

# Ihre Gesundheit

APRIL – JUNI 2026 | NR. 78

**Vorbeugung:** Erleichterung bei Übelkeit

**Dossier:** Leben mit Allergien



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

 **hetex**apotheke  
niederlenz

## Liebe Leserin, lieber Leser

### Frühling – ein guter Zeitpunkt für neue Vorsätze und einen Blick auf die Gesundheit

Mit dem Frühling wächst bei vielen Menschen die Motivation, wieder aktiver zu werden und bewusster auf die eigene Gesundheit zu achten. Mehr Bewegung und eine ausgewogenere Ernährung stehen dabei oft im Vordergrund. Neben diesen sichtbaren Veränderungen lohnt es sich jedoch auch, gesundheitliche Werte im Blick zu behalten, die man selbst nicht unmittelbar bemerkt – wie den Cholesterinspiegel.

Doch warum sind unsere Cholesterinwerte wichtig?

Cholesterin ist ein lebenswichtiger Bestandteil unseres Körpers, doch dauerhaft erhöhte Werte können das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen deutlich erhöhen. Das Tückische daran: Zu hohe Cholesterinwerte verursachen in der Regel keine Beschwerden und bleiben daher oft lange unbemerkt. Viele Menschen fühlen sich gesund und aktiv, obwohl die Blutfettwerte bereits aus dem Gleichgewicht geraten sind.

Wann wird eine Messung der Cholesterinwerte empfohlen?

Bei mangelnder Bewegung, einer Ernährung die nicht immer optimal ist und bei Risikofaktoren, wie zum Beispiel Rauchen, kann eine Kontrolle sinnvoll sein. Auch mit zunehmendem Alter, bei familiärer Vorbelastung oder einfach als regelmässiger Gesundheitscheck empfiehlt es sich, die Cholesterinwerte im Blick zu behalten – unabhängig davon, ob bereits Vorerkrankungen bestehen oder nicht.

Eine Messung der Cholesterinwerte liefert eine wichtige Grundlage, um das persönliche Risiko besser einschätzen zu können. Je früher Veränderungen erkannt werden, desto einfacher lassen sich gezielte Massnahmen ergreifen – sei es durch Anpassungen im Lebensstil oder durch eine weiterführende ärztliche Abklärung.

Wer seine Gesundheit im Blick behalten möchte, kann seine Cholesterinwerte unkompliziert in der Apotheke messen lassen. In einem persönlichen Gespräch erklären wir Ihnen die Ergebnisse verständlich und besprechen gemeinsam, ob und welche nächsten Schritte sinnvoll sein könnten.

Sprechen Sie uns gerne an – wir nehmen uns Zeit für Ihre Fragen und unterstützen Sie dabei, Ihre guten Vorsätze für Ihre Gesundheit nachhaltig umzusetzen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team der Hetex Apotheke

# Inhalt



## IHR APOTHEKER

---

**04**  
Insektenstiche erkennen

## VORBEUGUNG

---

**06**  
Bewegung ist das beste Mittel  
gegen Rückenschmerzen

**09**  
Warnsignale  
bei Rückenschmerzen

## WOHLBEFINDEN

---

**10**  
Übelkeit verstehen  
und lindern

## DOSSIER

---

**14**  
Allergien sind unberechenbar

## MEDIZIN

---

**20**  
Plantarfasziitis – nicht dramatisch,  
aber unangenehm

## REZEPTE DER SAISON

---

**24**  
Gebratener Spargel mit Œuf Parfait,  
Parmesanschaum und grünem Kräuteröl

**25**  
Gebratene Kirschen mit Balsamico, Haselnuss-  
Financiers und leichter Tonkabohnen-Creme

## Insektenstiche erkennen

**Juckreiz, Rötungen, Schwellungen ... Insektenstiche können sehr lästig sein. Wie findet man heraus, welches Insekt dafür verantwortlich ist, und was verschafft Linderung?**

Bei schönem Wetter ist es draussen herrlich. Wenn da nur nicht diese lästigen Insekten wären! Ob gierige Mücken, defensive Bienen oder heimtückische Zecken – sie alle verursachen unterschiedliche Stiche. Je mehr Sie darüber wissen, desto besser können Sie diese behandeln und Komplikationen vermeiden.

### GÄNGIGE PLAGEGEISTER UND WAS SIE ANRICHTEN

Es gibt unzählige stechende Insekten, aber einige sind weiter verbreitet als andere. Ein Stich lässt sich dann besonders effektiv behandeln, wenn Sie wissen, von welchem Tier er stammt. Hier eine Übersicht der häufigsten Symptome.

Insekt	Symptome und Eigenschaften
Mücke	kleine rote Pusteln, starker Juckreiz
Biene/Wespe	starker Schmerz, ausgeprägte Schwellung, Rötung
Zecke	Insekt steckt sichtbar in der Haut, Wanderröte möglich
Floh	Ansammlungen kleiner roter Stiche, starker Juckreiz
Bettwanze	viele rote Pusteln, anhaltender Juckreiz

Weiterhin zu beachten ist, dass nicht alle Menschen in derselben Weise auf einen Stich reagieren. Während die einen stark ausgeprägte Symptome zeigen, sind diese bei anderen kaum erkennbar. Gründe dafür können unterschiedliche Empfindsamkeit, aber auch vorhandene Allergien sein.

Wichtig ist vor allem, die Entwicklung der Symptome in den Stunden und Tagen nach dem Stich im Auge zu behalten. Verschlimmern sich die

üblichen Anzeichen oder tauchen neue Symptome auf, suchen Sie Rat bei medizinischem Fachpersonal.

### WAS HILFT?

Sobald Sie wissen, welches Insekt zugestochen hat, sollten Sie gleich handeln, damit die Symptome schnellstmöglich abklingen.

#### Bei Mückenstichen:

- kalte Kompressen auflegen, um den Juckreiz zu lindern
- bei starker Reaktion Antihistaminika als Salbe oder Gel auftragen
- nicht kratzen, damit keine Infektion entsteht

#### Bei Bienen- und Wespenstichen:

- den Stachel vorsichtig mit einer Pinzette herausziehen
- den verletzten Bereich desinfizieren
- kalte Kompressen auflegen, um die Schwellung zu lindern
- bei Bedarf Schmerzmittel einnehmen

#### Bei Zeckenstichen:

- die Zecke mit einer Zeckenzange oder einer feinen Pinzette entfernen
- den betroffenen Bereich gründlich desinfizieren



- auf das Auftreten eines Erythema migrans (Wanderröte, Anzeichen für Lyme-Borreliose) achten

- Kontakt zu Kammerjäger aufnehmen

- sie ziehen Mücken an
- Hygiene und Sauberkeit beugen Flöhen und Bettwanzen vor

## Bei Flohstichen:

- Kleidung und Bettwäsche bei hoher Temperatur waschen
- beruhigende Lotion auf die Stiche auftragen
- Haustiere mit Anti-Floh-Mittel behandeln

