wenn grosse Studien fehlen, individuell positive Effekte haben.

Sandra Müller

NEU **VITAMIN GUMMIES**
PATENTIERTE INNOVATION

7in1 TECHNOLOGIE
JETZT PROBIEREN

Spüre die Kraft der 7 Wohlfühl-Schichten



OHNE ZUCKER



VEGAN



FRÜCHTIGER GESCHMACK



FÜR ERWACHSENE



ALS TAGESDOSIS VERPACKT



WIEDERVERWERTBARE VERPACKUNG

ES PASSIERT AU DE BESCHTE



QUIZ TESTEN SIE IHR WISSEN



Desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Xylo-Mepha®

bei Schnupfen

freieres Atmen in Minuten für Stunden



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

mepha



Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

NEU



BEFEUCHTEN INTENSIV

Bepanthen® PRO Augentropfen Intense lindern und pflegen sehr trockene und chronisch trockene, gereizte Augen.

- Bildet einen Schutzfilm
- Ohne Konservierungsstoffe
- Für Kontaktlinsenträger empfohlen



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20240603-86

Zwickt es wieder in den Muskeln?



**Veractiv® Magnesium Nutrilong Entspannt
Muskeln und Nerven dank einer kontinuierlichen
Magnesium-Freigabe.**

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



VERFORA®
FÜRS LEBEN

Vita Collagen Hair & Nails

Hergestellt in der Schweiz 

Stärkung für Haar und Nagel. Wenn die Haare und Nägel Probleme machen, ist es Zeit für eine Kur. Das bekannte Biotin allein reicht nicht für eine umfassende Versorgung. Gut gibt es diese Vitalstoffkombination.



⊕ Haare

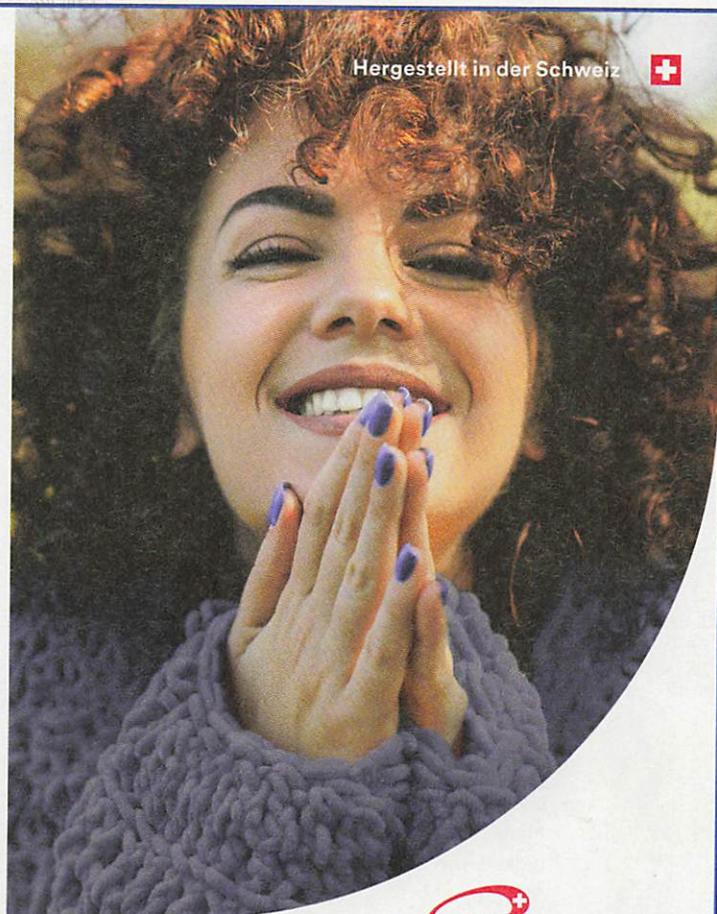
⊕ Nägel

Kapseln mit UC-II® Kollagen, Biotin, Hirse, Hyaluronsäure, MSM, Aminosäuren, Pflanzenextrakten, Vitaminen und Mineralstoffen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

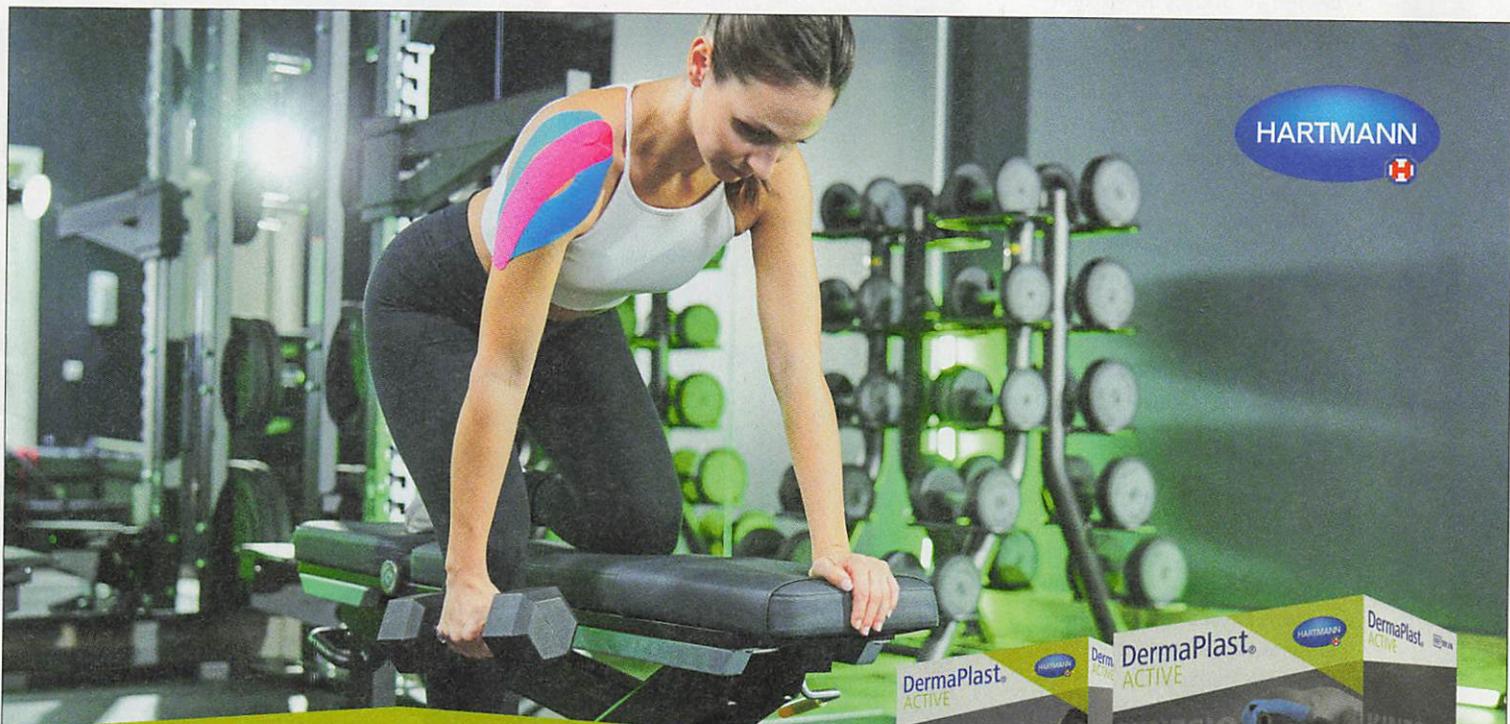


Mehr Produktinfos



Besser leben.

Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER



HARTMANN 

DermaPlast® ACTIVE KINESIO

Die im Spitzensport verwendeten therapeutischen Kinesiotapes eignen sich perfekt zur Vorbeugung und alternativen Behandlung von Sportverletzungen. Ideal für Sport, Therapie und Freizeit.

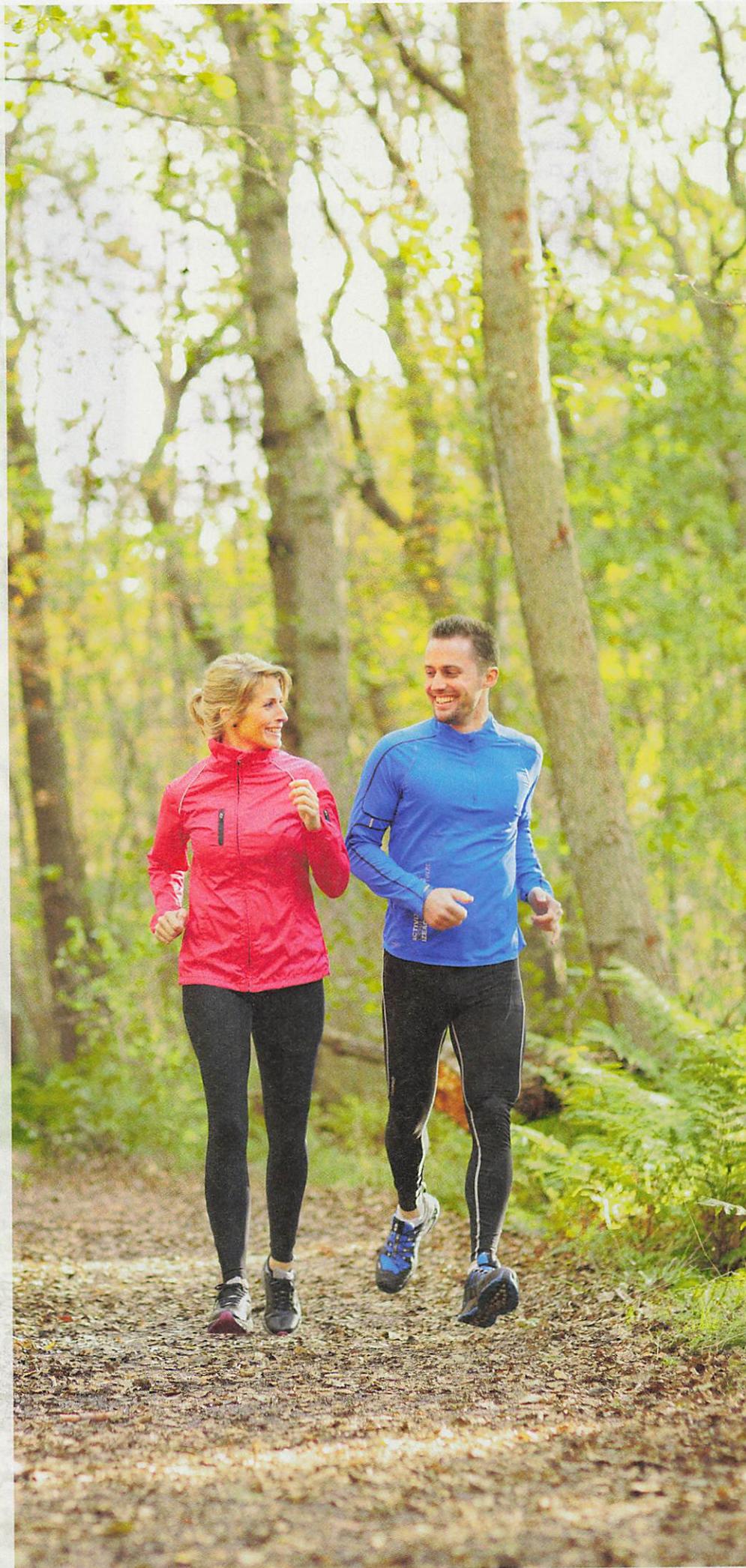
www.dermoplastactive.ch





ERSTAUNLICHE FAKTEN

- Usain Bolt erreicht als schnellster Mensch der Welt eine Geschwindigkeit von 44.72 Kilometer pro Stunde.
- Während eines Marathons machen Läuferinnen und Läufer etwa 35'000 Schritte.
- Ein durchschnittlicher Läufer verbrennt pro Kilometer rund 102 Kalorien, eine Läuferin 89.
- Laufen verbrennt 50 Prozent mehr Kalorien als Gehen.
- Der älteste Marathon-Finisher der Welt ist der Inder Fauja Singh. Bei seinem Finish im Jahr 2011 war er 100 Jahre alt. Mit dem Laufen hat er im Alter von 89 begonnen.
- 1:59:41 Stunden benötigte Eliud Kipchoge 2019 in Wien für die Marathondistanz – die bis anhin magische Zwei-Stunden-Grenze wurde erstmals geknackt.
- Musik kann die Leistung beim Laufen um bis zu 15 Prozent steigern.
- Der menschliche Körper braucht für einen Schritt etwa 200 Muskeln.
- 3100 Meilen, was rund 5000 Kilometern entspricht, misst die längste Laufstrecke der Welt. Das Self-Transcendence Race führt 5649 mal um einen einzigen Häuserblock in New York.



