

Schwanen Apotheke NEWS

Sommer 2025



UNTERWASSERWELT
SO GESUND IST TAUCHEN | 10

VERWECHSLUNGSGEFAHR
GIFTIGE UND
ESSBARE PFLANZEN | 15

SOMMERFERIEN
STRANDURLAUB
IN DER HEIMAT | 23

Das Gesundheitsmagazin Ihrer Schwanen Apotheke Baden

688



Sommer, Sonne, Sonnencreme



Thomas Strasky

Thomas Strasky
Schwanen Apotheke

Liebe Leserinnen und Leser

Der Sommer steht vor der Tür und mit ihm die Leichtigkeit, die diese Jahreszeit ausmacht. Doch der Sommer bringt auch Hitze und damit einhergehende Unannehmlichkeiten mit sich.

Wussten Sie, dass falsch aufbewahrte Medikamente schädlich für Ihre Gesundheit werden können? Erfahren Sie in der Rubrik «Rat aus der Apotheke», wie Sie Medikamente in der heissen Jahreszeit richtig lagern – sowohl zu Hause als auch auf Reisen.

Dem Sonnenschutz kommt jetzt eine besonders grosse Bedeutung zu. Mit geeigneter Kleidung, einer Kopfbedeckung und Sonnencreme schützen Sie sich wirksam vor der intensiven UV-Strahlung, um Sonnenbrand, Sonnenstich, aber auch vorzeitiger Hautalterung und Pigmentstörungen vorzubeugen. Auf Seite 4 finden Sie übrigens wertvolle Informationen zu Kollagen und wie es Ihre Haut zum Strahlen bringt.

Wer sich für die Heilmittel der Natur interessiert und auch von Innen etwas für die Gesundheit tun möchte, wird den Beitrag über Kurkuma spannend finden. Die Knolle ist nicht nur ein vielseitiges Gewürz, sondern auch ein natürliches Heilmittel gegen Entzündungen und Gelenkbeschwerden. Erhalten Sie Tipps zur Anwendung und ein Rezept für das sommerliche Trendgetränk «Iced Golden Milk».

Wir wünschen Ihnen einen fabelhaften Sommer.

Bis bald in Ihrer Apotheke!

AUSGABE SOMMER 2025. DAS NÄCHSTE NEWS ERSCHEINT IM SEPTEMBER 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, Gallusstrasse 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

Mit Kollagen zu strahlender Haut?

10 Aktiv

Wasserwelten erleben

13 Tipps & Tricks

15 Wussten Sie's

Verwechslungsgefahr in Wald und Wiese

18 Medizin erklärt

Grüner und grauer Star erklärt

23 Rat aus der Apotheke

Medikamente richtig lagern

25 News & Empfehlungen

26 Perspektivenwechsel

Psychotherapie im digitalen Zeitalter

29 Kreuzworträtsel

34 Aus der Schweiz

Sommerferien in der Schweiz

36 Wohlbefinden

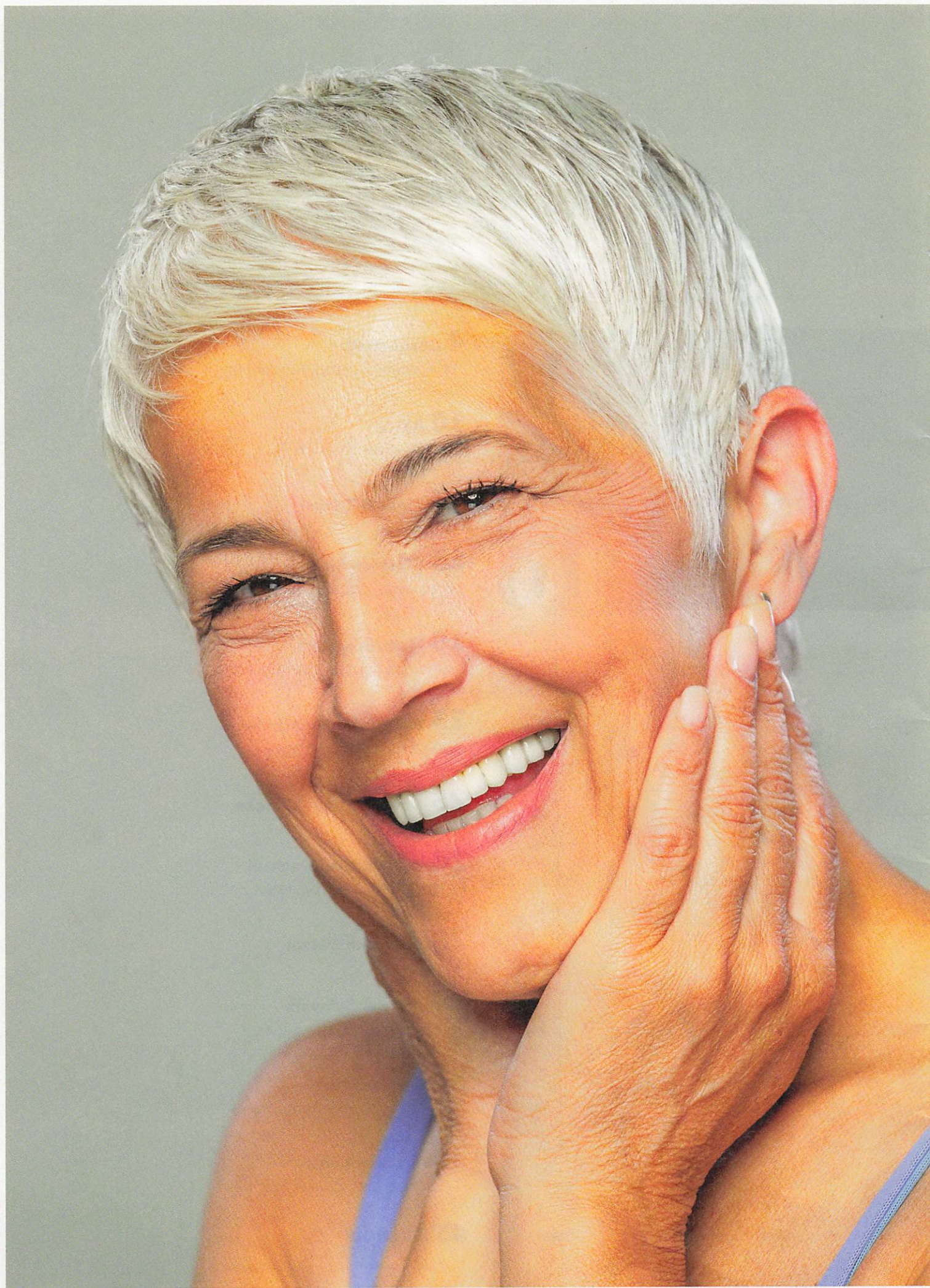
Die Wunderwurzel Kurkuma

40 Aus dem Leben

Die Schule im digitalen Wandel

43 WIN NOW





Mit Kollagen zu strahlender Haut?

Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein des Körpers – es hält Haut, Gelenke und Bindegewebe elastisch und widerstandsfähig. Mit zunehmendem Alter nimmt die Kollagenproduktion ab, was die Bildung von Falten, schlaffer Haut und Gelenkbeschwerden fördert. Kollagensupplemente versprechen Abhilfe, doch lohnt sich die Investition?

Kollagen macht bis zu 30 Prozent der gesamten Proteinmasse des Körpers aus. Es sorgt für Struktur, Stabilität und Elastizität etwa von Haut, Knochen oder Knorpeln. Als Protein besteht es aus langen Ketten von Aminosäuren und verbindet sich im Knochen mit Mineralien für zusätzliche Festigkeit. In der Haut bildet Kollagen zusammen mit der Hyaluronsäure eine Art Netzwerk, das Feuchtigkeit speichert und die Haut natürlich aufpolstert.

Nebst dem Kollagen, das der Körper selbst herstellt, finden Kollagensupplemente Anwendung. Ein Grossteil der verfügbaren Kollagensupplemente wird aus Nebenprodukten der Tierzucht gewonnen, etwa aus Hühnerknorpel, Rinderknochen oder Fisch. Zudem sind auch vegane und vegetarische Kollagenprodukte erhältlich.

ALTERSBEDINGTER KOLLAGENVERLUST

Mit fortschreitendem Alter nimmt die Kollagenproduktion des Körpers spürbar ab – ein Prozess, der sich sowohl auf die Elastizität der Haut als auch auf die Beweglichkeit der Gelenke auswirkt. Wieso kommt es zu diesem Rückgang? Zum einen spielt die natürliche Zellalterung eine zentrale Rolle: Die Produktion von Kollagen verlangsamt sich, während Enzyme den Abbau des wertvollen Strukturproteins beschleunigen. Hormonelle Veränderungen sind ein weiterer Faktor. Besonders nach der Menopause fällt der Östrogenspiegel stark ab, wodurch die Kollagenbildung deutlich beeinträchtigt wird.

Äussere Faktoren beschleunigen diesen Prozess zusätzlich. Dazu gehören UV-Strahlung, Nikotin, eine unausgewogene Ernährung mit zu viel Zucker und zu wenig Eiweiss sowie Bewegungsmangel.

SO WIRKEN KOLLAGENSUPPLEMENTE

Über die tägliche Ernährung kann Kollagen zugeführt werden. Lebensmittel wie Knochenbrühe, Poulet, Fisch und Eier sind gute Quellen und können die körpereigene Kollagenproduktion unterstützen. Zudem kann die Zufuhr von eiweissreichen Lebens-

mitteln, die als Hauptbestandteile von Kollagen insbesondere die Aminosäuren Glycin, Prolin und Hydroxyprolin enthalten, die körpereigene Kollagenbildung anregen.

Kollagensupplemente können Alterungsprozesse zwar nicht stoppen, haben aber Auswirkungen auf verschiedene Bereiche, insbesondere auf die Haut: Die regelmässige Einnahme kann Falten reduzieren, die Spannkraft erhöhen und die Feuchtigkeit der Haut verbessern. Auch die Gelenkgesundheit profitiert, Schmerzen können gelindert, der Knorpel geschützt und die Beweglichkeit gefördert werden. Darüber hinaus sollen Kollagensupplemente die Muskulatur und Knochengesundheit, sowie die Wundheilung und Narbenbildung unterstützen. Einige Studien belegen die positive Wirkung auf die Hautgesundheit und den Bewegungsapparat, etwa bei Arthritisbetroffenen. In Nahrungsergänzungsmitteln liegt Kollagen vorwiegend in der aufgespaltenen Form vor. Je nach Anwendungsziel und Produkt gelten unterschiedliche Dosierungen. Eine Kombination mit Vitamin C, Kupfer und Zink als wichtige Kofaktoren bei der Kollagenbildung, ist sinnvoll.

Sandra Müller



VEGANES & VEGETARISCHES KOLLAGEN

Da Pflanzen kein Kollagen enthalten, gibt es in der Natur kein veganes Kollagen. Stattdessen stellen vegane

und vegetarische Kollagenprodukte dem Körper lediglich die notwendigen Bausteine, also die Aminosäuren, zur Verfügung, um die eigene Kollagenproduktion zu fördern. Als vegetarische Alternative gibt es Kollagen aus der Eierschalenmembran.

YOU ARE
COLLAMIN®

Eine Revolution im Anti-Aging mit Tripeptid-Kollagen

Collamin ist eine Schweizer Marke. Alle Produkte werden in Luzern entwickelt und hergestellt.



Für Gesunde Haut, Haare und Nägel



Für Gelenke und Muskeln



Geschmacklos, lässt sich leicht in
Getränke oder Lebensmittel einrühren



excILOR®

BEHANDLUNG VON NAGELPILZ

**ZEIGT EURE
FÜSSE,
NICHT EUREN
NAGELPILZ!**

excilor.ch

GIBT NÄGEL MIT HARTNÄCKIGEN
PILZINFEKTION GESUNDHEIT
UND SCHÖNHEIT ZURÜCK.

SICHTBARE VERBESSERUNG
VOM 1. TAG AN.

1X TÄGLICH, KEIN FEILEN NÖTIG.

**EXTRA STARKE
FORMULIERUNG**



VORHER NACHER



 **VERFORA**

Von Kopf-
schmerzen
geplagt?