## Bei Bettwanzen:

- den betroffenen Bereich gründlich reinigen
- Salbe oder Gel gegen Juckreiz auftragen

## VORSORGEMASSNAHMEN FÜR EINEN SCHÖNEN SOMMER

Das beste Mittel gegen Insektenstiche ist, sie zu vermeiden. Hier einige Tipps:

- vor dem Rausgehen geeignete Insektenschutzmittel auftragen
- in Risikogebieten lange und helle Kleidung tragen
- die eigene Haut und die von Kindern regelmässig absuchen
- stehende Gewässer meiden –

Treten starke allergische Reaktionen auf (Anschwellen des Gesichts, Atembeschwerden, Übelkeit) wenden Sie sich unbedingt an einen Arzt oder eine Ärztin oder an den Sanitätsnotruf. Bleiben Sie aufmerksam und reagieren Sie schnell, falls einer der Quälgeister doch einmal erfolgreich ist – gut vorbereitet können Sie die schöne Jahreszeit unbeschwert genießen!

Quelle: [www.futura-sciences.com](http://www.futura-sciences.com) / Illustration: Freepik

Für einen entspannten Sommer

## Der Insektenstichheiler von HARTMANN

HARTMANN



- + Kann den Heilungsprozess beschleunigen
- + Chemiefrei, auch für Schwangere geeignet
- + 3 Programme, inkl. Sensitiv-Modus
- + Handliches Design für unterwegs

1 x bis zu  
**300**  
Anwendungen

3  
Sensitive  
Modus



## Bewegung ist das beste Mittel gegen Rückenschmerzen

Rückenschmerzen, Nierenschmerzen, Hexenschuss: Acht von zehn Menschen leiden im Laufe ihres Lebens an dem, was Fachleute als «gewöhnlichen Rückenschmerz» bezeichnen. Obwohl diese Erkrankung weit verbreitet ist, kursieren darüber viele Fehlinformationen.



Einer der gängigen Mythen: Die Schmerzen deuten darauf hin, dass man etwas im Rücken verrenkt oder gebrochen hat. In den meisten Fällen ist dies jedoch nicht der Fall.

### WIE EIN ORCHESTER

Der Rücken ist ein komplexes System. Er wird von der Wirbelsäule gestützt – einer der stärksten Strukturen unseres Körpers, auf der auch unser Kopf ruht. Zudem überträgt sie das Körpergewicht

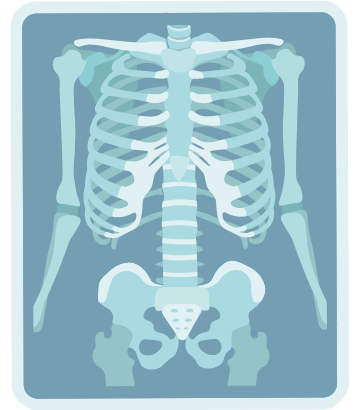
über die Hüften auf die Beine. Die aufeinander gestapelten Wirbel werden ihrerseits durch Bänder zusammengehalten und von grossen, kräftigen Muskeln stabilisiert.

Zwar funktionieren diese verschiedenen Elemente unabhängig voneinander, sie müssen jedoch koordiniert handeln, wenn unser Rücken schmerzfrei arbeiten soll. Alle Teile sollten sich in perfektem Einklang bewegen, wie die Musiker in einem Orchester. Wenn es in

der Symphonie einen Misston gibt, bedeutet das keineswegs, dass eine der Geigen oder Oboen einen Sprung oder Riss hat, sondern vielmehr, dass einer der Ausführenden einen falschen Ton gespielt hat oder die Musiker sich nicht aufeinander abgestimmt haben. Dasselbe gilt für den Rücken.

Wenn sich manche unserer Muskeln nicht richtig anspannen oder entspannen, entweder aus eigenem Verschulden oder weil sie

# Vorbeugung



nicht das richtige Signal von den Nerven erhalten, kommt es zu einer neuromuskulären Dysfunktion, die Schmerzen verursacht. Kreuzschmerzen zu haben bedeutet also nicht unbedingt gleich Arthrose, einen Bandscheibenschaden oder -vorfall oder irgendeine andere Verletzung im Rücken.

## WER RASTET, DER ROSTET

Wenn man Schmerzen hat, möchte man sich am liebsten hinlegen. Während einer Krise fällt alles andere manchmal schwer. Doch sobald es wieder geht, sollte man sich bewegen. Im Bett zu liegen oder zu sitzen, verschlimmert das Problem nur, während körperliche

Aktivität jeglicher Art die Muskeln aufbaut, den Körper geschmeidig hält, die Knochen stärkt und durch die Bewegung des Rückens Blockaden verhindert. Ausserdem werden dabei natürliche Substanzen ausgeschüttet, die den Schmerz lindern.

Bewegung ist also das beste Mittel gegen Rückenschmerzen. Das schliesst jedoch nicht aus, dass Sie Schmerzmittel oder nichtsteroidale Antirheumatika einnehmen, um die Schmerzen zu lindern, oder Muskelrelaxanzien, um die Muskeln zu entspannen. Diese Medikamente verhindern unnötiges Leiden und – fast noch wichtiger – fördern die Wiederaufnahme körperlicher Akti-

vität. Auch Physiotherapie, Osteopathie oder Chiropraktik helfen häufig gegen die Schmerzen.

In den meisten Fällen hören gewöhnliche Rückenschmerzen innerhalb einiger Tage oder Wochen wieder auf. Bevor der Schmerz sich jedoch einnistet und am Ende noch chronisch wird, suchen Sie lieber einen Arzt auf.

Quelle: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration: Freepik



**PharmOnline**

Meine unabhängige Online-Apotheke



## SO ERKENNEN SIE EINEN ZECKENSTICH

Wenn Sie sich nach dem Entfernen einer Zecke unwohl fühlen oder unsicher sind, wenden Sie sich an Ihre Apotheke. Dort werden Hauterscheinungen (Ausschläge, Erythema migrans) untersucht und andere Symptome (z. B. grippe-ähnliche Symptome) bewertet.

