

«BEWEGUNG IST DOPING FÜRS GEHIRN»

Was haben ein flotter Tanz und eine kalte Dusche gemeinsam? Beides hält uns wach im Kopf. Die Neurowissenschaftlerin Barbara Studer weiss, warum – und was unser Gehirn sonst noch zufrieden und stark macht.

— Interview **Ginette Wiget** Fotos **Ulrike Meutzner**

1. KAPITEL

WAS UNSER GEHIRN GLÜCKLICH MACHT

Barbara Studer, Sie nehmen morgens eine kalte Dusche, um freudig in den Tag zu starten. Wieso hilft das?

Ich mag Kälteimpulse, weil sie mein Nervensystem aktivieren. Der Botenstoff Noradrenalin wird ausgeschüttet, das hilft, wach zu werden. Zudem wird Dopamin freigesetzt, das verbessert Aufmerksamkeit, Motivation und Stimmung.

Glück beginne im Kopf, schreiben Sie in Ihrem neuen Buch. Können Sie das genauer erklären?

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen und wie wir die Welt wahrnehmen. Wir nehmen vor allem das wahr, was wir erwarten, gefärbt von Erfahrungen, Gewohnheiten oder aktueller Stimmung. Das Gehirn liebt schnelle Bewertungen, aber sie sind nicht immer zutreffend.

Können Sie das mit einem Beispiel verdeutlichen?

Nur weil ein Gedanke auftaucht, heisst das nicht, dass er wahr oder hilfreich ist. Ich kann entscheiden, welchen Gedanken ich Raum gebe und wie ich Ereignisse bewerte. Wenn etwa eine Kollegin ein Treffen absagt, kann ich denken: Ich bin ihr nicht wichtig. Dann werde ich unsicher

oder werde sie innerlich ab. Damit steigt mein Stresslevel. Stattdessen kann ich denken, dass sie wohl grad viel zu tun hat. So bleibe ich emotional stabil.

Worauf können wir noch achten, wenn es um unsere Gedanken geht? Wir können unsere Aufmerksamkeit auf das lenken, was wir verändern können, anstatt auf das Unkontrollierbare.

Seine Gedanken zu lenken, ist leichter gesagt als getan. Zum Beispiel, wenn man sich viele Sorgen macht. Gedanken lassen sich natürlich nicht einfach abschalten. Es ist aber möglich, Abstand zu ihnen zu gewinnen. Ein erster Schritt dazu kann sein, die Sorgengedanken zu benennen oder aufzuschreiben.

Weshalb ist Aufschreiben so wertvoll?

Durch das Aufschreiben wird unser Frontalkortex, der für Planung und Regulation zuständig ist, aktiviert. Das hilft uns, klarer zu denken, besser zu verstehen und die nächsten Schritte ins Auge zu fassen.

Sie empfehlen auch Dankbarkeitsübungen für mehr Zufriedenheit. Lässt sich Dankbarkeit lernen?

Absolut. Es geht darum, die Gedanken bewusst und liebevoll auf Dinge zu lenken, für die man dankbar ist. Je öfter man das macht, desto leichter fällt es einem. Ich empfehle, gleich am Morgen mit zwei Fragen zu beginnen: «Worauf freue ich mich? Wofür bin ich dankbar?» Und den

Abend mit der Frage abzuschliessen: «Was war heute besonders wertvoll und macht mich dankbar?»

Hilft das auch beim Einschlafen?

Ja, Dankbarkeit bringt das Gehirn in einen entspannten, zufriedenen Zustand. Dabei werden Botenstoffe freigesetzt, die zur Regulation von Stress und zu emotionaler Ausgeglichenheit beitragen. Da Dankbarkeit häufig einen sozialen Bezug zu anderen Menschen hat, wird zudem das Bindungshormon Oxytocin aktiviert.

Warum ist soziale Verbundenheit so wichtig für uns?