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

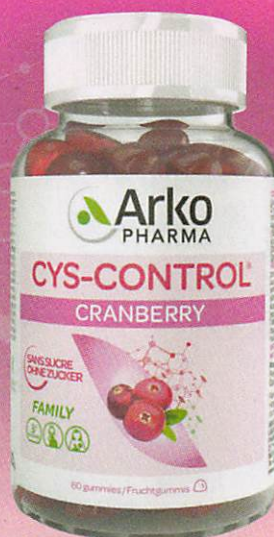
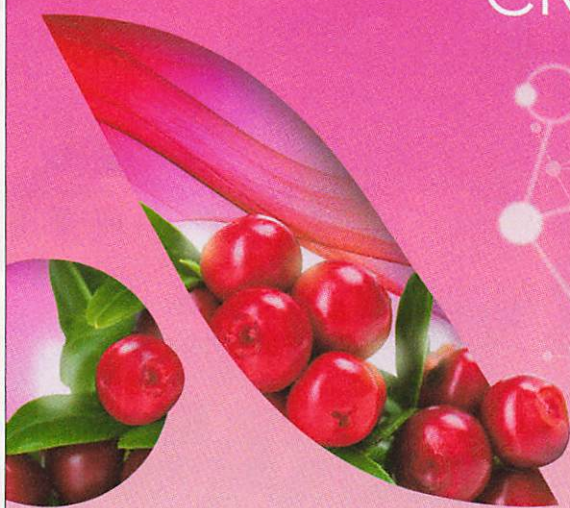
Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



✓ VERFORA®
FÜRS LEBEN

ENTDECKEN SIE
CYS-CONTROL® GUMMIS
CRANBERRY

Arko
PHARMA



DIE INTELLIGENZ DER NATUR UNTERSTÜTZT DIE GESUNDHEIT



→ www.antistax.ch

Schwere, müde, schmerzende Beine?

Antistax® forte lindert den Schmerz, stärkt die Venenwände und schützt die Venen.

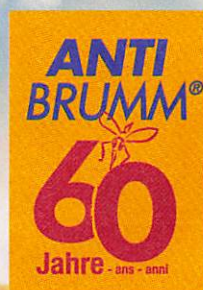
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

spirig HealthCare
STADA GROUP

SEIT 60 JAHREN WIRKSAM GEGEN MÜCKEN!



Nr. 1 Mückenschutz
für die ganze Familie



Insektenschutzmittel vorsichtig verwenden.
Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformationen lesen.

VERFORA

Aviral® Crème bei Fieberbläschen, wirkt gezielt ab dem ersten Kribbeln

Die ersten Anzeichen von Lippenherpes sind meist Jucken und ein Spannungsgefühl in den Lippen. Danach rötet sich die Haut und es bilden sich Bläschen. Aviral® Crème dient zur lokalen Behandlung von Fieberbläschen.

WICHTIG ZU WISSEN

- Es ist wichtig, die Crème beim Auftreten der ersten Symptome wie Kribbeln, Jucken oder Brennen sofort aufzutragen.
- Allerdings ist es zu jedem Zeitpunkt der Erkrankung möglich, mit der Therapie mit Aviral® Crème zu beginnen.
- Die schmale Tubenöffnung der Crème ermöglicht eine sparsame Entnahme.
- Ist bereits für Kinder ab zwei Jahren geeignet.*
- Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie nach der praktischen Aviral® Crème Schutzdose, diese schützt die Tube vor äusseren Einflüssen, z.B. in der Handtasche.

* Bei Kindern unter 12 Jahren ist eine erstmalige Verordnung durch den Arzt erforderlich.

TIPPS

- Fieberbläschen möglichst nicht berühren, es besteht Gefahr der Übertragung auf andere Körperstellen (z.B. Augen, Genitalbereich).
- Nach jeder Berührung der Bläschen Hände gründlich waschen.
- Fieberbläschen nie aufkratzen oder aufstechen, es könnten Bakterien eindringen, die sich in der Wunde vermehren.
- Gläser, Besteck, Zahnbürsten, Lippenpomaden und Handtücher nicht mit anderen Menschen teilen.

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

Mepha Pharma AG

Aviral® Crème bei Fieberbläschen wirkt gezielt ab dem ersten Kribbeln



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

Die mit dem Regenbogen

mepha 



TIPPS aus Ihrer Apotheke

Ihre Apotheke bietet kompetente Beratung und geeignete Produkte für den Aufenthalt in und auf dem Wasser:

- Mittel gegen Übelkeit und Seekrankheit bei Ausflügen mit dem Boot.
- Sonnenschutzcremes und After-Sun-Produkte aufgrund der starken Sonnenexposition beim Schnorcheln.
- Antiallergische Salben gegen Hautreizungen und Nesselungen durch Quallen oder andere Wasserorganismen.
- Desinfektionsmittel zur Behandlung von Schürfwunden und anderen kleinen Verletzungen.
- Hautpflegemittel zur Feuchtigkeitsregulation der Haut.
- Isotonische Getränke für einen ausgewogenen Flüssigkeitshaushalt, der auch beim Schnorcheln und Tauchen essenziell ist.



Wasserwelten erleben

Schnorcheln und Tauchen bieten einzigartige Möglichkeiten, die Unterwasserwelten im Meer, in Seen und Flüssen zu entdecken. Die Anforderungen für diese zwei Aktivitäten unterscheiden sich jedoch in verschiedenen Punkten. Beim trendigen Öko-Tauchen wird speziell auf Natur und Umwelt Rücksicht genommen.

Die Schweiz bietet viele interessante Tauchplätze.

Unter der Wasseroberfläche befindet sich eine Welt, die sich von der Umgebung an Land völlig unterscheidet. Sie übt deshalb auf viele Menschen einen besonderen Reiz aus und weckt den Entdeckergeist. Beim Schnorcheln und Tauchen lässt sich diese Welt erkun-

den. Beide Aktivitäten weichen hinsichtlich der Voraussetzungen und der Ausstattung deutlich voneinander ab. Während man beim Schnorcheln an der Wasseroberfläche bleibt und durch meist seichte Gewässer schwimmt, erkundet man beim Tauchen tiefere Gefilde. Die Anforderungen für Letzteres sind wesentlich höher.

Für das Schnorcheln genügen Schwimmkenntnisse, Begeisterung für den Aufenthalt im Wasser und eine allgemeine Fitness. Es ist auch für Kinder sowie für Seniorinnen und Senioren geeignet, sofern sie die körperlichen Voraussetzungen erfüllen. Tauchen erfordert zusätzlich Konzentrationsfähigkeit, Belastbarkeit und einen vorgängigen ärztlichen Check-up des Gesundheitszustandes und der Tauchfähigkeit. Für das Tauchen ist es notwendig, einen Tauchkurs zu besuchen und die Tauchprüfung abzulegen. Veranstalter von Tauchausflügen verlangen den Tauchschein, wenn man teilnehmen oder eine Ausrüstung mieten will.

Beim Schnorcheln braucht man als Ausrüstung lediglich eine gut sitzende Maske mit passendem Schnorchel und Tauchflossen. Je nach Gewässer und Jahreszeit ist ein Neoprenanzug und eine angepasste Schwimmkleidung notwendig. Für das Tauchen werden zusätzlich ein Tauchanzug, ein Lungenautomat mit Druckluftflasche, eine Tarihweste, ein Tauchcomputer und weitere Accessoires benötigt.

FIT UND GESUND

Bei richtiger Ausübung und striktem Befolgen der Sicherheitsregeln sind Schnorcheln und Tauchen nicht

gefährlich. Beide Aktivitäten können sogar einen gesundheitlichen Nutzen bieten. Schnorcheln ist Bewegung mit geringer Belastung und verbessert die Herz-Kreislauf-Gesundheit durch die Stärkung des Herzmuskels. Beim Tauchen sind alle Körperteile und Muskeln beteiligt, was den Muskelaufbau fördert und gleichzeitig die Wirbelsäule, Gelenke und Sehnen entlastet. Einige Medikamente dürfen allerdings vor dem Tauchen nicht eingenommen werden, insbesondere solche, die müde machen und die Aufmerksamkeit einschränken wie Antidepressiva, Antihistaminika oder Nasensprays.

MIT SORGE ZUR UMWELT

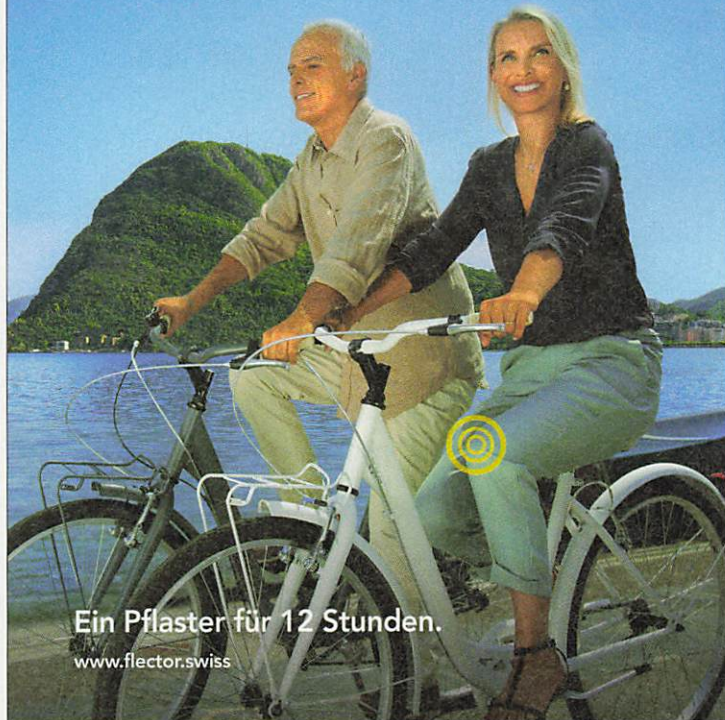
Nachhaltigkeit ist auch beim Wassersport in den letzten Jahren wichtiger geworden. Es muss nicht immer eine Tauchreise mit dem Flugzeug an weit entfernte Küsten sein. Die Schweiz bietet in den grossen Seen, aber auch in Flüssen und Bergseen viele interessante Tauchplätze, die mit kleinem ökologischem Fussabdruck erreichbar sind.

Im Weiteren hat sich das Öko-Tauchen in der ganzen Welt zu einem Trend entwickelt. Viele Tauchbasen bieten aktive Programme, die neben dem Tauchen auch Massnahmen für die Umwelt beinhalten wie Strandreinigungen, das Entfernen von Plastikteilen aus dem Meer oder das Entwirren von Meerestieren aus Netzen. Alle können etwas für den Erhalt schöner Tauchgewässer auf der ganzen Welt tun, indem sie Projekte zum Schutz der Meere unterstützen. Jede und jeder einzelne kann auf Tauchgängen Abfälle einsammeln und hängende Seile oder Netze abschneiden. Es versteht sich von selbst, dass verantwortungsbewusste Schnorchlerinnen und Taucher keine Abfälle ins Wasser werfen und überhaupt darauf achten, so wenig Müll wie möglich zu verursachen. Schliesslich soll die wunderbare Unterwasserwelt auch in Zukunft beim Schnorcheln und Tauchen mit ihrer natürlichen Schönheit faszinieren.

Kurt Meyer

Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 12 Stunden.

www.flector.swiss



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

02/2025

BETADINA®

PUDERSPRAY, LÖSUNG UND WUNDSALBE ZUR WUNDDESINFEKTION



CH-2025-02-0003

inova
pharmaceuticals

Zulassungsinhaber: iNova Pharmaceuticals (Switzerland) AG

DIES SIND ZUGELASSENE ARZNEIMITTEL.
LESEN SIE DIE PACKUNGSBEILAGE.



Zarte Sommerfüsse

Nackte Füsse sollen sich im Sommer von ihrer besten Seite zeigen. Hornhaut kann den guten Eindruck jedoch beeinträchtigen. Sie entsteht durch Reibung und Druck, oft durch unpassende Schuhe. Eine dünne Hornhautschicht ist durchaus normal und schützt empfindliche Hautstellen. Wenn die Hornhaut zu dick wird, können sich lästige und teilweise schmerzhafte Risse und Entzündungen bilden. Für die Entfernung sind Hornhauthobel meist zu scharf und können zu Verletzungen führen. Eine schonende Entfernung beginnt mit einem kurzen Fussbad, anschliessend kann die überschüssige Haut mit einem Bimsstein weggerubbelt werden. Mit dem Auftragen zum Beispiel von Ringelblumensalbe werden die Füsse zarter. Professionelle Beratung und geeignete Produkte erhalten Sie in Ihrer Apotheke.