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



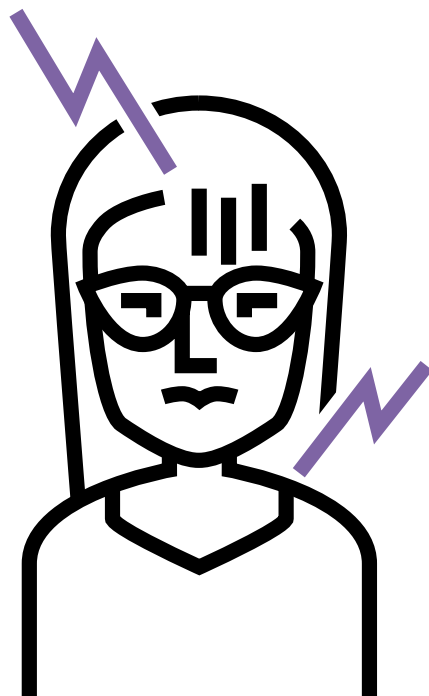
Laden Sie  
jetzt die App  
PharmOnline  
herunter



Keine Zeit für Schmerzen?

# Irfen Dolo<sup>®</sup> liquid caps

Kapsel weich – Schlucken leicht



zum Beispiel bei Kopfschmerzen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

mepha 

## Warnsignale bei Rückenschmerzen

Die meisten von uns wissen, wie man Rückenschmerzen am besten behandelt. Zu den üblichen Massnahmen gehören Bewegung, Ausruhen, die Einnahme von Schmerzmitteln und Massagen. Das Prinzip, den Schmerz irgendwie auszusitzen, gerät allerdings irgendwann an seine Grenzen. Wenn zu den Schmerzen bestimmte andere Beschwerden hinzukommen, sollten Sie schnellstmöglich einen Arzt oder eine Ärztin aufsuchen.



### WARNSIGNALE

Gemäss dem «Rückenreport Schweiz 2020» ist die Schweizer Bevölkerung nicht ausreichend informiert: Die wenigsten wissen, wann bei akuten Rückenschmerzen eine umgehende Untersuchung angezeigt ist. In den folgenden Fällen sollten Sie ärztlichen Rat einholen:

- Starke Rückenschmerzen, die in den Arm oder das Bein ausstrahlen und die sich durch nichts lindern lassen
- Taubheitsgefühl oder Kribbeln im Fuss oder in den Zehen
- Empfindungsstörungen im Bein
- Lähmungserscheinungen in Arm oder Bein
- Allgemeines Unwohlsein, begleitet von Fieber, Gewichtsverlust oder anderen Symptomen
- Schmerzen auch im Brustkorb oder Bauch
- Rückenschmerzen nach einem Unfall



## Übelkeit verstehen und lindern

**Übelkeit ist sehr unangenehm, erst recht dann, wenn sie mit Erbrechen einhergeht. Meist ist sie jedoch harmlos und legt sich relativ schnell wieder.**



Die Gründe dafür, dass einem schlecht ist, sind sehr vielfältig und reichen von einfachen Verdauungsstörungen wie Magen-Darm-Infekten oder Beschwerden nach einem zu üppigen Essen über seltenere Herz- oder neurologische Erkrankungen bis hin zu Schwangerschaft, Reisekrankheit oder Nebenwirkungen von Medikamenten. Umso wichtiger ist es zu wissen, wie sich dieses oft missverständliche Unwohlsein lindern lässt, aber auch die Anzeichen zu kennen, die unbedingt ein Arzt oder eine Ärztin näher untersuchen sollte, vor allem dann, wenn diese Symptome immer wieder auftauchen oder sich verschlimmern.

### WAS KÖNNTE DIE URSACHE SEIN?

Übelkeit äussert sich in dem unangenehmen Gefühl, sich übergeben zu müssen (was manchmal auch geschieht). Hinzu kommen starker Speichelfluss, Unwohlsein oder Bauchschmerzen. Sie ist jedoch nicht die eigentliche Krankheit, sondern eher ein Symptom, das auf viele andere Erkrankungen hinweisen könnte. Bei Erwachsenen sind die häufigsten Ursachen für Übelkeit Verdauungsbeschwerden wie Gastroenteritis, Gallen- oder Bauchspeicheldrüsenerkrankungen sowie Nebenwirkungen von Medikamenten (Antibiotika, Krebsmedikamente usw.). Auch neurologische (Migräne, Erkrankungen des Gleichgewichtssystems) oder psychologische Störungen (insbesondere Angstzustände) können Übelkeit auslösen. In sehr seltenen Fällen deutet sie auch auf schwere Krankheiten hin, etwa auf einen Gehirntumor oder einen Herzinfarkt.

### WANN ZUR ÄRZTLICHEN UNTERSUCHUNG?

In den allermeisten Fällen ist Übelkeit unbedenklich und geht mit etwas Ruhe und Geduld vorbei.

Gehen Sie jedoch schnellstmöglich zum Arzt oder zur Ärztin, wenn Ihnen anhaltend oder chronisch übel ist, begleitet von unerklärlichem Appetit- oder Gewichtsverlust oder von Blut im Erbrochenen oder im Stuhl. Als Faustregel gilt, dass Sie in den folgenden drei Fällen medizinischen Rat einholen sollten: wenn die Ursache der Übelkeit unklar ist, wenn sie immer wieder auftritt oder wenn sich die Symptome zunehmend verschlechtern. Denn dann besteht die Möglichkeit einer zugrundeliegenden Krankheit, die einer genaueren medizinischen Untersuchung bedarf.

### WAS HILFT GEGEN ÜBELKEIT?

Schonen Sie bei vorübergehender Übelkeit das Verdauungssystem, indem Sie leichte Mahlzeiten zu sich nehmen, in Ruhe essen und in kleinen Schlucken Wasser trinken. Es gibt auch Medikamente, die Übelkeit lindern – denn auch wenn sie in den meisten Fällen unbedenklich ist, so ist sie dennoch äusserst unangenehm. Ihr Arzt oder Ihre Ärztin kann Ihnen Mittel gegen Übelkeit verschreiben, wenn die Symptome anhalten oder zu stark werden.

## ÜBELKEIT IN DER SCHWANGERSCHAFT

Zu Beginn einer Schwangerschaft ist Übelkeit sehr verbreitet. Insbesondere zwischen der sechsten und zwölften Woche leiden etwa 85 % der Schwangeren darunter. Warum das so ist, weiss man nicht genau; es könnte mit Schwangerschaftshormonen, insbesondere mit Beta-hCG, zusammenhängen, deren Konzentration im ersten Trimester stark ansteigt. Meist legt sich die Übelkeit innerhalb weni-

ger Wochen von alleine wieder. Manche Frauen begleitet sie allerdings auch länger, teilweise bis zum Ende der Schwangerschaft. Und auch wenn die Übelkeit oft nicht sehr stark ist, macht sie den Alltag doch unangenehm und anstrengend. Erleichterung verschaffen können kleinere Mahlzeiten, das Vermeiden geruchsintensiver Lebensmittel und Speisen, ausreichende Flüssigkeitsversorgung sowie Akupressur oder Ingwer. Wenn die Übelkeit zu lästig wird, gibt es medikamentöse Behand-

lungen, die Vitamin B1 und B6, Antiemetika (Medikamente gegen Erbrechen und Übelkeit) und Antihistaminika kombinieren und auch von Schwangeren eingenommen werden können. Ist das Erbrechen so stark, dass der Körper nicht mehr ausreichend mit Nahrung und Flüssigkeit versorgt wird, kann ein Krankenhausaufenthalt erforderlich sein, um die werdende Mutter zu rehydrieren und ihr Linderung zu verschaffen.

