



# meine Apotheke

Das Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden

## Frauenpower

Vom Kinderwunsch bis in die Menopause > ab S. 7

### Sonnenschutz

Auch im Frühling  
wichtig > S. 21

### Kreidezähne

Erkennen und handeln  
> S. 25

### Gesundheit beginnt im Mund

Tipps für meine  
Mundhygiene > ab S. 27



# ARNIGEL®

## Prellungen, Muskelschmerzen, Quetschungen

### HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage. BOIRON AG



Alle nützlichen Eigenschaften von Arnika in einem Gel



Ihre Gesundheit verdient höchsten Respekt®



## Pollensaison? Jetzt aufatmen.



Mit **BILAXIN® Lingual** gegen Heuschnupfen.

Einnahme ohne Wasser • 1 x pro Tag • Schnelle Wirkung • 24 Stunden Schutz

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

A. Menarini GmbH, 8050 Zürich



# Liebe Frauen

*Was empfindet ihr mehr: Das Glück oder die Herausforderung, eine Frau zu sein? Wir hoffen Ersteres, denn ihr seid grossartig.*

*Natürlich ist jeden Monat die Periode unangenehm, ihr bringt unter unvorstellbaren Schmerzen ein Kind auf die Welt und kommt dann irgendwann in die Wechseljahre. Das macht es so unfassbar: Ihr meistert all diese Situationen souverän, ihr könnt alles gleichzeitig, sorgt euch liebevoll um eure Familie, habt beste Freundinnen, könnt euch auf eure Intuition verlassen und wenn es mal wirklich zäh wird, steht euch unser Team in der Amavita Apotheke mit Rat und Tat zur Seite.*

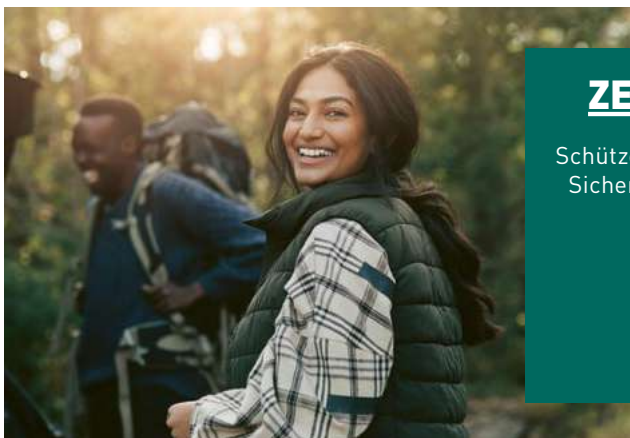
*Selbst wenn wir aus Erfahrung und aus Studien wissen, dass ihr ordentlich auf die Zähne beißen könnt – wir zeigen euch in diesem Magazin, auf welche natürliche oder einfache Weise ihr in allen Lebensphasen vital bleibt.*

*Apropos auf die Zähne beißen: Wie Zähne putzen wirklich geht, erfahrt ihr ab Seite 27.*

*Bleibt grossartig und gesund.  
Deine Amavita*

## Inhalt

Kunterbunt	5
Wenn die Blase ruft ...	7
Hallo Baby...?	9
Süsse Boten für die «heissen Jahre»	11
Drei Mythen zu den Wechseljahren	13
Probiotika in der Menopause	17
Wohl in meiner reifen Haut	19
Sonnenschutz – schon im Frühling wichtig	21
Empfehlungen für mich	22–23
Kreidezähne, erkennen und handeln	25
Gesunde Mundhygiene – Dr. A. Ivanovic im Interview	27–29



## ZECKENIMPfung

Schützen Sie sich vor Zeckenbissen!  
Sichern Sie sich Ihren Impftermin  
online.



Impressum Herausgeber und Anzeigen: Galenicare Management AG, Amavita Apotheken, Bern, Tel. 058 852 84 00, info@amavita.ch, Chefredaktorin: Irène Czapek, Grafik: Valentine Lüthi, Koordination und Druckleitung: brain'print AG

Alle Preise verstehen sich in CHF inkl. MwSt. Alle Spezialangebote und Aktionen in diesem Magazin gelten vom 22.04. bis 19.05.2024 solange Vorrat, unter Vorbehalt von Preisänderungen und Irrtümern. Adressen der Apotheken auf amavita.ch/standorte

# Abnehmen mit Genuss – InShape Biomed®



Lange  
sättigend, nur  
ca. 200 kcal/  
Portion

**20%**

auf das gesamte  
Sortiment InShape

InShape Biomed® ist ein Mahlzeiterersatz  
für eine gewichtskontrollierende Ernährung.

**BioMed®**

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
©Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

[www.InShapeBiomed.ch](http://www.InShapeBiomed.ch)

## HOCHWERTIGE MAGNESIUM BIOMED® PRODUKTE

### ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION UND DES NERVENSYSTEMS



**MAGNESIUM BIOMED®  
UNO**

100%  
organic

40 Sachets

Nahrungsergänzungsmittel mit 300 mg / 12,3 mmol Magnesium.  
Trinkgranulat mit frischem Orangengeschmack.  
Complément alimentaire avec 300 mg / 12,3 mmol de magnésium.  
Granulés à boire au goût frais d'orange.

Mit Süßungsmitteln. Avec édulcorants.



**MAGNESIUM BIOMED®  
DIRECT**

100%  
organic

60 Sticks

Nahrungsergänzungsmittel mit 150 mg / 6,2 mmol  
Magnesium pro Stick. Direktgranulat mit Himbeere-  
geschmack. Enthält Süßungsmittel.  
Complément alimentaire avec 150 mg / 6,2 mmol  
magnésium par stick. Granulés directs au goût de  
framboise. Contient des édulcorants.



**20%**

auf das gesamte  
Sortiment Magnesium  
Biomed Uno und  
Direct

[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

**BioMed®**



# Kunterbunt

## Auf unsere Mütter!

«Mütter sind nie allein in ihren Gedanken. Eine Mutter sollte immer zweimal überlegen, einmal für sich selbst und einmal für ein Kind», sagte Sophia Loren über ihre Rolle als Mutter. Höchste Zeit für uns, zu überlegen, wie wir unsere Mütter in Dankbarkeit am Muttertag feiern wollen. Wie wäre es mit einer luxuriösen Bodylotion oder Gesichtsscreme, welche die Haut nährt und deswegen ein gutes Gefühl verleiht? Wir wünschen Ihnen einen glücklichen Tag mit Ihrer Mama.



### Für mich bitte natürlich!

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Ihre Haut mit Naturkosmetik zu pflegen? Diese unterstützt unsere Hautflora auf natürliche Art und Weise. Frei von Paraffinen oder synthetischen Duftstoffen fördert sie zudem die natürliche Regeneration der Haut. In Ihrer Amavita Apotheke finden Sie geprüfte Naturkosmetik, die nicht nur Ihrer Haut schmeichelt, sondern auch der Umwelt guttut.

### Baby gut, alles gut

Babyhaut ist bis zu fünf Mal dünner als normale Haut. Deshalb sollte eine Babypflege besonders sanft sein. Als vielseitig anwendbar erweisen sich natürliche Pflegeöle: Zum Waschen können Sie etwas Pflegeöl auf einem nassen Waschlappen geben, um Ihren Liebling zu reinigen. Ausserdem lassen sich mit Pflegeölen wunderbar trockene Stellen behandeln oder Babymassagen durchführen.



#### Weleda Baby und Mama

Weleda Calendula Babypflege bietet natürliche milde Pflege und Reinigung für Gesicht, Körper und Windelbereich.