Die positiven Effekte des Laufens

Laufen ist die natürliche Art der menschlichen Fortbewegung. Doch heute bewegen wir uns viel weniger als unsere Vorfahren. Laufen über längere Distanzen bringt die nötige Bewegung in den Alltag zurück, steigert die Ausdauer und die allgemeine Fitness für Jung und Alt.

Langstreckenläufe erfreuen sich grosser Beliebtheit, sowohl im Breitensport als auch als Teil des Trainings bei Spitzensportlerinnen und Spitzensportlern. Doch was versteht man überhaupt unter einer Langstrecke? Eine gängige Definition umfasst alle Läufe, die länger sind als eine englische Meile von 1609 Metern. Darüber hinaus gibt es viele unterschiedliche Distanzen von drei, fünf, zehn oder mehr Kilometern sowie Halbmarathon- und Marathonläufe. Die klassische Marathondistanz beträgt 42.195 Kilometer.

Warum sind Langstreckenläufe so beliebt und was bringen sie den Läuferinnen und Läufern? Bei Langstreckenläufen werden die aerobe Energieversorgung und die Grundaussdauer trainiert. Aerob bedeutet, dass die Muskeln Sauerstoff benutzen, um Energie zu erzeugen, wodurch es möglich wird, über einen längeren Zeitraum Sport zu betreiben. Deshalb sind Läufe bei vielen Sportarten ein wichtiger Teil des Gesamttrainings. Daneben aktivieren leichte Läufe unter anderem die Fettverbrennung, helfen Muskeln aufzubauen und verbessern die Leistungsfähigkeit des Herzens.

Langstreckenläufe eignen sich für alle gesunden Personen. Laufen ist die ursprünglichste Form der menschlichen Fortbewegung und der Körperbau ist noch immer darauf ausgerichtet. Das Lauftraining muss jedoch individuell aufgebaut sein und auf die Leistungsfähigkeit der einzelnen Person abgestimmt werden. Wer an Erkrankungen leidet oder lange keinen Sport getrieben hat, sollte vor dem Trainingsbeginn den Hausarzt konsultieren. Vor allem Übergewichtige Laufanfängerinnen und -anfänger könnten Herz-Kreislauf-Probleme oder Schädigungen des Bewegungsapparates riskieren. Mit einem vorsichtigen Herangehen sind lange Läufe für jedes Alter geeignet.

ABWECHSLUNG UND GEDULD

Um das gesteckte Ziel, die gewünschte Distanz in einer immer besseren Zeit zu erreichen, ist ein gut aufgebautes Trainingsprogramm wichtig, das den ganzen Körper miteinschliesst und Trainingseinheiten von verschiedener Intensität umfasst. Dabei

ist Geduld eine der wichtigsten Voraussetzungen. Anfängerinnen und Anfänger beginnen mit Läufen von etwa 30 Minuten, die durch kurze Geh-Einheiten unterbrochen werden sollten. Mit der Zeit werden die Unterbrechungen immer weniger und schon bald kann durchgehend gelaufen werden. Anschliessend lässt sich die Distanz nach und nach erhöhen. Zu einem erfolgreichen Training gehören auch die Ruhephasen. Zwei bis vier Laufeinheiten pro Woche mit jeweils mindestens einem Ruhetag dazwischen sind ideal. Dabei muss es nicht immer Lauftraining sein. Andere Sportarten wie Schwimmen oder Velofahren trainieren andere Muskelgruppen und sorgen für eine ganzheitliche Körperfitness.

Eine besondere Trainingsform ist der Long Run. Das ist ein Dauerlauf, der die aerobe Leistungsfähigkeit verbessert. Dabei wird langsamer, aber etwas länger gelaufen als beim eigentlichen Lauftraining. Die Pulsfrequenz darf nicht zu hoch werden. Es sollte immer möglich sein, während des Laufens noch zu sprechen. Bei jeder läuferischen Aktivität ist es wichtig, genügend Energie zu sich zu nehmen und ausreichend zu trinken.

WIRKSAME HILFSMITTEL

Laufen macht nur mit zweckmässiger Ausrüstung Freude. Funktionale Bekleidung und passende Laufschuhe verhindern scheuernde Stellen auf der Haut und Blasen an den Füessen. Sollten diese dennoch auftreten, weiss Ihr Apothekenteam Rat und kann mit den richtigen Mitteln für schnelle Besserung sorgen. In der Apotheke finden Sie auch isotonische Getränke für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt sowie Nahrungsergänzungsmittel für optimale Voraussetzungen für eine gute Leistungsfähigkeit. Wie man Muskelkater vorbeugen oder behandeln kann, erfahren Sie in diesem Magazin unter der Rubrik «Wohlbefinden» auf Seite 36.

Mit der richtigen Ausrüstung, einem gut abgestimmten Trainingsplan und Geduld wird Langstreckenlaufen zu einem gesundheitsfördernden Spass für alle.

Kurt Meyer

Wieder eine kleine Wunde?



NEU



Vita-Merfen MediGel Heilt kleine Wunden und verringert Narbenbildung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. VERFORA AG

VERFORA
FÜRS LEBEN



UNTERWEGS MIT ENTSPANNTEN MUSKELN. FÜR GANZ NEUE ZIELE.



Schnell



Hochdosiert



1x täglich



Vegan

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.



Gesundes geschickt verteilt

Früchte und Gemüse sind für eine gesunde Körperfunktion unerlässlich. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt fünf Portionen pro Tag, drei in Form von Gemüse und zwei in Form von Früchten. Eine Portion entspricht 120 Gramm. Was nach ziemlich viel klingt, können Sie clever über den Tag verteilen, etwa indem Sie Früchte ins Müesli mischen oder sich einen Smoothie zum Frühstück mixen. Eine Zwischenmahlzeit kann aus einer Frucht oder Gemüsesticks mit Dip bestehen. Mittags gibt es gemischten Salat, gedünstetes Gemüse als Beilage oder eine Gemüsesuppe. Nachmittags füllen ein Fruchtsaft oder getrocknete Früchte den Energiespeicher. Zum Abendessen wird wieder eine Gemüsebeilage oder ein Eintopfgericht serviert und zum Dessert bietet sich ein Fruchtsalat oder mit Früchten garniertes Joghurt an.

Augentropfen richtig anwenden

Damit Augentropfen effektiv wirken, sollten Sie einiges beachten. Waschen Sie vor der Anwendung Ihre Hände, damit keine Keime und kein Schmutz ins Auge gelangen. Öffnen Sie die Kappe der Augentropfen, ohne die Tropfspitze zu berühren, und legen Sie den Kopf in den Nacken. Ziehen Sie das Unterlid leicht nach unten. Halten Sie die Spitze senkrecht über das Auge und lassen Sie einen Tropfen in den Bindehautsack fallen – nicht direkt auf das Auge, um es nicht zu reizen. Schliessen Sie nun das Auge für etwa eine Minute und kneifen Sie es dabei nicht zu. Falls Sie noch andere Augentropfen verwenden, halten Sie einen zeitlichen Abstand von mindestens zehn Minuten ein. Bitte beachten Sie hierzu die Packungsbeilage. Abgelaufene Augentropfen sollten Sie nie verwenden, da sie Entzündungen verursachen können.



Fuchsbandwurm beim Menschen

Der Fuchsbandwurm ist ein Parasit, der vorwiegend im Darm von Füchsen lebt. Durch den Fuchskot werden Eier ausgeschieden, die dann auf Nahrungsmittel gelangen können. Dies betrifft vor allem Beeren und Pilze aus dem Wald oder Gemüse aus Freilandkulturen, die vor dem Verzehr weder gründlich gewaschen noch gekocht werden. Durch den Konsum können sich Menschen infizieren. Die Larven entwickeln sich im Dünndarm und wandern über die Blutbahn in die Leber oder andere Organe, wo sie Zysten bilden, die tumorähnlich wachsen und die Organfunktion beeinträchtigen. Oft machen sich die Beschwerden erst Monate bis Jahre später bemerkbar. Durch eine operative Entfernung der Zysten oder durch Medikamente lässt sich die Infektion meistens kontrollieren. Die Krankheit ist beim Menschen nicht meldepflichtig, aber es wird geschätzt, dass es in der Schweiz bis zu 20 Neuerkrankungen pro Jahr gibt.



Bleiben Sie rund um die Gesundheit aktuell informiert: www.feelgoods-apotheken.ch
Wünschen Sie weitere Informationen oder saisonale Tipps?
Gerne berät Sie Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker.

WILD

EMOFLUOR[®]

Intensive Care

Gel

Zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

Schmerzempfindliche Zähne?

 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland
www.wild-pharma.com



STARK GEGEN SCHMERZEN

MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE



BEI MUSKELKATER & GELENKSCHMERZEN



MIT DER KRAFT ÄTHERISCHER ÖLE

Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG

 SWISS MADE

 VERFORA[®]

Ist vegane Ernährung gesund?

Was früher noch als Nische galt, ist heute eine weit verbreitete Ernährungsweise: Der Veganismus. Doch was macht die vegane Ernährung überhaupt aus? Und bringt sie gesundheitliche Vorteile mit sich?

Anders als die vegetarische Ernährung, bei der auf Fleisch und Fisch, nicht aber auf Eier, Milchprodukte oder Honig verzichtet wird, besteht die vegane Ernährung ausschliesslich aus pflanzlichen Produkten. Veganerinnen und Veganer ernähren sich also primär von Gemüse, Früchten, Hülsenfrüchten und Nüssen.

Wer sich vegan ernährt, hat einen klaren Vorteil: Eine rein pflanzliche Ernährung ist komplett cholesterinfrei. Denn Cholesterin befindet sich vor allem in Fleisch, Eiern und Milchprodukten, wird aber auch vom Körper selbst hergestellt. Während Cholesterin für verschiedene Körperfunktionen notwendig ist, kann zu viel davon zu Atherosklerose, also einer Verengung der Blutgefässe durch Ablagerungen, führen. Dies wiederum erhöht das Risiko für Durchblutungsstörungen, Schlaganfall oder Herzinfarkt. Darüber hinaus sollen Veganerinnen und Veganer weniger häufig Krebs, Diabetes oder Gicht erkranken.