Sonnenschutz gegen Flecken

Die erhöhte oder verminderte Produktion des Hautfarbstoffes Melanin verursacht Veränderungen der Hautfärbung. Dafür gibt es vielfältige Ursachen: Genetische Faktoren, die sich als Sommersprossen, Muttermale, Altersflecken oder in Form von weissen Hautarealen zeigen. Äussere Faktoren sind in erster Linie die Sonne, aber auch Hormone, abgeheilte Narben oder Reaktionen auf Medikamente. Einige Kosmetika enthalten Stoffe, die in Kombination mit UV-Strahlung zu Pigmentstörungen führen. Bei den meisten Pigmentstörungen handelt es sich um harmlose Veränderungen der Haut. Mit regelmässiger Selbstkontrolle von Muttermalen oder einer ärztlichen Hautkrebsvorsorge können bösartige Formen der Hautveränderung frühzeitig entdeckt werden. Ein wirkungsvoller Sonnenschutz ist auf jeden Fall die beste Vorsorge.



Gesünder altern

Das Altern ist unausweichlich, doch mit einfachen Strategien kann man dabei auch lange gesund bleiben. Besonders wichtig ist es etwa, mindestens 1.5 Liter pro Tag oder deutlich mehr bei sportlicher Betätigung zu trinken. Eine ausgewogene Ernährung ist ebenso hilfreich: Lebensmittel mit Vitamin C, Beta-carotin, Vitamin E und gesunden Fetten sind empfehlenswert. Der Verzicht auf Zucker, Alkohol und Nikotin hat ebenfalls einen positiven Effekt. Einen grossen Einfluss hat der Sonnenschutz, auch bei Wolken oder im Winter. UV-Strahlen hemmen die Kollagenbildung der Haut und lassen sie schneller altern. Erfahren Sie auf Seite 4 mehr über das körpereigene Strukturprotein Kollagen und eine mögliche Supplementierung. Weitere erfolgversprechende Strategien sind Sport und Bewegung zur Stärkung der Muskeln und der Hautgesundheit sowie ein achtsamer Umgang mit sich selbst. Gönnen Sie sich regelmässige Auszeiten vom Alltagsstress.



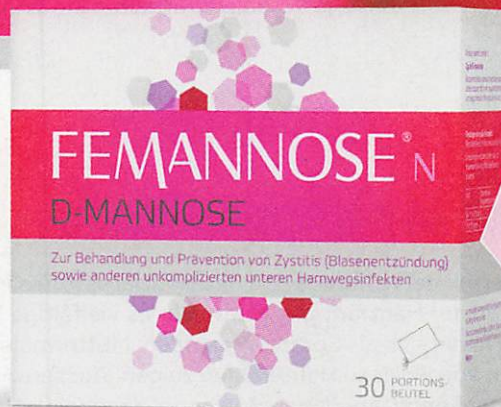
Bleiben Sie rund um die Gesundheit aktuell informiert: www.feelgoods-apotheken.ch
Wünschen Sie weitere Informationen oder saisonale Tipps?
Gerne berät Sie Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker.

FEMANNOSE[®]N

Zur **Akutbehandlung** und
Vorbeugung von Harnwegsinfekten

Schluss mit Blasenentzündung!

- Schneller Wirkeintritt
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



Wirkeintritt
bereits nach
einer
Einnahme
möglich

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage
Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch

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

Verwechslungsgefahr in Wald und Wiese

Frisch gepflückte Kräuter und Beeren sind köstlich, doch Vorsicht: Manche essbaren Pflanzen haben giftige Doppelgänger, die beim Konsum gefährliche Folgen haben können. Worauf Sie beim Sammeln von Bärlauch und Co. achten sollten und wie Sie im Notfall richtig handeln.

Der Sommer lädt dazu ein, die Natur zu durchstreifen und Wildpflanzen zu sammeln. Doch einige essbare Pflanzen haben giftige Doppelgänger, deren Verzehr zu schweren gesundheitlichen Reaktionen führen kann. Die sichere Bestimmung ist deshalb essenziell.

Häufig werden etwa Bärlauch und Maiglöckchen verwechselt. Die Pflanzen sehen sich in der Blattform ähnlich, doch ein entscheidender Unterschied liegt im Geruch. Während Bärlauch beim Zerreiben der Blätter einen typischen Knoblauchduft verströmt, fehlt dieser beim Maiglöckchen. Auch die Blattunterseite kann helfen. So sind Bärlauchblätter matt, während die des Maiglöckchens glänzen.

Auch die Heidelbeere hat eine Doppelgängerin: Die hochgiftige Tollkirsche, die bereits beim Verzehr kleiner Mengen tödlich sein kann. Die Früchte der Tollkirsche sind schwarz, glänzend und rund, während Heidelbeeren klein, dunkelblau und leicht flach sind. Tollkirschen wachsen ausserdem an hohen, verzweigten Stängeln, Heidelbeeren dagegen gedeihen an niedrig wachsenden Sträuchern.

Während die Beeren von Schwarzem Holunder gekocht essbar sind, bleiben diejenigen des Zwergholunders auch nach der Zubereitung giftig. Schwarzer

Holunder ist an den hängenden Blütendolden erkennbar, im Gegensatz zum aufrechten Zwergholunder.

VERMEIDEN SIE VERWECHSLUNGEN

Um Verwechslungen zu vermeiden, nutzen Sie Bestimmungsbücher, botanische Apps oder sammeln Sie gemeinsam mit Personen, die sich auskennen. Prüfen Sie beim Sammeln immer mehrere Merkmale wie Geruch, Blattform und Standort. Besonders wichtig ist es, Kinder auf die Gefahren aufmerksam zu machen, da sie giftige Früchte leicht mit essbaren verwechseln.

Kommt es dennoch zu einer Vergiftung, äussern sich die Symptome meistens schnell. Übelkeit, Erbrechen, Bauchkrämpfe und Durchfall gehören zu den häufigsten Anzeichen. Bei schweren Vergiftungen treten Herzrasen, Schwindel, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit oder gar ein Kreislaufstillstand auf. In solchen Fällen ist schnelles Handeln entscheidend. Bewahren Sie Ruhe und rufen Sie sofort die Vergiftungsnotrufnummer Schweiz (Tox Info Suisse) unter 145 an. Falls möglich, sollten Reste der verzehrten Pflanze für die Identifikation aufbewahrt werden. Es wird dringend abgeraten, Erbrechen auszulösen, da dies den Zustand verschlimmern kann. Gegenmittel für viele Vergiftungen stehen in Schweizer Apotheken und Krankenhäusern bereit. Dennoch bleibt Prävention der beste Schutz.

Nina Steiner

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

LACRYCON®DUO

Wie schütze ich
meine Augen
vor Müdigkeit und
Trockenheit?

Wecke
deine Augen
auf!



LACRYCON®DUO
Schützt und befeuchtet

Mit Hyaluron. Mit Trehalose. Ohne Konservierungsmittel.

Théo
let's open our eyes

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.dermaplastactive.ch



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

Die mit dem Regenbogen

mepha 

06/2024 242301 GAS CH 00096

Fenipic Plus

Der Experte

bei Insektenstichen
und Hautreizungen



- Juckreizhemmend
- Schmerzlindernd
- Desinfizierend
- Kühlend



HALEON

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

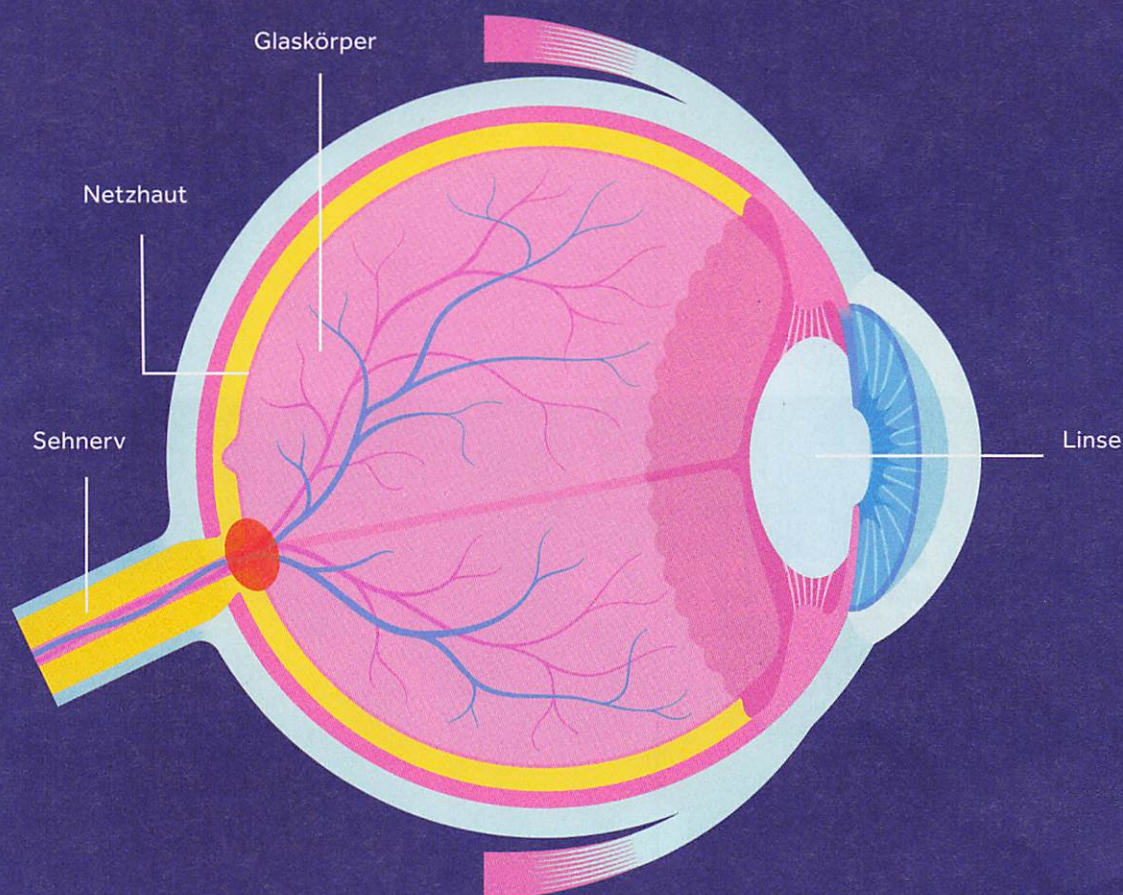
Fenipic Plus Roller wird zur lokalen Behandlung
von Insektenstichen verwendet.

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

PM-CH-FENI-24-00010 05.03.2024

Grüner und grauer Star erklärt

Zu den häufigsten Augenerkrankungen in der Schweiz gehören der graue und der grüne Star. Lesen Sie, wie die Krankheiten entstehen, was sie voneinander unterscheidet, und welche Therapien helfen.



Auch wenn es der Name nahelegt – gemeinsam haben grüner und grauer Star wenig. Während sich der graue Star nach Auftreten der Symptome operativ behandeln lässt, sind die Schäden beim grünen Star irreversibel. Hier liegt der Fokus auf der Vorbeugung.

GLAUKOM: FRÜHERKENNUNG RETTET SEHEN

Bei grünem Star, der auch als Glaukom bezeichnet wird, sterben nach und nach die Fasern des Sehnervs

ab. Beatrice Früh, Chefärztin an der Universitätsklinik für Augenheilkunde am Inselspital Bern, sagt: «Verantwortlich ist hier in der Regel ein erhöhter Augeninnendruck, der den Sehnerv schädigt.» In seltenen Fällen werden die Schädigungen durch eine schlechte Durchblutung oder andere mechanische Faktoren hervorgerufen.

Ob man am grünen Star erkrankt oder nicht, lässt sich nur bedingt beeinflussen. Eine familiäre Vorbelastung, das Alter, eine starke Kurz- sowie eine starke Weitsichtigkeit können das Risiko erhöhen. Wer unter zu niedrigem oder zu hohem Blutdruck, Diabetes oder chronischen Entzündungen leidet, sollte spätestens ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre einen Glaukom-Check durchführen lassen. Dabei wird der Augennendruck gemessen, der Sehnerv und der Augenhintergrund werden kontrolliert sowie das Gesichtsfeld überprüft. «Früherkennung ist besonders wichtig, da der grüne Star im Frühstadium oft keine Symptome zeigt», sagt Beatrice Früh. Erst später könnten Gesichtsfeldausfälle, also Sehdefekte, sowie Lichtkränze oder Halos um Lichtquellen auftreten.