**20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Weleda Baby und Mama**

#### Bilaxin lingual\*

Gegen Heuschnupfen – Einnahme ohne Wasser 1 x pro Tag. Schnelle Wirkung. 24 Stunden Schutz.

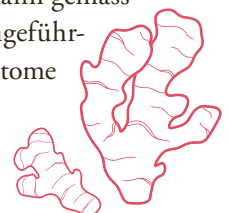
30 Schmelztabletten, 31,95  
Pharmapost AG

### Gesundheit



**Tipp:**  
Zwei Wochen vor dem Pollenflug beginnen und 30 Tage anwenden.

Bevor die Pollenflugaison beginnt: Unterstützen Sie Ihren Körper auf natürliche Weise. Täglich eine Tasse Grüntee mit Ingwerextrakt kann gemäss einer in Japan durchgeführten Studie die Symptome bei Heuschnupfen mindern.



**HARTMANN**



# Schonen Sie Ihre Haut und Ihr Portemonnaie gleichermassen.

Speziell MoliCare® von HARTMANN bietet bei Inkontinenz die bewährte Kombination von **Sicherheit** und **optimaler Hautverträglichkeit** (pH-Wert 5.5).



**Fairer Preis**



**Diskrete Produkte für höchste Sicherheit**



**Optimale Hautverträglichkeit**



**Fragen  
Sie nach  
Gratismustern &  
Beratung in  
Ihrer Amavita  
Apotheke**

**MoliCare®**  
Protection. Every day.

[www.molicare.ch](http://www.molicare.ch)





# Wenn die Blase ruft ...

Es gibt wenige Dinge, die eine Frau nicht einfach wegstecken kann – eine Blasenentzündung gehört dazu. In Ihrer Amavita Apotheke finden Sie bei den ersten Anzeichen rasch und wirksam Hilfe.

## Rasch reagieren

Schmerzen oder leichtes Brennen beim Harn lassen, häufiger oder plötzlicher Harndrang wie auch Blut im Urin deuten auf eine Blasenentzündung hin. Bei der für Frauen typischen Infektion hilft in erster Linie viel trinken: Mindestens zwei Liter Wasser oder Tee sollten es sein.

## Sofort für Sie da

In den über 190 Amavita Apotheken erhalten Sie bei Verdacht auf Blasenentzündung rasch und sofort Hilfe. Kommen Sie ohne Voranmeldung während der Öffnungszeiten vorbei. Sie erhalten eine kompetente Beratung und die bei Bedarf erforderlichen rezeptpflichtigen Medikamente.



## Sidroga Blasen- und Nierentee\*

Bei Schmerzen und Reizungen im Bereich der Blase und Harnröhre sowie zur Unterstützung bei Blasenentzündungen.

20 Beutel, 8.50

Sidroga AG



# Harndrang – das hilft

Über 500 000 Menschen leiden schweizweit an Harninkontinenz. Beckenbodentraining kann helfen, Hygiene ist besonders wichtig.

## Verschiedene Formen

Wer unwillkürlich Wasser lassen muss, ist von einer Form der Inkontinenz betroffen. Bei einer Belastungsinkontinenz erhöht sich der Druck im Bauchraum (z. B. beim Husten), dabei kann Urin abgehen. Bei einer Dranginkontinenz tritt der Harndrang überfallsartig auf.

Fliesen bei voller Blase ständig kleine Mengen ab, spricht man von einer Überlaufinkontinenz.

## Auf gesunde Haut achten

Bei Inkontinenz ist die Haut über längere Zeit Feuchtigkeit ausgesetzt. Das kann der Schutzbarriere der Haut zusetzen. Speziell entwickelte Reinigungsprodukte ermöglichen eine schonende Reinigung ohne Wasser und Seife. Schützen Sie die Haut danach mit Hautschutzcremen, die sogenannte Wasser-in-Öl-Emulsionen enthalten.

## Natur-Tipp Preiselbeere

Die entzündungshemmende und harntreibende Wirkung der Preiselbeere macht sie zur verlässlichen Heilpflanze bei Blasenentzündungen. Preiselbeeren sind die einheimische Variante der Moosbeere (Cranberry). Beide gehören zur Gattung der Heidelbeere.



# Frühe Gewissheit

Wenn Sie glauben, dass Sie schwanger sein könnten, möchten Sie so früh wie möglich Ergebnisse, denen Sie vertrauen können.

**Der Clearblue Schwangerschaftstest Ultra Frühtest Digital** erkennt sehr niedrige Werte des Schwangerschaftshormons und liefert eindeutige Ergebnisse

**6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode.**  
Ultra Sensitiv, Ultra Früh.



Schwanger



Nicht Schwanger

## Clearblue®

78% der «Schwanger»-Ergebnisse können 6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode erkannt werden (dies entspricht 5 Tage vor Fälligkeit der Periode). Lesen Sie stets die Gebrauchsanweisung. Clearblue ist eine Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Alle Rechte vorbehalten. MKT-0810.2.CH.DE

**BAUERFEIND®**

VenoTrain®

## DEINE BEINE. DEINE FREIHEIT.

**KOMPRESSION**  
SO AKTIV UND VIELSEITIG  
WIE DAS LEBEN

KOMPETENT  
BERATEN  
LASSEN IN DER  
APOTHEKE



→ [BAUERFEIND.CH](https://www.bauerfeind.ch)





### Proxeed Women Inositol

Für die Frau mit Kinderwunsch. Unterstützt die natürliche Fruchtbarkeit und Fortpflanzung.

30 Beutel, 58.80



## Hallo Baby...?

Ihr Kinderwunsch ist gross, die Schwangerschaft lässt aber auf sich warten. Erfahren Sie hier, welche Heilpflanzen und Tricks Sie bei Ihrem Wunsch unterstützen können.

### Folsäure, auch vorher

Folsäure spielt eine wichtige Rolle bei Wachstumsprozessen und der Bildung neuer Zellen. Idealerweise sollten Frauen mit Kinderwunsch bereits drei Monate vor der Schwangerschaft zusätzlich Folsäure einnehmen, da es eine Weile dauert, bis der Folsäurespeicher aufgefüllt ist. Auch Eisen und Vitamin E bereiten den Körper vor. Der Partner sollte genügend Vitamin C, Vitamin B12, Magnesium und Zink zu sich nehmen.

### Ausgewogener Lebensstil

Geduld, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung helfen dem Zyklus, sich einzupendeln. Kosten Sie die fruchtbaren Tage aus. Falls Sie unsicher über den Zeitpunkt sind, kann ein Fruchtbarkeitstracker den Eisprung eruieren. Ihr Partner sollte während jener Zeit auf Sauna oder Sitzheizungen verzichten.

### Tee für den Zyklus

Frauenmanteltee wirkt regulierend bei Zyklusschwankungen. Das kann nach dem Absetzen eines hormonellen Verhütungsmittels hilfreich sein. Himbeerblätterttee oder Beifuss können die Durchblutung der Gebärmutter fördern.

