

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 70 (2013)  
**Heft:** 11: Selbsthilfegruppen  
  
**Rubrik:** Markt & Info

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**





## APOTHEKEN

### Höchste Qualität, beste Beratung

Die Gesundheits-Coaches von TopPharm geben wertvolle Tipps zur Vorbeugung von Winter-Beschwerden. TopPharm ist mit über 100 Mitgliedern die grösste Gruppierung eigenständiger Apotheken in der Deutschschweiz. Seit zwei Jahrzehnten bieten die TopPharm-Apotheken höchste Qualität und beste persönliche Beratung an.

Wer heute gesundheitsbewusst leben will, muss sich informieren. Neue Studien zu Gesundheit und Krankheit bringen immer neue Erkenntnisse. Wie und was wir essen ist für uns ebenso wichtig, wie zu wissen, wie es um unseren Körper steht, oder welches Medikament das richtige ist.

Als persönlicher Gesundheits-Coach berät TopPharm seine Kunden gerne auch im Winter. Wenn man sich nicht topfit fühlt, wenn die Nase läuft oder wenn der Schuh auch im übertragenen Sinne drückt, erfährt man in jeder TopPharm-Apotheke schnelle und unkomplizierte Hilfe. Damit es gar nicht so weit kommt, hier einige Tipps zur Vorbeugung von grippalen Infekten:

- ◆ Tägliche Nasenduschen mit isotonischer Salzlösung senken die Ansteckungsgefahr.
- ◆ Hände waschen oder Handschuhe tragen, beugt Schmierinfektionen vor.
- ◆ Den Schal über den Mund ziehen hilft gegen Tröpfcheninfektionen.
- ◆ Abhärtung (Sauna, Kneipen, kalte Kniegüsse etc.) stärkt das Immunsystem.
- ◆ Räume mehrmals täglich für fünf bis zehn Minuten stosslüften.
- ◆ Zimmerluft feucht halten (mit Wasserschalen, Zimmerpflanzen, Verdampfern, feuchten Tüchern usw.), damit die Schleimhäute nicht trocken werden.
- ◆ Viel trinken.

Egal wie streng der Winter auch wird, in TopPharm Apotheken findet man überall in der Deutschschweiz schnell und unkompliziert Hilfe bei allen Fragen rund um die Gesundheit.

Weitere Informationen unter: [www.toppharm.ch](http://www.toppharm.ch).

## DELIKATESSÖLE

### Geschenke mit Naturöl

Gerne laden wir Sie ein, einen Augenblick in die Welt der Delikatess-Speiseöle einzutauchen: Sei es mit einer geführten Degustation nach Wunsch oder mit der wunderschönen Geschenkpalette aus dem Hause der Naturoel GmbH. Wir führen unter anderem wertvolles Leinöl und eine Lein-Rapsöl-Kombination. Überzeugen Sie sich selbst und besuchen Sie uns im Internet oder in unserem wunderschönen Hofladen «zur Rapsodie».

Wir sind immer einen Schritt voraus.

Naturoel GmbH

Familie Kressibucher, Im Sulz 186

CH-8506 Lanzenneunforn, Tel. +41 (0)52 747 13 33

Internet: [www.naturoel.ch](http://www.naturoel.ch).



Auf dieser Seite kommen unsere Anzeigenkunden zu Wort. Sie sind für den Inhalt verantwortlich.