DIE FRÜHERKENNUNG ist besonders wichtig.

Das wichtigste Ziel bei grünem Star ist es, den Augennendruck zu senken. So können weitere Schäden am Sehnerv verhindert werden. Das gelingt meistens mit Augentropfen, die Betroffene ein Leben lang anwenden müssen. Bei etwa drei bis fünf Prozent der Erkrankten wird mithilfe eines chirurgischen Eingriffs oder einer Laserbehandlung ein neuer Abfluss für das Kammerwasser angelegt. Die Teile des Sehnervs, die bereits geschädigt sind, können nicht wiederhergestellt werden. Nebst Vorsorgeuntersuchungen rät Beatrice Früh zu einer gesunden Lebensweise, um Risikofaktoren wie Bluthochdruck zu minimieren.

GRAUER STAR: TRÜBE LINSE, KLARE LÖSUNG

Grauer Star ist auch unter dem Namen Katarakt bekannt. Bei der Krankheit trübt sich die Augenlinse ein. Ursachen dafür sind Beatrice Früh zufolge das Alter, genetische Veranlagung, UV-Strahlung, Rauchen, Medikamente wie Kortison oder Krankheiten wie Diabetes mellitus. Das Risiko für grauen Star steigt bei starker Kurzsichtigkeit, körperlicher Inaktivität und einem Mangel an Mikronährstoffen, insbesondere Vitamin C. «Die Trübung entwickelt sich langsam über Jahre hinweg», sagt die Augenärztin.

Die ersten Anzeichen sind vielfältig. So sieht man auf dem betroffenen Auge nach und nach unschärfer, man hat das Gefühl, ein Schleier liegt auf dem Auge. Die Farben können weniger intensiv wahrgenommen werden, der Eindruck eines Grau-in-Grau-Nebels entsteht. Zahlreiche Betroffene berichten von Doppelbildern und einer starken Blendempfindlichkeit. Ob es sich um grauen Star handelt, stellt die Augenärztin oder der Augenarzt bei einer Untersuchung mit der sogenannten Spaltlampe fest. Im Gegensatz zum grünen Star kann bei dieser Diagnose schnell und dauerhaft geholfen werden. «Die operative Entfernung der trüben Linse und das Einsetzen einer Kunstlinse gehört zur Standardbehandlung», sagt Beatrice Früh.

Um grauem Star vorzubeugen, sollte man aufs Rauchen verzichten und die Augen beispielsweise mit einer Sonnenbrille gut vor UV-Strahlung schützen. Zusätzlich empfiehlt Beatrice Früh regelmässige körperliche Aktivität, Übergewicht zu vermeiden und eine ausreichende Zufuhr von Vitamin C, etwa 300 bis 600 Milligramm pro Tag.

Claudia Füsler

SO HILFT DIE APOTHEKE BEI ERSTEN AUGENBESCHWERDEN

Ein gesunder Lebensstil kann das Risiko senken, an grünem und grauem Star zu erkranken. Die Augenlinse ist auf eine gute Versorgung mit wichtigen Nährstoffen angewiesen – zu den entsprechenden Produkten berät Sie Ihre Apothekerin oder Ihr Apotheker gerne. Auch Mittel zur Augenpflege, beispielsweise gegen trockene oder gereizte Augen, können Ihnen empfohlen werden.

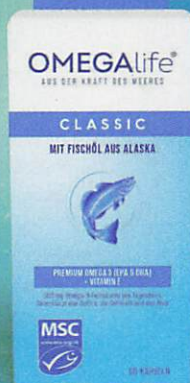
OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

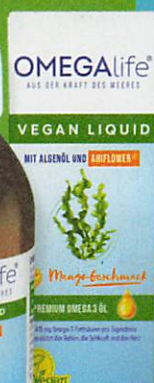
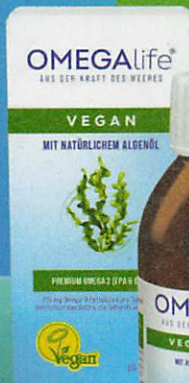
OMEGA-3-FETTSÄUREN ZUR UNTERSTÜTZUNG VON:

♥ HERZ
 🧠 GEHIRN
 👁 SEHVERMÖGEN

Bestseller



Die vegane Alternative zu Fischöl



NEU



omega-life.ch

DG DOETSCH GRETHER

Leben heisst lernen

Kamillosan® hilft bei Schürfungen, aufgesprungener Haut und entzündeten Hautstellen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

* Die Anwendung und Sicherheit von Kamillosan® Crème und Mund- und Rachenspray ist bei Kindern und Jugendlichen bisher nicht geprüft worden. Daher wird die Anwendung nicht empfohlen.

© 2023 MEDA Pharma GmbH (a Viatriis Company), Hegnastrasse 60, 8602 Wangen-Brüttisellen

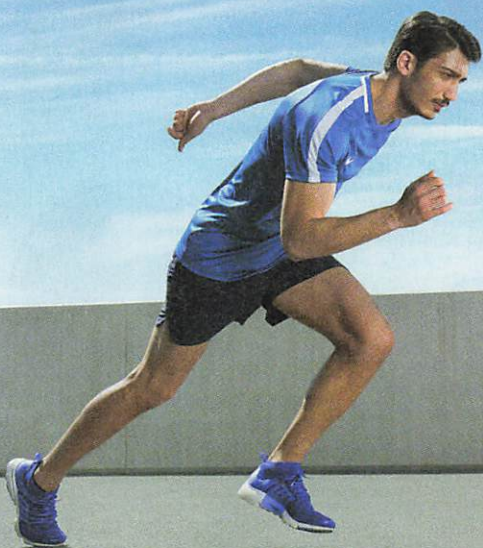


Kamillosan®
 Vielseitig und sanft für die ganze Familie*!

VIATRIS

Flector Plus

Kleben statt Einreiben.



Ein Pflaster für 24 Stunden.

www.flector.swiss



Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

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

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations,
Via Pian Scariolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss



Caring Innovation

Schnelle Hilfe bei Durchfall!

Wirkung kann innerhalb von
2 Stunden eintreten.

**Imodium® - Die meistverkaufte Marke
bei Durchfall in der Schweiz***



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

*Abverkauf (Anzahl Packungen), Apotheken und Drogerien gesamt, rezeptfreie Arzneimittel gegen Durchfall, IQVIA MAT 02/2024 - 01/2025
JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH, CH-6300 Zug // CH-IMO-2025-109415 02/2025

elmex®

Erhöht die
Resistenz
gegen Karies*



1x wöchentlich

*elmex® gelée hilft Karies vorzubeugen und unterstützt die Behandlung der Initialkaries.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. GABA Schweiz AG, Grabesmattweg, 4106 Therwil.

elmex® gelée

Schutz für
empfindliche
Haut

Daylong™

Mit Dermatologen entwickelt



Medikamente richtig lagern

Besonders bei hohen Temperaturen im Sommer ist es wichtig, Medikamente richtig aufzubewahren. Durch falsche Lagerung können die Mittel ihre Wirkung verlieren oder gar schädlich werden. Lesen Sie im Text, auf welche Lagerungsbedingungen Sie unbedingt achten sollten.

Bei korrekter Lagerung bleibt die Wirksamkeit von Medikamenten in der Regel bis zum Verfallsdatum erhalten. Dabei ist zu beachten: Die meisten Medikamente sollten an einem kühlen, trockenen Ort ohne direkte Sonneneinstrahlung bei 15 bis 25 °C aufbewahrt werden, es sei denn, es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass sie im Kühlschrank gelagert werden müssen.

Biologische Medikamente wie Impfstoffe oder Insulin bestehen aus Proteinen und verderben bei schwankenden Temperaturen schnell, daher müssen sie meistens im Kühlschrank bei 2 bis 8 °C aufbewahrt werden. Damit sie den Transport nach Hause sicher überstehen, werden sie in der Apotheke oft in einer Kühlbox verpackt.

MEDIKAMENTE KÖNNEN SCHÄDLICH WERDEN

Falsch gelagerte Medikamente können gravierende Gesundheitsrisiken bergen: Medikamente können an Wirksamkeit verlieren, wodurch die erwartete therapeutische Wirkung und damit der Therapieerfolg ausbleibt. Hormonbehandlungen schlagen nicht gleich gut an, wenn das Arzneimittel Temperaturen ausgesetzt wurde, die nicht den vorgeschriebenen Empfehlungen entsprechen.

Durch den Abbau des Wirkstoffs können sich giftige Substanzen bilden, wodurch das Medikament dem Körper schaden kann. Insbesondere bei flüssigen Arzneimitteln wie Lotionen oder Augentropfen kann eine unsachgemässe Lagerung das Wachstum von Bakterien oder Schimmel begünstigen.

Im Zweifelsfall sollte auf Veränderungen der Farbe, des Geruchs oder der Beschaffenheit geachtet werden. Abweichungen können auf eine Beeinträchtigung der Wirkung hinweisen.

HALTEN SIE DAS VERFALLSDATUM EIN

Das Verfallsdatum ist der letzte Tag, bis zu welchem der Hersteller die vollumfängliche Wirksamkeit und Sicherheit des Medikaments garantiert. Abgelaufene Medikamente können weniger wirksam sein oder

aufgrund ihrer niedrigeren Arzneimittelkonzentration Risiken bergen. Wenn gewisse Medikamente wie Antibiotika abgelaufen oder beeinträchtigt sind und an Wirksamkeit verloren haben, sind sie für die gezielte Behandlung von Infektionen nicht mehr sicher und können Komplikationen oder gar Antibiotikaresistenzen hervorrufen. Nach Ablauf des Verfallsdatums gibt es keine Garantie, dass das Medikament sicher und wirksam ist. Somit muss es entsorgt werden. Medikamente dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Nicht verwendete oder abgelaufene Medikamente können in Apotheken oder dafür vorgesehenen Sammelstellen abgegeben werden. In manchen Kantonen können Medikamente nur in Apotheken entsorgt werden.

Sophie Membrez

REISEN MIT ARZNEIMITTELN

Auf Reisen ist es wichtig, dass die Medikamente richtig gelagert werden und insbesondere nicht im heissen oder sehr kalten Kofferraum gelassen werden. Gewisse Medikamente wie Insulin oder Adrenalinspritzen sind empfindlicher und müssen gar in einer Kühlbox mit einem Kühlakku transportiert werden. Für die Reise im Flugzeug ist es ratsam, die Arzneimittel im Handgepäck mitzuführen, um extreme Temperaturen im Gepäckraum oder Schwierigkeiten bei Gepäckverlust zu vermeiden. Wenn Sie die Landesgrenze mit Medikamenten passieren wollen, die als Suchtmittel klassifiziert werden, müssen Sie zwingend ein von Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt ausgefülltes Formular mitführen. Ein solches Formular kann auf der Swissmedic-Website heruntergeladen werden.

**Louis
Widmer**
SWISS DERMATOLOGICA



Geschenk*

*Beim Kauf von 2 Produkten, davon eines aus der hydraderm-Linie. Wert: CHF 19.- (solange Vorrat)
Nur in teilnehmenden Apotheken.

More Details



hydraderm

Intensive Feuchtigkeit für ein strahlendes, gesundes Aussehen und einen frischen Teint. Auch für die empfindliche Haut.

Hydraderm-Produkte versorgen die Haut intensiv und lang anhaltend mit Feuchtigkeit. Die leichten Texturen mit dem Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex und weiteren hochwirksamen Wirkstoffen mildern feine Linien und sorgen für eine gut geschützte und gepflegte Haut.



NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL

Dermatologische Kompetenz.
Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

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.

3-IN-1 EFFEKT GEGEN NAGELPILZ

Curanel

Sobald erste Anzeichen von Nagelpilz auftreten, sollte schnell gehandelt werden. Curanel® Nagellack bildet nach dem Auftragen einen wirkstoffhaltigen Film auf den Nagel und wirkt bis ins Nagelbett.

*Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.*

Galderma SA



DulcoLax® unterstützt den natürlichen Darmrhythmus und löst die Verstopfung

DulcoLax®

Bereits mit einer Tablette am Abend vor dem Schlafengehen eingenommen, lindert es Verstopfung planbar und zuverlässig am nächsten Morgen. Für eine schnelle Linderung helfen DulcoLax® Zäpfchen die Verstopfung innert 10–30 Minuten zu lösen. DulcoSoft® bietet eine schonende Erleichterung von Verstopfung und hartem, trockenem Stuhl nach ca. 24–72 Stunden.

*Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.*

Opella Healthcare Switzerland AG



Desinfiziert und heilt Wunden

Ialugen Plus® Akut

Abschürfungen, Schnittwunden, Blasen und leichte Verbrennungen. Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

- Desinfiziert und beugt Infektionen vor
- Beschleunigt die Wundheilung
- Für Erwachsene und Kinder ab dem 3. Lebensmonat
- 1-mal tägliche Anwendung

*Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.*

IBSA Institut Biochimique SA



Stoppt Mücken und Zecken wirksam!

Anti-Stich

Schützen Sie sich vor Mücken und Zecken mit dem Abwehrspray, dessen Wirksamkeit 7 Stunden lang gegen alle Arten von Mücken und 5 Stunden gegen Zecken getestet wurde. Auf der Basis eines aus dem ätherischen Öl des Zitroneneukalyptus gewonnenen Wirkstoffs und angereichert mit 5 ätherischen Ölen schützt es wirksam und lindert Stiche. Ab 30 Monaten.

Puressentiel Swiss SA



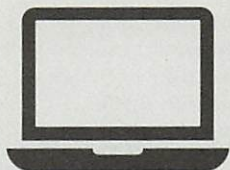
Curcuma, ein Multitalent in aller Munde

curcumin-Loges®

curcumin-Loges® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Curcuma-Extrakt und Vitamin D. curcumin-Loges® enthält die wertvollen Inhaltsstoffe der Curcuma-Wurzel in einer für den menschlichen Organismus besonders gut verwertbaren Form. Eine Kapsel enthält 50,4 mg Curcuma-Extrakt, davon 43 mg Curcuminoide bzw. 36 mg Curcumin. Es wird empfohlen, morgens und abends je eine Kapsel mit Wasser einzunehmen.

Hänseler AG





HÜRDEN BEI ONLINE-PSYCHOTHERAPIEN

Vertrauensaufbau:

Die nonverbale Kommunikation ist eingeschränkt. Gesprächspausen beispielsweise fühlen sich anders an als in Präsenzsitzungen.

Keine schweren Störungen:

Bei schweren psychischen Erkrankungen wie einem Verlust des Realitätsbezugs oder Identitätsstörungen ist die Nähe entscheidend. Betroffene sollten immer eine ärztliche Fachperson aufsuchen – und zwar in der Praxis.

Emotionale Distanz:

Manche Menschen fühlen sich ohne direkten Augenkontakt eher einsam.

Lange Wartezeiten:

Online-Termine sind nicht zwingend früher verfügbar als ein Praxistermin. Um die Wartezeiten bis zu einer Therapie zu überbrücken, können sich Mental Health Apps anbieten wie Moodpath, HelloBetter oder Deprexis bei leichten Depressionen, MindDoc und Recovery Record bei Essstörungen und bei Stresssymptomen Headspace und Calm.

Doch Vorsicht:

Apps ersetzen nie eine persönliche Psychotherapie mit einer Fachperson. Bei schweren psychischen Erkrankungen sind Apps ungeeignet.



Psychotherapie im digitalen Zeitalter

Sie wurde zum Symbol der Psychoanalyse, einer der ersten psychotherapeutischen Methoden: die Couch von Sigmund Freud. Doch kann die einstige Praxis-Couch im digitalen Zeitalter durch die Couch zu Hause ersetzt werden? Online-Psychotherapien bieten Vorteile – und einige Stolpersteine.

Der Hauptvorteil einer Online-Therapie liegt in der Ortsunabhängigkeit. Claudia Friess ist Fachpsychologin für Psychotherapie FSP mit eigener Praxis. Sie sagt: «Wer in einer abgelegenen Region wohnt oder im Ausland weilt, dem bietet eine Online-Therapie einfacheren Zugang zu psychologischer Unterstützung.» Zudem könne sie die Hemmschwelle senken, sich Hilfe zu suchen, erläutert die Psychologin, denn: «Manche öffnen sich lieber in ihrem vertrauten Umfeld, etwa im eigenen Wohnzimmer.»

SO WIRKSAM WIE EINE PRÄSENZ-THERAPIE?

In einer gross angelegten Metaanalyse in den USA wurden zahlreiche Studien zu Online-Psychotherapien untersucht. Fazit: Die Behandlungseffekte videogestützter Therapien lassen sich weitgehend mit denjenigen von Präsenz-Therapien vergleichen. Forschende des Psychologischen Instituts der Universität Zürich kommen zu einem ähnlichen Schluss. Eine videogestützte Online-Therapie unter Anleitung einer Fachperson kann also die gleiche positive

Wirkung entfalten wie eine Präsenzsitzung. Claudia Friess bestätigt dies. Wichtiger sei etwas anderes: «Ob online oder in der Praxis – ein zentraler Faktor für den Erfolg jeder Psychotherapie ist die Therapeut-

Die Therapeut-Patient-Beziehung ist auch online der Erfolgsfaktor.

Patient-Beziehung.» Dabei brauche es online etwas mehr Engagement, um Nähe und Vertrauen aufzubauen, und manchmal würden nonverbale Signale wie die Körperhaltung fehlen, um Situationen einzuschätzen. Ansonsten erlebt die Expertin Online- und Präsenz-Therapien als gleichwertig.

SINNVOLL FÜR VIELE THEMEN

Eine Online-Therapie bietet sich für viele Themen an – von Selbstwert über Essverhalten, Ängste und Burn-out bis zur Paar- und Sexualtherapie. Auch bei

Angst- oder Zwangsstörungen eignet sie sich, etwa wenn jemand nicht fähig ist, sein Zuhause zu verlassen. Doch Claudia Friess betont: «Bei schweren psychischen Erkrankungen und Störungen mit veränderter Realitätswahrnehmung, wie sie unter anderem bei Psychoseerkrankungen auftreten können, rate ich klar von einer Online-Therapie ab. Hier ist die direkte Nähe zur Klientin oder zum Klienten essenziell.» Oft ist eine Mischung aus Online- und Präsenzsitzungen ideal. Man trifft sich zum Beispiel für ein Erstgespräch in der Praxis – und führt weitere Sitzungen online durch. Gerade Berufstätigen bietet ein solches Hybridmodell hohe Flexibilität. «So kann man sich etwa im Büro für eine Online-Therapiesitzung zurückziehen», sagt Claudia Friess. Doch wie findet man die ideale Fachperson für das Bearbeiten des eigenen Themas? Der Fachverband FSP, die Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen – zu finden unter www.psychologie.ch – ist ein guter Ausgangspunkt für eine erste Recherche. Claudia Friess nennt weitere Quellen: «Fragen Sie im Bekanntenkreis, bei der Hausärztin oder beim Hausarzt oder starten Sie eine Internetsuche. Schon beim Vertiefen in die Webseite einer Fachperson gewinnt man einen Eindruck, ob es passen kann.» Danach vereinbart man ein Vorgespräch – online oder in der Praxis, um zu ermitteln, ob die Chemie stimmt.

ZAHLT DIE KRANKENKASSE?

Zusatzversicherungen übernehmen oft Leistungen für Online-Therapien. Bei der Grundversicherung ist es komplexer. Seit 2022 können zugelassene Psychotherapeutinnen und -therapeuten mit ärztlicher Verordnung teilweise ihre Online-Leistungen abrechnen. Am besten klären Sie die Kostenübernahme im Voraus mit der Grund- oder Zusatzversicherung ab. Gibt diese grünes Licht oder sind Sie bereit, selbst zu bezahlen, stehen die Haus-, Büro- und Ferienwohnungstür offen für den Erfolg einer Online-Therapie auf der eigenen Couch.

Suzana Cubranovic

Otalgan® Spray Hygiene
Reinigt Ihre Ohren natürlich und
beugt Pfropfenbildung vor.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. VERFORA AG



VERFORA®
FÜRS LEBEN

JETZT RAUCHFREI WERDEN!

*nicorette® kann
dabei unterstützen.*



Kann unter anderem
Entzugssymptome
lindern wie:

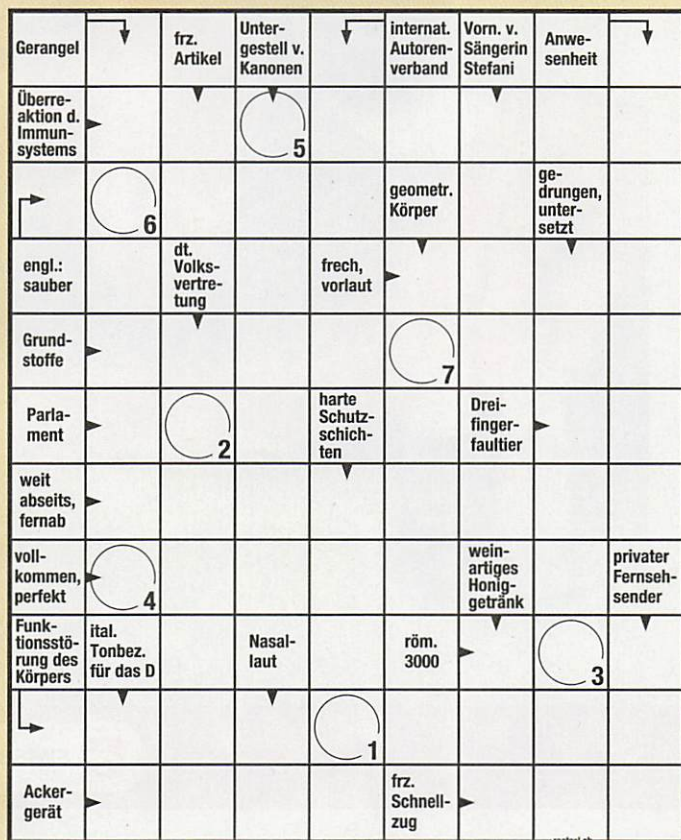
- Rauchverlangen
- Reizbarkeit
- Unruhe

**Jetzt
beraten
lassen!**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

 **nicorette®**

MITMACHEN UND GEWINNEN



**Gewinnen Sie 1 von 8
Gold-Sonnenöl
mit hohem Schutz,
LSF50, im Wert
von CHF 39.–**

Verschönern Sie Ihre Haut und schützen Sie sie gleichzeitig vor der Sonne und blauem Licht mit unserem 1. hohen Schutz in irisierendem Gold. Angereichert mit 100% natürlichen Perlmuttpartikeln, spendet es Feuchtigkeit und verleiht der Haut ein strahlend goldenes Finish, ohne fettig zu wirken. Das Öl ist wasserfest und nicht komedogen, lässt die Haut strahlen und duftet zart nach den sonnigen Noten von Süssorange, Tiaré und Vanille – den ganzen Sommer lang.



MIT ETWAS GLÜCK GEHÖREN SIE ZU DEN GEWINNERN!

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

TEILNAHMESCHLUSS: 31. August 2025 bis 24 Uhr.
Die Verlosung findet Ende September 2025 statt.

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

**Auflösung der
letzten Ausgabe:**



1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

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. Teilnahmeabschluss ist der 31. August 2025, um 24.00 Uhr. Die Benachrichtigung der Gewinnerinnen und Gewinner sowie die Preisübergabe erfolgen jeweils über die entsprechende Apotheke.