BESTIMMTE SUPPLEMENTE SIND NÖTIG

Doch halten wir über die rein pflanzliche Ernährung tatsächlich alle nötigen Vitamine und Nährstoffe? Wichtig ist es auf jeden Fall, sich Wissen darüber anzueignen, wie eine ausgewogene, vegane Kost aussieht, um Mängel möglichst zu vermeiden.

In pflanzlichen Nahrungsmitteln ist unzureichend Vitamin B12 enthalten, das unter anderem für das Nervensystem und die Bildung von Blutzellen wichtig ist. Für eine ausreichende Zufuhr sollte B12 in Form von Kapseln, Tropfen oder auch angereicherter Zahnpasta ergänzt werden. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker berät Sie gerne über weitere wichtige Nahrungsergänzungsmittel. Zudem wird Veganerinnen und Veganern empfohlen, alle ein bis zwei Jahre einen Bluttest vornehmen zu lassen, um alle relevanten Werte kontrollieren zu lassen.

Nina Steiner

In der Schwangerschaft, bei Seniorinnen und Senioren sowie vor allem auch bei Kindern und Säuglingen ist besondere Vorsicht geboten. Gemäss der Fachzeitschrift Pädiatrie Schweiz besteht bei der veganen Ernährung von Kindern das Risiko potenziell schwerer Nährstoffdefizite. Am besten soll die pflanzliche Ernährung von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft begleitet werden.

Ihre Meinung zählt!

Haben Sie Anregungen zum Magazin? Schreiben Sie uns:



contact@feelgoods-apotheken.ch



Winconcept AG, Feelgood's Leserinput
Untermattweg 8, Postfach, 3001 Bern



Sorgen Sie für ein gutes «Bauchgefühl»



Gesundheit beginnt im Darm



Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG

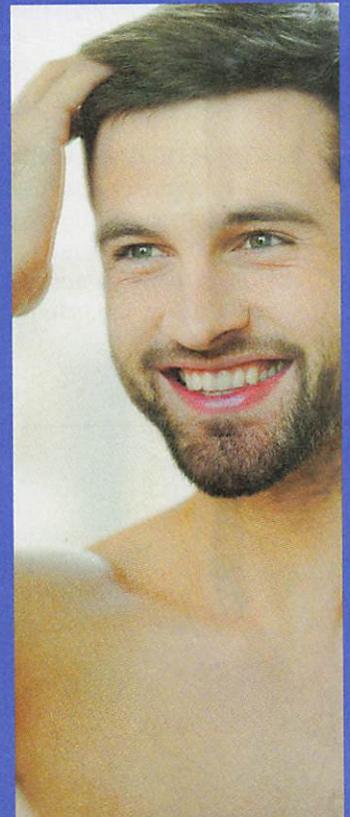


Regaine®

Werden Sie aktiv gegen den erblich bedingten Haarausfall!



Regaine® reduziert erblich bedingten Haarausfall und fördert neues Haarwachstum.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Hinweis: Anwendung der 5% Lösung bei Frauen nur nach ärztlicher Verschreibung. JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH, 6300 Zug // CH-RE-2400010, 11/2024

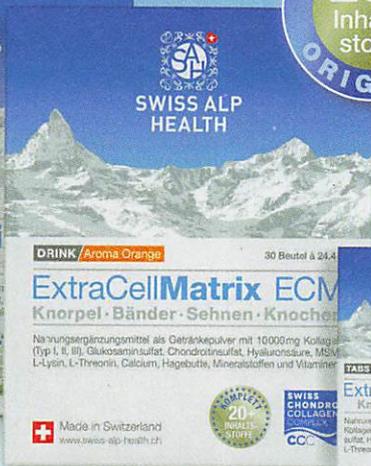


SWISS ALP HEALTH

complete formulations

ExtraCellMatrix

Komplette Formulierungen für Knorpel, Bänder, Sehnen und Knochen.



GRÜNDERS ORIGINAL
20+ Inhaltsstoffe

COMPLETE SWISS FORMULA
PRO
25+ INHALTSSTOFFE

TABLETTEN
10+ INHALTSSTOFFE

PREMIUM TABLETTEN
C-II
CURMA-PLUS
12 INHALTSSTOFFE

Made in Switzerland
www.swiss-alp-health.ch

Swiss Alp Health
Tel: +41 21 711 33 11
info(at)swiss-alp-health.ch

Diese Nahrungsergänzungsmittel sind in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Das Biotin mit dem X.

Biotin Merz® 10 mg – das hochdosierte Biotin



Jetzt
1 x täglich
1 Tablette
10 mg

Zur Vorbeugung und Behandlung eines Biotinmangels.

Steht dem Körper nicht ausreichend Biotin zur Verfügung, spricht man von Biotinmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Mehr erfahren:

Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

pantogar

Starkes Haar mit pantogar®

WIRKSAM. KLINISCH BESTÄTIGT.

Bei Haarausfall und Haarwachstumsstörungen.



Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



SWISS MADE

Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

pantogar.ch

Viele Wege führen zum Schlaf

Etwa jede vierte erwachsene Person ist von Schlafstörungen betroffen. Entsprechend oft wird zu Schlafmitteln gegriffen, die eine schnelle Lösung bieten. Eine langfristige Einnahme birgt jedoch Risiken. Erhalten Sie in diesem Text verschiedene Ratschläge und Alternativen, um auf sie verzichten zu können.

Schlafmittel sind Medikamente, die beim Ein- oder Durchschlafen helfen sollen. Es gibt verschiedene Arten von Schlafmitteln, die jeweils auf unterschiedliche Weise wirken. Im Folgenden erhalten Sie einen Überblick über die wichtigsten Wirkmechanismen von rezeptpflichtigen Schlafmedikamenten.

Klassische Schlafmittel wie **Benzodiazepine** wirken entspannend und erleichtern das Einschlafen. Sie werden bei Schlafstörungen, objektiv beobachtbaren Abweichungen vom normalen Schlaf, regelmässig verschrieben und dämpfen die Aktivität bestimmter Gehirnareale. Sie kommen erst infrage, wenn der Leidensdruck gross ist und keine andere Therapie geholfen hat. Obwohl sie effizient sind, birgt eine Einnahme über einen längeren Zeitraum eine erhöhte Suchtgefahr und kann mögliche Gedächtnisstörungen nach sich ziehen. Die Einnahme muss daher strikt überwacht werden. **Antidepressiva** mit sedierender Wirkung werden manchmal eingesetzt, wenn die Schlaflosigkeit auf Angststörungen oder Depressionen zurückgeht. Sofern diese Medikamente in niedriger Dosierung eingesetzt werden, ist das Risiko einer Abhängigkeit geringer als bei klassischen Schlafmitteln wie Benzodiazepinen.

Das als Schlafhormon bekannte **Melatonin** wird vom Körper selbst produziert und trägt wesentlich dazu bei, die biologische Uhr zu regulieren. Es verringert das Wachheitsgefühl und wirkt entspannend, so dass sich der Körper auf den Schlaf vorbereiten kann. Melatonin wird deshalb oft bei Jetlag oder unregelmässigen Schlafzeiten verschrieben.

Antihistaminika blockieren den Botenstoff Histamin, der im Körper eine wichtige Rolle für den Wachheitszustand spielt. Sie können jedoch die Aufmerksamkeit beeinträchtigen und die Müdigkeit kann auch noch am Folgetag anhalten. Nachdem in einem ausführlichen Gespräch die Ursachen Ihrer Schlafstörung beurteilt und Ihre medizinische Vorgeschichte abgeklärt wurde, kann Ihnen Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker Antihistaminika abgeben.

DIE RICHTIGE ANWENDUNG IST ZENTRAL

Auch wenn verschiedene Schlafmittel bei der Behandlung akuter Schlafstörungen durchaus ihren Nutzen haben können, sollten sie nur in begrenztem Masse eingesetzt werden.

Einige Empfehlungen für den richtigen Gebrauch:

- **Nur kurze Zeit einnehmen:** Schlafmittel sollten nur über kurze Zeiträume angewendet werden, das heisst, einige Tage bis maximal vier Wochen. Ohne ärztlichen Rat dürfen sie nicht auf Dauer eingenommen werden, da sie abhängig machen können.
- **Dosis einhalten:** Besonders wichtig ist, sich an die verschriebene Dosierung zu halten. Wird die Dosis ohne ärztlichen Rat erhöht, kann es zu Nebenwirkungen wie übermässiger Sedierung, Gedächtnisstörungen oder Schlafwandeln kommen.
- **Medikamentenkombinationen vermeiden:** Schlafmittel dürfen nicht mit anderen sedierenden Substanzen wie Alkohol, Opioiden oder anderen angstlösenden Medikamenten kombiniert werden. Ein solcher Mix dämpft die Gehirnaktivität und kann schwerwiegende Folgen haben, von Atemdepression, Bewusstlosigkeit oder Stürzen bis hin zur Lebensgefahr.
- **Schrittweise absetzen:** Bei längerer Anwendung muss die Dosis unter ärztlicher Überwachung ausgeschlichen werden, um Entzugssymptome oder eine gesteigerte Unruhe zu verhindern.

Wenn Ihre Schlafstörungen regelmässig auftreten, sollten Sie mit einer medizinischen Fachperson darüber sprechen. Es gibt Lösungen, die Ihnen weiterhelfen können.



OHNE MEDIKAMENTE GUT SCHLAFEN

Bevor zu Medikamenten gegriffen wird, können einige einfache und effektive Massnahmen helfen, die Schlafqualität auf natürliche Weise zu verbessern. Zunächst empfiehlt sich eine gute Schlafhygiene. Es braucht feste Routinen, ein Limit für die Bildschirmzeit, eine schlaffördernde, licht- und geräuscharme Umgebung. Ausserdem sollte auf schwere Mahlzeiten oder anregende Getränke vor dem Schlafengehen verzichtet werden. Auch moderate und regelmässige körperliche Aktivität kann die Schlafqualität verbessern. Intensiver Sport am Abend ist jedoch zu vermeiden, da der Körper dadurch angeregt wird und sich das Einschlafen verzögert. Entspannungstechniken wie Meditation, Tiefenatmung oder Yoga lassen den Geist zur Ruhe kommen und bereiten den Körper auf den Schlaf vor. Sie zeigen besonders Wirkung, wenn die Schlaflosigkeit auf Stress oder Angststörungen zurückgeht. Ein weiterer nicht-medikamentöser Ansatz, der sich bei der Behandlung von chronischen Schlafstörungen bewährt hat, ist die kognitive Verhaltenstherapie. Sie hilft, die Gedanken und Verhaltensweisen, die zur Schlafstörung beitragen, zu erkennen und zu verändern, und bewirkt dauerhafte Besserung.

Sophie Membrez



HILFE aus Ihrer Apotheke

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach verschiedenen Alternativen, die zur Verbesserung der Schlafqualität eingesetzt werden können. Beruhigende Pflanzenpräparate mit Baldrian, Hopfen oder Passionsblume sind natürliche Mittel, um wieder zu einem guten Schlaf zu finden. Diese Pflanzen sind für ihre entspannende und beruhigende Wirkung bekannt. Auch wenn der Effekt milder ist als bei klassischen Schlafmedikamenten, werden sie wegen ihrer natürlichen Wirkweise geschätzt und machen nicht abhängig. Auch Lavendel, als ätherisches Öl im Zimmer oder auf dem Kopfkissen versprüht, fördert Ruhe und Entspannung.



Für mein stressfreies Heute

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zu einer normalen psychischen Funktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



Eindeutige Ergebnisse

6 Tage früher

Der Clearblue Schwangerschaftstest Ultra Frühtest Digital ist:

- ✓ **Ultrasensitiv:** Test-Empfindlichkeit 10 mIU/ml hCG
- ✓ **Ultrafrüh:** 78% der Schwangerschaften wurden 6 Tage früher erkannt
- ✓ **Ultraklar:** Digitale Ergebnisse



Und **über 99% zuverlässig** ab dem Fälligkeitstag der Periode



78% der «Schwanger»-Ergebnisse können 6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode erkannt werden (dies entspricht 5 Tage vor Fälligkeit der Periode). Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Clearblue ist eine Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Alle Rechte vorbehalten.

Clearblue®

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

MIT ENTZÜNDLICHER ODER
ALLERGISCHER SYMPTOMATIK.



IN DEINER
APOTHEKE

HYLO®



HYLO DUAL®

Befeuchtung bei leichten
bis mittelschweren For-
men des Trockenen Auges
mit allergischer Sympto-
matik.



HYLO DUAL INTENSE®

Intensive Befeuchtung
bei mittleren bis schwe-
ren Formen des Trocken
Auges mit entzündli-
cher Symptomatik.

URSAPHARM



NUR DAS KOSTBARSTE FÜR DIE HAUT

Ein umfassendes Sortiment
für die tägliche Pflegeroutine
von normaler, sensibler,
trockener bis sehr trockener
oder diabetischer Haut.

EUBOS

Mustela®

Bei Mustela erforschen wir seit 70 Jahren die Haut von Babys.

Und sie inspiriert uns immer noch.



empfindlich
ab der Geburt

sanft
ab der Geburt*

*Babys nach Verlassen der Neonatologie.

HALEON



DAS
**EXTRA
DÜNNNE**
SCHMERZPFLASTER

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Schweiz AG oder an diese lizenziert.
Haleon Schweiz AG, Risch.

Mehr Freude an Bewegung

Hilfe bei Migräne

Im Gegensatz zu anderen Kopfschmerzen kann eine Migräne die Lebensqualität von Betroffenen massiv beeinträchtigen. Die Apotheke ist eine gute erste Anlaufstelle, in der Sie ohne Termin beraten werden und geeignete Lösungen erhalten.

An einem späten Samstagvormittag kommt eine Patientin, die bereits seit zehn Jahren an Migräne leidet, in die Pharmacie du Marché in Carouge. Seit dem frühen Morgen hat sie heftige Kopfschmerzen und vermutet einen Migräneanfall, wie es bei ihr von Zeit zu Zeit vorkommt. Ihre Medikamente seien ausgegangen, und da ihr Arzt am Wochenende nicht erreichbar sei, suche sie in der Apotheke Rat. Nach Absprache mit ihrem Apotheker erhält die Frau ihre Medikamente und kann so den Migräneanfall stoppen.

Gaetano Cristallo, Apotheker und Inhaber der Pharmacie du Marché, erklärt: «Heutzutage sind verschreibungspflichtige Migränemittel wie Triptane in der Apotheke erhältlich. Zuvor findet ein Gespräch statt, um den Gesundheitszustand zu beurteilen und um sicherzustellen, dass die Behandlung den Symptomen entspricht», sagt der Apotheker. Dieses Vorgehen soll Wechselwirkungen oder mögliche Komplikationen ausschliessen. Betroffene müssen das Medikament schon einmal eingenommen haben und es muss die Migräne nachweislich gelindert haben. Ausserdem ist es erforderlich, dass die Apotheke bereits über ein Patientendossier verfügt. Unter diesen Bedingungen kann ein verschreibungspflichtiges Migränemittel auch ohne Rezept herausgegeben werden. Gaetano Cristallo bestätigt: «Wegen Migräne kommen Patientinnen und Patienten sehr häufig in unsere Apotheke. Allerdings nehmen die meisten bei einem Anfall Entzündungshemmer, nur eine Minderheit erhält eine Triptan-Behandlung.»

FRAUEN SIND HÄUFIGER BETROFFEN

Migräne ist ein neurologisches Leiden, das mit schweren Kopfschmerzen und meist weiteren Beschwerden einhergeht. Rund zwölf Prozent der Schweizer Bevölkerung sind betroffen, zum überwiegenden Teil Frauen. Während die Ursachen vielfältig sind, können Stress, hormonelle Umstellungen oder bestimmte Lebensmittel mögliche Faktoren sein, die Migräne begünstigen können.

Anders als bei herkömmlichen Kopfschmerzen können bei Migräne Begleiterscheinungen wie Erbrechen, Übelkeit, Lärm- und Lichtempfindlichkeit sowie

Sehstörungen auftreten. Der Schmerz ist oft einseitig und pulsierend, während andere Kopfschmerzformen eher diffus sind. Plötzlich auftretende, heftige Kopfschmerzen erfordern immer eine ärztliche Abklärung. «Bei einem Migräneanfall ist es ratsam, sich in einem abgedunkelten Raum hinzulegen, Lärm oder Stress zu vermeiden und sich auszuruhen», rät Gaetano Cristallo. Wenn die Anfälle kurz hintereinander auftreten, empfiehlt sich aus Apothekersicht auch eine Ergänzung mit Magnesium, denn an diesem Mineral mangelt es Migränebetroffenen oft.

Sophie Membrez



TIPPS aus Ihrer Apotheke

Zur Vorbeugung von Migräne sind verschiedene Nahrungsergänzungsmittel oder pflanzliche Präparate rezeptfrei in der Apotheke erhältlich. Insbesondere Präparate auf Basis von Magnesium, Vitamin B2 und dem Antioxidans Coenzym Q10 können die Häufigkeit und die Stärke der Anfälle reduzieren. Pflanzen wie Mutterkraut oder Pestwurz können ebenfalls zur Vorbeugung von Migräneanfällen eingenommen werden. Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker empfiehlt Ihnen gerne eine für Ihre Beschwerden geeignete Lösung.

Proxeed® Plus für den Mann – unterstützt die normale Fruchtbarkeit und Spermienbildung

Studiengeprüft



www.proxeed.ch

ALFASIGMA 

Das Duo gegen Heuschnupfen: Telfastin® + Telfastin Allerspray®

Telfastin®:

- ✓ Wirkt innerhalb von **1 Stunde**
- ✓ Hält **24 Stunden**
- ✓ Macht **nicht müde**

FRAGEN SIE NACH IHNEN



Telfastin® ist ein zugelassenes Arzneimittel. **Lesen Sie die Packungsbeilage.**

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Egal ob Erkältungs-
schnupfen, Allergien
oder nächtliches
Schnarchen:



Breathe Right® Nasenstrips

Breathe Right® Nasenstrips sind flexible, federartige Pflaster. Sie weiten die Nasengänge, damit Sie sofort leichter atmen können. Die Nasenpflaster helfen sofort bei einer verstopften Nase infolge von Erkältungen, Allergien oder einer Nasenscheidewandverkrümmung. Sie sind wirkstofffrei, sodass Sie Breathe Right® Nasenpflaster zusätzlich zu Arzneimitteln verwenden können.

F. Uhlmann-Eyraud SA



Stiltuss® Pflanzlicher Hustenstillter –
bei Reizhusten

Stiltuss®

Stiltuss® lindert schnell trockenen Reizhusten. Seine reizlindernde Wirkung erhält Stiltuss® aus den natürlichen Pflanzenextrakten von Isländisch Moos, Eibischwurzel und Süßholzwurzel – dem einzigartigen 3-fach Komplex der Island Formel. Stiltuss® eignet sich für den Tag und die Nacht. Stiltuss® ist pflanzlich, sowie alkohol- und zuckerfrei und für Schwangere und Stillende geeignet.

Gebro Pharma AG

Nahtloser und schmerzbarer
Wundverschluss

Flawa® Wund- verschlussstreifen

Für den nahtlosen Wundverschluss, z. B. bei kleineren Schnitt- und Operationswunden oder zur Entlastung frischer Narben nach dem Fädenziehen, an vielbewegten Körperstellen:

- schmerzbarer Wundverschluss
- unterstützt eine nahtfreie Wundheilung
- hypoallergen

Lohmann & Rauscher AG



Energie für Körper
und Geist

Biovigor®

Biovigor® ist ein Aufbaupräparat mit Vitamin B12 und vier Aminosäuren. Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen. Biovigor® unterstützt auch den Organismus während und nach einer Krankheit.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA



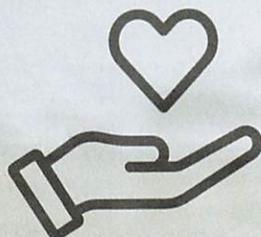
Entdecken Sie die Systane® Benetzungstropfen

Systane®

Die Produkte der Systane® Familie befeuchten die Horn- und Bindehaut und können dadurch eine dauerhafte Reizung verhindern. Entdecken Sie bei uns die Benetzungstropfen der Systane® Familie und finden Sie die richtige Lösung für Ihre Augen.

Alcon Switzerland SA





NEUE REGELUNG FÜR ORGANSPENDEN IN DER SCHWEIZ

Momentan gilt in der Schweiz noch die Zustimmungslösung. Demnach dürfen einer verstorbenen Person nur dann Organe oder Gewebe entnommen werden, wenn das Einverständnis dazu von der verstorbenen Person oder dem nächsten Angehörigen explizit erteilt wurde. Im Mai 2022 hat das Stimmvolk für die erweiterte Widerspruchslösung abgestimmt. Demnach gilt jede Person als Spenderin oder Spender. Wer also nach dem Tod keine Organe spenden möchte, muss diesen Willen zu Lebzeiten festhalten. Die Organspende bleibt weiterhin freiwillig. Die neue Regelung tritt frühestens 2026 in Kraft. Mit der neuen Lösung möchte der Bundesrat die Versorgung mit Spenderorganen und -geweben verbessern. Verhältnismässig sind die Spendenzahlen in der Schweiz tief. Wie Erfahrungen aus dem Ausland zeigen, kann die Widerspruchslösung dazu beitragen, die Zahl der Organspenden zu erhöhen.



Es begann ein neues Leben

2225 Menschen standen in der Schweiz 2023 auf der Warteliste für eine Organspende, davon konnten sich 675 Menschen einer Transplantation unterziehen und 92 starben. Spenderorgane sind für Betroffene überlebenswichtig, aber nicht für alle rechtzeitig verfügbar. Ein Empfänger erzählt, wie sein Leben nach der Transplantation neu begonnen hat.

Es gibt in der Schweiz so viele Organspenden von Verstorbenen und transplantierte Personen wie nie zuvor und trotzdem sind es noch zu wenige. Aktuell wartet man auf eine Spenderniere in der Schweiz durchschnittlich drei Jahre. Gerichtete Lebendspenden, wobei eine Person bewusst einer bestimmten anderen Person ein Organ spendet, sind hier ausgenommen.

«Mein Leben hat mit der Transplantation neu begonnen.»

Beat Gottschalck

Hier spricht das Kantonsspital St.Gallen und wir haben eine Niere für Sie», hörte er eine Stimme sagen. Er packte das Nötigste in eine Tasche und befand sich eine Stunde später im Transplantationszentrum. «Am Tag darauf erhielt ich meine Secondhand-Niere», sagt der heute 73-Jährige.