Verbundenheit ist ein menschliches Grundbedürfnis. Aus Langzeitstudien wissen wir, dass sie für die Demenzprävention eine wichtige Rolle spielt. Lange Zeit lag in der Wissenschaft der Fokus eher auf Tätigkeiten, die die Hirngesundheit fördern sollten. Erst später wurde deutlich, dass es genauso entscheidend ist, ob sich Menschen verbunden fühlen. Heute verstehen wir besser, warum das so ist: Soziale Verbundenheit gibt dem Gehirn Sicherheit. Fühlen wir uns nicht verbunden, sind Stress- und Angstsysteme deutlich stärker aktiviert, wir schlafen schlechter und fühlen uns weniger stabil.

Was bringt Sie am schnellsten in eine bessere Stimmung?

Wenn ich mich bewege und kurz bewusst tief ein- und ausatme, das nennt man den psychologischen Seufzer. Oder wenn ich →

Auch Jonglieren trainiert das Gehirn: Barbara Studer mit einem Modell der inneren Hirnstrukturen an der Uni Bern, wo sie lehrt und forscht.

BARBARA STUDER, 41, ist Neurowissenschaftlerin, Dozentin und Unternehmerin. Sie hat einen Lehrauftrag an der Universität Bern und forscht unter anderem zu Themen wie kognitivem Training, Wohlbefinden und Selbstregulation. 2020 gründete sie das Start-up Hirncoach, das Hirntrainingsprogramme anbietet. Daneben ist sie auch als Referentin und Musikerin aktiv und füllt ganze Hallen mit ihren interaktiven Vorträgen zur mentalen Gesundheit. Barbara Studer lebt mit ihrer Familie in Lenzburg AG.
hirncoach.ch
studertalk.ch



Austausch hält jung: Soziale Kontakte stimulieren das Gehirn und senken das Risiko, an Demenz zu erkranken.

singe. Singen bringt Körper und Gehirn in eine positive Schwingung. Das Belohnungssystem wird angeregt, und unsere emotionale Alarmzentrale beruhigt sich.

Ihr Vater litt an Depressionen und nahm sich das Leben. Hat dies beeinflusst, was Sie heute tun: über mentale Gesundheit aufklären?

Diese Erfahrung hat mich erschüttert und geprägt. Schon vorher war ich interessiert an Psychologie, doch durch dieses Ereignis ist in mir der Wunsch entstanden, die Mechanismen zu begreifen: Wie entstehen psychische Beeinträchtigungen? Und wie kann man präventiv eingreifen?

Ihr Mann erlitt 2014 eine Hirnblutung. Hat Ihr Wissen Ihnen geholfen, mit dieser schwierigen Situation umzugehen?

Natürlich kam zuerst grosse Angst auf. Doch mein Wissen war wie eine innere Landkarte. Ich wusste, wenn ich mich innerlich gegen diesen Vorfall wehre, wird alles noch schwerer. Darum habe ich akzeptiert: Das ist jetzt unser Weg. Ich hatte zudem schon immer ein starkes Gottvertrauen. Um mit der Situation klarzukommen, haben mein Mann und ich verschiedene Strategien angewendet. Zum Beispiel, Abstand zu belastenden Gedanken zu schaffen, aber auch, Situationen mit Humor zu nehmen. Denn Lachen hebt nicht

nur die Stimmung, es hilft auch beim Verarbeiten. Und es gibt Kraft für die Trauer, die dazugehört. Wichtig war uns auch, den Blick nach vorne zu richten: Was braucht es als Nächstes?

2. KAPITEL
**WIE WIR UNSER
GEHIRN FIT HALTEN**

Wie lernt man, gut zu lernen?

Lernen funktioniert nicht automatisch, es braucht gewisse Voraussetzungen. An erster Stelle steht Energie: Wenn man müde, frustriert oder emotional belastet ist, kann das Gehirn weniger aufnehmen. Deshalb braucht gutes Lernen eine positive emotionale Aktivierung. Dabei hilft Neugier: Nähere ich mich aus eigenem Interesse einem Thema, lerne ich schneller und nachhaltiger. Deshalb ist es sinnvoll, sich bewusst zu fragen: Warum will ich das lernen? Was habe ich davon? Ein weiterer zentraler Punkt sind die Lernstrategien. Wir lernen aktiv deutlich besser als passiv.