PODERM

PROFESSIONAL

PFLEGE NAGELLACK TEEBAUMÖL

SILIZIUM - BIOTIN

REINIGT UND NÄHRT
GELBE UND BESCHÄDIGTE NÄGEL

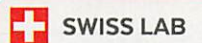
DURCHLÄSSIG FÜR NAGELPILZ-SERUM | LANGANHALTEND

*Außer Base, top coat

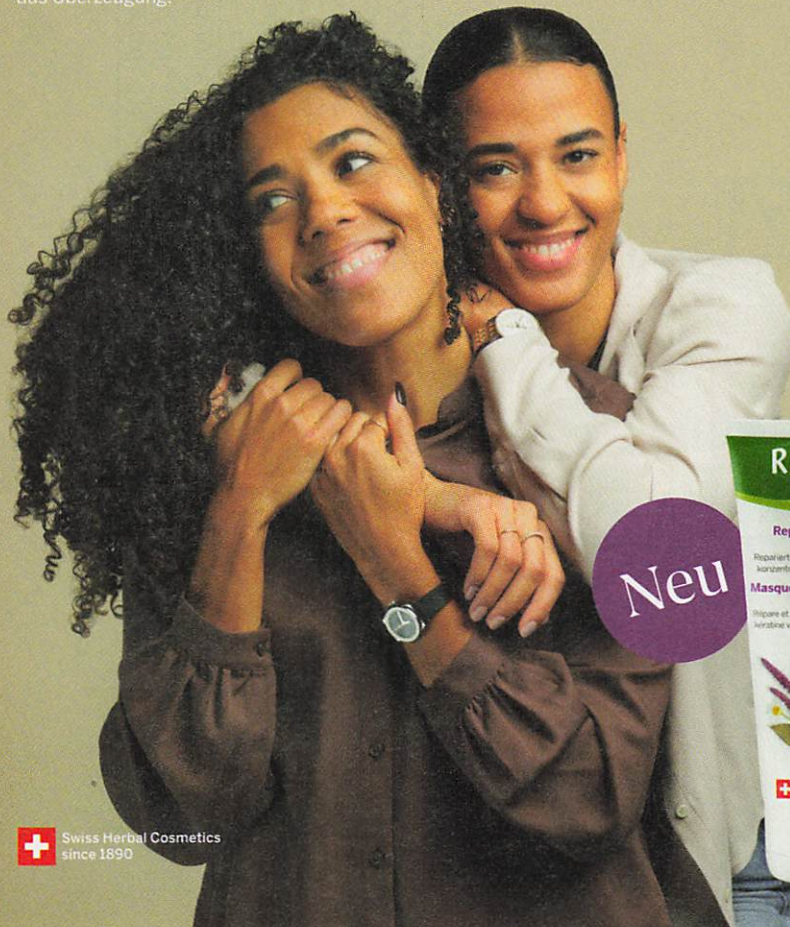
(1)(1) ISOSKELE - Post-Testkampagne PODERM - Studie durchgeführt unter 303 Podologen in Frankreich - Februar 2024.
Antwort auf Frage 5 - Am häufigsten empfohlene Marke für die Nagelpflege. Swiss Footcare Laboratories, 03-2025



Nr. 1 EMPFOHLEN VON PODOLOGEN*



Die Schweizer Leichtathletik-
Schwestern Mujinga und Dítaji
Kambundji verwenden RAUSCH
aus Überzeugung.



RAUSCH

Natürliche Power für strapaziertes Haar.

Die Repair-Express-Kur repariert Dein
Haar in nur 60 Sekunden. Mit hauseige-
ner Rezeptur aus hochkonzentriertem,
pflanzlichem Keratin und Extrakten aus
Amaranth und Kamille.

Neu



Swiss Herbal Cosmetics
since 1890



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.

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



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

STÜRZEN
IST
LERNEN

CH-20230125-62

Preiselbeer und D-Mannose STÄRKER IM DUO!



Alpinamed

ZUM WARM ODER
KALT TRINKEN



www.alpinamed.ch

Heuschnupfen?

Geniessen
Sie Ihre
Freiheit!

Macht nicht
müde*



- Macht nicht müde
- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden

SANDOZ

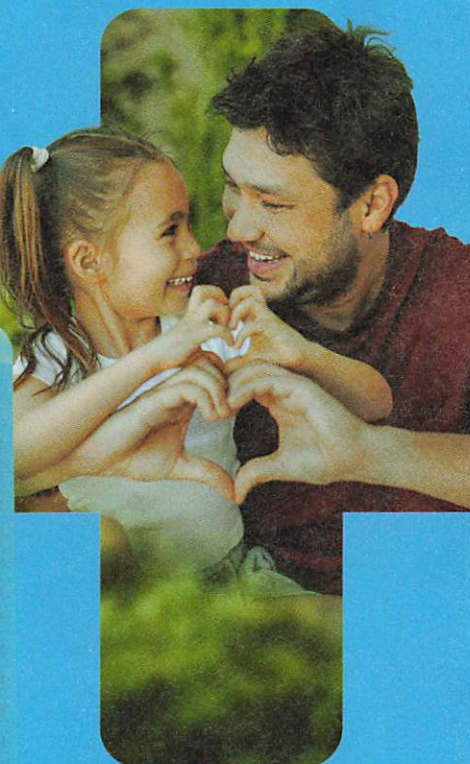
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

*Häufigkeit von Müdigkeit weniger als 1% (gleich wie Placebo)

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

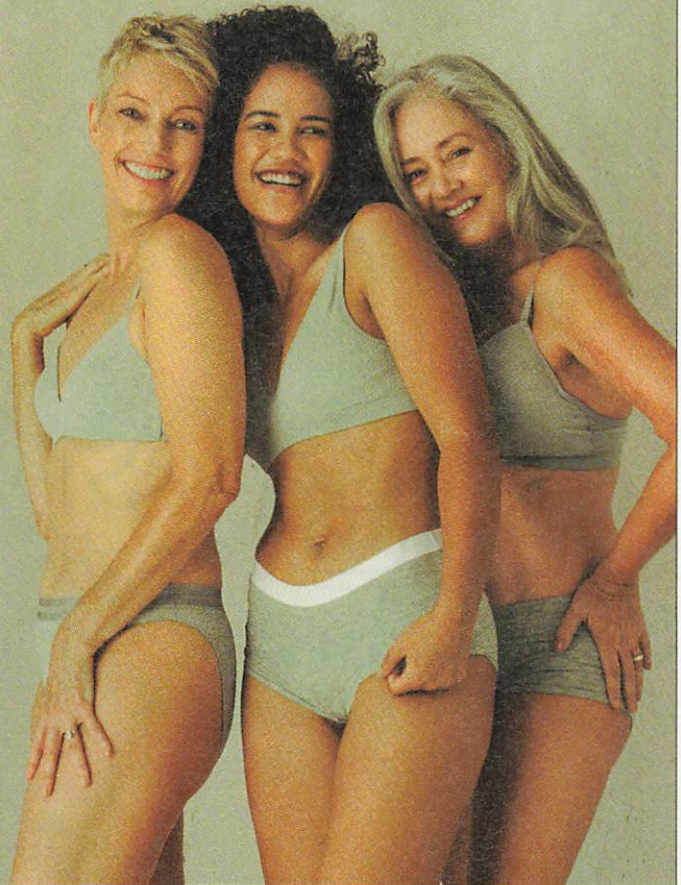
Sterillium®

- + Entfernt 99,99% der Erreger
- + Schnelle Wirksamkeit
- + Sehr gute
Hautverträglichkeit



TROCKENER INTIMBEREICH? TROCKENE HAUT?

SANDDORNÖL-PRODUKTE
ZUR BEFEUCHTUNG VON HAUT UND
SCHLEIMHAUT VON INNEN UND AUSSEN



HALEON

JETZT UNSER
STÄRKSTES
VOLTAREN GEL
PROBIEREN*



**TIEFEN-
WIRKSAM**

* Doppelte Konzentration Diclofenac im Vergleich
zu Voltaren Dolo Emulgel 1%.

** 2-mal täglich auftragen – morgens und abends.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

Bis zu 12 Std. gezielte Schmerzlinderung**

Mehr Freude an Bewegung



TIPPS aus Ihrer Apotheke

**Im Sommer gehören folgende
Produkte in die – mobile –
Hausapotheke:**

- Sonnenschutz (Kopfbedeckung und Sonnenschutzmittel)
- Insekten- und Zeckenschutz
- Kühlendes Gel gegen Juckreiz bei Insektenstichen
- Pinzette, um allfällige Splitter, einen Bienenstachel oder Zecken zu entfernen

Für eine schnelle Wundversorgung:

- Desinfektionsmittel
- Pflaster
- Mullbinden
- Schere

Um Kopfschmerzen, Schwindel und Kreislaufproblemen vorzubeugen, ist es an heissen Tagen wichtig, genügend zu trinken.



Sommerferien in der Schweiz

Zwar fehlt hierzulande das Meer, doch Ferienstimmung kommt auch an Schweizer Gewässern schnell auf. In allen Regionen gibt es traumhafte Orte zu entdecken und zwar für jeden Geschmack. Deshalb: Badesachen packen und los geht's!

Ferien im eigenen Land? Unzählige Gründe sprechen dafür: In der Schweiz gibt es vielfältige Möglichkeiten, den Sommer zu geniessen und das praktisch vor der Haustüre. Aktive erkunden die abwechslungsreichen Landschaften zu Fuss oder mit dem Velo, unternehmen Wanderungen in den Bergen und geniessen imposante Aussichten, besuchen Städte und Sehenswürdigkeiten oder machen Ausflüge zu Freibädern an Seen und Flüssen. Wer Ruhe und Entspannung sucht, findet diese ebenfalls. Hotels haben Wellness-Pakete in allen Preislagen geschnürt, die eine Auszeit vom Alltag versprechen. Vom Gartenrestaurant, über die Bergbeiz bis hin zum Badikiosk: Für Genussmenschen gibt es vielerlei Möglichkeiten, sommerliche Spezialitäten zu kosten. In der Schweiz können alle nach Lust

Schweizer Sandstrände
lassen **FERIENFEELING**
aufkommen.

und Laune das unternehmen, wonach ihnen gerade der Sinn steht. Das Beste: Lange Anreisezeiten mit dem Flugzeug entfallen, was sich nicht nur positiv auf die Umwelt und die Stärkung der hiesigen Wirtschaft auswirkt, sondern auch auf das eigene Portemonnaie. Denn je nach Destination und Anzahl Reisender ist der Flug der teuerste Budgetposten. Eine Anreise mit dem Zug oder dem Auto ist um einiges günstiger und oft schneller. Wie sang doch die Schlagerband «Die Jungs vom Bodensee» so treffend: «Wenn ich den See seh', brauch ich kein Meer mehr.» Wer im Sommer also spontan von der Sehnsucht nach Strandfeeling gepackt wird, findet auch hierzulande wunderschöne Strände.

MEERFEELING IN DER WESTSCHWEIZ

Savoir-vivre ist in der Romandie angesagt! Wer hier die Ferien genießt, findet Traumstrände, beispielsweise bei Yvonand (VD), wo nebst sandigen Buchten mit türkisblauem Wasser und schattigen Pinienwäldern zwei grössere Strände locken – «Plage des Pins» und der Strand beim Camping VD8. Auch der beliebte Sandstrand in Estavayer-le-Lac ist ein echtes Sommerparadies. Mit seinem in der Schweiz einzigartigen Wasserskilift ist er ein beliebter Treffpunkt zum Wakeboarden, Paddeln und Segeln. Ein weiterer Tipp ist der Badestrand «Plage de Salavaux» am Murtensee. Er erstreckt sich über einen Kilometer und gehört somit zu den längsten Sandstränden der Schweiz.

KIES- UND SANDSTRÄNDE AN DER MAGGIA

Im Tessin besticht das Maggiatal durch einmalige Felsformationen in einer idyllischen Gegend. Ein schöner Badeort befindet sich beispielsweise bei Ponte Brolla, etwa vier Kilometer entfernt von Locarno. Die Lagune Pozzo di Tegna mit einem malerischen Kieselstrand ist bei der alten Eisenbahnbrücke der ehemaligen Maggiatalbahn. Hier lässt es sich wunderbar im Wasser planschen oder aus geschliffenen Steinen ein Steinmännchen bauen. Etwas weiter flussabwärts befinden sich ruhige Sandstrände an der Maggia, wo kleine Kinder gefahrlos im Wasser spielen können.

BADESTRÄNDE IN DER DEUTSCHSCHWEIZ

Die Badestrände in der Deutschschweiz lassen ebenfalls Ferienfeeling aufkommen. Zu den Schönsten gehören in Zürich beispielsweise das Strandbad Mythenquai und in Luzern das Strandbad Lido, wo ein Sprungturm und ein Floss zum Verweilen einladen. Ein beliebter Treffpunkt am Urnersee sind die Badeinseln Lorelei im Reussdelta, die vor einigen Jahren im Naturschutzgebiet aufgeschüttet wurden, sowie der flach abfallende Sandstrand Gäsi am Walensee, der zwischen Wald, Wiesen und Bergen liegt und eine wunderschöne Sicht auf das umliegende Bergpanorama bietet.

Christina Bösiger

CURCUMIN – SCHWER VERWERTBAR

Trotz der positiven Effekte auf die Gesundheit gibt es einen grossen Nachteil: Curcumin kann nur schwer aufgenommen und vom Körper verwertet werden. Wird es isoliert eingenommen, verstoffwechselt und scheidet es der Körper rasch wieder aus. Das hat zur Folge, dass auch bei hohen Dosen nur ein kleiner Teil des Curcumins tatsächlich ins Blut gelangt und dort seine Wirksamkeit entfalten kann. Zur besseren Aufnahmefähigkeit sind viele Nahrungsergänzungsmittel mit Piperin, das dem schwarzen Pfeffer die Schärfe verleiht, oder Fetten angereichert.