WIE EIN ZWEITER GEBURTSTAG

Mittlerweile hat Beat Gottschalck zwei Nierentransplantationen hinter sich, nachdem die erste Niere nach 32 Jahren ausgetauscht werden musste. Der Mann blickt zurück auf ein bewegtes Leben und würde nach eigenen Aussagen alles genau gleich machen. «Mein Leben hat mit der Transplantation neu begonnen», sagt er. Er lebe seither nicht mehr in der Vergangenheit und interessiere sich auch nicht mehr gross für die Zukunft, sondern nimmt jeden Tag einfach so, wie er kommt.

Nach einer Transplantation bleiben Patientinnen und Patienten durchschnittlich zwei bis vier Wochen zur Beobachtung im Spital. Hier wird unter anderem die Funktion des Organs überwacht und die Dosis der Immunsuppressiva angepasst. Das sind Medikamente, die verhindern sollen, dass das transplantierte Organ abgestossen wird. Wer eine Transplantation

erhält, ist für das restliche Leben auf diese Medikamente angewiesen. Beat Gottschalck betrachtet die Immunsuppressiva nicht als etwas Negatives oder Belastendes. Vielmehr sieht er sie als Nahrungsergänzungsmittel, die ihm helfen, gesund zu bleiben. «Wie andere Menschen Vitamine nehmen, sind es bei mir eben Immunsuppressiva», sagt der Rentner.

DAS LEBEN NACH DER TRANSPLANTATION

Personen mit einem transplantierten Organ können je nach Gesundheitszustand wieder in ihren Beruf einsteigen, moderaten Sport betreiben, reisen und eigene Kinder bekommen. Beat Gottschalck, so scheint es, sah seine Nierentransplantation sogar als Ansporn, noch aktiver zu werden. Er fährt danach nicht nur weiter Motorrad und Ski, sondern absolviert auch eine Ausbildung zum Segelflugpiloten mit samt Gebirgs- und Akrobatikflügen. Er war Mitglied in unterschiedlichen Sportvereinen und gewann dabei mehrere Medaillen bei Weltmeisterschaften. Er sagt: «Ich wollte diese Medaillen nicht behalten. Ich habe sie dank der Spende eines anderen Menschen gewonnen, also möchte ich sie auch weitergeben.» Sie sollen Menschen Mut machen und ihnen zeigen, dass das Leben nach einer Transplantation wunderbar sein kann. «Es gibt nichts, was ich als transplantiertes Mensch nicht lernen oder machen kann», betont Beat Gottschalck.

Nina Steiner

HÄUFIGSTE UND SELTENSTE TRANSPLANTATIONEN IN DER SCHWEIZ

Gemäss einer Statistik des Bundesamts für Gesundheit haben im Jahr 2023 565 Personen ein Organ oder mehrere Organe einer verstorbenen Person und 110 Personen ein Organ aus einer Lebendspende erhalten. Aus den Zahlen geht ausserdem hervor, dass in der Schweiz am meisten Nieren transplantiert werden. Im Jahr 2023 waren es insgesamt 400 Nieren. Dazu kamen 146 Lebern, 58 Herzen, 71 Lungen und 19 Transplantationen von Bauchspeicheldrüsen und insulinproduzierenden Zellen.

Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



DESINFIZIERT UND HEILT.

Bepanthen® MED Plus desinfiziert
und heilt kleine Wunden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

STÜRZEN
IST
LERNEN

- 1. Wundspray:** Desinfiziert und verhindert Infektionen
- 2. Wundheilmcreme:** Beschleunigt die Wundheilung



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20230125-65

Nasivin®

GEGEN SCHNUPFEN

BEFREIT
INNERT



WIRKT
BIS ZU



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Procter & Gamble International Operations SA

VERFORA

MITMACHEN UND GEWINNEN

				2				
7	3					8		
	1	4	9				7	6
	2			4				
	8	9				5	3	
				1			6	
8	6				4	7	9	
		2					8	3
			7					

© raetsel.ch 1863299

Sie wissen, wie man SuDoKu spielt? Dann nichts wie los. Ansonsten gibt es im Grunde nur eine Regel: Füllen Sie das Rastergitter so aus, dass jede Reihe, jede Spalte und alle 3x3 Boxen die Zahlen 1 bis 9 beinhalten. Die einzugebenden Zahlen sind: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9.



MIT ETWAS GLÜCK GEHÖREN SIE ZU DEN GEWINNERN!
Nehmen Sie entweder online teil unter www.feelgoods-apotheken.ch/services/gewinnspiele/fruehling-sudoku oder durch die Abgabe des Talons in Ihrer Apotheke.

TEILNAHMESCHLUSS: 31. Mai 2025 bis 24 Uhr.
Die Verlosung findet Ende Juni 2025 statt.



**TEBODONT® –
Einzigartige
Mund- und
Zahnpflege
mit Teebaumöl**

Gewinnen Sie 1 von 10 Sets mit Mundspülung und Zahnpaste

Die vom Schweizer Familienunternehmen WILD in der Schweiz hergestellten TEBODONT® Produkte enthalten Teebaumöl für die optimale Mund- und Zahnpflege. Die 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).

Dr. Wild & Co AG

Auflösung der letzten Ausgabe: FROST

- F** LEBER
- S** SCHAFGARBE
- R** SEITENSTECHEN
- T** CA. 12%
- O** INDIEN



Name, Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

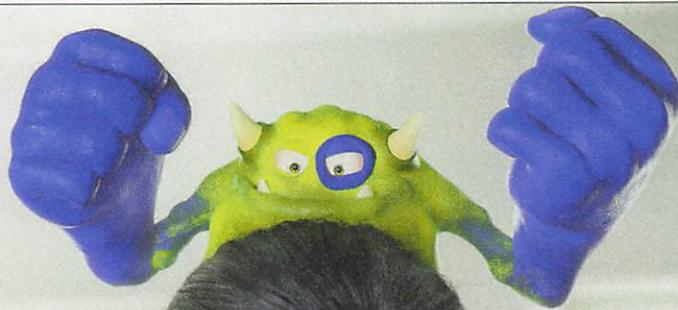
Telefon: _____

E-Mail: _____

Meine Feelgood's Apotheke (Name, Ort): _____

Teilnahmebedingungen
Mit der Teilnahme am Wettbewerb stimmen Sie folgenden Teilnahmebedingungen zu: Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeitende von Winconcept AG und von Feelgood's Apotheken, deren Angehörige sowie im gleichen Haushalt lebende Personen. Die Teilnahme ist nicht an den Kauf eines Produkts oder einer Dienstleistung gekoppelt. Der Teilnehmende versichert, dass es sich um seine eigenen Kontaktdaten handelt. Die im Rahmen des Wettbewerbs erhobenen persönlichen Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sie können jedoch von Winconcept AG / Feelgood's Apotheken für Werbe- und Marketingzwecke verwendet werden. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmeschluss ist der 31. Mai 2025, um 24.00 Uhr. Die Benachrichtigung der Gewinnerinnen und Gewinner sowie die Preisübergabe erfolgen jeweils über die entsprechende Apotheke.

Von Kopfschmerzen geplagt?



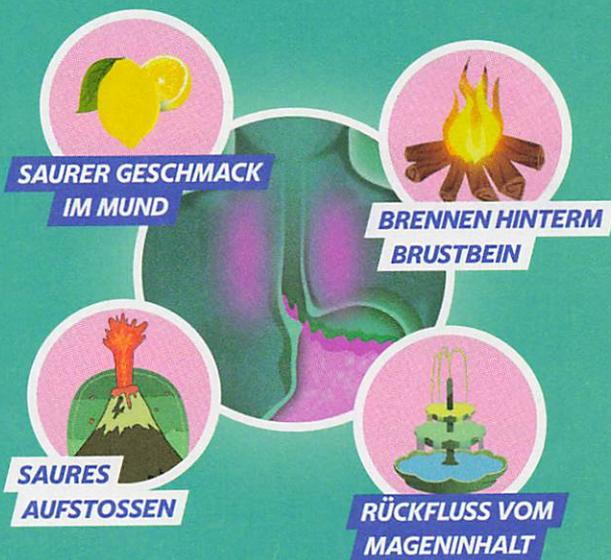
Algifor® Liquid caps 400
Wirkt gegen Kopfschmerzen als Kapsel mit flüssigem Ibuprofen.

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



VERFORA
FÜRS LEBEN

BEI 4 SYMPTOMEN VON MAGENBRENNEN



GAVISCON BILDET EINE SCHUTZBARRIERE FÜR EINE LANGANHALTENDE LINDERUNG BIS ZU 4 STUNDEN

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



Alpinamed

FOREVER YOUNG! SpermidineLIFE



Chronologisch altern –
biologisch jung bleiben!

LONGEVITY

Forever young mit Spermidin!

Longevity, was übersetzt Langlebigkeit bedeutet, hat in den letzten Jahren weltweit an Bedeutung gewonnen. Dabei geht es nicht darum, unsterblich oder möglichst alt zu werden, sondern vielmehr möglichst lange gesund zu leben.

Die Forschung im Bereich Longevity macht laufend grosse Fortschritte, wobei Wissenschaftler verschiedene Ansätze zur Verlängerung und Verbesserung der Lebensspanne untersuchen. Ein Schlüssel zur Langlebigkeit ist die Autophagie. Autophagie ist ein natürlicher Prozess in unseren Zellen, ausgelöst durch Fasten. Dabei werden beschädigte Zellbestandteile und überflüssige oder nicht mehr funktionierende Proteine abgebaut und recycelt. Die recycelten Bausteine können anschliessend für die Energiegewinnung und die Neubildung von Zellbestandteilen verwendet werden.

Seit der Entdeckung der Autophagie im Jahre 2016 wird vor allem mit Spermidin viel geforscht und laufend neuen Erkenntnisse gewonnen. Spermidin ist eine natürliche Verbindung, die in verschiedenen Lebensmitteln wie Weizenkeimen, Sojabohnen und Pilzen sowie in Tieren wie auch uns Menschen vorkommt. Basierend auf diesen Erkenntnissen und 10 Jahren Forschung ist in Zusammenarbeit mit international renommierten Zellforschern SpermidineLIFE Original 365+ entwickelt worden. Ein Nahrungsergänzungsmittel mit einem patentierten Spermidin-Spezialextrakt, das in den Zellen die gleichen Prozesse auslöst wie Fasten – ganz ohne Verzicht auf Nahrung!

In Apotheken und Drogerien

www.alpinamed.ch

Kleine Zähne, grosse Schmerzen?



Osa® Pflanzen-Zahngel + Osa® Zahngel Das Duo gegen Zahnungsbeschwerden.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG



Biotin-Biomed® forte 5mg

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel



Biotin spielt eine wichtige Rolle bei der Bildung und Erneuerung der Haare und Nägel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

biotin.ch

BioMed®

Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf. © Biomed AG. 05/2024. All rights reserved.

Wieder mal müde und anfällig?



NEU
Zum Einnehmen ohne Wasser



Veractiv® Recharge & Veractiv® Resist
Einzigartige Zusammensetzungen aus Vitaminen, Mineralstoffen und Pflanzenextrakten. Als Direct Stick zum Einnehmen ohne Wasser.

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

VERFORA
FÜRS LEBEN

UNTER STRESS?



Hochdosierte B-Vitamine, Vitamin C und Zink.