Was meinen Sie damit?

Zehnmal einen Text nur zu lesen, bringt weniger, als den Stoff aktiv zu bearbeiten – etwa, indem man sich Fragen stellt, Inhalte jemandem erklärt oder sie visuell

darstellt. Damit Neues gespeichert und gefestigt wird, muss es auch immer wieder aufgegriffen werden, mit Pausen dazwischen. Entscheidend ist zudem der aktive Abruf – sich regelmässig zu fragen: «Was habe ich gelernt?» Dies stärkt das Erinnern und macht das Lernen langfristig effektiv.

Manche lösen Kreuzworträtsel, andere tanzen oder lernen, ein Instrument zu spielen, um ihr Gehirn zu trainieren. Was raten Sie?

Ein gutes Hirntraining sollte allumfassend sein, das war meine Motivation, das Start-up Hirncoach zu gründen. Es geht darum, sich genügend zu bewegen, lebenslang zu lernen, Zeit mit anderen zu verbringen und sich Herausforderungen zu stellen. Eine wichtige Basis für gutes Hirntraining ist zudem die eigene Haltung: Ich kann Herausforderungen annehmen, ich kann aus Fehlern lernen, ich kann wachsen, egal in welchem Alter.

Was tun Sie täglich ganz bewusst, um Ihr Gehirn fit zu halten?

Ich bewege mich, lerne, lache, interagiere viel und versuche, meinen Stress gut zu regulieren. Deshalb baue ich kurze Pausen im Alltag ein. Morgens gehe ich oft nach draussen und laufe barfuss über die Wiese. Zudem singe ich viel, zum Beispiel, wenn ich zum Bahnhof laufe. Und ich spiele Geige, Klavier, Gitarre, Schlagzeug und

Draussen spielen macht schlau: Bewegung in der Natur unterstützt die Gehirnentwicklung bei Kindern.



lerne gerade Cello. Kaum eine Tätigkeit aktiviert so viele Bereiche im Gehirn gleichzeitig wie das Musizieren.

Was ist im Alter besonders wichtig, damit das Gehirn gesund bleibt?

Fallen im Alter die beruflichen Herausforderungen weg, ist es entscheidend, aktiv zu bleiben und sich zu engagieren. Das ist ein wichtiger Schutzfaktor gegen Demenz. Für das Gehirn ist dieses Gefühl wichtig: Ich werde gebraucht, ich werde gesehen. Dazu gehören auch gute soziale Interaktionen – idealerweise jeden Tag.

Was ist, wenn man allein lebt?

Selbst kleine Begegnungen machen einen Unterschied: zum Beispiel, beim Einkaufen mit der Kassiererin zu sprechen. Was ich auf jeden Fall empfehle: in einem Chor zu singen, in einem Orchester zu spielen oder einen Tanzkurs zu besuchen, wenn man körperlich noch fit ist. Denn während wir tanzen, läuft unser Gehirn auf Hochtouren. Tanzen vereint verschiedene Elemente wie Bewegung, Ausdauer, Koordination, Gedächtnis und Emotionen.

Und wenn man zwei linke Füsse hat? Man kann auch allein zu Hause frei tanzen – einfach das Radio einschalten.

Was passiert im Hirn, wenn wir uns bewegen?

Bewegung ist eine Art Neurodoping. Dabei wird ein optimaler Cocktail an Boten-



«Für das Gehirn ist dieses Gefühl wichtig: Ich werde gebraucht, ich werde gesehen.»

stoffen ausgeschüttet. Durch Muskelkontraktion entstehen sogenannte Myokine. Sie fördern die Ausschüttung von Glückshormonen, was sich positiv auf Stimmung und Motivation auswirkt. Ausserdem erhöht Bewegung die Konzentration von Wachstumsfaktoren. Diese sind entscheidend für das Wachsen von Nervenzellen. Dadurch wird das Gehirn anpassungs- und lernfähiger.