**Gewusst?** Eine Mischung aus Himbeerblättern, Rotklee, Frauenmantel und Schafgarbe gilt als aphrodisierend.

## Sport für zwei

Bewegung in der Schwangerschaft tun Mutter und dem ungeborenen Kind gut. Zu viel soll es aber auch nicht sein. Fünf Tipps, wie Sie die Balance meistern:

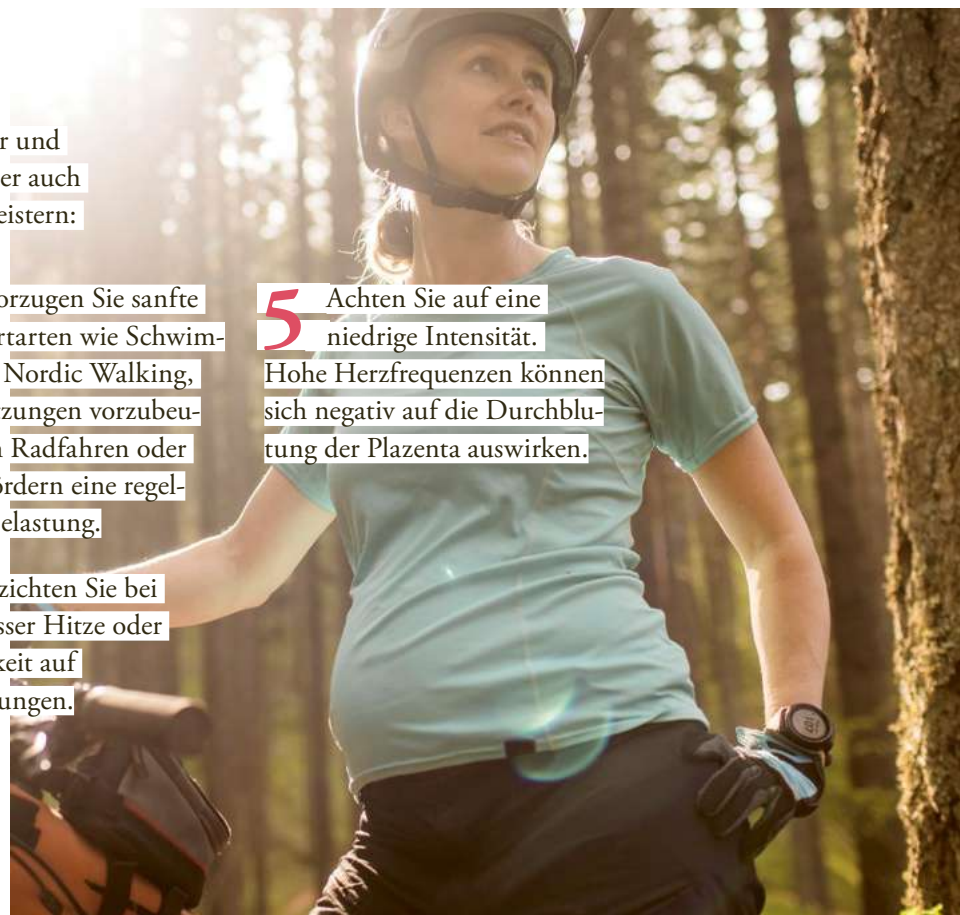
**1** Für Nicht-Sporttreibende: Starten Sie langsam. Drei Mal 15 Minuten pro Woche sind in den ersten drei Monaten genug. Danach dürfen Sie das Training steigern.

**2** Sie lieben Sport, jetzt sind Sie schwanger: Trainieren Sie locker und passen Sie die Trainingseinheiten Ihrem Wohlbefinden an.

**3** Bevorzugen Sie sanfte Sportarten wie Schwimmen oder Nordic Walking, um Verletzungen vorzubeugen. Auch Radfahren oder Rudern fördern eine regelmässige Belastung.

**4** Verzichten Sie bei grosser Hitze oder Feuchtigkeit auf Anstrengungen.

**5** Achten Sie auf eine niedrige Intensität. Hohe Herzfrequenzen können sich negativ auf die Durchblutung der Plazenta auswirken.





## Gemmo® Menopause

Kann unterstützend bei Wechseljahresbeschwerden wie beispielsweise Hitzewallungen eingesetzt werden.

Hitzewallungen, emotionale Achterbahnfahrten und andere Symptome bleiben Frauen ab 45 häufig nicht erspart. In der Naturheilkunde sind verschiedene «Frauenpflanzen» mit positiver und regulierender Wirkung bekannt.

Die Knospen der Himbeere und die Triebspitzen der Preiselbeere werden in der Gemmotherapie traditionell bei Wechseljahresbeschwerden eingesetzt und sind im Mundspray Gemmo® Menopause vereint.



Die Kraft der Knospen in der Gemmotherapie nutzbar gemacht

SPAGYROS

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Spagyros AG

## Aktive Tage und entspannte Nächte. Mit Schutz von TENA. TENA Discreet – bei Tag und Nacht



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



**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



# Süsse Boten für die «heissen Jahre»

Gegen Wechseljahresbeschwerden ist ein Kraut gewachsen: Sogar mehrere Pflanzen wirken harmonisierend während der Menopause. Die wichtigsten im Porträt.

## Heidegewächs Preiselbeere.

Die kräftig wurzelnde Preiselbeere (*Vaccinium-vitis-idaea*) entfaltet eine östrogensteigernde Wirkung, die Sie vor allem während oder nach der Menopause ausgleichend einsetzen können. **Extra-Plus:** Osteoporose-gefährdete Menschen profitieren von der Fähigkeit der Preiselbeeren-Kraft, die Kalziumaufnahme zu steigern.



**Lieblingsfrucht Himbeere.** In der Frauenheilkunde nimmt die Himbeere (*Rubus idaeus*) einen festen Platz ein: Hebammen setzen sie zur Stärkung des Uterus und zur Beschleunigung der Geburt ein. Zudem wirkt sie hormonregulierend und hat eine östrogenartige Wirkung, was sie zur Begleiterin in den Wechseljahren macht. Die wertvolle Kraft der Himberknospen lässt sich über Gemmomazerate leicht aufnehmen.



**Grossartige Traubensilberkerze.** Hitzewallungen können körperlich und emotional belastend sein. Bei vier von fünf Frauen wirken Arzneien mit Traubensilberkerze effektiv gegen diese Hitzewellen.

## Gestärkt durch den Wandel

Viele Frauen leiden unnötig in den Wechseljahren, lehrt uns Dr. med. Sheila de Liz in ihrem Buch «Woman on Fire». Sie rät, die Beschwerden zu identifizieren, um danach spezifisch etwas für das Wohlbefinden zu tun. Sprechen Sie uns darauf an. Wir beraten Sie gerne.

## Yoga mal kühlend

Yoga hilft bei Wechseljahresbeschwerden: Die sitzende Vorbeuge fördert einen guten Schlaf, der Drehsitz dämmt Hitzewallungen, der Krieger hellt die Stimmung auf. Besonders eignet sich auch Hormon Yoga (Sie lesen richtig!), bei welchem die Bildung weiblicher Hormone in den Eierstöcken oder in der Schilddrüse angeregt werden kann.

**Zeller Wechseljahre\***  
Bei Schweissausbrüchen, Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahrsbeschwerden.

**5x Sterne auf 90 Tabletten, 67.95**  
Max Zeller Söhne AG

# Für meine Wechseljahre



**Menosan® Salvia**  
lindert übermässiges Schwitzen  
und aufsteigende Wärme-  
gefühle. Aus frischen  
Salbeiblättern.

**A.Vogel**

*Leidenschaft für Pflanzen*

1 Tablette  
pro Tag

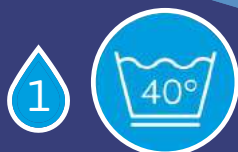


Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
A.Vogel AG, Roggwil TG.



## Waschbare Inkontinenzunterwäsche bei leichter Inkontinenz

Sie sieht aus wie Unterwäsche und lässt sich bei 40 °C waschen:  
Die neue TENA Inkontinenzunterwäsche ist schön und schützt.  
Für Frauen mit feiner Spitze, für Männer als maskuline Boxershorts.