Quelle: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch) / Illustration: Freepik

# Wer ist eigentlich *Kluyveromyces Marxianus Fragilis* B0399\*?

## Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

### DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.

**KALEIDON** TRIBIOTIC+ mit unserer unaussprechlich einzigartigen **\*HEFE!** Dafür ausgesprochen wertvoll: Denn neben Milliarden von Bakterien sind im Darm auch Hefen zu Hause.

Dazu liefert **KALEIDON** TRIBIOTIC+ Zink: Das essentielle Spurenelement trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.



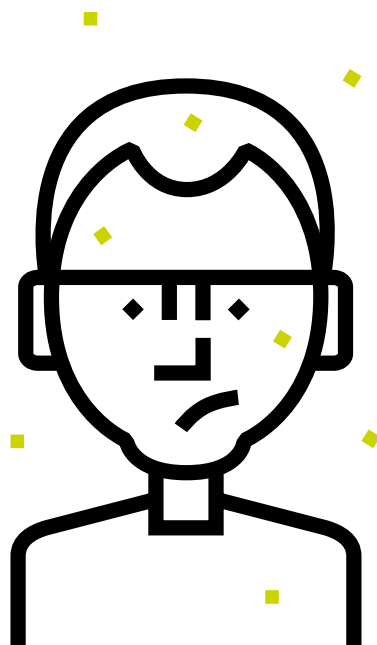
NEU!

1 Kapsel pro Tag: Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

# Fexo-Mepha® Allergie

bei Heuschnupfen

schnell wieder fit für den Alltag\*



\*Wirkeintritt innerhalb 1 Stunde

Erhältlich in den Packungsgrößen 10, 30 und 50

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

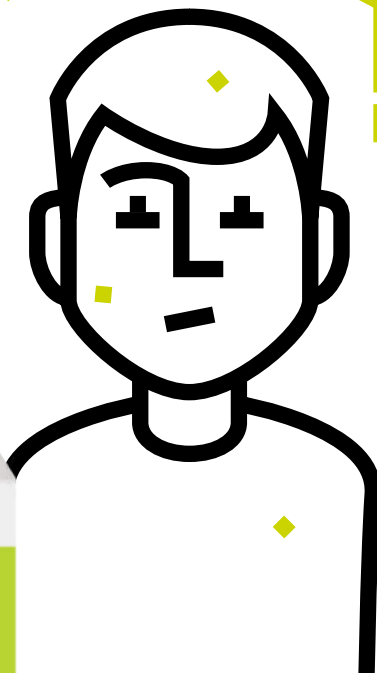
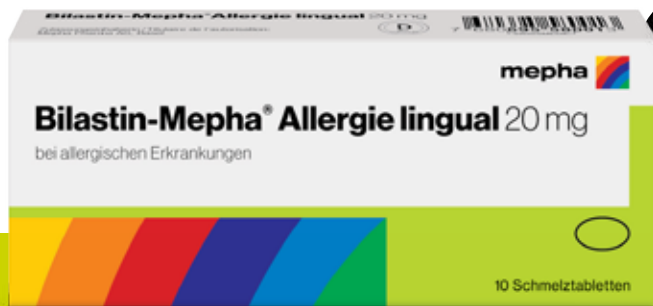
Lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

mepha 

# Bilastin-Mepha® Allergie lingual

**Durchatmen in der Pollenzeit**  
**Schmelztablette –**  
**schnell aufgelöst,**  
**wirkt 24 Stunden**



**Erhältlich in den Packungsgrößen 10, 30 und 50**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage. Mepha Pharma AG

Die mit dem Regenbogen

**mepha** 

## Allergien sind unberechenbar

Eine Allergie entwickelt sich stets dynamisch, wobei die Anfänge oft in der Kindheit liegen. In vielen Fällen zeigen sich die Auswirkungen jedoch erst Jahre später. Deshalb ist es auch so schwierig, vorherzusehen, ob und wann eine Allergie auftritt, zumal dies auch von Mensch zu Mensch unterschiedlich verläuft.



entstehen in der Kindheit, wenn das Immunsystem noch nicht ausgereift ist und der Organismus zum ersten Mal mit einer Reihe von Allergenen in Kontakt kommt. Mit anderen Worten: Die frühen Lebensjahre stellen für prädisponierte Personen einen Risikozeitraum dar. Leider haben frühzeitig ergriffene Präventionsmassnahmen bislang keine Wirkung erzielt.

Es ist noch immer unklar, welche Faktoren darüber entscheiden, ob sich Allergien bei Wickelkindern, in der Pubertät oder in fortgeschrittenem Alter zeigen. Da die Latenzzeit zwischen der Sensibilisierung und dem Auftreten von Symptomen stark variiert, ist eine Vorhersage unmöglich.

### VIELE EINZELNE HÜRDEN

Man kommt nicht als Allergiker oder Allergikerin zur Welt, sondern wird erst im Laufe der Zeit dazu. Die meisten Betroffenen haben ihren ersten Allergieschub in der Kindheit oder Pubertät. Auf Platz eins der Erscheinungsformen steht unangefochten der Heuschnupfen.

Dass er erst im Alter zwischen 20 und 30 Jahren auftritt, ist eher die Ausnahme. Es ist aber durchaus möglich, auch mit über 60 Jahren noch Heuschnupfen zu bekommen.

Selbst dann, wenn die Symptome erst spät einsetzen, gilt: Allergien

Nicht alle atopischen Menschen haben das «Glück», dass ihre Allergiegeschichte mit Heuschnupfen im Jugendalter beginnt. Manche starten schon damit in ihr Leben. Und wer von Anfang an mit Allergien zu kämpfen hat, muss später besonders viele Hürden überwin-

den. Die Beschwerden beginnen oft schon sehr früh, etwa mit dem Auftreten eines atopischen Ekzems in den ersten Lebensmonaten, zuweilen in Kombination mit einer Nahrungsmittelallergie. Eine Hypersensibilität gegenüber Milch oder Eiern ist allgemein eine Besonderheit bei Kleinkindern. Durch das Vermeiden der unverträglichen Lebensmittel verschwinden diese Reaktionen meist im Alter von zwei bis drei Jahren oder sogar noch früher.