Bei Vitaminmangel infolge erhöhter nervlicher Belastung.



Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

CH-2024-0411-20

VELOWEGE SCHWEIZ

Ob Velotouren am Wasser, Touren mit dem E-Bike, Rund-Velotouren oder familienfreundliche Touren – auf der Website von SchweizMobil finden Velofans Inspirationen für jede Saison sowie Karten und Hilfestellungen für eine einfache Tourenplanung.



schweizmobil.ch/de/veloland



Volle Fahrt voraus!

Die Schweiz ist ein Veloland: Ganz egal, ob Sie lieber mit dem Rennvelo, einem E-Bike oder dem herkömmlichen Fahrrad unterwegs sind – in allen Regionen gibt es interessante Routen für jeden Geschmack und jedes Können.

Den Fahrtwind spüren. Die Landschaft geniessen. Die Natur hören und riechen. Velofahren ist nicht nur ein Sport für alle Sinne, sondern auch gesund. Wer regelmässig – idealerweise täglich mindestens eine halbe Stunde Rad fährt, kann damit Herz, Muskeln, Gelenke, Lunge und den Kreislauf stärken. Zudem deutet die Forschung darauf hin, dass Radfahren zu einer verbesserten geistigen Gesundheit beiträgt, denn während dem Fahren muss gleichzeitig die Balance gehalten, koordiniert, wahrgenommen und verarbeitet werden. Ausserdem werden ständig Entscheidungen getroffen. Das bringt unter anderem auch die Gehirnleistung in Schwung. Viele gute Gründe also, regelmässig zu radeln, sei dies alleine, zu zweit oder mit der ganzen Familie. Und das Beste: Je öfter Sie unterwegs sind, desto mehr können Sie von den gesundheitlichen und mentalen Vorteilen des Velofahrens profitieren.

FAMILIENFREUNDLICHE RUNDTOUR AM BODENSEE

Diese Entdeckungstour startet im Thurgauer Städtchen Arbon, in der Nähe des Bahnhofs, direkt am Ufer des Bodensees. Der Weg führt am Schwimmbad vorbei Richtung Strandbad Buchhorn, wo bereits eine erste Pause – entweder zum Schwimmen oder für eine kulinarische Erfrischung – eingelegt werden kann. Danach führt der Seeradweg weiter bis nach Egnach und Roggwil. Hier lädt der Echinapoint Erlebnisgarten, welcher spannende Einblicke in die Naturheilkunde gibt, zu einem Besuch ein. Von da aus geht es ein Stück aufwärts Richtung Roggwilerwald. Bei der Feuerstelle Weiherholz können mitgebrachte Würste grilliert und anschliessend bei einem grandiosen Ausblick über Arbon und den See genossen werden. Weiter geht's zum MoMö, dem Schweizer Mosterei- und Brennereimuseum mit Erlebnisgarten. Das letzte Stück der Route führt durch die Arboner Altstadt zurück zum Bahnhof.



Entdeckungstour Arbon

Länge: 18,7 Kilometer
Schwierigkeitsgrad: mittel
Infos: www.thurgau-bodensee.ch

MIT DEM E-BIKE RUND UM DEN BIELERSEE

Wer kein eigenes E-Bike hat, kann für diese wunderschöne Tour rund um den Bielersee eines am Bahnhof

Biel mieten. Zu entdecken gibt es unter anderem die entzückenden Winzerdörfer am nördlichen Ufer, wo sich der Weg zwischen dem blauen See und den grünen Rebbergen hindurchschlängelt. Das Südufer ist geprägt von einem grossen Naturschutzgebiet. Bademöglichkeiten rund um den See gibt es zahlreiche. Vom Städtchen Erlach aus führt ein weiterer Rundweg auf die St. Petersinsel.



Rundtour Bielersee

Länge: 43 Kilometer, mit Rundweg auf die St. Petersinsel und 10 Kilometer
Schwierigkeitsgrad: einfach
Infos: www.j3l.ch

MIT DEM RENNVELO ÜBER DIE MAGADINOEBENE

Die Schweiz ist ein wahres Paradies für Rennvelofans, egal ob man flache Strecken, Hügellandschaften oder Pässe bevorzugt. Ausgangs- und Endpunkt für diese Geniessertour ist Bellinzona, die Hauptstadt des Kantons Tessins mit den drei Schlössern Castelgrande, Monte Bello und Sasso Corbaro, die seit dem Jahr 2000 zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Der Weg führt von hier aus zum Fluss Ticino, dem man folgt bis zum Lago Maggiore und weiter nach Tenero, wo sich eine Pause lohnt. Anschliessend geht es bereits auf den Rückweg über die Magadinoebene bis nach Quartino, dann durch die Dörfer Contone, Cadenazzo, Sant'Antonio, Camorino und Giubiasco zurück nach Bellinzona.



Rundtour Magadinoebene

Länge: 42 Kilometer
Schwierigkeitsgrad: leicht
Infos: www.myswitzerland.com

Christina Bösiger

DEN BESUCH IN DER APOTHEKE NICHT VERGESSEN:

Nebst einer Kopfbedeckung, genügend Proviant und Getränken, gehören bei einer Velotour auch Sonnen- und Insektenschutz, Pflaster, Desinfektionsmittel, und Kühsprays mit in den Rucksack.



HILFE aus der Apotheke

Der Begriff «Muskelkater» hat nichts mit dem beliebten Haustier zu tun, sondern ist eine Eindeutschung des Wortes «Katarrh», was eine Entzündung der Schleimhäute oder Erkältung bezeichnet. Um die Reparatur der Mikroverletzungen bei «Muskelkatarrh» zu unterstützen, bietet die Apotheke durchblutungsfördernde Arzneimittel mit natürlichen Wirkstoffen wie Arnika, Campher, Pfefferminze, Eukalyptus, Lavendel, Rosmarin oder Fichtennadeln. Sie können als Öle im Entspannungsbad eingesetzt werden oder in Form eines Gels oder einer Creme auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden. Franzbranntwein hilft ebenfalls bei muskulären Problemen. Capsaicin, der Scharfstoff im Cayennepfeffer, wirkt auf der Haut schmerzstillend, entzündungshemmend und ist als Pflaster oder Salbe erhältlich. Beachten Sie dabei mögliche Allergien und lassen Sie sich in der Apotheke dazu beraten.



Der Muskelkater auf leisen Pfoten

Wohl jeder kennt ihn – den Muskelkater. Doch woher kommen die Schmerzen eigentlich und was kann man dagegen unternehmen? Wir verraten Ihnen ausserdem, ob der Muskelkater etwas mit dem beliebtesten Haustier der Schweiz zu tun hat.

Kaum ist das erste Outdoor-Workout im Frühling geschafft, schlägt der Muskelkater zu. Gerade fühlte man sich noch grossartig und zwölf bis 24 Stunden später tut einem alles weh. Die Anatomie des menschlichen Körpers zeigt, warum Muskelkater nicht sofort, sondern verzögert auftritt. Ein Muskel besteht aus Muskelfasern, die hunderte Muskelfibrillen mit noch kleineren Baueinheiten, den Sarkomeren, beinhalten. Die Sarkomere können sich zusammenziehen und ausdehnen und ermöglichen dadurch Bewegung.

WINZIGE VERLETZUNGEN SIND SCHULD

Bei Überlastung können die Verbindungen zwischen den Sarkomeren, die sogenannten Z-Scheiben, minimal einreissen. Da die Schmerzrezeptoren ausserhalb des Muskels im Bindegewebe liegen, merkt man das aber nicht. Der Leiter der Sportklinik Bern, Jörg P. Dünkel, erklärt: «Erst die entzündliche Reaktion des Körpers auf die Mikroverletzungen nehmen wir wahr, also wenn sich Flüssigkeit einlagert, Immunzellen einwandern und Proteine abgebaut werden.» In

der Folge treten Schmerzen, Druckempfindlichkeit, eingeschränkte Beweglichkeit und Kraftverlust auf. Längst widerlegt ist, dass Muskelkater durch eine übermässige Ansammlung von Laktat, das Stoffwechselprodukt Milchsäure, verursacht wird. «Laktat, das beim Sport entsteht, ist nach einer Stunde wieder abgebaut», sagt der Sportarzt. Muskelkater plagt aber erst später: Er ist nach ein bis drei Tagen am stärksten und hält bis zu einer Woche an.

ERHOLUNG IST WICHTIG

Krafttraining, Tennis, Fussball, Unihockey: Häufig sorgen Sportarten mit ruckartigen Bewegungen für Muskelkater. Der Grund sind exzentrische Belastungen: «Bei exzentrischen Bewegungen werden die

Muskeln während der Kontraktion gedehnt, gleichzeitig bremst der Körper ab. Durch diese Spannungsspitzen in den Muskeln können winzige Verletzungen entstehen», sagt Jörg P. Dünkel. Diese Form der Bewegung zeigt sich etwa bei steilen Bergwanderungen ins Tal. Natürlich kommt es auch darauf an, wie trainiert jemand ist. Wer länger keinen Sport getrieben hat und übermütig 50 Sit-ups macht, wird am nächsten Tag vermutlich leiden.

Muskelkater ist harmlos. Dennoch braucht die betroffene Muskulatur Erholung für die Reparatur der Mikroverletzungen. Lockere Bewegungsübungen fördern die Heilung, ebenso Wärme, die für Durchblutung und den Abtransport der Stoffwechselprodukte aus der Entzündung sorgt. «Von kräftigem Dehnen und Massieren raten wir ab, da dies die Mikroverletzungen verschlimmern kann», so Jörg P. Dünkel. Kälteanwendungen haben sich nicht als wirksam erwiesen. Dafür kann eiweisshaltiges Essen die Regeneration der Muskeln unterstützen. «Bei sehr starken Beschwerden bringen kurzzeitig Schmerzmittel Linderung», sagt der Sportarzt.

MUSKELKATER VERMEIDEN

Mit diesen Tipps kommt man ohne Muskelkater über die (Jogging-)Runde: Sportliche Aktivität langsam angehen und die Muskeln an die Belastung gewöhnen, gerade nach langer Pause. Regelmässig trainieren, davor gründlich aufwärmen und die Belastung stufenweise steigern. Ein kleiner Trost ist, dass auch Profisportlerinnen und -sportler betroffen sein können – etwa, wenn sie neue Bewegungsabläufe üben oder nach Wettkämpfen, wie Jörg P. Dünkel bestätigt, der auch Teamarzt des Sportvereins Berner Young Boys ist. Auch ohne Sport können Muskeln schmerzen, bei Jugendlichen kann etwa das Wachstum ein Ziehen in den Beinen verursachen. Ebenfalls können Cholesterinsenker leichte Schmerzen und Krämpfe verursachen. Treten bei der Einnahme von Medikamenten Beschwerden auf, wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt.

Bettina Jakob

«Wir spüren die Entzündung durch Mikroverletzungen.»

Jörg P. Dünkel

Wecken Sie Ihre innere Kraft.

Bei Müdigkeit und Erschöpfung hilft Dynamisan® forte zur Wiederherstellung Ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit.