TENA, eine Marke von Essity

**Überzeugen  
Sie sich selbst!**



# Drei Mythen zu den Wechseljahren

Wie gut wissen Sie über die Wechseljahre Bescheid? Bessere Kenntnisse helfen, diese Lebensphase entspannt zu geniessen. Die drei gängigsten Mythen lernen Sie gleich hier kennen.

## 1 Die Wechseljahre beginnen im Alter von 50 Jahren.

Von wegen! Bei den meisten Frauen beginnen die Eierstöcke bereits ab Mitte vierzig, weniger Geschlechtshormone zu bilden. Anzeichen dafür sind Zyklus-schwankungen und Veränderungen der Blutungen: Manche Frauen erleben sie stärker, bei manchen werden sie schwächer.

## 2 Sex macht keinen Spass mehr.

Macht er doch. Aufgrund der hormonellen Veränderungen werden die Schleimhäute in der Scheide trockener und dünner. Dadurch spüren viele Frauen Schmerzen beim Sex. Gleitmittel oder auch östrogenhaltige Cremes lindern diese Beschwerden. Bei manchen Frauen lässt die Lust auf Sex allerdings mit steigendem Alter nach.

## Blutungen XXL – was jetzt?

In der Phase vor der Menopause treten bei manchen Frauen sehr starke Blutungen auf, die teilweise sogar Klumpen aufweisen. Das kann sehr beängstigend sein, deutet aber in den meisten Fällen auf eine Östrogendominanz hin. Weil zu viel Östrogen vorhanden ist, baut sich die Gebärmutter-schleimhaut übermässig auf und blutet entsprechend stark. Die Klumpen sind geronnenes Blut.

Besprechen Sie dies mit Ihrer Gynäkologin oder Ihrem Gynäkologen. Oft hilft künstliches Gestagen, um die Blutungen zu dämmen. Manchmal ist auch ein ambulanter Eingriff notwendig, bei dem die Gebärmutter ausgeschabt wird.

**Tipp:** Achten Sie auf eine ausreichende Eisenzufuhr. Die starken Blutungen können zu tiefen Eisenwerten im Blut führen.

20%



### Adler Euclim\*

Menstruations- oder Wechseljahresbeschwerden? Gemäss dem biochemischen Therapieprinzip nach Dr. Schüssler kann Adler Euclim bei Wechseljahresbeschwerden wie z. B. Stimmungsschwankungen, innere Unruhe, Schlafbeschwerden und Hitzewallungen helfen.

20% Rabatt auf Adler Allergie, Calmin, Euclim, Ferruplex, Juvabene und Vita

Verfora AG

## 3 Verhüten in den Wechseljahren? Völlig überflüssig!

Eben nicht. Auch Frauen, die monatelang keine Blutung mehr hatten, können noch schwanger werden. Ausbleibende Blutungen sind keine Garantie dafür, dass nicht doch noch ein Ei mit anschliessendem Eisprung heranreift. Es kommt zwar sehr selten vor, dass Frauen in den Wechseljahren schwanger werden, aber es gibt solche Fälle.

# Einfach Frau sein



20%



### Cystinol\*

Bei akuter Blasenentzündung.

20% Rabatt auf 40 überzogene Tabletten, 26.35 statt 32.95

Medinova AG

20%



### Vita Energy Complex

Hochkonzentrierte Synergie der wichtigsten Nährstoffe zur Optimierung der Lebensqualität von Frauen oder Männern. Antimüdigkeit der Nerven, emotional, körperlich oder urogenital.

20% Rabatt auf Vita Energy Complex for women 90 Kapseln

5x



### Hänseler D-Mannose Plus

Deine D-Mannose mit dem Plus. Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, Vitamin C, Zink, Biotin und Cranberry-Extrakt.

5x Sterne auf 30 Sticks, 38,95

20%



### Cys-Control

Ist ein Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von Cranberry, das zu 100% pflanzlich ist und so einen besseren Schutz bietet.

20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Cys-Control

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





**Q7 Sanddorn Argousier und Q7 Ribes Nigrum**

Die Sanddornöl-Linie zur Befeuchtung von Haut und Schleimhaut – Produkte mit Schwarzem Johannisbeeröl zur Behandlung atopischer Haut.

**20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Sanddorn Argousier und Ribes Nigrum**



**Lactacyd**

Eignet sich in jeder Lebensphase für die tägliche Intimpflege.

**20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Lactacyd Intimpflege**



**Gynofit**

Vaginalprobleme? Bei Jucken, Brennen und unangenehmem Geruch. Gynofit Intimpflege – von Gynäkolog:innen empfohlen.

**20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Gynofit**



**Vagisan**

Bei Scheidentrockenheit: hormonefreie Vagisan Feuchtrème und Vagisan Schutz-Salbe atmungsaktiver Schutz für den Intimbereich.

**20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Vagisan**



# Für die Frau

## 5x

Sterne auf das gesamte Sortiment OMNi-BiOTiC



### Mit 4 Milchsäurebakterienstämmen aus der gesunden Vaginalflora der Frau.

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

# Rundherum Wohlfühlen



**MIT DEM SCHUTZ DER NATÜRLICHEN L-MILCHSÄURE**

Lactacyd entspricht dem natürlichen pH-Wert des Intimbereichs, der durch hormonelle Schwankungen, Stress, ein geschwächtes Immunsystem oder Geschlechtsverkehr aus dem Gleichgewicht geraten kann. So beugt Lactacyd Trockenheit, Irritationen und Infektionen vor.



## 20%

auf das gesamte Sortiment Lactacyd Intimpflege

# LACTACYD

KNOWS WOMEN, INTIMATELY.

ababase, DB6, 2019



[www.lactacyd.ch](http://www.lactacyd.ch)







5x



#### OMNi-BiOTiC 10

Gesundheit beginnt im Darm. Unterstützen Sie Ihr Darmmikrobiom mit den ausgewählten, vermehrungsfähigen Milchsäurebakterienstämmen von OMNi-BiOTiC. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

5x Sterne auf das gesamte Sortiment OMNi-BiOTiC

## Milchsäurebakterien in der Menopause

Sie lesen richtig: Nicht nur der Darm benötigt Probiotika, auch die Scheidenflora. Weshalb diese gerade in der Menopause dort gefragt sind, lesen Sie hier.

### Gute Gründe für Probiotika

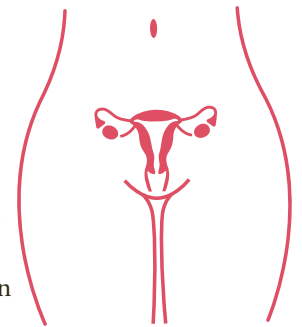
Sie können die Probiotika oral einnehmen, um einen positiven Effekt in der Scheide zu bewirken. Die Probiotika siedeln sich im vaginalen Bereich an. Dort halten sie den pH-Wert tief, produzieren Milchsäure und erschweren die Besiedlung durch Keime oder Bakterien.

### Empfindliches Scheidenmilieu

Stress, Antibiotikatherapien, Schwangerschaften und der erhöhte pH-Wert in den Schleimhäuten während der Postmenopause können dem Scheidenmilieu zusetzen. Eine intakte Scheidenflora enthält hauptsächlich Laktobazillen. Sie halten den pH-Wert in der Scheide sauer. Eine Scheide mit höherem pH-Wert ist anfälliger für Infekte. Warum der pH-Wert in der Postmenopause steigt? Weil der Östrogenspiegel sinkt.