**Wenn Ekzeme oder  
Lebensmittelallergien endlich  
weniger werden, tritt  
oftmals Asthma auf**

Ist das Kind 4 oder 5, lässt das atopische Ekzem allmählich nach. Das bedeutet aber leider noch lange nicht, dass danach alles besser wird. Denn wenn Ekzeme oder Lebensmittelallergien endlich weniger werden, tritt oftmals Asthma auf. Es beginnt im Alter zwischen 4 und 7 Jahren und beruhigt sich oft – aber nicht immer –, wenn die Pubertät einsetzt. Die Exposition gegenüber Haushaltsallergenen (Katzen, Milben etc.) ist häufig für das Auftreten von Asthmaanfällen verantwortlich.

## **MIT DEM ALTER WIRD ES BESSER**

Meist verringern sich die Symptome im Lauf der Jahre. Mit dem

Eintritt in das mittlere Lebensalter verlieren bestimmte Allergien wie Neurodermitis oder saisonale Rhinitis in der Regel an Boden. Eine mögliche Erklärung dafür ist, dass das Immunsystem mit den Jahren ruhiger und damit weniger reaktiv wird und schliesslich auch harmlose Substanzen von aussen toleriert.

## **LEBEN MIT ALLERGIEN**

Die Diagnose steht: Sie haben eine Allergie. Nun ist es an der Zeit, ein paar Lebensgewohnheiten zu ändern.

Die jeweiligen Allergene zu vermeiden, hilft sicher weiter, kann allergische Reaktionen jedoch nicht vollständig verhindern.

Für die Behandlung einer allergischen Erkrankung ist es unverzichtbar, sich mit den Umgebungsbedingungen zu beschäftigen. Die Feststellung und dann die Vermeidung auslösender Faktoren gehören ebenso zur Behandlung wie die Einnahme von Medikamenten.

Während sich der Kontakt mit Pollen kaum unterbinden lässt, lohnt es sich in der Regel durchaus, Reizstoffe wie Zigarettenrauch und Haushaltsallergene wie Milben, Schaben, Schimmelpilze oder Tierhaare aktiv zu bekämpfen. Da speziell Katzenhaare sehr wider-

standsfähig sind, hält die Wirkung von Reinigungsaktionen allerdings meist nicht lange an.

In vielen Fällen reicht es nicht aus, die Exposition gegenüber allergieauslösenden Faktoren – Allergenen und Reizstoffen – zu reduzieren, um die Symptome vollständig zu beseitigen. Trotzdem sind vorbeugende Massnahmen nicht vergebens, denn sie ermöglichen es, weniger Medikamente einnehmen zu müssen, und allein dafür lohnen sie sich schon.

## **WANN UND WO FLIEGEN WELCHE POLLEN?**

Pollen vollständig zu vermeiden, ist leider nicht immer möglich. Sehr wohl aber kann man sich darüber informieren, welche Art von Pollen gerade unterwegs ist, und dadurch ihre Wirkung für sich abschwächen. Spezialisten von MeteoSchweiz und dem RNSA (Réseau national de surveillance aérobiologique, französisches Netzwerk für aerobiologische Überwachung) beobachten ganz genau, was in der Schweiz und in Frankreich gerade blüht. Die Ergebnisse ihrer Arbeit sind Gold wert. Pollenflugberichte sind über verschiedene Informationskanäle abrufbar: Apotheken, Zeitungen, Radio, Internet, Handy-Apps etc. Nutzen Sie diese wertvollen Informationen bei der Planung Ihrer Aktivitäten im Freien.



## EIN PAAR TIPPS GEGEN POLLENBELASTUNG

Auch wenn man ihnen nicht ganz entkommt, kann man die schädlichen Auswirkungen von Pollen doch minimieren.

- Schlafen Sie bei geschlossenen Fenstern – denn Pollen sind vor allem in den späten Nachtstunden in der Luft.
- Vermeiden Sie Luftzug.
- Halten Sie die Fenster im Auto geschlossen und schalten Sie die Belüftung nicht ein.
- Mähen Sie nicht den Rasen und sammeln Sie keine Grasreste zusammen.
- Verzichten Sie auf Aktivitäten im Freien wie Picknicks auf dem Land, insbesondere bei heissem, trockenem und windigem Wetter.
- Verbringen Sie Ihren Urlaub bevorzugt am Meer – dort sind weniger Pollen unterwegs.

- Nehmen Sie sich eine Auszeit in den Bergen: Im Gebirge ist die Blütezeit weniger intensiv, und vor allem blühen die Gräser einen Monat später als im Flachland (Mitte Juli/Mitte August).
- Gehen Sie der Chlorbelastung in Schwimmbädern aus dem Weg. Chlor greift die Nasenschleimhäute und die ohnehin bereits gereizten Augen an.
- Geben Sie dem Juckreiz nicht nach: Wenn Sie ständig Nase und Augen reiben, verschlimmern sich die Symptome nur.
- Rauchen Sie nicht. Zigarettenrauch verstopft die Nase noch zusätzlich.
- Waschen Sie nach einem Spaziergang in der Natur die Haare.

## DAS SOLLTEN SIE ÜBER POLLENALLERGIEN WISSEN

Der Pollenflugkalender ist sehr lang, vor allem, wenn man bereits früh in der Saison betroffen ist. So läuft Menschen, die gegen Hasel allergisch sind, bereits im Februar ständig die Nase.

Eine von vielen Bestäubungsmethoden in der Pflanzenwelt ist die ebenso unkontrollierte wie zufällige Verbreitung von Pollenkörnern durch den Wind (anemophile Pollen). Blüten, die diese Art von Pollen freisetzen, sind oft unscheinbar: Ihre Blütenblätter –

falls überhaupt vorhanden – sind robust, blass und frei (wie bei Platanen oder Linden). Dank ihrer aerodynamischen Form und dem geringen Gewicht legen anemophile Pollen weite Strecken zurück. Vom Wind weitergetragen, mischen sie sich unter die vor Ort vorhandenen Pollen – keine gute Nachricht für Allergiker.

Aber nicht alle Pollen lösen Allergien aus. Das beste Beispiel dafür ist der Pollen von besonders anziehenden, farbenfrohen und duftenden Blumen. Sogenannter entomophiler Pollen ist «schwer» und braucht Insekten, die ihn zur weiblichen Blüte transportieren. Das heisst, dass auch Menschen mit Allergien Pflanzen mit entomophilem Pollen im Garten oder in einer Vase im Haus stehen haben können.

## BÄUME

Die Pollen-Frühsaison beginnt bereits im Januar und Februar. Der Wettstreit darum, welche Pflanze die ersten Blüten zeigt, verläuft in allen Ländern und Regionen unterschiedlich. In der Westschweiz gehen die Bäume als erste ins Rennen. In der Regel machen der Haselnussstrauch und die Erle im Februar (im Tessin sogar Mitte Januar) und März den Anfang. Im März und April folgen die Esche

und die Birke. Im Mittelmeerraum gehören vor allem die Zypressen, dann die Olivenbäume und schliesslich die Platanen zu den Schnellsten.