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



© 2023 MEDA Pharma GmbH (a Viatris Company), Hegnaustrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen

DYN-02023-0011_DE_150923

HALEON

BIS ZU
12 STD.
GEZIELTE
SCHMERZLINDERUNG*



* 2-mal täglich auftragen - morgens und abends.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Schweiz AG oder an diese lizenziert.
Haleon Schweiz AG, Risch

Mehr Freude an Bewegung

PM-CH-VOLT23-00115 - 21112023

Iberogast®

MAGEN

Die Kraft der Pflanzen bei Magenbeschwerden



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

NEU

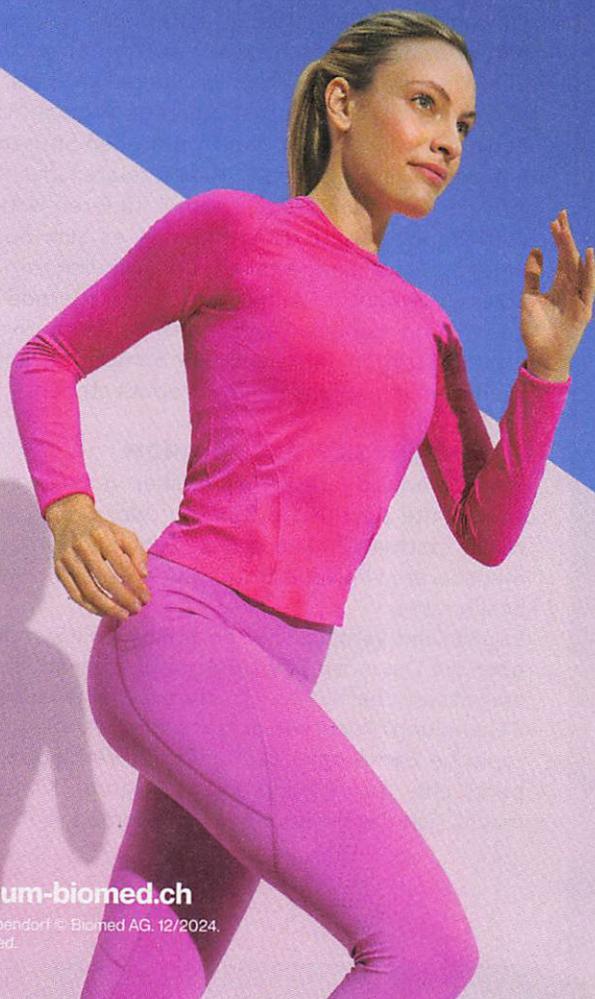


Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-202-40911-15

Das sportlichste Magnesium ist pink.

Das Magnesium für jedes Bedürfnis.



MAGNESIUM BIOMED®
DIRECT

100% organic

MAGNESIUM BIOMED®
UNO

100% organic

BioMed®

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

magnesium-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG, 12/2024.
All rights reserved.

Wenn Langeweile krank macht

Sind Sie bei der Arbeit oft gelangweilt? Fühlen Sie sich abends erschöpft, obwohl Sie keinen Stress hatten und hätten Sie gerne einen anderen Job? Vielleicht leiden Sie am Boreout-Syndrom.

Bestimmt wissen Sie, was ein «Burnout» ist: Betroffene leiden unter einer hohen Arbeitsbelastung und sind überfordert. Es folgen psychische Probleme oder Erkrankungen. Das Boreout (englisch to bore – sich langweilen) beschreibt das Gegenteil davon. Man leidet hier demnach an Unterforderung und gelangweilt sich am Arbeitsplatz.

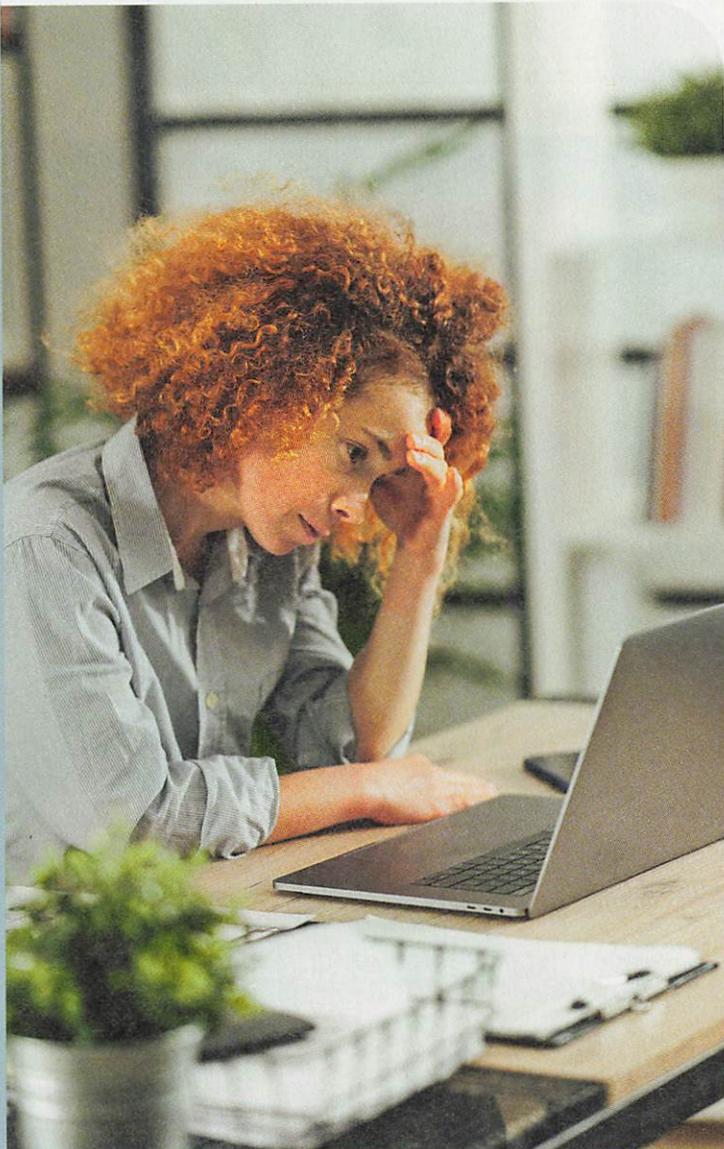
Das Boreout-Syndrom kann unterschiedliche Ursachen haben. Die Langeweile kann entstehen, wenn Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer schlicht zu wenig Aufgaben haben und unterfordert sind. Doch auch mit genügend Aufgaben kann sich ein Boreout entwickeln. Betroffene können etwa ihre Arbeit als unpassend, stumpf oder nicht ihren Fähigkeiten entsprechend wahrnehmen. Dies wiederum hat zur Folge, dass Beschäftigte sich nicht wertgeschätzt fühlen und ihre Arbeit als sinnlos empfinden.

Durch das daraus resultierende Desinteresse an der Arbeit können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer oft keine herausfordernden Aufgaben mehr annehmen. Es entsteht eine Spirale aus abnehmender Motivation und immer anspruchsloseren Aufgaben. Der Job erscheint immer langweiliger und sinnloser. Obwohl sich sicherlich jeder schon einmal gelangweilt hat, ist es nicht einfach, diesen Zustand zu beschreiben. Die Psychologie definiert Langeweile als «unangenehmen Gefühlszustand, der in repetitiven, bedeutungslosen oder unterfordernden Situationen entstehen kann». Diverse Studien zeigten, dass Langeweile unter anderem zu einer tieferen Arbeitszufriedenheit führt. Doch handelt es sich nur um gelegentliche Langeweile oder wirklich um das Boreout-Syndrom? Anhaltend unterfordernde Aufgaben und Langeweile können zu Demotivation und Frustration führen. Diese Symptome können wiederum am Anfang eines Boreouts stehen.

SO ÄUSSERT SICH DAS SYNDROM

Das Boreout-Syndrom gilt bisher noch nicht als anerkannte psychische Störung oder Krankheit. Es wurde erstmals 2007 durch die Schweizer Unternehmensberater Philippe Rothlin und Peter R. Werder beschrieben.

Es gibt keine verbindlichen Kriterien für die Symptome oder die Diagnose eines Boreouts. Ebenso fehlt es an wissenschaftlichen Studien für eine adäquate Behandlung. Nichtsdestotrotz gibt es bestimmte typische Symptome, die häufig in Verbindung mit beruflicher Unterforderung auftreten. Körperlich macht sich das Boreout mit Symptomen wie Stress,



Erschöpfung, Appetitlosigkeit und sozialem Rückzug bemerkbar. Weiters können Betroffene etwa unter Schlafstörungen, Schwindel, Panikattacken oder einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen leiden. Ein Boreout baut sich schleichend auf und Arbeitnehmerinnen oder Arbeitnehmer bemerken es in der Regel erst dann, wenn die Symptome unerträglich werden. Dementsprechend braucht es auch Zeit, den durch Langeweile verursachten Stress wieder abzubauen.

wirken und das Gefühl von Produktivität vermitteln. Etwa durch eine ehrenamtliche Tätigkeit lässt sich das Selbstwertgefühl steigern. Eine ärztliche Abklärung ist jedenfalls zu empfehlen, wenn jemand Symptome eines Boreouts über einen längeren Zeitraum an sich beobachtet. In frühen Stadien kann eine neue berufliche Herausforderung bereits die Lösung sein. Sollte das Boreout weiter fortgeschritten sein, ist häufig eine Psychotherapie notwendig, um die Negativspirale zu durchbrechen.

Nina Steiner

ES ENTSTEHT EINE SPIRALE AUS abnehmender Motivation und immer anspruchs- loseren Aufgaben.

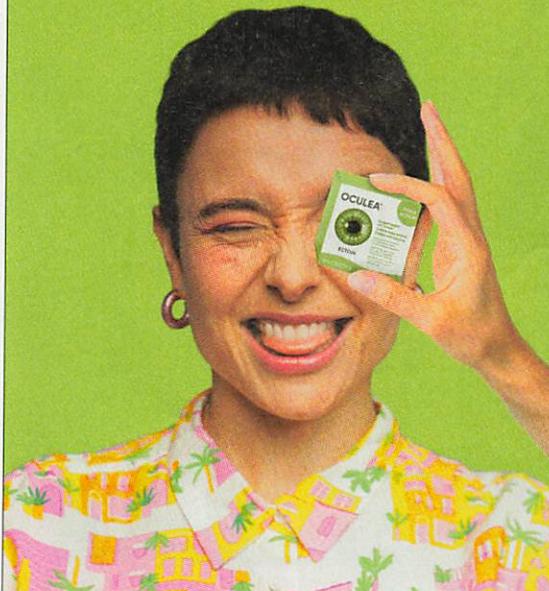
DIE LANGEWEILE BEKÄMPFEN

Um einem Boreout vorzubeugen ist es empfehlenswert, mit der vorgesetzten Person zu sprechen und gemeinsam eine Lösung zu finden. Beim Arbeiten von zu Hause aus, sollte man sich Grenzen setzen und berufliche und private Aufgaben strikt auseinanderhalten. Ausserdem empfiehlt es sich, in der Freizeit neue Fähigkeiten zu erlernen. Dies kann motivierend

GIBT ES BOREOUT NUR AM ARBEITSPLATZ?

Im Unterschied zum Burnout, das nicht nur im Job, sondern häufig auch in der Schule oder im Privatleben vorkommt, liegt der Fokus beim Boreout eher auf dem Arbeitsplatz. Doch es gibt durchaus Lebensphasen, in denen die Entstehung eines Boreouts möglich ist. Der Eintritt in die Rente etwa kann durch Monotonie und Leerlauf verursachte Krankheitssymptome begünstigen und Ängste oder Depressionen nach sich ziehen.