REZEPT: ICED GOLDEN MILK

Zutaten:

- 250 ml Pflanzendrink
- 1 Stück frische Kurkumawurzel oder 1 Teelöffel Kurkumapulver
- 1 Prise schwarzer Pfeffer
- Honig oder Agavensirup
- Eiswürfel

Zubereitung:

- Alle Zutaten (ausser den Eiswürfeln) im Mixer zu einer homogenen Masse mixen.
- Eiswürfel hinzufügen und kalt geniessen.

Dieses Getränk ist für Schwangere und Stillende nicht geeignet.

Die Wunderwurzel Kurkuma

Abgesehen von der kulinarischen Verwendung spielt Kurkuma auch eine zentrale Rolle in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Gesundheitslehre Ayurveda. Die gelbe Wurzel, deswegen auch Gelbwurzel genannt, ist mehr als nur ein Curry-Bestandteil. Sie besitzt vorteilhafte Eigenschaften für die Gesundheit.

Kurkuma ist eine mehrjährige Pflanze, die zu den Ingwergewächsen gehört und ihren Ursprung auf dem Subkontinent Indien und in Südostasien hat. Aus ihren Wurzeln wird das gleichnamige gelb-orange Gewürz hergestellt. Es wird in der indischen Küche rege verwendet und ist ein wichtiger Bestandteil des Currypulvers. Kurkuma wird in der Traditionellen Chinesischen Medizin und in der Gesundheitslehre Ayurveda seit Tausenden von Jahren zur Behandlung zahlreicher Krankheiten eingesetzt. Auch hierzulande hat sich Kurkuma in den letzten Jahren zu einem beliebten Nahrungsergänzungsmittel entwickelt, das unter anderem bei Arthritis, Reizdarmsyndrom, Herzkrankheiten und Depressionen sowie zur Vorbeugung von Alzheimer helfen soll.

ENTZÜNDUNGSHEMMENDE WURZEL

Das Geheimnis der gelben Wurzel liegt in ihren aktiven Wirkstoffen, den sogenannten Curcuminoiden, wovon das Curcumin am bekanntesten ist. Curcumin-Moleküle besitzen entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften. Zu den bestdokumentierten Vorteilen von Curcumin zählt dessen entzündungshemmende Eigenschaft, wodurch der Wirkstoff unter anderem bei entzündlichen Erkrankungen des Darms oder der Gelenke wie Arthritis oder Rheuma angewendet wird. Die antioxidative Wirkung kann vor Zellschäden und -alterung schützen. Curcumin hat positive Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel, senkt den Blutdruck, schützt die Blutgefäße und trägt damit zur Herz-Kreislauf-Gesundheit bei. Ausserdem können sich die nervenschützenden Eigenschaften positiv auf die Gedächtnisleistung und die kognitiven Funktionen auswirken. Curcumin schützt die Leber, indem es entgiftende Enzyme aktiviert und sie dabei unterstützt, Giftstoffe umzubauen und auszuscheiden. Ausserdem hilft der Stoff bei Magenverstimmungen und Blähungen. Zudem wurden klinische Studien durchgeführt, um die vorbeugende Wirkung von Curcumin bei der Entstehung bestimmter Tumorarten zu untersuchen.

KURKUMA ALS NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL

Mit Kurkuma zu kochen, ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, das Gewürz in die Ernährung zu integrieren. Da Curcumin aber nicht so leicht ins Blut gelangt, bringt eine gelegentliche, mit Kurkuma angereicherte Mahlzeit noch nicht die gewünschten entzündungshemmenden und antioxidativen Vorteile. Als Nahrungsergänzungsmittel liefert Kurkuma eine weit höhere Konzentration des aktiven Wirkstoffs.

Curcumin als Nahrungsergänzungsmittel ist hauptsächlich in Form von Kapseln, aber auch als Pulver, Tropfen oder in flüssiger Form erhältlich. Für eine verbesserte Aufnahme des Curcumins werden Nahrungsergänzungsmittel oft mit Piperin aus dem schwarzen Pfeffer oder Fetten angereichert. Pro Tag sollten nicht mehr als zwei Milligramm Curcumin pro Kilogramm Körpergewicht eingenommen werden. Von der European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCoP) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) wird eine Tagesdosis von bis zu drei Gramm Kurkuma-Pulver empfohlen. Es ist besser, mit einer niedrigeren Dosis zu beginnen und diese schrittweise zu erhöhen, je nachdem, wie der Körper darauf reagiert.

NICHT FÜR ALLE PERSONEN EMPFOHLEN

Bei manchen Personen, insbesondere bei Schwangeren oder Menschen mit Gallensteinen, ist bei der Einnahme von Kurkuma bzw. Curcumin Vorsicht geboten oder es sollte ganz darauf verzichtet werden. Curcumin kann die Wirkung blutverdünnender Medikamente verstärken und damit das Blutungsrisiko erhöhen, weshalb es nicht zusammen mit Blutverdünnern eingenommen werden soll. Wer sich einer Chemotherapie unterzieht oder Medikamente gegen Lebererkrankungen einnimmt, sollte Curcumin nicht ohne vorherige Absprache mit der Hausärztin oder dem Hausarzt ergänzen.

Sophie Membrez

Cystinol®

PFLANZLICHE AKUT-THERAPIE BEI BLASENENTZÜNDUNG

- Mit 3-fach-Wirkung
- Wirksam gegen mehr als 90 % der häufigsten Bakterien, die Harnwegsinfektionen verursachen
- Gut verträglich



Eine Packung enthält 40 überzogene Tabletten.
Dosierung: 3 x 2 Tabletten pro Tag, nach dem Essen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Medinova AG | CH-8050 Zürich



CYS131202503

medinova

BIOFLORIN®

Sorry, mein Darm
mal wieder... 🤢

17:45

Schatz

Gönn dir Ruhe. 😴

17:49

Anna

Mach Yoga! 🧘

17:55

Mami

Fencheltee hilft! 🍵

18:01

Bioflorin

Hör auf deinen Bauch!

Hilft deiner Darmflora, sich selbst zu regenerieren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

sanofi

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



MAN-CH-2400556-1.0 - 06/2024

Zwickt es wieder in den Muskeln?



NEU
auch mit Zitronen-
geschmack



Veractiv® Magnesium Direct+
Entspannt Muskeln und Nerven mit dem Plus
an B-Vitaminen, zum Einnehmen ohne Wasser.

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

VERFORA®
FÜRS LEBEN

AKTIVE TAGE UND ENTSPANNT NÄCHTE. MIT SCHUTZ VON TENA.



TENA Discreet – bei Tag und Nacht

Mit TENA Discreet können Sie sich rund um
die Uhr geschützt fühlen. Geniessen Sie aktiv
Ihren Tag und schlafen Sie entspannt!

BIS ZU 12 STUNDEN TROCKENHEIT!



GRATISPROBE

in Ihrer Apotheke oder bei der
TENA Hotline 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen.
Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich.

TENA, eine Marke von Essity

Die Schule im digitalen Wandel

Sie begann vor Jahren ganz zaghaft und wurde mit der Pandemie maximal beschleunigt: Die Digitalisierung in den Schulen. Doch wie sieht das genau aus, welche Vorteile und welche Schwierigkeiten ergeben sich für Lehrpersonen, Schülerinnen und Schüler?

Die richtige Mischung macht's.

Während der Pandemie wurde Homeschooling praktisch über Nacht eingeführt. Seither wird die Nutzung von Computern und Internet an Schulen vorangetrieben. Aus der aktuellen Erhebung der SKBF, Schweizerische Koordinationsstelle für Bildungsforschung, geht hervor, dass insbesondere in der Deutschschweiz und in der Romandie technische Hilfsmittel wie Beamer, Tablets und Laptops längst ins Schulzimmer eingezogen sind. Vom Unterricht ausgeschlossen bleibt dagegen weitgehend das Smartphone und das, obwohl bereits 80 Prozent der Primarschülerinnen und -schüler ein solches zu Hause privat nutzen. Nebst der Hardware kommt im Schulunterricht und für schulische Zwecke zu Hause regelmässig Software zum Einsatz, darunter Textverarbeitungsprogramme, Plattformen und diverse Apps für Lernzwecke, auch KI-Werkzeuge wie ChatGPT oder das Übersetzungsprogramm DeepL. Am häufigsten werden die digitalen Hilfsmittel im Sprachunterricht und in den berufsbildenden Fächern genutzt, am wenigsten im Sport-

unterricht. Mit zunehmendem Alter und Bildungsniveau steigt die Nutzung. Während auf Primarstufe weniger als 50 Prozent den Computer täglich im Unterricht brauchen, sind es in der Oberstufe bereits knapp 70 Prozent und im Gymnasium über 80 Prozent.

MEHR VIELFALT BEIM LERNEN

Unter E-Learning versteht man einen innovativen Ansatz, bei dem digitale Technologien und Medien genutzt werden, um Lernprozesse zu gestalten. Dazu zählen einerseits Formate wie Online-Kurse, interaktive Module, Webinare, digitale Lernplattformen oder virtuelle Klassenzimmer und andererseits der digitale Zugang zu Wissen in Form von Online-Bibliotheken, Tutorials (Erklärvideos) oder Fachartikel. E-Learning schafft eine flexible Lernumgebung, die es Schülerinnen und Schülern ermöglicht, im eigenen Tempo zu lernen, Aufgaben zu lösen und auf vielfältiges Lernmaterial zuzugreifen. Gleichzeitig bietet E-Learning Lehrpersonen wertvolle Tools, um Materialien bereitzustellen, Aufgaben zu verwalten und den individuellen Lernfortschritt zu verfolgen. Mobile Learning erlaubt den Zugriff von verschiedenen Endgeräten auf Lerninhalte. So können Schülerinnen und



Schüler jederzeit und überall, also auch zu Hause oder beispielsweise in den Ferien, kurze Lerneinheiten einbauen, um Vokabeln zu trainieren, Matheaufgaben zu lösen oder Quizfragen zu bearbeiten. Das fördert selbstgesteuertes Lernen, birgt jedoch auch die Gefahr von Ablenkung durch andere verfügbare Anwendungen auf den Geräten. Um schwierige Themen interessanter zu gestalten oder Schülerinnen und Schüler fürs Lernen zu motivieren, wird Gamification eingesetzt. Dazu werden Elemente aus Spielen wie Punkte, Ranglisten oder Belohnungen in die Aufgaben integriert, die sich als Quizfragen, Rätsel oder Wettkampf präsentieren. Der spielerische Ansatz fördert Eigeninitiative und die Freude am Lernen.

DIE RICHTIGE KOMBINATION MACHTS

E-Learning erleichtert es Lehrpersonen, auf die unterschiedlichen Bedürfnisse und Lernstile ihre Schülerinnen und Schüler einzugehen und Lernfortschritte zu verfolgen. Die Digitalisierung soll die Lehrperson keinesfalls ersetzen, sondern sie mehr zu einem Coach machen. Dazu ist es wichtig, den klassischen Präsenzunterricht mit digitalem Lernen sinnvoll zu verbinden. Diese Kombination wird als Blended Learning bezeichnet. Digitale Kompetenzen sind aus der modernen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken, weshalb es zentral ist, diese bereits in der Schule zu fördern. Trotz vieler Vorteile, birgt die Digitalisierung auch Gefahren. Überforderte Lehrkräfte, erhöhte Bildschirmzeit sowie Datenschutz und Sicherheit, insbesondere bei sensiblen Schülerdaten, sind wichtige Themen, für die zeitnahe Lösungen gefragt sind.

Suzana Cubranovic

BILDSCHIRMZEIT GESUND GESTALTEN

Die längere Nutzung von Computern und Tablets kann die Konzentration, das Sehvermögen und das Wohlbefinden beeinträchtigen. Diese Tipps helfen im Alltag:

- Häufig blinzeln und die Augen immer wieder für ein paar Sekunden schliessen, das entlastet.
- Spätestens alle 20 Minuten vom Bildschirm weg- und für 20 Sekunden in die Ferne schauen.
- Regelmässig Pause machen, Schultern kreisen, sich strecken und dehnen – beugt Verspannungen vor.
- Augentropfen aus der Apotheke helfen bei trockenen Augen.
- Darauf achten, dass die obere Kante des Bildschirms eine Handbreit unter Augenhöhe ist, um Nacken- und Rückenschmerzen zu vermeiden.
- Bildschirmzeiten einschränken und einhalten.
- Nachtmodus und Blaulichtfilter auf dem Gerät aktivieren, um die Augen weniger zu belasten.
- Bei häufigen Kopfschmerzen ist ein Termin bei der Augenärztin oder beim Augenarzt angezeigt.