## SÜSSGRÄSER

Gleich nach den Bäumen und noch vor den Gräsern liegt die von Allergikern am meisten gefürchtete Zeit des Jahres. Zwischen Mai und Juli melden sich die Süssgräser, zu denen auch Getreide gehört, bei einem Grossteil der Menschen mit Heuschnupfen nachdrücklich zu Wort. Weizen, Roggen, Mais, Hafer, Rispengras, Quecke ... Manche reagieren auf nur eine Getreidesorte, andere hingegen gleich auf das gesamte «Vollkornbrot-Spektrum».

## GRÄSER

Die Saison endet mit Gräsern wie Wegerich und Ambrosia, die zwischen Juli und Oktober blühen. Die Kampagnen zur Ausrottung von Ambrosia in der Schweiz haben deren Ausbreitung allerdings stark verringert.

## POLLEN UND DER WETTERBERICHT

Die Stärke der Beschwerden hängt mit der Pollenkonzentration zusammen, die wiederum von den Wetterbedingungen beeinflusst

wird. Von Heuschnupfen Betroffene wissen nur zu gut, dass Wetterumschwünge ihre Symptome verstärken können. So trägt Wind Pollen über sehr weite Strecken – teilweise legt er über 200 km zurück, nur um sich dann in der Nase gepeinigter Stadtmenschen einzunisten. Besonders übel für Allergikerinnen und Allergiker sind Sommergewitter. Kurz bevor sie losbrechen, erreicht die Pollenbelastung einen Höhepunkt, ehe die dann einsetzenden Windböen das Ganze intensiv verbreiten. Dann kommt der Regen, der den Pollen in kleinere Partikel auflöst, so dass dieser umso einfacher in den von Allergie geplagten Organismus eindringen kann. Ein kurzer Regenschauer reinigt hingegen die Luft vom Pollen und sorgt dafür, dass er sich am Boden ablagert.

## WAS NÜTZT EINE DIAGNOSE?

Wie finden Sie heraus, ob es eher die Birke oder der wilde Hafer ist, der Sie zum Niesen bringt? Fragen Sie Ihren Allergologen oder Ihre Allergologin. Sie führen mit Ihnen ein ausführliches Gespräch, insbesondere darüber, in welchen Situationen die Allergie auftritt. Hinzu kommen Hauttests. So lassen sich die Übeltäter und infolgedessen auch die Risikozeiträume für Allergien feststellen. Besonders wichtig sind diese Informationen für all

diejenigen, die an eine Desensibilisierung denken.

## KANN MAN DIE ENTSTEHUNG EINER ALLERGIE VERHINDERN?

Allgemein empfohlen wird heute, dass Eltern... eigentlich gar nichts Besonderes tun sollten, um ihr Kind vor Allergien zu schützen!

Die Atopie an sich ist eine familiäre Prädisposition. Leidet einer der Elternteile unter Allergien, liegt das Risiko des Kindes, sie ebenfalls zu entwickeln, bei 30%. Sind beide Elternteile von Allergien betroffen, steigt das Risiko auf 70%. Und selbst wenn beide Elternteile keine Allergien haben, besteht noch immer ein Risiko von 10 bis 15%.

Generell sind Jungen etwas stärker betroffen als Mädchen, genau wie Kinder, die im Frühjahr – mitten in der Pollensaison – geboren wurden. Weitere Risikofaktoren sind Virusinfektionen mit pfeifender Atmung in den ersten Lebensjahren sowie eine frühzeitige Exposition gegenüber Tabakrauch.

## UNWIRKSAME VORBEUGEMASSNAHMEN

Noch vor zehn Jahren riet man von Allergien betroffenen Eltern, sich selbst während der Schwangerschaft und später ihr Baby



Lebensmittel, die häufig Allergien auslösen (Eier, Fisch, Erdnüsse etc.), auf dem Speiseplan stehen dürfen. Sobald dies der Fall ist, sollten sie dann aber auch regelmässig gefüttert werden, damit das Immunsystem seine diesbezügliche Gewöhnung aufrechterhält. Entwickelt ein Kind ein atopisches Ekzem, ist dringend angeraten, eine genaue Diagnostik durchzuführen, bevor allergene Lebensmittel weggelassen oder neu eingeführt werden.

## ERSATZMILCH FÜR NEUGEBORENE

Hypoallergene Milchersatzprodukte (HA-Milch, sogenannte teilweise hydrolysierte Milch) sind für Kinder bestimmt, die nicht gestillt werden oder deren Stillzeit beendet ist. Babys, die bereits eine Kuhmilchallergie haben, schützt diese Art von Milch hingegen nicht ausreichend. Für sie kommt nur hochhydrolysierte Milch infrage, also Milch, deren Proteine so stark zerlegt wurden, dass das Immunsystem sie nicht länger erkennt. Die erneute Einführung von natürlicher Kuhmilch kann dann meist im Alter von 12 oder 18 Monaten erfolgen.

von Stoffen fernzuhalten, die den Sensibilisierungsprozess auslösen könnten. Diese Empfehlung gilt inzwischen nicht mehr, denn wie sich herausgestellt hat, ist es unmöglich, sich vollständig gegenüber Allergenen abzuschirmen. Eine Sensibilisierung erfolgt zudem ohnehin. Während der Schwangerschaft können Allergene wie Pollen oder Tierhaare aus der Luft über die Haut in den Körper gelangen. In Studien konnte keine vorbeugende Wirkung eines Verzichts von Schwangeren im letzten Trimester auf Eier, Milch und Erdnüsse nachgewiesen werden.

### Während der Schwangerschaft können Allergene aus der Luft über die Haut in den Körper gelangen

Letztendlich wird das Kind in der Folge umso stärker für verschiedene Allergene sensibilisiert, da

diese trotz aller Bemühungen nie umfassend ferngehalten werden können. Die Forschenden konnten stattdessen nachweisen, dass die allmähliche Gewöhnung an Allergene bei prädisponierten Kindern das Risiko, eine Allergie zu entwickeln, eher erhöht!

### WAS IST ALSO ZU TUN?

Die aktuellen Empfehlungen sind für alle Kinder gleich und nicht länger auf die Vermeidung von Allergien ausgerichtet. Sie lauten: nach Möglichkeit sechs Monate lang stillen oder hypoallergene Milch füttern; ab einem Alter von vier bis fünf Monaten in Absprache mit dem Kinderarzt oder der Kinderärztin feste Nahrung zugeben. Zigarettenrauch ist vollständig zu vermeiden.