OCULEA



oculea-hilft.ch

**NERVIGE
ALLERGIESYMPTOME?**
Ideale Kombi für
spürbare Linderung –
auch für unterwegs!



zur Reinigung

zur Beruhigung

Abnehmen mit Erfolg

Wirksamkeit klinisch bewiesen



EXTRA:
50% mehr
Wirkstoff

Fettbinder zur Unterstützung der

- Behandlung von Übergewicht
- Gewichtskontrolle
mit LDL-Cholesterin senkendem Begleit-Effekt

 **VERFORA**
FÜRS LEBEN

BIOFLORIN[®]

Beugen Sie Reise-
durchfall vor!
Für die ganze Familie.

Exklusiv in Ihrer Apotheke
& Drogerie erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SWISS MADE 

sanofi Opella Healthcare Switzerland AG, Rorschach



MAT.CH-2400511-1.0 - 03/2024

WIN NOW

Wie heisst die hochdosierte Anti-Ageing-Intensivpflege von Louis Widmer?

- A** Louis Widmer
B proderm
C Empfindliche Haut

GEWINNEN SIE EINEN DIESER DREI ATTRAKTIVEN PREISE:

Entdecken Sie das Sortiment von proderm – die hochdosierte Anti-Ageing-Intensivpflege gegen die sichtbaren Anzeichen der Hautalterung. Sie reduzieren ausgeprägte Falten, regenerieren, festigen und nähren die Haut. Auch für die empfindliche Haut.

Hochdosierte Anti-Ageing-Intensivpflege gegen die sichtbaren Anzeichen der Hautalterung. Auch für die empfindliche Haut.



Ab dem 30. Lebensjahr lassen das Feuchtigkeitsbindevermögen der Haut sowie die Produktion von Kollagen und Elastin zunehmend nach: Die Haut verliert an Elastizität und Spannkraft. Einzigartige Intensiv-Anti-Ageing-Produkte mit hochdosierten Wirkstoffen wie Hyaluronsäure, Matrixyl® 3000, Reforcyl® oder Eye Fective™ wirken den Zeichen der Hautalterung sichtbar entgegen. Sie reduzieren ausgeprägte Falten, regenerieren, festigen und nähren die Haut. Die proderm-Linie bietet ein umfassendes Sortiment mit Seren, Augen-, Tages- und Nachtpflege-Produkten abgestimmt auf die verschiedenen Hautbedürfnisse.

www.louis-widmer.ch



1
Alle Produkte aus der proderm Linie
 Serum Extrait Liposomal, 2-Phasen Öl-in-Serum, Intensiv Anti-Falten Komplex Serum, Gel für die Augenpartie, Creme für die Augenpartie, Tagescreme UV 30 Reichhaltig, Nachtcreme, Nachtcreme Reichhaltig. Wert von CHF 628.–



2
Top Seller aus der proderm Linie
 2-Phasen Öl-in-Serum, Intensiv Anti-Falten Komplex Serum, Creme für die Augenpartie, Tagescreme UV 30 Reichhaltig. Wert von CHF 195.–



MIT ETWAS GLÜCK GEHÖREN SIE ZU DEN GEWINNERN!
 Nehmen Sie entweder online teil unter www.feelgoods-apotheken.ch/services/gewinnspiele/fruehling-winnow oder durch die Abgabe des Talons in Ihrer Apotheke.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN: Mit der Teilnahme am Wettbewerb stimmen Sie folgenden Teilnahmebedingungen zu: Teilnahmeberechtigt sind volljährige Personen mit Wohnsitz in der Schweiz. Nicht teilnahmeberechtigt sind Mitarbeitende von Winconcept AG und von Feelgood's Apotheken, deren Angehörige sowie im gleichen Haushalt lebende Personen. Die Teilnahme ist nicht an den Kauf eines Produkts oder einer Dienstleistung gekoppelt. Der Teilnehmende versichert, dass es sich um seine eigenen Kontaktdaten handelt. Die im Rahmen des Wettbewerbs erhobenen persönlichen Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Sie können jedoch von Winconcept AG / Feelgood's Apotheken für Werbe- und Marketingzwecke verwendet werden. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Teilnahmechluss ist der 31. Mai 2025, um 24.00 Uhr.



3
Creme für die Augenpartie und Tagescreme von proderm
 Creme für die Augenpartie, Tagescreme UV 30 Reichhaltig. Wert von CHF 88.–

WIN NOW – MACHEN SIE MIT

Nehmen Sie entweder online teil unter www.feelgoods-apotheken.ch/winnow oder durch die Abgabe des Talons in Ihrer Apotheke.

Teilnahmeschluss: 31. Mai 2025

Frau Herr

A **B** **C**

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Meine Feelgood's Apotheke (Name, Ort): _____

Es erfolgt kein Versand ins Ausland. Selbstverständlich werden Ihre Daten vertraulich behandelt. Die Daten können jedoch für Werbe- und Marketingzwecke verwendet werden. 1/25

DAS ABO AUS IHRER APOTHEKE

Ich wünsche eine regelmässige Zustellung des aktuellen Magazins aus meiner Apotheke. Hier Talon ausfüllen und in Ihrer Apotheke abgeben.

Frau Herr

Name, Vorname: _____

Adresse: _____

PLZ, Ort: _____

E-Mail: _____

Telefon: _____

Meine Feelgood's Apotheke (Name, Ort): _____

Es erfolgt kein Versand ins Ausland. Selbstverständlich werden Ihre Daten vertraulich behandelt. Die Daten können jedoch für Werbe- und Marketingzwecke verwendet werden.

Fakt oder Mythos?

Die Wechseljahre stehen für den Zeitabschnitt der hormonellen Umstellung am Ende der fruchtbaren Phase einer Frau. Rund um die Wechseljahre kursieren viele Halbwahrheiten und Gerüchte. Was stimmt? Was nicht? Vier verbreitete Behauptungen im Faktencheck.



WÄHREND DER WECHSELJAHRE MUSS MAN NICHT VERHÜTEN.

Aufgepasst! In den Wechseljahren schwankt der weibliche Zyklus. Deshalb ist das Ende der Fruchtbarkeit nicht leicht zu erkennen. Es ist zwar unwahrscheinlich, mit über 45 Jahren schwanger zu werden, aber nicht ausgeschlossen. Also besser auf Nummer sicher gehen und nach der letzten Periode noch mindestens ein bis zwei Jahre lang verhüten.

Urteil: Mythos!



NACH ZWEI JAHREN SIND DIE WECHSELJAHRE ÜBERSTANDEN.

Beginn und Dauer der Wechseljahre sind von Frau zu Frau unterschiedlich. Bei den meisten dauern sie zehn bis 15 Jahre und bestehen aus verschiedenen Phasen. Die genaue Dauer ist allerdings so unterschiedlich wie das individuelle Wohlbefinden in dieser Zeit. Bei Beschwerden darf und soll Frau sich helfen lassen.

Urteil: Mythos!



SCHWACHE WECHSELJAHRSYMPTOME KÖNNEN MIT NATÜRLICHEN MITTELN GELINDERT WERDEN.

Mutter Natur hat da ein paar Tricks auf Lager: Von Salbei gegen Hitzewallungen bis zu Johanniskraut für die Stimmung – es ist fast so, als hätte sie einen geheimen Wellnessplan für die Wechseljahre erstellt. Frauen prüfen am besten selbst, was ihnen hilft, oder lassen sich in der Apotheke beraten.

Urteil: Fakt!



DIE TYPISCHEN HITZEWALLUNGEN KÖNNEN DURCH GENUSSMITTEL WIE KAFFEE ODER ALKOHOL VERSTÄRKT WERDEN.

Manche mögen's heiss. Aber zu viel kann unangenehm sein. Kaffee und Alkohol beeinflussen die natürliche Temperaturregulation des Körpers und sorgen in den Wechseljahren für zusätzliche Hitzewallungen. Deshalb empfiehlt es sich, in dieser Lebensphase öfter mal zu verzichten.

Urteil: Fakt!



Kommen Sie mit !

ins Bernerhaus

Weite Gasse 13

Dispensis AG
Schwanen Apotheke



Feelgood's
— APOTHEKEN —



0688

Der Spartipp aus Ihrer Apotheke!

* Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

März

Voltaren Dolo forte Emulgel

Tube 180 g (mit Easy Click Cap)



5-fach gegen Schmerzen bei akuter Arthrose, sowie Sport- und Unfallverletzungen mit nur einem Klick tiefenwirksam, abschwellend, kühlend, entzündungshemmend, schmerzstillend.*
Haleon Schweiz AG

Gültig vom 1. bis 31. März 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Biotin-Biomed forte

30 Tabletten



Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel.*
Biomed AG

Gültig vom 1. bis 31. März 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Xylo-Mepha®

Nasenspray, 10 ml



Xylo-Mepha® bei Schnupfen, freieres Atmen in Minuten – für Stunden.*
Mepha Pharma AG

Gültig vom 1. bis 31. März 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



April

Pantogar®

300 Kapseln



Starkes Haar mit pantogar. Wirksam. Klinisch bestätigt.*
Merz Pharma (Schweiz) AG

Gültig vom 1. bis 30. April 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Telfastin Allerspray®

Nasenspray, 15 ml



Telfastin Allerspray bildet einen Film auf der Nasenschleimhaut und schützt vor Allergenen.
Opella Healthcare Switzerland AG

Gültig vom 1. bis 30. April 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Voltaren Dolo forte Emulgel

Tube 180 g (mit Easy Click Cap)



5-fach gegen Schmerzen bei akuter Arthrose, sowie Sport- und Unfallverletzungen mit nur einem Klick tiefenwirksam, abschwellend, kühlend, entzündungshemmend, schmerzstillend.*
Haleon Schweiz AG

Gültig vom 1. bis 30. April 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Mai

OMNi BiOTiC® 10

30 Portionsbeutel à 5 g



Unruhe im Bauch? Unterstützen Sie Ihr Darmmikrobiom in unruhigen Zeiten mit den Milchsäurebakterienstämmen von OMNi-BiOTiC® 10.
VERFORA SA

Gültig vom 1. bis 31. Mai 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Vita-Merfen® Salbe

Tube, 40 g



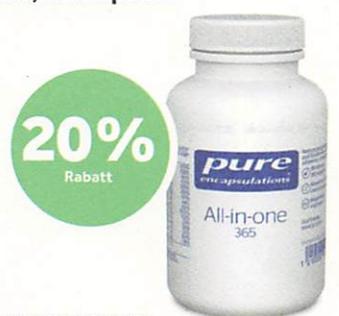
Vita-Merfen® – Unsere beliebte Wundheilsalbe Die Vita-Merfen Salbe heilt kleine Wunden aller Art und beugt Infektionen vor.*
VERFORA SA

Gültig vom 1. bis 31. Mai 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



PURE All-in-One 365

Dose, 90 Kapseln



Vitamine und Mineralstoffe für die tägliche Basisversorgung.
Nestlé Health Science

Gültig vom 1. bis 31. Mai 2025
in allen Feelgood's Apotheken.
Ein Bon pro Packung (nicht kumulierbar).



Die Sommer-Ausgabe
erscheint Anfang

**Juni
2025**

**IN DER NÄCHSTEN AUSGABE ERWARTEN
SIE UNTER ANDEREM FOLGENDE THEMEN:**

- Wussten Sie's: Zwischen giftigen und essbaren Pflanzen unterscheiden
- Aktiv: So gesund ist Tauchen
- Aus der Schweiz: Strandurlaub in der Heimat