Wenn uns Bewegung so guttut, warum fällt es oft so schwer, das Sofa zu verlassen?

Das hat damit zu tun, dass das Gehirn darauf programmiert ist, Energie zu sparen. Aus evolutionärer Sicht ergibt das Sinn. Früher war nie sicher, ob am nächsten Tag genug Nahrung verfügbar sein würde.

3. KAPITEL
**WAS DAS GEHIRN VON
KINDERN BRAUCHT**

Was können Eltern tun, damit sich das Gehirn ihres Kindes optimal entwickelt?

Es gibt drei zentrale Dinge. Das Erste ist eine sichere Bindung, die Eltern unter anderem durch viel Geborgenheit schaffen. Genauso wichtig ist Struktur. Kinder →

brauchen Orientierung und klare Leitplanken, innerhalb derer sie sich bewegen können. Dabei sind wir ihre wichtigsten Vorbilder. Und das Dritte ist eine gute Stimulation durch die Umwelt.

Was heisst das?

Viel Bewegung und Natur, viel Raum für Kreativität und genügend altersgerechte Herausforderungen.

Sind digitale Medien für Kinder keine gute Stimulation?

Es gibt keinen guten Grund, warum ein kindliches Gehirn digitale Medien brauchte. Sie wirken sich negativ auf die Gehirnentwicklung aus. Sinnvoll sind sie nur, wenn sie einen klaren Lernzweck haben.

Geht es auch darum, was Kinder, die vor einem Bildschirm sitzen, in dieser Zeit nicht machen?

«Es gibt keinen guten Grund, warum ein kindliches Gehirn digitale Medien brauchte.»

Ja, das kindliche Gehirn wächst in Interaktion mit den Menschen und der Umwelt. Deshalb ist für mich entscheidend: Was geht an guter Stimulation, etwa Bewegung, Spiel, kreativen Erfahrungen, während der Bildschirmzeit verloren? Medien sollten zudem nicht dafür da sein, uns gute Gefühle zu verschaffen.

Was ist der Unterschied zu Glücksgefühlen durch digitale Medien und Glücksgefühlen, die durch echte Erlebnisse entstehen?

Bei einer gesunden Belohnung wird das Dopamin langsamer freigesetzt, dafür hält es länger an. Wenn ich zum Beispiel an einer Aufgabe dranbleibe oder eine schwierige soziale Situation durchstehe, dann kostet das erst einmal Energie. Aber wenn man am Ende eine Lösung findet, werden Dopamin und Serotonin ausge-

ANZEIGE

Zwei Generationen.
Ein Glücksort.
Christian & Felix Neureuther
und die Lauberhornrennen

Was Vater und Sohn mit Wengen verbindet, ist mehr als sportlicher Erfolg: Es sind Rituale, Erinnerungen und echte Liebe zum Ort. Im Home of Legends-Interview erzählen Christian und Felix Neureuther von Glücksbringern, Traditionen und dem besonderen Gefühl Lauberhorn.



Ganze Geschichte entdecken:



Sie setzt ihr Wissen im eigenen Alltag um: Barbara Studer spielt fünf Instrumente und musiziert möglichst jeden Tag.

phone. Wie sieht das bei Ihren drei Kindern aus?

Sie haben keines und brauchen auch keines. Sie haben Freunde, spielen Instrumente und bewegen sich viel. Alles Dinge, die ihr Gehirn stärken, während bei früher und intensiver Smartphone-Nutzung nur negative Effekte bekannt sind. Darüber braucht es mehr Aufklärung, weshalb mein Team und ich ein Eltern-Coaching entwickelt haben.

Was brauchen Kinder, damit sie gut und gerne lernen?

Kinder sollen ihre Lernfortschritte sehen und darin unterstützt werden, ihre individuellen Fähigkeiten und Stärken weiterzuentwickeln.

Aber das Schulsystem geht mit Noten eher in eine andere Richtung.