Burgerstein Collagen: 100 % für Schönheit und Mobilität.



Burgerstein Collagen enthält 100 % reine bioaktive Kollagenpeptide. Das Produkt ist vielseitig einsetzbar und erlaubt aufgrund seiner hochwertigen Qualität eine niedrige Tagesdosierung. Burgerstein Collagen lässt sich dank der Geschmacksneutralität ideal in beliebige Getränke mischen und löst sich durch Umrühren rasch auf. Kollagen ist ein wichtiger Faserbestandteil von Haut, Knochen, Sehnen und Knorpel.

Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Priorin[®]N

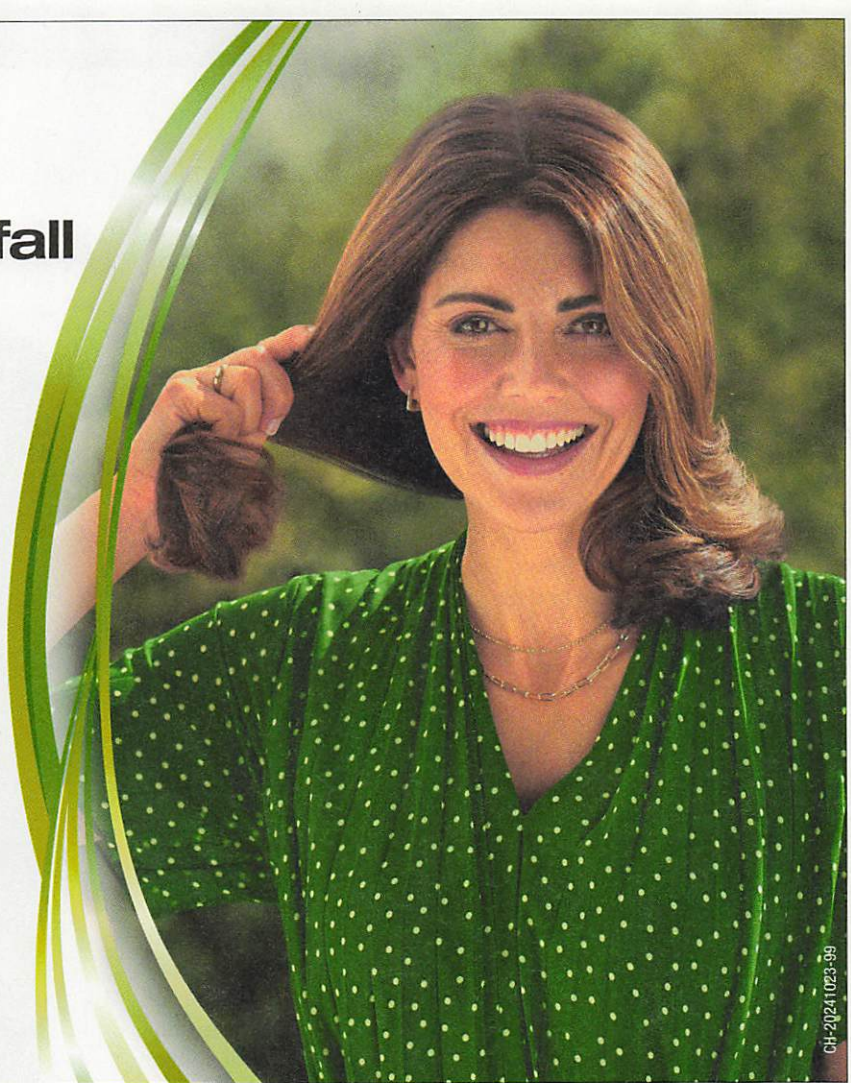
Behandelt Haarausfall
an der Wurzel



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



CH-2021023-99

Hirudoid[®] forte Schwere Beine leicht gemacht

Hilft schon bei den
ersten Anzeichen von
Venenbeschwerden und
lässt blaue Flecken
schneller verschwinden

Erhältlich als Gel
oder Crème

www.hirudoidforte.ch

Hirudoid[®] forte ist als Creme oder Gel in Apotheken und Drogerien erhältlich.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Testen Sie
Ihr Venenrisiko.



medinova

HIR10202020

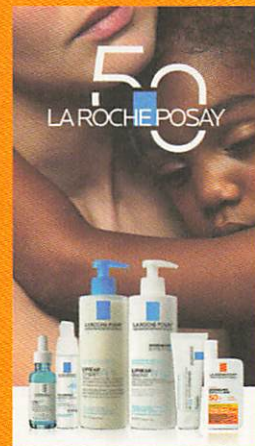
WIN NOW

2025 feiert die Marke
La Roche-Posay ihren:

- A** 20. Geburtstag
B 40. Geburtstag
C 50. Geburtstag

**Die Mission von La Roche-Posay:
ein schöneres Leben für empfindliche Haut**

Seit 50 Jahren arbeitet La Roche-Posay eng mit Gesundheitsfachleuten zusammen, um dermo-kosmetische Lösungen für alle Bedürfnisse anzubieten. Die Marke wird weltweit von 90'000 Dermatologen empfohlen und hat es sich zur Aufgabe gemacht, den Alltag von Menschen zu verbessern, die unter Hautproblemen leiden (Ekzeme, Akne, Rötungen, intolerante Haut, Alterserscheinungen usw.).



NEHMEN SIE AM WETTBEWERB TEIL UND GEWINNEN SIE EINEN TOLLEN PREIS VON LA ROCHE-POSAY:



Geniessen Sie zwei Übernachtungen im Chetzeron Hotel mit feinem Frühstück, Zugang zum Wellnessbereich und 4x4 Transfers nach Crans-Montana oder Cry d'Er im Wert von CHF 500.–.



La Roche-Posay Gesichtsroutine: Eine komplette Pflegeroutine im Wert von CHF 105.–, bestehend aus einem milden schäumenden Reinigungsgel, einer täglichen Feuchtigkeitspflege mit Hyaluronsäure, einem Sonnenschutzfluid mit LSF 50+ und einem ultra-nährenden und reparierenden Lippenbalsam.



Retinol B3 Hautbilderneuerndes Serum: Dieses Expertensерum im Wert von CHF 57.– enthält Retinol und Vitamin B3, um das Hautbild zu glätten, feine Linien und Falten zu mildern und den Teint zu vereinheitlichen.



MIT ETWAS GLÜCK GEHÖREN SIE ZU DEN GEWINNERN!

Nehmen Sie entweder online teil unter www.feelgoods-apotheken.ch/services/gewinnspiele/sommer-winnnow 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. Teilnahmeabschluss ist der 31. August 2025, um 24.00 Uhr.

WIN NOW – MACHEN SIE MIT

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

Teilnahmeabschluss: 31. August 2025

☐ 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. 2/25

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: _____

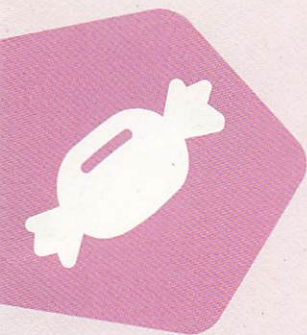
PLZ, Ort: _____

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?

Süssstoffe sind in vielen Produkten zu finden und werden oft als kalorienarme Alternative zu Zucker beworben. Doch wie viel Wahrheit steckt in den gängigen Aussagen über ihre Eigenschaften und Wirkungen? Ein kritischer Blick ist nötig.



DIE SÜSSKRAFT VON SÜSSSTOFFEN IST GRÖßER ALS JENE VON ZUCKER.

Viele Süssstoffe wie Aspartam und Stevia haben eine deutlich stärkere Süßkraft als Zucker und werden daher nur in winzigen Mengen benötigt. Das macht sie zu beliebten Zutaten in kalorienreduzierten Produkten. Nichtsdestotrotz gelten Süßungsmittel grundsätzlich nicht als gesündere Alternative zum Haushaltszucker. Um das Verlangen nach Zucker zu verringern, sollte man den Zuckerkonsum langfristig reduzieren.

Schlussfolgerung: Fakt!



SÜSSSTOFFE UNTERSCHIEDEN SICH GESCHMACKLICH NICHT VON ZUCKER.

Viele Süssstoffe imitieren Zucker, erreichen jedoch oft nicht denselben Geschmack. Manche hinterlassen einen Nachgeschmack, der als metallisch oder bitter empfunden wird. Daher wird häufig eine Mischung aus Süßstoffen verwendet, um dem Zuckerersatz einen angenehmeren Geschmack zu verleihen.

Schlussfolgerung: Mythos!



ALLE SÜSSSTOFFE SIND HITZEBESTÄNDIG.

Einige Süßstoffe verlieren bei hohen Temperaturen ihre Süßkraft oder entwickeln einen bitteren Nachgeschmack. Zudem können durch starkes Erhitzen wie beim Backen oder Kochen gesundheitsschädliche Verbindungen entstehen. Süßstoffe, die hitzebeständig sein sollen, müssen daher gezielt ausgewählt werden.

Schlussfolgerung: Mythos!



SÜSSSTOFFE SIND ZUM TEIL IN ZAHNPFLEGEPRODUKTEN ENTHALTEN.

Manche Süßstoffe, etwa Xylit, werden in Zahnpasta und Kaugummi verwendet. Studien deuten darauf hin, dass sie das Wachstum von Kariesbakterien hemmen können. Doch nicht alle Süßstoffe haben diese Wirkung. Die drei Süßstoffe Xylit, Sorbit und Erythrit gelten erwiesenermaßen als zahnfreundlich. Eine gute Mundhygiene ist allerdings unabdingbar, um sich vor Karies zu schützen – mit und ohne Süßstoffe in der Zahnpasta.

Schlussfolgerung: Fakt!



Kommen Sie mit !

ins Bernerhaus

Weite Gasse 13

Dispensis AG
**Schwanen
Apotheke**



Feelgood's
— APOTHEKEN —



0688

**Die Herbst-Ausgabe
erscheint Anfang**

**September
2025**

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

- Gesundheit: So funktioniert das Immunsystem
- Aktiv: Unterwegs mit dem Kanu
- Wohlbefinden: Schlafphasen und ihre Bedeutung

Der Spartipp aus Ihrer Apotheke!

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

Algifor® Liquid Caps

10 Filmtabletten

20%
Rabatt



Algifor® Liquid caps 400 – Bieten Sie Ihren Kopfschmerzen die Stirn.*
VERFORA SA

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



Bepanthen® MED Plus

Tube, 30 g

20%
Rabatt



Desinfiziert und heilt kleine Wunden. Auch für Kinder geeignet.*
Bayer (Schweiz) AG

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



DAFALGAN® Direct Granulat

16 Beutel

20%
Rabatt



Gegen Schmerzen und Fieber – Praktisch für unterwegs – Einnahme ohne Wasser – Angenehmer Geschmack.*
UPSA Switzerland AG

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



VERACTIV® MAGNESIUM NUTRILONG

60 Filmtabletten

20%
Rabatt



Entspannt Muskeln und Nerven dank einer kontinuierlichen Magnesium-Freigabe.
VERFORA SA

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



Bioflorin®

25 & 50 Kapseln

20%
Rabatt



BIOFLORIN® regeneriert deine Darmflora und bringt sie wieder ins Gleichgewicht.*
Opella Healthcare Switzerland AG

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



Antistax® Forte Venentabletten

90 Filmtabletten

20%
Rabatt



Schwere, müde und schmerzende Beine? Antistax® forte.*
Spigir HealthCare AG

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



Pantogar®

300 Kapseln

20%
Rabatt



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

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



Voltaren Dolo forte Emulgel

Tube 180 g (mit Easy Click Cap)

20%
Rabatt



Bei akuten Arthrose-, Rückenschmerzen sowie Sport- und Unfallverletzungen.*
Haleon Schweiz AG

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



Loperamid-Mepha® lingual

20 Schmelztabletten

20%
Rabatt



Hilft schnell bei Durchfall. Einnahme ohne Wasser. Ideal für unterwegs.*
Mepha Pharma AG

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



Juni

Juli

August