### Starkes Quartett

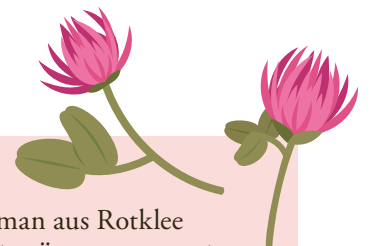
In Studien zeigte sich bereits an einer einwöchigen Einnahme von spezifischen Probiotika eine markante Zunahme von vaginalen Laktobazillen. Vor allem die vier Bazillenstämme *Lactobacillus crispatus* LbV88, *Lactobacillus rhamnosus* LbV96, *Lactobacillus jensenii* LbV116 und *Lactobacillus gasseri* LbV150N siedeln sich bevorzugt im vaginalen Bereich an und entfalten dort ihre positive Wirkung.



### Auch für starke Knochen

Pflanzliche Östrogene wie Isoflavone, die man aus Rotklee gewinnt, können den natürlichen Abbau des Östrogenspiegels verlangsamen. Verbessert wird die Wirkung, wenn die Isoflavone mit Probiotika kombiniert werden. Dies zeigte eine Meta-Studie aus Dänemark. Frauen in der Menopause, die täglich einen Rotklee-Extrakt zusammen mit Probiotika einnahmen, zeigten nach einem Jahr eine deutliche Verzögerung des Knochenabbaus.

**Gut zu wissen:** Frauen mit Brustkrebs sollten auf Isoflavone verzichten. Laut Versuchen können Isoflavone die Wirkung der Medikamente gegen Tumore schwächen.



# Nr. 1

AUF DEM SCHWEIZER  
MARKT FÜR  
FEUCHTIGKEITS-  
PFLEGE\*

EAU THERMALE  
**Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



\*Daten von IQVIA - Markt für Feuchtigkeitspflege. Sell Out bis Ende November 2023 in Wert.

## IHR GESCHENK

Ihr Duo für **100% FEUCHTIGKEIT**  
beim Kauf eines Produkts der **HYDRANCE** Linie



bestehend aus einem Mizellenwasser 25 ml und einem konzentrierten, feuchtigkeitsspendenden **HYDRANCE BOOST** Serum 10 ml

Solange Vorrat. Gültig für die Linie HYDRANCE.

Ich habe es während meiner beiden Schwangerschaften verwendet

und hatte nicht einen einzigen Dehnungsstreifen.



# 20%

auf das gesamte  
Sortiment Bi-Oil

## Bi-Oil®

Hautpflege-Öl  
(100% natürlich)  
Huile de soin  
(100% naturelle)  
125ml e

Spezialprodukt für Narben und  
Dehnungsstreifen.

**NARBEN**

Hilft, das Erscheinungsbild von neuen und  
alten Narben zu verbessern.



# Wohl in meiner reifen Haut

Früher hat ein Klecks Creme gereicht. Doch in den Wechseljahren braucht es mehr Einsatz, um die Haut gut zu pflegen, zu kräftigen und zu schützen. Ein Zauberwort dazu heisst Kollagen.



**Tipp:** Neue, kleinere Falten können Sie mit konsequenter Pflege ein wenig aufhalten, indem Sie die Haut mit Kollagen, Feuchtigkeit und Lipiden nähren.

**Die Sache mit den Falten**  
Östrogene tragen massgeblich dazu bei, dass Kollagen produziert wird. Diese wiederum hält die Haut glatt und straff. Der Östrogenmangel in der Menopause führt zu einem Kollagen- und Elastinabbau in der Haut. Sie verliert an Spannkraft, weil das Bindegewebe sich um ein Drittel reduziert.

## Ihre heimlichen Helfer

Was jetzt, feucht oder fett? Wir beraten Sie gerne auf der Suche nach der auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Pflege. Bei trockener Haut sollten Sie auf Inhaltsstoffe wie Hyaluron, Retinol, Vitamin C (Schutz vor freien Radikalen) achten. Auch Lotionen mit hohem Ölgehalt können die Haut nähren. Der ölige Film sorgt dafür, dass die Feuchtigkeit gespeichert wird.

## Richtige Pflege für Sie

Ihre Haut zeigt den Umgang mit der hormonellen Veränderung auf verschiedene Weise. Die meisten Frauen spüren den Verlust der Hautdicke, weil sich das Kollagen zurückbildet. Manchmal können fettige Haut oder Mitesser entstehen, wenn etwa die männlichen Hormone überborden.

**Tipp:** Fördern Sie in jedem Fall die zwei Funktionen der Haut – die Kollagenproduktion und ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern.

20%



### ExtraCell Woman

Aussergewöhnliche Formulierung für Wohlbefinden und Schönheit. Mit exklusiven Nährstoffen und 10000 mg Meereskollagen.

20% Rabatt auf ExtraCell Woman Drink beauty & wellness und ExtraCell Man Drink

20%



### Uriage

Tauchen Sie Ihre Haut in ein wahres Thermalbad ein! Neue feuchtigkeitsspendende Nachtmaske für einen frischen Teint beim Aufwachen.

20% Rabatt auf alle Uriage Gesichtspflegeprodukte

5x



### Omidia Schüssler Nr. 1&11 Calcium fluoratum und Silicea\*

Die Dr. Schüssler Lotion 1&11 enthält die Mineralsalze Nr. 1 Calcium fluoratum und Nr. 11 Silicea. Schüssler Salze helfen dem Körper, die Balance wieder herzustellen.

5x Sterne auf Lotion 200 ml, 27.50 und Lotion 500 ml, 42.95.

Schwabe Pharma AG

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

Daylong™

WE DO SKIN  
YOU DO YOU



Wir? Sorgen für hochwirksamen  
Sonnenschutz.

Du? Sorgst für unbeschwerte  
Sonnentage.



Daylong™ schützt  
Deine empfindliche Haut.

GALDERMA

UNSERE  
5  
VERSPRECHEN

CH-DLA2300108

**Akute Schmerzen  
bei Kniearthrose?  
Rückenschmerzen?**

**Verstauchungen?  
Zerrungen?  
Prellungen?**

**Kopfschmerzen?  
Zahnschmerzen?  
Menstruations-  
schmerzen?  
Muskel- und  
Rheumaschmerzen?**

Mit Schwellungen und Blutergüssen.



**20%**  
auf eine Auswahl von  
Flector Produkten



[www.flector.swiss](http://www.flector.swiss)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Caring Innovation



**Gewusst?**

Die Ozonschicht filtert einen Grossteil aggressiver UV-Strahlung heraus. Doch im März, April und Mai ist genau diese Schicht häufig dünner. Dadurch können mehr gefährliche Strahlen in die Erdatmosphäre dringen.



# Sonnenschutz – schon im Frühling wichtig

Wir schreiben das ungerne: Die Hautkrebsrate in der Schweiz gehört zu den höchsten der Welt. Wie Sie sich auch im Frühling schützen und was Sie über dieses Thema wissen sollten – ein Überblick.

**Langsam starten im Frühling**

Sonnige Frühlingstage mit milden Temperaturen scheinen unverdächtig – sind sie aber nicht: Sie können bereits von starker UV-Strahlung begleitet sein. Die UV-Strahlung kann im Frühling ähnlich stark sein wie im Sommer. Zudem trifft die Sonne auf unvorbereitete Haut, die nach dem Winter nur gering pigmentiert und daher besonders lichtempfindlich ist. **Tipp:** Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam wieder an die Sonne. Besonders Gesicht, Arme und Dekolleté benötigen Sonnenschutz.

**Reicht Sonnencreme als Schutz?**

Sie ist wichtig, kann aber nicht alle UV-Strahlen abhalten. Deshalb sollten Sie zusätzlich Kopfbedeckungen und Sonnenbrillen tragen.

**Wie viel Sonnenschutzmittel braucht es?**

Mehr als Sie wahrscheinlich eincremen. Studien haben gezeigt, dass die meisten Menschen eine zu dünne Schicht auftragen. Gemäss Ratgebern sollten es 2 Milligramm Creme pro Quadratcentimeter Haut sein. Umgerechnet auf den Körper eines erwachsenen Menschen macht das drei Esslöffel. **Tipp:** Sprühen Sie Sonnenschutzspray jeweils zwei Mal ein, um einen ausreichenden Schutz zu erhalten.

**Genügt es, sich in der Freizeit zu schützen?**

Nicht ganz. Schutz im Alltag ist fast noch wichtiger. Auf dem Weg zur Schule, ins Büro oder beim Einkaufen wirken UV-Strahlen auf unsere Haut ein. **Tipp:** Tragen Sie zusätzlich zur Tagespflege stets einen Sonnenschutz auf Ihr Gesicht und die Hände auf.

**Die Produkte vom letzten Jahr aufbrauchen – geht das?**

Sonnencremes sollten binnen eines Jahres aufgebraucht werden. Prüfen Sie die Angaben auf der Packung bezüglich Haltbarkeit und Verbrauchszeit.

**Lierac Sunissime**

Die ultra-sensorische Sonnenschutz-Routine für eine schöne Bräune.

Beim Kauf von zwei Lierac Sunissime Produkten erhalten Sie eine Tasche als Geschenk. Solange Vorrat.

# Empfehlungen für mich

20%



### Revitalash

Das Original! Vom Augenarzt Dr. Brinkenhoff entwickelt, für atemberaubend schöne Wimpern und Brauen.

20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Revitalash

20%



### Erol

Das Schweizer Produkt mit 27% Hamamelis, beruhigt die Kopfhaut und schützt vor Juckreiz, Spannungen und Rötungen.

20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Erol

20%



### Spagyros Arnica Globuli C30\*

Die Kraft der Arnika als homöopathische Globuli. Kleine Dosis, grosse Wirkung.

20% Rabatt auf Arnica Globuli C30, Multiclick 2 g, 9,- statt 11.30

Verfora AG



### Nuxe Prodigieux Hair

Nährt und repariert das Haar, vereinfacht das Styling und schützt vor Hitze.

Mask Nutri Shampoo 125 ml, 34.95

20%



### excilor Forte

Die extrastarke Formulierung gegen Nagelpilz.

20% Rabatt auf das gesamte excilor Sortiment

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





**Gaviscon Liquid Mint\***

Die Schutzbarriere gegen Magenbrennen.

24 Beutel 10 ml, 24.90

Reckitt Benckiser (Schweiz) AG

**20%**



**Merfen und Vita-Merfen\***

Das Duo Merfen und Vita-Merfen desinfiziert, heilt kleine Wunden und beugt Infektionen vor.

**20% Rabatt auf ausgewählte Produkte von Merfen und Vita-Merfen**

Verfora AG

**20%**



**Magnesium Biomed Uno und Direct**

Produkte zur Unterstützung der Muskelfunktion und des Nervensystems.

**20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Magnesium Uno und Direct**

**20%**



**Flector\***

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

**20% Rabatt auf eine Auswahl an Flector Produkten**

IBSA Institut Biochimique SA



**Strath Iron**

Natürlich mehr Energie. Gut verträgliches Eisen aus Koji-Pilz unterstützt bei Müdigkeit und fördert die Konzentration.

30 Tabletten, 29.95

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

YOU ARE  
**COLLAMIN®**

The most advanced  
beauty collagen  
supplement

**20%**

auf eine Auswahl von  
Collamin Produkten



## Tripeptid-Kollagen

### Eine Revolution in der Anti-aging- und Hautpflege

Von Fachleuten für ästhetische Behandlungen und  
Hautpflege empfohlen



**Gesunde Haut, Haare und Nägel**



**Tripeptid-Kollagen fördert die Aufnahme  
für schnellere Ergebnisse**



**Geschmacklos und leicht in Getränke  
oder Lebensmittel einzumischen**

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



## IHR GESCHENK

EIN WASCHSTÜCK SENSITIVE\*

beim Kauf eines EUBOS SENSITIVE Produktes.



### SENSIBLE HAUT IN BALANCE.

Zarte, sensible Haut ist häufig leicht irritierbar.  
Das SENSITIVE Sortiment bietet hochwertige  
Formulierungen. Die Haut wird sanft gereinigt,  
beruhigend gepflegt und gleichzeitig wird die  
Empfindlichkeit reduziert.

# EUBOS

\*Gültig vom 22.04 bis 19.05.2024. Solange der Vorrat reicht.



# Kreidezähne erkennen und handeln

Gemäss Schätzungen der Schweizer Zahnärztinnen und Zahnärzte leiden zehn Prozent der Schweizer Schulkinder an Kreidezähnen. Den Betroffenen bröckeln die Zähne einfach weg.

## Gut beobachten

Kreidezähne zeigen zu Beginn gelblich-bräunliche oder cremefarbene Flecken auf. Beobachten Sie deshalb spätestens ab dem sechsten Lebensjahr Ihres Kindes vor allem die Schneide- und Backenzähne. Ein frühes Handeln kann dem Kind helfen. Zudem sind eine regelmässige Mundhygiene und Kontrolle beim Zahnarzt wichtig.

## Wenig erforscht

Kreidezähne, in der Fachsprache Molaren-Inzisiven-Hypomineralisation (MIH) genannt, entstehen, wenn die Mineralisation des Zahnschmelzes gestört ist. Normalerweise ist Zahnschmelz härter als Eisen. Bei den betroffenen Kindern wird er weich und brüchig. So erhalten Bakterien eine Chance, um einzudringen. Weshalb MIH entsteht, ist nicht genau geklärt. Die Zahnmedizin vermutet unter anderem, dass Weichmacher, Komplikationen bei der Geburt, Antibiotika oder ein Vitamin-D-Mangel die Zahnschmelzschädigung mitbegünstigen könnten.

## Genügend Kalzium und Vitamin D

Obwohl die Zusammenhänge zwischen Kalziummangel und Kreidezähnen nicht erwiesen sind, raten Fachleute, während der Schwangerschaft und in der Kindheit ausreichend Kalzium und Vitamin D zu konsumieren.



### Curaprox Interdentalbürsten

Diese Interdentalbürsten reinigen selbst enge Zahnzwischenräume und sie ermöglichen wirksame Prävention gegen Entzündungen und Mundgeruch.

20% Rabatt auf alle Curaprox Interdentalbürsten

### Trisa Sonic Performance

Die TRISA Sonic Performance Schallzahnbürste erfüllt maximale Anforderungen bezüglich Qualität und Ergonomie.

20% Rabatt auf Trisa Sonic Performance Schallzahnbürsten, 55.95 statt 69.95

## Fluorid als Helfer

Bei Kreidezähnen empfiehlt sich der Einsatz von Fluorid. Allerdings sollten Sie die Dossierung anpassen.

Kinder unter zwei Jahren sollten zwei Mal täglich ein reiskorngrosses Stück fluoridhaltiger Kinderzahnpaste benutzen.

Ab zwei Jahren und älter sind täglich zwei Mal eine erbsengrosse Menge erlaubt.

Ab den ersten bleibenden Zähnen sollte zusätzlich zwei Mal täglich eine fluoridhaltige Mundspülung benutzt werden.

EMPFOHLEN

VON ÜBER 70 000

DERMATOLOGEN WELTWEIT<sup>(1)</sup>

# VICHY

LABORATOIRES

-20%  
AUF GESICHTSPFLEGE



WEIL GESUNDHEIT AUCH HAUTSACHE IST.

(1) Empfehlung der Marke VICHY, Umfrage unter Dermatologen, AplusA + Partner, Jan. 2023 – Mai 2023, in 34 Ländern, die mehr als 80 % des weltweiten BIP ausmachen. (2) 20% Rabatt beim Einkauf von einem Vichy Gesichtspflegeprodukt, ausgenommen sind Reinigungen. Gültig von 22.04 – 19.05, solange der Vorrat reicht. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

20%

auf das gesamte  
Sortiment Emofluor

WILD

## EMOFLUOR<sup>®</sup> *Intensive Care*

**Gel**

Zum gezielten Schutz vor  
schmerzempfindlichen Zähnen  
dank optimaler Konsistenz  
und Haftbarkeit

*Schmerzempfindliche Zähne?*

 @wildpharma

 wildpharma

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



SWISS  
MADE





## «Fluorid stärkt den Zahnschmelz»

Zu einer gesunden Mundhygiene gehört mehr als tägliches Putzen. Der Fachzahnarzt Dr. Aleksandar Ivanovic, von Zahnarzt Kerzers, über Zahnseide, Zahnpasta und Vitamin D für gesundes Zahnfleisch.

**Dr. Ivanovic, drei Mal täglich kurz putzen – reicht das?** Mindestens zwei bis drei Mal sollten es sein. Ich würde mich nicht auf eine Dauer festlegen. Wichtiger ist, mit System zu putzen.



**Benötigt Zähneputzen eine Strategie?** Durchaus. Idealerweise startet man oben, reinigt aussen und arbeitet sich danach innen durch die Runde zurück. Denselben Turnus wendet man danach unten an. Zuerst aussen, dann die Innenrunde. In einem dritten Schritt beißen Sie zusammen und reinigen noch einmal alles aussen. Sorgfältig ausgeübt dauert das gut drei bis vier Minuten.

**Zahnsticks, Zahnseide, Interdentalbürsten – was empfehlen Sie?** Für Menschen mit engen Zwischenräumen eignet sich die Zahnseide gut. Sie setzt allerdings etwas Geschicklichkeit voraus. Beliebt sind auch die Gummisticks. Bei grösseren Zwischenräumen können Interdentalbürsten angewandt werden. Holzsticks, noch dies, befreien einzig die Zwischenräume, nehmen aber die Plaque nicht weg. Mein Tipp: Wenden Sie diese Reinigungshelfer vor dem Zähneputzen an.



**Dr. Aleksandar Ivanovic**  
Zahnarzt Kerzers

**Von Hand oder elektrisch?** Ich empfehle Schallzahnbürsten. Die schnelle Bewegung arbeitet die Plaque gründlicher ab als manuelles Putzen.

**Rund die Hälfte der 15- bis 24-Jährigen trägt eine Spange. Auch Bleaching ist en vogue. Wie stehen Sie zu diesen Schönheitskorrekturen, die aufgrund von Instagram und Co. auch das Mundinnere erreichen haben?** Das ist in der Tat ein Trend geworden. Gerade bei den Alignern (durchsichtige Schienen) rate ich dringend zu einer professionellen Beratung und regelmässigen Betreuung. Bleachings, genauer das Office Bleaching, führen wir in der Praxis regelmässig in einer Sitzung durch. Für die Gesundheit der Zähne ist auch hier die richtige Anwendung wichtig. »



### Emofluor

Gel, Zahnpasten und Mundspülung zur täglichen Pflege bei empfindlichen Zähnen, Zahnhälsen und zur Kariesprophylaxe.

20% Rabatt auf das gesamte Sortiment Emofluor

**GAVISCON**

**MAGENBRENNEN?**

**SAURES AUFSTOSSEN?**



Mit pflanzlichem Wirkstoff aus Algenextrakt



Schützt die Speiseröhre



Geeignet auch in der Schwangerschaft



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.  
Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen

**DERMAFORA**

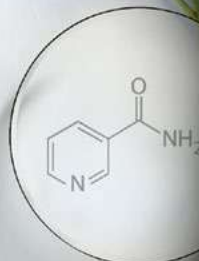


*Wenn Wissenschaft auf Natur trifft*

Entwickelt mit Schweizer Apothekern

**5.-**

Rabatt auf das gesamte **Dermafora** Anti-Aging Sortiment



**UNSER VERSPRECHEN**

Im Herzen der Produktlinie Dermafora wirken von Schweizer Apothekern über Jahrhunderte getestete und empfohlene Heilpflanzen, vereint mit den besten wissenschaftlichen Errungenschaften aus den Schweizer Hautpflegelaboratorien und mit dem reinsten Wasser der Schweizer Alpen.



Made in Switzerland



**Ihre Tipps zur Anwendung von Zahnpasta?** Sie sollte nicht zu abrasiv sein. Das lässt sich anhand des RDA-Wertes kontrollieren. Dieser ist meist hinten auf der Tube vermerkt. Ein RDA-Wert zwischen 40 und 80 ist empfehlenswert. Zudem ist eine gute Zahnpasta SLS-frei (Sodium-Lauryl-Sulfat, a. d. R.) und sie enthält Fluorid. Das stärkt den Zahnschmelz.

**Hat starker Mundgeruch auch mit der Mundhygiene zu tun?** In vielen Fällen schon. Eine gründliche Spülung und professionelle Reinigung von Zähnen, Zahnfleisch sowie Zunge in der Zahnarztpraxis führt meistens eine Besserung herbei. Manchmal kann der Mundgeruch auch vom Magen herkommen. Dann ist eine ärztliche Abklärung notwendig.



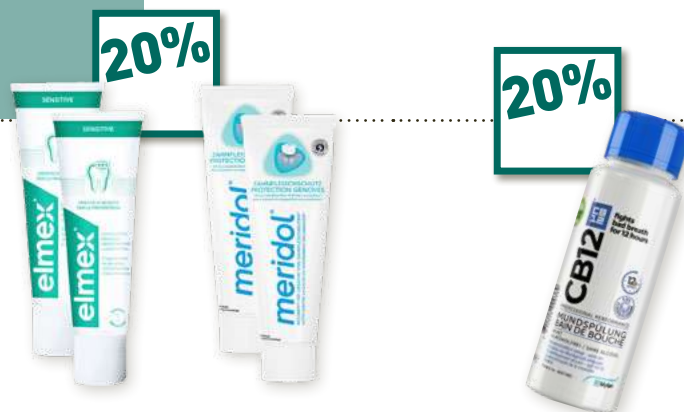
**«Gesundheit beginnt im Mund», besagt ein Sprichwort. Mit welchen Krankheiten gehen Zahnfleischentzündungen eine Wechselwirkung ein?** Koronare Herzerkrankungen, Diabetes, Rheuma oder auch rheumatoide Arthritis schwächen die Widerstandskraft des Zahnhalteapparates. Zudem kann ein ungesunder Zahnhalteapparat auch das Immunsystem schwächen: Es kann in der Folge diesen Krankheiten weniger entgegenhalten. Bei meiner Tätigkeit als Zahnarzt in Paris haben wir auch die Blutwerte auf ein Herzinfarktrisiko ausgewertet. Bei erfolgreich therapierten Zahnfleischentzündungen zeigten die Blutwerte ein deutlich kleineres Risiko für einen Herzinfarkt.

### Welche Rolle spielt Vitamin D3 für die Mundgesundheit?

Es ist allgemein für den Knochenstoffwechsel wichtig und senkt das Infektionsrisiko. Seine antientzündliche Wirkung stärkt das Immunsystem.

### Was sollten schwangere Frauen beachten?

Durch die Hormonumstellung weisen Frauen während der Schwangerschaft ein empfindlicheres Zahnfleisch auf. Deshalb ist eine zusätzliche professionelle Zahnreinigung oder Dentalhygiene während der Schwangerschaft prophylaktisch ratsam.



#### elmex und meridol

Effektive Dreifach-Wirkung und klinisch erprobter Schutz für empfindliche Zähne. meridol Zahnpasta: Bekämpft die Ursache von Zahnfleischbluten.

20% Rabatt auf das gesamte Sortiment elmex und meridol

#### CB12 Mundpflege

Es ist wissenschaftlich belegt, dass die CB12 Mundspülung die Ursache von Mundgeruch bekämpft – anstatt sie nur zu überdecken. Das Fluorid stärkt die Zähne.

20% Rabatt auf 250 ml, 9.35 statt 11.70

# Wieder eine kleine Wunde?

**20%**

auf eine Auswahl von Merfen und Vita-Merfen Produkten



**NEU**



## Vita-Merfen MediGel Heilt kleine Wunden und verringert Narbenbildung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. VERFORA AG

**VERFORA**  
FÜRS LEBEN

**excILOR**<sup>®</sup>

BEHANDLUNG VON NAGELPILZ

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

**20%**

auf excilor Forte, Lösung 30 ml, 35.15 statt 43.95

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



excilor.ch

**VERFORA**



## Preiselbeer und D-Mannose Stärker im Duo!

Die im Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat enthaltenen Bio-Preiselbeeren wachsen in Skandinavien in einem natürlichen Umfeld. Dort werden sie von Hand gepflückt und in der Schweiz von Alpinamed schonend zu einem wirksamen Extrakt verarbeitet. Angereichert mit natürlicher D-Mannose entsteht so ein einzigartiges Power-Duo. Das vegane Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat enthält keinen zugesetzten Zucker, keine zugesetzten Aromen und Farbstoffe, ist glutenfrei, lactosefrei und frei von bekannten Allergenen.

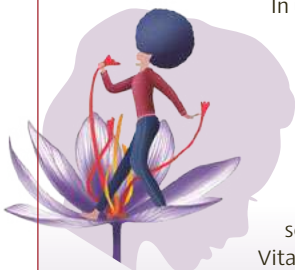


## Das «Lebensvitamin» B12

Vitamin B12-Defizite haben viele Ursachen. Ernähren Sie sich leicht und gesund, mit wenig tierischen Produkten, allenfalls vegan? Sind Sie oft erschöpft? Die Auswirkungen von Vitamin B12-Defiziten werden oft nicht oder erst nach Jahren bemerkt. Dabei ist Vitamin B12 wichtig für Schlaf, Psyche, Nerven, für die Blutbildung und die Energiegewinnung in den Körperzellen. Insbesondere Frauen (Blutverluste), Sportler, ältere Personen und Veganer sollten ihre Nahrung mit Vitamin B12 ergänzen. Der hochdosierte Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 3 unterschiedliche, vegane physiologische Vitamin B12-Verbindungen. Die Anwendung ist kinderleicht und angenehm. Ein bis mehrmals täglich direkt in den Mund sprühen. Alternativ kann der Alpinamed B12 Trio Dosierspray auch über Nahrungsmittel und Getränke gesprüht werden. Eine Packung Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 300 Sprühstösse zu 100 µg Vitamin B12.



## Lebensfreude mit Safran Gold

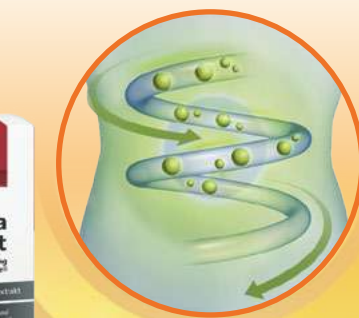


In unserem Alltagsleben werden wir und unser Körper oft vor Herausforderungen und Belastungen gestellt. Alpinamed Safran Gold enthält ein Safranextrakt, einen speziellen körperverfügbaren Kurkumawurzelextrakt sowie B-Vitamine und Magnesium. Diese bieten uns die Möglichkeit der Unterstützung der psychischen Balance, Lebensfreude, Wohlbefinden, Vitalität und mehr Lebensqualität. Vitamin B

und Magnesium tragen zu einer normalen psychischen Funktion, normalen Funktion des Nervensystems bei und fördern den Energiestoffwechsel. Zusätzlich helfen sie gegen Müdigkeit, Erschöpfung und stärken das Immunsystem. Safran Gold ist ein Nahrungsergänzungsmittel, welches vegan, gluten- und lactosefrei ist und keine Konservierungsstoffe enthält. Rohstoffauswahl und Herstellung der Alpinamed Safran Gold Kapseln unterliegen einem anspruchsvollen Prüfungs- und Qualitätssicherungsverfahren. Safran Gold ist in Apotheken und Drogerien erhältlich, wo Sie in Gesundheitsfragen kompetent beraten werden.



## Curcuma Intest für ein wohliges Bauchgefühl



Nahrungsergänzungsmittel mit Kurkumawurzelextrakt, Kurkumaöl, Fenchelöl, Pfefferminzöl, Omega-3 und Vitamin A, welches zur Erhaltung normaler Schleimhäute beiträgt.





# Ein Plus für Ihre Gesundheit

Heute profitieren Sie in den Amavita Apotheken von einem umfangreichen Serviceangebot. Neu beteiligt sich eine Zusatzversicherung an den Dienstleistungen, um Sie bei Ihrer Gesundheitsvorsorge noch besser zu unterstützen.



## Express

Nehmen Sie Ihre Prävention selbst in die Hand. Wer die Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kennt, kann vorsorglich etwas für seine Gesundheit zu tun.

Lassen Sie sich von Amavita Apotheker:innen ohne Voranmeldung beraten. Profitieren Sie von einer Kostenbeteiligung durch die AXA Zusatzversicherung.

## Gesund in die Zukunft

Amavita Apotheken sind zu einer der wichtigsten Anlaufstellen für Gesundheitsfragen geworden.

**Gewusst? Neu beteiligt sich die AXA Zusatzversicherung an solchen Gesundheitsdienstleistungen.**

Früher haben Sie bei uns einfach Medikamente und Heilmittel gekauft. Heute können Sie bei uns Gesundheitsberatungen, einen DiabetesCheck®, einen HerzCheck® und viele weitere Abklärungen durchführen. Gerne helfen wir Ihnen dabei, langfristig gesund zu bleiben.

## So profitieren Sie

Schliessen Sie bei der AXA in Ergänzung zur Grundversicherung eine der ambulanten Zusatzversicherungen ACTIF, PLUS oder COMPLET ab. Dadurch beteiligt sich die AXA an den Kosten für Gesundheitsberatungen – einschliesslich präventiver Gesundheitschecks und Impfungen. All diese Leistungen können Sie rasch und unkompliziert in den über 190 Amavita Apotheken in Anspruch nehmen.

## Immer für Sie da

Verdacht auf eine Blasenentzündung, Bindehautentzündung oder etwas anderes? Kommen Sie zu den üblichen Öffnungszeiten ohne Voranmeldung zu uns in die Apotheke. Wir beraten und behandeln Sie direkt vor Ort oder verweisen Sie, falls nötig, an eine Ärztin oder einen Arzt. Diese kostengünstige Alternative zum direkten Arztbesuch schon Ihr Budget und entlastet das Gesundheitswesen.

Erfahren Sie mehr über das Angebot der AXA:



In über 190 Amavita Apotheken.

**AMAVITA**   
meine Apotheke