Es gibt Kinder, die damit gut umgehen können. Aber viele leiden darunter, weil sie unter Druck stehen. Angst ist ein Lernhemmer. Für diese Kinder brauchte es eigentlich ein anderes Schulsystem. Allgemein sollte der Fokus auf dem persönlichen Lernfortschritt liegen. Wir Eltern können viel dazu beitragen, indem wir den Druck rausnehmen. Ich frage meine Kinder nicht nach den Noten, sondern: Was hast du gelernt? Was hat dir Freude gemacht?

Wie wichtig ist Freizeit fürs Lernen?

Informationsfreie Zeit und Erholung sind wichtig. Auch soziale Kontakte und Bewegung in der Natur sollten Teil des Alltags sein. Und genügend Schlaf, denn im Schlaf regeneriert sich das Hirn nicht nur, es speichert, lernt und verarbeitet.

Jugendliche gehen oft spät ins Bett und müssen zeitig aufstehen.

Ein früher Schulbeginn passt leider oft nicht zum Schlafrhythmus von Jugendlichen. Ich empfehle, dass Jugendliche abends keine digitalen Medien im Schlafzimmer haben und genügend schlafen. →

«Kaum eine Tätigkeit aktiviert so viele Bereiche im Gehirn gleichzeitig wie das Musizieren.»

schüttet, und zwar in einem gesunden Mass. Es entsteht ein stabiles Gefühl von Zufriedenheit. Bei digitalen Medien ist das anders: Dort kommt das Dopamin schnell und intensiv und fällt schnell wieder ab. Unerwartete und schnelle Reize mag unser Hirn besonders, genau darauf sind soziale Medien und News-Formate aufgebaut. Sie liefern ständig neue Inhalte, sodass unser Belohnungszentrum ständig aktiviert ist und mehr will.

Viele Kinder haben bereits in der Primarschule ein eigenes Smart-

Wer zu viel Denk-
arbeit an KI
auslagert,
riskiert,
das eigene
Gehirn zu
wenig zu
fordern.



«Studien zeigen, dass das
kritische Denken und die Gedächtnis-
leistung abnehmen.»

4. KAPITEL

WIE KÜNSTLICHE
INTELLIGENZ UNSER
GEHIRN VERÄNDERT

Wie kann die Nutzung von KI unser
Gehirn beeinflussen?

KI kann das Leben erleichtern und unser Denken ergänzen und erweitern. Das ist positiv, vor allem, wenn wir Routineaufgaben abgeben. Doch wir dürfen nicht vergessen: Lagern wir zu viel Denkarbeit aus, fehlen dem Gehirn langfristig die nötigen geistigen Herausforderungen. Und das verändert uns.

Werden wir denkfaul?

Genau. Studien zeigen, dass das autonome, kritische Denken und die Gedächtnisleistung abnehmen. Fast ein Viertel der Menschen übernimmt Inhalte, ohne sie zu prüfen. Das ist fatal. Denken braucht Training. Nimmt es ab, verlieren wir neuronale Vernetzungen.

Verpassen wir durch das Auslagern von geistigen Herausforderungen auch gute Glücksgefühle, von denen Sie vorher gesprochen haben?

Ja. Wenn mir Chat-GPT eine fertige Lösung liefert, fühle ich dabei wenig. Wenn ich selbst auf eine Lösung komme, gibt es diese stärkende «Glücksdusche» im Kopf. Kann KI der Hirngesundheit auch dienen, indem sie zum Beispiel Gehirntrainings personalisiert?

Auf jeden Fall. KI-gesteuerte Lernplattformen bieten Inhalte, die das Gedächtnis und auch das kritische Denken fördern. Auch für Analysen ist KI hilfreich: Wo liegen kognitive Stärken, wo Schwächen der Person? Daraus können personalisierte Übungen oder Empfehlungen entstehen, wie wir sie auch bei unseren Hirntrainings einsetzen.

Nutzen Sie KI auch privat?