Das bedeutet, dass im Sinne einer vielseitigen Ernährung nun auch



# Und jede Wiese ist eine Wohlfühl-Wiese.

Bei Heuschnupfen

Für  
Kinder ab  
6 Jahren



Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

# SANDOZ

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

## Plantarfasziitis – nicht dramatisch, aber unangenehm

Wenn Sie beim Aufstehen am Morgen oder nach längerem Sitzen in der Ferse einen Schmerz verspüren, der an kleine Nadelstiche erinnert, könnte es sich um eine Plantarfasziitis handeln. Ausgangspunkt und namensgebend für diese Erkrankung, von der zwischen 5 und 10% der Bevölkerung betroffen sind, ist die Plantarfaszie. Die faserige Struktur erstreckt sich von der Ferse bis zu den Zehen und stützt das Fussgewölbe.



Ist der Fuss ungewöhnlichen Belastungen ausgesetzt, gerät die Faszie zunehmend unter Druck. Dies hat zur Folge, dass sich deren Fasern mit der Zeit unregelmässig anordnen, verdicken und dadurch mechanischen Belastungen schlechter standhalten. In der Folge wirken verschiedene Entzündungs- oder Reizmechanismen auf die Nervenenden ein, was Schmerzen

verursacht. Da dieser Vorgang auch durch das Altern des Gewebes entsteht, sind vor allem Personen ab 40 Jahren von der Plantarfasziitis betroffen.

### WER GEHÖRT ZU DEN RISIKOGRUPPEN?

Joggen ist eine der Sportarten, die besonders häufig eine Plantarfas-

ziitis zur Folge haben. Aber auch Squash, Tennis oder Badminton belasten die Ferse stark. Ebenfalls gefährdet sind Personen, die eine stehende Tätigkeit ausüben oder eine Verletzung am Fussgewölbe erlitten haben, beispielsweise durch einen heftigen Tritt auf einen Stein. Zudem begünstigen Übergewicht und steigendes Alter die Entstehung einer Plantarfasziitis.

## MUSS MAN AUF BEWEGUNG VERZICHTEN?

Nein, aber man sollte sie dosieren. Sport tut immer gut – vor allem dann, wenn er die Füße möglichst wenig belastet. Besonders geeignet sind Spaziergehen, Schwimmen und Radfahren, aber auch Fitnesstraining, das die Muskeln aufbaut.

Grundsätzlich ist regelmässiges Krafttraining für Fuss und Wade vorteilhaft, um einer Plantarfasziopathie und anderen Erkrankungen des Fusses vorzubeugen.

## WIE KANN MAN PLANTARFASZIITIS BEHANDELN?

Silikon-Ferseneinlagen heben die Ferse im Schuh an und lindern so den Schmerz. Ebenfalls hilfreich ist es, durch Physiotherapie und Training zu Hause die Faszien zu dehnen und gleichzeitig die Muskulatur des Fusses und der Wade zu stärken. Auch Massagen und Therapiesitzungen mit Stosswellen können helfen.

**Injektionen mit plättchenreichem Plasma (PRP) haben keine langfristigen Nebenwirkungen**

Kortisonspritzen dämpfen den Schmerz zwar einige Wochen lang, aber sechs bis zwölf Monate

nach Beginn der Therapie geht es Betroffenen, bei denen kein Kortison eingesetzt wurde, besser als Menschen, die mit Kortison behandelt wurden. Injektionen mit plättchenreichem Plasma (PRP) haben hingegen keine langfristigen Nebenwirkungen. Sie verschaffen manchen Schmerzgeplagten Erleichterung, werden aber nicht von der Krankenversicherung übernommen. Chirurgische Eingriffe sind eher die Seltenheit. Sehr häufig legt sich übrigens eine Plantarfasziitis von alleine wieder, was jedoch von einigen Wochen bis zu zwei Jahren dauern kann.

## PLANTARFASZIITIS UND FERSENSPORN

Immer wieder wird die Plantarfasziitis mit dem Fersensporn verwechselt. Letzterer äussert sich durch einen Knochenauswuchs am Fersenbein (Calcaneum) und ist eine natürliche Erscheinung, die auf eine mit zunehmendem Alter häufiger auftretende Knochenansammlung zurückzuführen ist. Nicht der Fersensporn, sondern die Plantarfasziitis ruft den Schmerz hervor. Der Fersensporn selbst lässt sich nicht behandeln. Man kann allerdings auch eine Plantarfasziitis entwickeln, ohne gleichzeitig einen Fersensporn zu haben. Umso wichtiger ist es, genau herauszufinden, was genau bei Ihnen vorliegt.

## WIE ENTSTEHT EIN FERSENSPORN?

Der Fersensporn ist eine dornartige Kalkablagerung im Sehnen- und Bandapparat des Fersenbeins und der Fusssohle. Am Fersenbein setzen die Bänder und Sehnen an, die innerhalb der Fusssohle verlaufen. Durch Überbelastung dieser Bänder und Sehnen kann es zu kleinen Rissen und Entzündungen in der Struktur kommen. Um die Verletzung zu stabilisieren, lagert der Körper dort Kalk ein, woraus ein knochenartiger Fersensporn entstehen kann.

**Die Erkrankung tritt am häufigsten zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr auf**

Der Fersensporn ist meist nur ein paar Millimeter gross, verursacht allerdings Schmerzen im Bereich der Ferse.

Ein Fersensporn kann durch eine übermässige Belastung der Ferse oder eine Fehlstellung des Fusses verursacht werden. Weiterhin begünstigen Sport ohne vorheriges Aufwärmen und Übergewicht die Entstehung. Die Erkrankung tritt am häufigsten zwischen dem 40. und dem 60. Lebensjahr auf.

Die Hauptbeschwerden beim Fersensporn sind stechende Schmerzen im Bereich der Ferse am

Morgen nach dem Aufstehen. Im Anfangsstadium verschwinden die Schmerzen nach der Belastung meist wieder. Im fortgeschrittenen Stadium dauern die Beschwerden länger an, und die Schmerzen können sogar in Ruhephasen auftreten.

Bei der Untersuchung ist eine Druckempfindlichkeit des Sehnenansatzes an der Ferse zu beobachten. Diagnostiziert wird der Fersensporn mit einer Röntgenaufnahme.



Die Behandlung erfolgt in der Regel ohne Operation. Spezielle Schuheinlagen entlasten die Ferse und verhindern den direkten Kon-

takt des Fersenspornes mit dem Boden. Zur Zerstörung der Kalk-einlagerungen werden hochfrequente Stosswellen eingesetzt.

Quellen: [www.planetesante.ch](http://www.planetesante.ch), [www.hirslanden.ch](http://www.hirslanden.ch) / Illustration: Freepik



## Neu

• 1. PREIS •

**PREISSTOP**  
**Santé**  
2024

• DROGERIE •

## FERSENSPORN?

## RHEELAXX DIE LÖSUNG FÜR IHRE FERSENSCHMERZEN

- Diskret und dünn
- Für alle Schuhtypen geeignet  
auch für Pumps oder Sandalen

- Einfache Anwendung  
und Pflege
- Hygienisch da leicht waschbar

## EIN EINZIGARTIGES KONZEPT UNVERGLEICHLICHER KOMFORT

# RheelaxX<sup>®</sup>-Einlage

Die RheelaxX<sup>®</sup>-Einlage ist eine innovative Lösung, die entwickelt wurde, **um effektiv Fersenschmerzen zu lindern**, insbesondere solche, die mit **Fersensporn und Plantarfasziitis**, Sever-Syndrom oder Achillessehnenentzündungen zusammenhängen – Beschwerden, die bei Personen, die lange stehen oder sportlich aktiv sind, sehr häufig auftreten. Im Gegensatz zu herkömmlichen Einlagen, die lediglich dämpfen, wirkt RheelaxX<sup>®</sup> biomechanisch: Ihre patentierte Form **reduziert den Druck auf die Ferse und verringert gleichzeitig die Spannung der Plantarfaszie**, die Ursache für Entzündung und Unbehagen.

Dank ihres **ultradünnen und ergonomischen** Designs passt diese Einlage **in alle Schuhtypen**, sogar Pumps oder Sandalen, ohne die Haltung zu destabilisieren oder ein Kippen des Beckens zu verursachen – ein häufiges Problem bei anderen Fersenkissen. Die RheelaxX-Einlage wurde von Gesundheitsfachleuten entwickelt, getestet und validiert (Podologen, Apotheker, Physiotherapeuten und Ärzte).

Viele Anwender berichten von **sofortiger Linderung**, einer Verringerung des Gefühls von „Nagel im Fuß“ und wiedergewonnenem Komfort beim täglichen Gehen. Diese doppelte Wirkung – mechanisch und muskulär – macht RheelaxX<sup>®</sup> zu einer sehr effektiven Einlage: Sie behandelt die Ursache der Schmerzen und nicht nur die Symptome, was erklärt, warum sie von vielen, als eine der **besten orthopädischen Einlagen gegen Fersenschmerzen angesehen wird**.



## Gebratener Spargel mit Œuf Parfait, Parmesanschaum und grünem Kräuteröl



### Zutaten (4 Personen)

- 2 Bund grüner Spargel
- 4 Eier
- 60 g Parmesan
- 150 ml flüssige Sahne
- je 1 kleiner Bund Petersilie und Schnittlauch
- 1 Knoblauchzehe
- Olivenöl
- Zitrone
- Salz, Pfeffer

Kräuteröl: Kräuter 10 Sekunden blanchieren, abkühlen lassen und mit 80 ml Olivenöl mixen. Durch ein feines Sieb geben.

Spargel: Die Enden abschneiden; bei 190 °C 15–18 Minuten mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und etwas abgeriebener Zitrone im Ofen braten.

Œufs Parfaits: Die Eier 45 Minuten in 64 °C heissem Wasser garen (alternativ 6 Minuten in siedendem Wasser, wenn Sie keinen Tauchsieder haben).

Parmesanschaum: Die flüssige Sahne erhitzen, geriebenen Parmesan zufügen; die Masse leicht schaumig mixen.

Anrichten: Den warmen Spargel auf den Teller legen, das Ei schälen und darauf platzieren, mit Parmesancreme und einigen Tropfen Kräuteröl beträufeln.

Garnitur: Mit geraspeltem Parmesan oder gerösteten Samen bestreuen.

## Gebratene Kirschen mit Balsamico, Haselnuss-Financiers und leichter Tonkabohnen-Creme



### Zutaten

- 80 g Beurre noisette (Nussbutter)
- 60 g gemahlene Haselnüsse
- 80 g Puderzucker
- 2 Eiweisse
- 30 g Mehl
- 400 g Kirschen
- 1 EL Zucker
- 1 TL Balsamico-Essig
- 200 ml Schlagsahne
- Tonkabohnen (alternativ: Vanille)

Financiers: Gemahlene Haselnüsse, Puderzucker und Mehl vermengen. Zuerst die Eiweisse, dann die lauwarml Beurre noisette hinzufügen. In Förmchen füllen und 12–15 Minuten bei 180 °C backen.

Kirschen: Entsteinen, mit Zucker und Balsamico-Essig vermengen, 12 Minuten bei 180 °C im Ofen braten.

Tonka-Creme: Die Sahne mit etwas feingeriebener Tonkabohne aufschlagen.

Anrichten: Lauwarml Financiers auf Teller geben, gebratene Kirschen mitsamt Saft darauf verteilen; mit einem Tupfer Tonka-Creme abrunden.

# Zuverlässiger denn je.

Flawa Binden bieten die optimale Fixierung für Wundauflagen. Sie sind ideal für stark bewegte Körperstellen und Gelenke sowie bei Weichteilverletzungen: Sie sind rutschfest, atmungsaktiv, ohne Naturkautschuk und bieten hohen Tragekomfort.

## Für jeden Bedarf das Richtige:

**Nova Quick:** Reissbar – für den schnellen, unkomplizierten Einsatz, auch für unterwegs.

**Nova Haft:** Luftdurchlässig mit maximalem Tragekomfort für empfindliche Haut.

**Fingerverband:** Die schnelle erste Hilfe, die speziell für kleine Verletzungen an den Fingern entwickelt wurde.



# ANGEBOTE

## April – Juni 2026



### Gaviscon liquid Beutel

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Voltaren Dolo forte Emulgel

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Perskindol Classic Gel

Angebot gültig vom 1. bis 30. April 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Telfastin Allergo

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Antistax forte

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Compeed Blasenpflaster

Angebot gültig vom 1. bis 31. Mai 2026



20% Rabatt

### Octenisept Spray

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

### Anti Brumm forte

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2026



20% Rabatt

### Ceteco Sandoz

Angebot gültig vom 1. bis 30. Juni 2026



20% Rabatt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Fragen Sie Ihren Apotheker.

## KOSTENLOSE LIEFERUNG

Unser Hauslieferdienst steht Ihnen gerne zur Verfügung.



# ESSKOMPASS

DEBORA EBERLE

**NEU!**



**Terminvereinbarung  
über Kontaktdaten  
unten**



ESSKOMPASS

## **ERNÄHRUNGSBERATUNG BIA-MESSUNGEN**

**Je nach Indikation ist eine  
Abrechnung über die  
Grundversicherung mit ärztlicher  
Verordnung möglich**

Weitere Infos auf der Website

**Jeden Dienstag und teilw. Samstag hier in  
der Apotheke**

[www.esskompass.ch](http://www.esskompass.ch) - [Info@esskompass.ch](mailto:Info@esskompass.ch) - 077 266 68 07