Ja, etwa zum Recherchieren, zum Zusammenfassen oder zum Spiegeln von Ideen. Ich mag das Pingpong zwischen mir und der KI. Ich frage sie zum Beispiel: «Was hältst du von meiner Idee? Gibt es andere Sichtweisen, Befunde, Ansätze?» Dabei dürfen wir aber nicht vergessen, dass Gespräche mit Menschen zentral bleiben. Dabei können wir unsere Perspektiven weiterentwickeln. Dieser menschliche Austausch ist durch nichts zu ersetzen. ■

SIEBEN TIPPS
FÜR EIN STARKES HIRN

- 1 Verbinden Sie Bewegung mit Denken: Gehen Sie spazieren, und lösen Sie dabei Denkaufgaben. Lernen Sie Vokabeln beim Jonglieren.
- 2 Nutzen Sie verschiedene Sprachen im Alltag. Bereits einzelne Wörter oder Sätze in einer anderen Sprache aktiv anzuwenden, trainiert das Gehirn.
- 3 Ändern Sie kleine Gewohnheiten: Halten Sie etwa die Zahnbürste in der anderen Hand, oder nehmen Sie einen anderen Weg zur Arbeit.
- 4 Führen Sie Gespräche mit unterschiedlichen Menschen, besonders mit solchen, die andere Sichtweisen haben als Sie.
- 5 Bauen Sie gehirngesunde Mahlzeiten in den Alltag ein, mit Beeren, Nüssen, Gemüse, Olivenöl, Vollkorn, Fisch und wenig verarbeitetem Fleisch.
- 6 Machen Sie eine kurze Atemübung, zum Beispiel vier Sekunden ein- und sechs Sekunden ausatmen.
- 7 Achten Sie auf innere Dialoge. Wenn Sie sich bei negativen Gedanken ertappen («Das kann ich nicht», «Ich bin so dumm»), sagen Sie sich: «Ich kann es noch nicht, ich wachse an meinen Fehlern.»



Mehr Tipps und Wissenswertes übers Hirn gibts im Buch von Barbara Studer: «Hirnpower», Beobachter, 49 Fr.



ROTPUNKT APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

DAS KANN INS
AUGE GEHEN

«Beim Wintersport gilt es, die Augen besonders gut zu schützen. Nicht nur die hohe UV-Strahlung schadet den Augen, sondern auch die Kälte. Deshalb empfiehlt es sich, eine möglichst gut abschliessende Brille mit hohem UV-Schutz zu tragen – und regelmässig befeuchtende Augentropfen zu verwenden.»

Tipps von Apothekerin Karin Frehner
Apotheke Rogenmoser im Dorf, St. Margrethen

- Kontaktlinsen nicht unter Leitungswasser abspülen, sondern immer die vorgesehene Reinigungsflüssigkeit nutzen.
- Stark verklebte Augen kommen meistens von einer bakteriellen Entzündung – ein klarer Fall für den Gang in die Apotheke.
- Wenn etwas Kleines ins Auge gerät, mit steriler Kochsalzlösung spülen.



RABATTBON JANUAR



Lacrycon® Duo Augentropfen 10 ml werden zur Behandlung von trockenen, geröteten, tränen- und müden Augen empfohlen. Beim Kauf von einem Produkt erhalten Sie in Ihrer Rotpunkt Apotheke einen Rabatt von CHF 5.–.

Dies ist ein zugelassenes Medizinprodukt. Lesen Sie die Packungsbeilage. Théa Pharma S.A.

(Rabatt nur gegen Abgabe dieses Bons im Monat Januar 2026. Pro Person ein Bon, nicht kumulierbar, solange Vorrat.)



AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN VOM 1. – 31. JANUAR 2026

MÜDE?

Supradyn® pro energy-complex trägt zur Verringerung von Ermüdung und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Supradyn® pro energy-complex

Brausetabletten, 45 Stk. **37.05** statt **46.30**
Filmtabletten, 90 Stk. **52.35** statt **65.45**

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dienen. Bayer (Schweiz) AG

RAUCHENTWÖHNUNG?

Nicorette® lindert die Entzugserscheinungen und kann so dabei helfen, rauchfrei zu werden.



Nicorette®

z.B. Mint Spray, 150 Dosierungen **49.70** statt **62.10**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. JNTL Consumer Health II (Switzerland) GmbH

GRIPPE? ERKÄLTUNG?

NeoCitran bringt Erleichterung bei Grippe- und Erkältungssymptomen. Die Produkte lindern Beschwerden wie Frösteln, Schnupfen, Glieder- und Kopfschmerzen und senken zudem das Fieber.



NeoCitran

Schnupfen/Erkältung, Filmtabletten, 12 Stk. **15.20** statt **19.00**
Grippe/Erkältung, Beutel, 12 Stk. **17.45** statt **21.80**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG

VITAMIN-D-MANGEL?

Vitamin D bietet Schutz vor Mangelkrankungen wie Knochenweichung bei Kindern (Rachitis) und Erwachsenen (Osteomalazie) sowie Störungen des Kalziumstoffwechsels.



Vitamin D3 Wild

Öl, 10 ml **17.75** statt **22.20**

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

HALSSCHMERZEN?

Die neo-angin® Halspastillen sind schmerzstillend sowie keimtötend (Viren, Bakterien, Pilze) und wirken lindernd bei Halsschmerzen, Schluckbeschwerden, Heiserkeit und leichten Mund- und Rachenentzündungen.



neo-angin®

Dolo Lutschtabl., 16 Stk. **12.70** statt **15.90**
Forte Halspastillen orange, 24 Stk. **12.15** statt **15.20**
Forte Halspastillen, 24 Stk. **12.15** statt **15.20**

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Doetsch Grether AG

SCHNUPFEN?

Xylo-Mepha® wird gegen Schnupfen verschiedener Art angewendet und ermöglicht wieder ein freieres Atmen durch die Nase.



Xylo-Mepha®

Dosierspray 0,1%, 10 ml **8.70** statt **10.90**
Plus Nasenspray, 10 ml **10.30** statt **12.90**

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

FREIE FAHRT



Die Rotpunkt Apotheken verlosen vier SBB-Gutscheine im Wert von je CHF 500.–.

Machen Sie mit unter:
www.rotpunkt-apotheken.ch/wettbewerb
Teilnahmeschluss: 31.01.2026

Beachten Sie die Teilnahmebedingungen online.

ENTZÜNDETE NASEN-NEBENHÖHLEN?

Wird angewendet bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.



Sinupret® extract

Tabletten, 30 Stk. **19.20** statt **24.00**

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

HUSTEN?

Solmucalm® und Solmucol® eignen sich zur Behandlung von Erkältungshusten.



Solmucalm® und Solmucol®
Erkältungshusten

z.B. Solmucol®, 180 ml **11.90** statt **14.90**
z.B. Solmucalm®, 180 ml **13.50** statt **16.90**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. IBSA SA

VERSTOPFTE NASE?

Fördert das Abhusten von Schleim bei Atemwegserkrankungen.



Nasobol® Inhalo

Brausetabletten, 30 Stk. **11.60** statt **14.50**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Spirig HealthCare AG

KOSMETIKBON

Pflege und Schutz für Ihre Haut – profitieren Sie im Januar von 20% Rabatt auf alle Produkte von CeraVe, La Roche Posay und Vichy.



Der Rabatt ist gültig im Januar 2026 in ausgewählten Rotpunkt Apotheken. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten und Aktionen. Solange Vorrat.



Standort-Finder
Hier finden Sie die Rotpunkt Apotheke in Ihrer Nähe:
www.rotpunkt-apotheken.ch/apotheken

ROTPUNKT
APOTHEKE

● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

SIND SIE NOCH GESCHÜTZT?

Die Eidgenössische Kommission für Impffragen (EKIF) empfiehlt erwachsenen Personen regelmässige Auffrischimpfungen. Wann welche Impfungen aufgefrischt werden sollten und weshalb dies sinnvoll ist, erklärt Apotheker Dr. Moritz Jüttner.



Jährlich fasst die EKIF die aktuellen Impfempfehlungen zusammen. Die Basis bilden dabei neue Entwicklungen von Impfstoffen, Erkenntnisse zu Wirksamkeit und Sicherheit wie auch die epidemiologische Lage in der Schweiz.

«Bei einer Impfberatung gehe ich mit Ihnen das Impfbüchlein durch und sage Ihnen mit Blick auf den aktuellen Impfplan und Ihre Lebenssituation, wo eine Auffrischimpfung angezeigt wäre», sagt Dr. Moritz Jüttner, Apotheker und Inhaber der Wartau Rotpunkt Apotheke in Höngg (ZH).

In der Kindheit werden wir bei Kinderarztbesuchen geimpft, in der Jugend teilweise im Rahmen des Militärdiensts – und dann oft eine längere Zeit nicht mehr. «Gerade Auffrischimpfungen, die mit 25 Jahren geschehen sollten, gehen gerne vergessen», so Jüttner. Dies betrifft insbesondere die Kombinationsimpfung gegen Starrkrampf (Tetanus), Krupphusten (Diphtherie) und Keuchhusten (Pertussis). Diese sollte ab der Grundimmunisierung mit 25 alle 20 Jahre und ab 65 alle 10 Jahre aufgefrischt werden. «Besonders

wichtig ist die Auffrischung bei Personen, die sich regelmässig in Kontakt mit Kleinkindern befinden, beispielsweise Grosseltern, Eltern und Betreuungspersonen. Dies, da Keuchhusten bei Kleinkindern häufig schwer verläuft, bis hin zur Hospitalisierung», erklärt Jüttner.

Wieso Auffrischimpfungen?

«Unser Körper benötigt bei einigen Impfungen eine Erinnerung, vor allem bei denjenigen mit Totimpfstoff. Dadurch reagiert das Immunsystem beim Kontakt mit dem tatsächlichen Erreger rascher. Bei Totimpfstoffen geht man in der Regel von einem Intervall von 10 Jahren aus», so Apotheker Jüttner.

Die Zeckenimpfung ist eine weitere Impfung, die alle 10 Jahre aufgefrischt werden sollte, insbesondere bei Personen, die sich oft in der Natur bewegen, sei es Wandern oder Spazieren mit dem Hund oder Kindern.

Schliesslich empfiehlt die EKIF eine Nachholimpfung gegen Varizellen (Windpocken) bei Jugendlichen und Erwachsenen zwischen 13 und 39 Jahren, die noch

Wieso zur Impfung in die Rotpunkt Apotheke?

Speziell ausgebildete Apotheker:innen und Fachpersonen Apotheke (ehemals Pharma-Assistent:innen) nehmen die Impfungen vor. Ihr Wissen frischen sie regelmässig im Rahmen von Weiterbildungen auf. Zudem verfügen die Impfpapotheken über eine Bewilligung des Kantons.



Impfservice

Ihr Zeitaufwand: 10 Minuten



Buchen Sie hier unkompliziert Ihren Termin online:

www.rotpunkt-apotheken.ch/serviceleistungen/impfservice



Buchen Sie die gewünschte Serviceleistung in Ihrer nächsten Rotpunkt Apotheke: www.rotpunkt-apotheken.ch/serviceleistungen

nicht an den «Wilden Blattern» (Windpocken) erkrankt sind oder erst eine Impfdosis erhalten haben. Nach einer Erkrankung ruht das Virus in uns und kann in einer späteren Lebensphase wiederaufleben. Jüttner erklärt: «Ab 65 Jahren ist entsprechend die Boosterimpfung gegen Gürtelrose (Herpes Zoster) empfohlen. Bei dieser werden die Kosten für den Impfstoff von der Grundversicherung übernommen.»



Dr. Moritz Jüttner, Apotheker und Inhaber der Wartau Rotpunkt Apotheke, Höngg

ROTPUNKT
APOTHEKE
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT