

**WEISSFLECK-WIDDERCHEN**

Der Nachtfalter liebt die Wärme und ist deshalb in der Schweiz nur auf der Alpensüdseite anzutreffen.

# BLEIB BEI UNS

Insekten bestäuben Blütenpflanzen, verbreiten Samen, verwerten Aas und sorgen für Glücksgefühle. Ihr Schwinden verdeutlicht uns, wie wichtig die Sechsfüsser für die Natur und uns Menschen sind.

— Text Hans-Martin Bürki-Spycher





**RÜEBLIRAUPE**  
Die farbenprächtige Raupe des Schwalbenschwanzes ernährt sich vom Kraut von Karotten, Fenchel oder Dill und ist häufig Gast im Gemüsegarten.

*Insekten sind nicht bloss lästige Krabbler. Die Tiere werden häufig verkannt.*



**MAIKÄFER**  
Auf dem Bild hebt er ab. Aber weil der Maikäfer als Schädling bekämpft wird, ist er selten geworden.



**HIRSCHKÄFER**  
Nur Männchen (unten) haben Zangen – um sich zu duellieren. Wegen der Weibchen.

*Insekten machen fast drei Viertel aller Tierarten aus und erfüllen wichtige Funktionen.*

**E**s war im Sommer 2003, als Maarten Bijleveld zum ersten Mal auffiel, dass es weniger Schmetterlinge gab als früher. Der Biologe, Mitbegründer des WWF, gründete 1988 das Papiliorama, einen tropischen Schmetterlingszoo in Marin NE, der nach einem Brand in Kerzers FR neu aufgebaut wurde. Während im Papiliorama bunte Falter gaukelten, schwanden die Insekten draussen in der Natur.

«Ich habe mein ganzes Leben für den Naturschutz gelebt», sagt der 82-Jährige, «und am Ende sehe ich, dass alles zusammenbricht. Das ist traurig.» Doch der umtriebige Mann, der vor 30 Jahren im zentralamerikanischen Belize rund hundert Quadratkilometer Regenwald gekauft und zu einem Naturschutzgebiet gemacht hatte, wollte nicht tatenlos zusehen, wie die Insektenwelt untergeht. Zusammen mit Forschern aus der Schweiz und Frankreich rief er eine Taskforce ins Leben, um der Sache auf den Grund zu gehen.

Für viele Menschen sind Insekten bloss kleine, lästige Krabbler. Aus Unwissen

werden die Tiere verkannt, doch wer sich ein wenig mit ihnen beschäftigt, stellt fest, wie interessant Insekten sind. Und vor allem: wie wichtig sie sind für die Natur und für das Überleben der Menschen. Das



*«Ich habe für den Naturschutz gelebt. Was jetzt passiert, ist traurig.»*

Maarten Bijleveld, Biologe

möchte Isabel Klusman einer breiten Öffentlichkeit näherbringen, mit der Sonderausstellung «Insekten – lebenswichtig!» am Zoologischen Museum Zürich. «Vielen Menschen ist nicht bewusst», sagt die Museumsleiterin, «dass ein Leben auf der Erde, wie wir es kennen, ohne Insekten nicht möglich wäre.»

#### **Kein Tee und Kaffee ohne Insekten**

Sie machen fast drei Viertel aller Tierarten aus und erfüllen wichtige Funktionen im Ökosystem. Die meisten Menschen würden wohl jubeln, gäbe es zum Beispiel keine Mücken mehr. Doch in den Weiten der russischen Tundra sind Mücken die wichtigsten Blütenbestäuber und die Hauptnahrung für Zugvögel.

Die Honigbiene ist zwar sehr beliebt, doch ihr Beitrag an die Bestäubung ist eher bescheiden. Ein Heer von Fliegen, Käfern, Schmetterlingen und Wildbienen erbringt weltweit eine Leistung durch

Fortsetzung auf Seite 29

**BAUMWEISSLINGE**  
Der Tagfalter mit den dunklen Adern auf den weissen Flügeln ist bei uns häufig im Juni in gehölzreichem Gelände zu sehen.



*Um den Insekten mehr Lebensraum zu geben, sind Privatgärten und Balkone nicht zu unterschätzen.*

## VIelfÄLTIGE NÜTZLINGE

Insekten leisten Grossartiges und sorgen dafür, dass der Kreislauf der Natur funktioniert.

### INSEKTEN SIND TEIL DER NAHRUNGSKETTE

Ohne Insekten würden viele Vögel aussterben. Sie würden verhungern. Raubtiere, die sich von Vögeln ernähren, würden ebenfalls aussterben. Die ganze Nahrungskette wäre betroffen.

### INSEKTEN SORGEN FÜR GLÜCKSGEFÜHLE UND GUTE LAUNE

Unsere Gefühlswelt würde ärmer, wenn wir uns nicht mehr am Konzert von Heuschrecken und Grillen, am Leuchten von Glühwürmchen und am Gaukeln von Schmetterlingen erfreuen könnten.

### INSEKTEN SIND ABFALLVERWERTER

Man stelle sich den Gestank vor, wenn Tierkot nicht mehr abgebaut würde. Rasch würden die Viehweiden unter einer Schicht von Kuhfladen verschwinden.

### INSEKTEN SIND AASVERWERTER

Unser Planet würde bald stinken, weil überall Tierleichen herumlägen, die nur langsam verwesen würden, da keine Insekten mehr die Zerkleinerung der tierischen Überreste erledigten. Zudem stiege die Gefahr von Seuchen.

### INSEKTEN SIND SAMENVERBREITER

Blumen wie Waldveilchen, Schneeglöckchen und Leberblümchen würden selten werden und vielleicht aussterben, wenn ihre Samen nicht mehr durch Ameisen verbreitet würden. Bis heute sind rund 3000 Pflanzenarten bekannt, die von dieser Verbreitungsform Gebrauch machen.

### INSEKTEN SIND BESTÄUBER

Ohne Insekten würden viele Blütenpflanzen vom Planeten verschwinden. Für den Menschen würde der Speiseplan deutlich einseitiger, da vor allem Obst, Beeren und Gemüse wegfallen würden.

### INSEKTEN SIND NÜTZLINGE

Falls alle Insekten verschwinden würden, wären wir nicht nur die Nützlingle wie Marienkäfer los, sondern auch die Schädlinge, sofern diese auch Insekten sind. Andere Schädlinge, wie Spinnmilben, die nicht zu den Insekten gehören, würden die freie Nische dankend in Beschlag nehmen.

**GROSSE  
GOLDSCHRECKE**  
Sie ist häufig an  
Wegrändern und  
auf Kahlschlägen zu  
beobachten.



**AMEISE** Sie kann bis zum 39-Fachen ihres Körpergewichts tragen.  
Wie schwer sie tragen kann, zeigt die Ameise mit dem Ahornpropeller.



**KARTOFFEL-  
KÄFER**  
Er ist ein unbe-  
liebtes Insekt,  
weil er Tomaten,  
Auberginen und  
hauptsächlich  
Kartoffeln  
befällt.

*Fortsetzung von Seite 24*

Bestäuben von Nutzpflanzen, die einem wirtschaftlichen Wert von geschätzten 170 Milliarden Franken entspricht. Fiele die Insektenbestäubung aus, würde unser Speisezettel einseitig: fast keine Früchte und Beeren mehr, wenig Gemüse; auf Kaffee, Tee und Schokolade müssten wir gänzlich verzichten. Und da auch die Baumwolle von Insekten bestäubt wird, gäbe es auf einmal viel Platz im Kleiderschrank.

Die Beobachtung, die Maarten Bijleveld und andere Biologen gemacht hatten, wurde 2017 wissenschaftlich mit Zahlen untermauert. Die ehrenamtlichen Mitglieder des Entomologischen Vereins Krefeld (Deutschland) sammeln seit Jahrzehnten an Dutzenden von Standorten Insekten, um sie zu bestimmen und zu wiegen. Da sie dazu stets die gleichen Fal-

len verwenden, sind die erhaltenen Daten vergleichbar. Das Ergebnis: Seit 1989 ist die Masse der Insekten um durchschnittlich 76 Prozent zurückgegangen. Was das Ganze dramatischer macht: Die Fallen waren alle in Naturschutzgebieten aufgestellt worden, an Orten also, wo man annehmen müsste, die Natur sei noch heil.

Doch Naturschutzgebiete liegen halt wie Inseln in einer ausgeräumten Landschaft. Ringsherum Felder und Äcker, artenarme Monokulturen. Wenn in einem Naturschutzgebiet während eines Frosts oder einer Hitzeperiode viele Insekten sterben, erfolgt aus der Umgebung keine Neubesiedlung mehr, und so schwindet auch dort der Insektenbestand stetig.

#### **Fettwiesen sind unbewohnbar**

Bereits seit 1950 gingen bei uns die Insekten zurück, parallel zur Intensivierung der Landwirtschaft und dem damit einhergehenden Verlust an Lebensraum. Hecken verschwanden, ebenso wie blumenreiche Feldränder. Auch artenreiche Trockenwiesen gingen verloren: Ihre Fläche ist seit 1900 um 95 Prozent geschrumpft. «In meiner Jugend gab es keine Wiesen ohne

Heuschrecken», erinnert sich der Insektenforscher Hannes Baur, 54, vom Naturhistorischen Museum Bern. «Doch in den heutigen Fettwiesen hat es keine Heuschrecken mehr», fährt der Entomologe fort, «denn das Gras wächst so dicht, dass nicht mehr genügend Licht und Wärme bis zum Boden dringen, um den Heuschrecken die Entwicklung zu ermöglichen.» Saftig grüne Wiesen sind für das menschliche Auge vielleicht ein Genuss – doch für Heuschrecken, Käfer, Falter, Fliegen und Hummeln sind sie eine unbewohnbare Wüste.

Um den Krabbeltieren wieder mehr Lebensraum zu verschaffen, ist jede noch so kleine Massnahme willkommen. Die Gesamtfläche von Privatgärten und Balkonen ist nicht zu unterschätzen. Wer daheim für eine insektenfreundliche Umgebung sorgt, leistet bereits einen wichtigen Beitrag (Tipps dazu finden Sie auf Seite 30). Eine Untersuchung in 35 Basler Gärten brachte im vergangenen Jahr eine erstaunliche Vielfalt an Kleinlebewesen zutage, unter anderem 87 Kurzflügelkäfer-

*Fortsetzung auf Seite 32*



Blumentöpfe (links), ein Haufen Laub (rechts) oder ein Insektenhotel (unten) verwandeln eine Terrasse oder den Garten in eine insektenfreundliche Oase.

## WAS SIE FÜR INSEKTEN TUN KÖNNEN

Wer einen Garten besitzt, kann viel für Insekten tun. Aber auch schon ein richtig bepflanzter Balkon oder ein Fenstersims nützt den wertvollen Tieren.

- Pflanzen Sie einheimische Gewächse an. Den Garten möglichst vielfältig gestalten mit einheimischen Wildpflanzen. Insektenfreundliche Pflanzen sind beispielsweise Färberkamille, Gemeine Schafgarbe, Natternkopf, Salbei, Wegwarte, Wilder Dost, Seifenkraut, Flockenblume oder Wiesenkerbel. Mögliche Bezugsquellen für insekten-

freundliche Pflanzen: [www.tenera-wildpflanzen.ch](http://www.tenera-wildpflanzen.ch) [www.wildstauden.ch](http://www.wildstauden.ch)

- Bitte keinen Rasen. Lieber eine Blumenwiese ansäen. Diese nur selten mähen – und jeweils nicht die ganze Fläche auf einmal. So bleibt stets ein Rückzugsort für die Tiere bestehen.
- Keine Fadenmäher und Motorsensen verwenden. Diese töten sämtliche Tiere, die ihnen in die Quere kommen.
- Eine Ecke des Gartens sich selbst überlassen. Dort haben Käfer, Bienen

und Schmetterlinge ihre Ruhe.

- Keine Pestizide im Garten. Denn die Gifte töten nicht nur die Schädlinge. Tipp: Blattläuse lassen sich mit Brennnesselsud vertreiben, Ameisen und Mücken mit Gewürznelken und Lavendel.
- Fallobst liegen lassen. Wanderfalter wie Admiral und Distelfalter wissen das im Herbst zu schätzen, um Energie für ihren weiten Flug zu tanken.
- Dunkelheit in der Nacht. Auf ständige Leuchten im Garten verzichten, denn sie verwirren nachtaktive Insekten.
- Nisthilfen anbieten. Ein Insektenhotel (Bild rechts) lässt sich selber bauen.
- Eine begrünte Hausfassade dient vielen Tieren als Ruheort oder als Versteck.
- Winterquartiere schaffen. Im Herbst den Garten nicht zu gut aufräumen: Dürre Stauden, vertrocknete Blüten und Gräser sowie luftig aufgeschichtete Laub- und Reisighaufen sind ideale Verstecke, die vor Kälte schützen.
- Balkon bepflanzen: Statt Geranien lieber

nektarreiche Küchenkräuter wie Rosmarin, Lavendel, Salbei, Thymian und Oregano anpflanzen und diese blühen lassen.

- Keine Fliegenklatsche: Ins Haus verirrt Insekten sorgfältig nach draussen befördern, mit Hilfe von Trinkglas und daruntergeschobenem Papier.
- Bewusst einkaufen: Biologisch angebaute Lebensmittel, am besten saisonale und regionale Produkte kaufen. Auch mal Äpfel mit Flecken und unförmige Rüebli in den Einkaufskorb legen.



## Taten statt Worte Nr. 103



## Zumindest ist die Herstellung des T-Shirts eine saubere Sache.

Seit mehr als 20 Jahren setzen wir bei unseren Coop Naturaline Baumwolltextilien auf eine konsequent umwelt- und sozialverträgliche Produktion. Mittlerweile sind wir die weltweit grösste Anbieterin von fair gehandelten Bio-Baumwolltextilien. Dabei legen wir grossen Wert auf Transparenz. Deshalb sind immer mehr Produkte für Sie online rückverfolgbar. Das kommt auch bei Experten gut an, für unser Engagement wurden wir deshalb schon mehrfach ausgezeichnet. [taten-statt-worte.ch](http://taten-statt-worte.ch)



**ROSENKÄFER**  
Mit seinem Schimmer erfreut der Rosenkäfer das menschliche Auge. Seine Larve (links) ist im Komposthaufen wertvoll, weil sie dabei hilft, verrottende Pflanzen in nährstoffreiche Erde umzuwandeln.

Fortsetzung von Seite 29

und 24 Laufkäferarten. Neben den erwarteten, weitverbreiteten Arten fanden sich auch einige seltene, die auf der Roten Liste der bedrohten Tierarten stehen.

Gartenfreunde stossen beim Umwenden des Komposts im Frühjahr gelegentlich auf die Larven des Rosenkäfers. Viele halten sie für Larven des gefürchteten Maikäfers, doch dessen wurzelfressende Engerlinge leben nicht im Kompost. «Die Rosenkäfer-Larven sind nützlich», sagt Rolf Pflugshaupt vom Entomologischen Verein Bern. «Man sollte sie sammeln und wieder eingraben.» Sie sorgen dafür, dass aus dem Kompost fruchtbare Erde wird. Im Sommer erfreuen die ausgeschlüpften, goldgrün glänzenden Rosenkäfer die Gartenbesitzer mit ihrer Schönheit.

So wie Insekten zur Bodenfruchtbarkeit beitragen, sind sie noch in vielen anderen Bereichen unverzichtbar für die Natur. Mistkäfer zum Beispiel räumen als Putzkolonne den «Dreck» weg, den andere

Tiere hinterlassen. Wie wichtig sie sind, wird oftmals erst klar, wenn sie fehlen. In den 1970er-Jahren versanken australische Wiesen unter Millionen von Kuhfladen. Farmer hatten Rinder eingeführt, doch es gab in Australien keine Insekten, die den Rinderkot zersetzen hätten. Die Sache stank zum Himmel. Erst durch die Einfuhr von Mistkäfern aus Afrika konnte das Problem gelöst werden. Der prominenteste Mistkäfer aus der Gattung Skarabäus formt aus Dung eine Kugel, die er anschliessend wegrollt und vergräbt, als Kinderstube für seinen Nachwuchs.

Andere Insekten wie der Totengräber sind Aasverwerter, die Tierleichen zersetzen und dem Kreislauf der Natur erhalten – als Dünger für die Pflanzen. Die im Haus unwillkommene Kleidermotte leistet in der Natur wichtige Dienste, indem sie Fell und Haare von Tierleichen abbaut. Im Wasser sorgen die Larven von Zuckmücken und Fliegen für den Nährstoffkreislauf, indem sie sich von abgestorbenem organischem Material ernähren.

In den trockenen Savannen Afrikas, wo Regenwürmer teilweise fehlen, übernehmen Termiten deren Funktion und sorgen mit ihren reich verzweigten Tunnelgängen für eine Durchlüftung des Bodens. Im

**SEIDENSPINNER**  
Ein frisch geschlüpfter Seidenspinner sitzt auf seinem Kokon. Aus dessen Fäden wird seit alters Seide gesponnen.



Nordosten Brasiliens erstrecken sich auf einer Fläche so gross wie Grossbritannien rund 200 Millionen Termitenhügel. Das Volumen des umgeschichteten Erdreichs beziffern Forscher auf mehr als 10 Kubikmeter, also 4000 Cheopspyramiden.

### Die Natur kennt keine Schädlinge

Förster schätzen die Arbeit der Waldameisen. In der Schweiz wurden die emsigen Krabbler 1966 als erste Insekten unter Schutz gestellt. Sie sorgen für optimale Wuchsbedingungen für die Bäume und halten Schädlinge fern. Und sie sorgen für die Verbreitung von Pflanzensamen, etwa von Waldveilchen, Lerchensporen, Taubnessel, Salomonssiegel oder Perlgras. Wichtige Schädlingsvertilger sind auch Marienkäfer, wobei es einer ihrer Vertreter, der Siebenpunkt, sogar zum Glückskäfer gebracht hat. Der Begriff «Schädling» ist stets aus der menschlichen Perspektive zu verstehen. Die Natur kennt weder Schädlinge noch Nützlinge. In der natürlichen Lebensgemeinschaft hat jedes Lebewesen seinen festen Platz.

Für den Menschen nützlich sind noch eine Reihe weiterer Insekten, beispielsweise als Rohstofflieferanten. Die Honigbiene produziert Honig, Wachs, Propolis,



**TERMITEN**  
Mit ihren Hügeln (oben) lockern die Termiten den Boden.

**MISTKÄFER**  
Die Gattung Skarabäus (links) rollt aus eine Kinderstube.

Pollen und Gelée royale, die Seidenraupe Seide, die Cochenilleschildlaus den roten Karmin-Farbstoff, und die Schildlaus *Laccifer lacca* liefert uns «Schellack». Daraus wurden früher Langspielplatten gemacht, heute wird Schellack zum Isolieren und Versiegeln in elektrischen Geräten eingesetzt sowie in Schuhcremen, Haarsprays, im Nagellack und in Bodenpolituren.

Die Tauflye *Drosophila melanogaster*, in der Küche als «Fruchtfliege» unerwünscht, liefert der Forschung wichtige Erkenntnisse auf dem Gebiet der Genetik und verhalf schon mehreren Wissenschaftlern zu Nobelpreisen. Der Käfer *Melanophila acuminata* dient mit seinen Wärmesensoren als Vorbild für die Entwicklung von Feuermeldern. Und in Schweizer Spitälern werden die Maden bestimmter Fliegenarten zur Wundheilung eingesetzt, da sie bakterientötende Substanzen bilden. Vor vier Monaten ver-

meldete die Universität Zürich, ein neues Antibiotikum entdeckt zu haben: produziert wird es von einer Baumwanze namens *Podisus maculiventris*.

Als Beitrag zu unserem Speisezettel werden Insekten wohl eine Randerscheinung bleiben, in der Natur hingegen sind sie ein wichtiges Glied der Nahrungskette. Parallel zum festgestellten Insektensterben sank in den letzten Jahren auch die Zahl der Vögel. Rund die Hälfte der Singvögel ernährt sich von Insekten, fast alle brauchen Insekten zur Aufzucht der Jungen. Ein Schwalbenpaar verfüttert in einem Sommer 150 000 Insekten an seine Jungen. Dabei spielt es für die Tiere keine grosse Rolle, welche Fluginsekten sie erbeuten. Es müssen einfach genug sein.

Das Problem am aktuellen Insektensterben ist, dass nicht wie früher einzelne Arten selten werden oder aussterben, sondern dass nun die Insekten in ihrer ganzen →



**LIBELLE** Vom Tau bedeckt, erwartet diese Gebänderte Heidelibelle die ersten Sonnenstrahlen.

Breite betroffen sind. Das hat massive Auswirkungen auf die Tierwelt. In Puerto Rico verschwanden mit den Insekten viele Reptilien und Amphibien. In der Schweiz wirkt sich der Insektenschwund vor allem auf die Vogelwelt aus. Allein im Kanton Zürich sind laut einer Vogelzählung von Birdlife Schweiz in den letzten 20 Jahren 150 000 Brutvögel verschwunden.

### Zwiespältige Pestizide

Der Biologe Maarten Bijleveld fand mit seiner Taskforce heraus, dass parallel zum einsetzenden Insektensterben seit 1990 eine neue Klasse von Insektiziden versprüht wird, die sogenannten Neonicotinoide. Das sind hochwirksame Nervengifte, bis zu 10 000 Mal giftiger als das längst verbotene DDT. Der Zusammenhang war für die Forscher offensichtlich.

Edward Mitchell, Professor für Bodenökologie an der Universität Neuenburg, fand 2017 heraus, dass das Gift bereits in 75 Prozent des Honigs weltweit nachgewiesen werden kann. Neonicotinoide sind sogenannte systemische Pestizide. «Die Pflanzensamen werden vor der Aussaat mit dem Gift ummantelt wie Smarties», erklärt Edward Mitchell. «Die wachsende Pflanze nimmt das Gift auf und verteilt

es in Wurzeln, Stängeln, Blättern und in den Blüten.» Dort wird es von Bienen aufgenommen und kommt so in den Honig. Das Schlimmste aber sei laut Edward Mitchell, dass der grösste Teil des Gifts im Boden und im Grundwasser lande.

Maarten Bijleveld und Kollegen veranstalteten Konferenzen in 15 Ländern. Sie wurden von Regierungen eingeladen, um ihre Befunde vorzustellen. Frankreich



«Unser heutiges Leben wäre ohne Insekten nicht möglich.»

Isabel Klusman, Museumsleiterin

verbot darauf als erstes Land sämtliche Neonicotinoide. Die Provinz Marinduque auf den Philippinen mit ihrer Schmetterlingszucht zog nach. Falter aus Marinduque flattern auch im Papiliorama Kerzers. Der Rest der EU und die Schweiz folgten zögerlich: Seit Anfang 2019 sind drei von fünf Pestiziden, die Neonicotinoide enthalten, im Freiland verboten. Damit wäre ein Anfang gemacht. Es ist wichtig, dass wir wieder mehr Natur zulassen. Die Insekten werden es danken. Das Zirpen von Grillen, das Gaukeln von Faltern und das Leuchten von Glühwürmchen sind Dinge, deren Wert sich zwar nicht finanziell beziffern lässt, die uns aber ein wohliges Glücksgefühl bescheren. ■

### INTERESSANTE INSEKTEN

Ausstellung «Insekten – lebenswichtig!», Zoologisches Museum der Universität Zürich, bis 30. Juni 2019. [www.zm.uzh.ch](http://www.zm.uzh.ch)

Führung «Die Hintergründe des Insektensterbens», Naturhistorisches Museum Bern, 10. April, 12.15 Uhr, und 11. April, 18 Uhr. Anmeldung unter [www.nmbe.ch](http://www.nmbe.ch)

Schmetterlinge erleben:

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

Taskforce für systemische Pestizide:

[www.tfsp.info/de/](http://www.tfsp.info/de/)

# + ROTPUNKT ● APOTHEKE

FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT

## SCHMERZEN DIE GELENKE?

«Krafttraining und Gymnastik stärken die Muskeln und schützen die Gelenke. Treten trotzdem Schmerzen auf, helfen Einreibungen.»

Drei Tipps von Apotheker Dr. Beat E. Disler  
Rosen Rotpunkt Apotheke, Basel

- 1 Bei akuten Gelenkschmerzen die PECH-Regel befolgen: Pause machen und das Gelenk schonen, Eis auflegen, Kompression (Bandage) umbinden und Hochlagern.
- 2 Das Gelenk nie vollständig ruhigstellen, um Steifigkeit zu vermeiden. Emulgels oder Tabletten bekämpfen kurzfristig den Schmerz, so kann das Gelenk weiter vorsichtig bewegt werden.
- 3 Sanfte Bewegung beim Schwimmen, Walken oder Velofahren halten die Gelenke geschmeidig. Bei chronischen Schmerzen bringen Wärmeauflagen Linderung.

## ● GESCHENKBON APRIL

Das Voltaren Dolo Kühltuch erfrischt und kühlt Gelenke und Muskeln bei Outdoor-Aktivitäten und auf Ausflügen und Reisen.

(Einzulösen bei Ihrem nächsten Einkauf im Monat April 2019. Pro Person ein Bon. Solange Vorrat.)



Code F:1005

Unsere Standorte: Affoltern a. Albis, Altstätten SG, Arbon, Baden, Bad Ragaz, Basel, Bässersdorf, Bern, Biel, Binningen, Breitenbach, Bülach, Chur, Dielsdorf, Dietikon, Embrach, Emmenbrücke, Flawil, Goldau SZ, Gossau, Grenchen, Grosshöchstetten, Herisau, Hombrechtikon, Ipsach, Kloten, Küsnacht, Lenzburg, Liestal, Lostorf, Maienfeld, Mettmenstetten, Neuhausen, Oberwil BL, Oensingen, Olten, Pfungen, Rapperswil SG, Regensdorf, Rüti, Schaffhausen, Schlieren, Schwyz, Seon, Spreitenbach, Stans, St. Gallen, St. Margrethen, Stein AG, Stein am Rhein, Sursee, Thalwil, Uitikon Waldegg, Wetzikon, Wil SG, Winterthur, Wollerau, Zug, Zürich. Besuchen Sie uns auch im Internet unter:

[www.rotpunkt-apotheken.ch](http://www.rotpunkt-apotheken.ch)

● 20% AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN IM APRIL

www.rotpunkt-apotheken.ch



## GELENKSCHMERZEN?

Voltaren Dolo forte Emulgel lindert akute Gelenk- und Arthroseschmerzen und wirkt entzündungshemmend. Den hochkonzentrierten Emulgel am Morgen und Abend anwenden. So macht Bewegung wieder Freude.

### VOLTAREN DOLO FORTE

Emulgel, 120 g

**27.90** statt **34.90**

Emulgel, 180 g

**38.00** statt **47.50**

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



## FIT MIT 50 PLUS?

Ihr tägliches Fitnessprogramm – Supradyn vital 50+, das Multivitamin mit Ginseng, unterstützt Ihre geistige und körperliche Vitalität. Bei Ermüdungs-, Erschöpfungszuständen und Konzentrationsschwäche.

### SUPRADYN VITAL 50+

Brausetabletten, 45 Stk.

**37.75** statt **47.20**

Filmtabletten, 90 Stk.

**52.50** statt **65.60**

Bayer (Schweiz) AG  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



## BLASENENTZÜNDUNG?

Femannoze N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und tiefdosiert auch zur Vorbeugung. Das Trinkpulver wirkt rasch, ist sehr gut verträglich und verursacht keine Resistenzbildung.

### FEMANNOSE N

Pulver, 14 Btl.

**24.30** statt **30.40**

Pulver, 30 Btl.

**38.80** statt **48.50**

Melisana AG

● 20% AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN IM APRIL

www.rotpunkt-apotheken.ch

## HAARAUSFALL? BRÜCHIGE NÄGEL?

Durch einen Mangel an Biotin können Haarausfall und brüchige Nägel entstehen. Biotin-Biomed forte vermindert den Haarausfall und verbessert Ihre Haar- und Nagelqualität.



### BIOTIN-BIOMED FORTE

Tabletten, 90 Stk.

**74.15** statt **92.70**

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

## WETTBEWERB

### WELL-BEING MIT BIOTTA UND ROTPUNKT



Wir verlosen 3 x 1 Wochenende im Wellnesshotel Golf Panorama im Wert von je CHF 2'000.–

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

3 Nächte für 2 Personen in der Junior Suite, inklusive Frühstück und Abendessen sowie einem Babor SPA Body Package inklusive Peeling, Packung, Bad und 50-minütiger Massage.

Geben Sie untenstehenden Talon in Ihrer Rotpunkt Apotheke ab. Oder machen Sie online mit unter [rotpunkt-apotheken.ch](http://rotpunkt-apotheken.ch). Teilnahmechluss ist der 30. April 2019.

## GEWINN-TALON

Ich möchte ein Wellness-Wochenende im Wert von CHF 2'000.– gewinnen.

Teilnahmechluss ist der 30. April 2019. Teilnahmeberechtigt sind alle, ausser die Rotpunkt-Mitarbeiter/innen. Die Gewinner werden persönlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Name

Vorname

Strasse

PLZ Ort

Telefon

Meinen Gewinn hole ich in folgender Rotpunkt Apotheke ab:

**ROTPUNKT**  
**APOTHEKE**

## ● 20% AKTIONEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN IM APRIL

www.rotpunkt-apotheken.ch

### ALLERGISCH?

Die Nase läuft, die Augen tränen und ständig dieser Niesreiz. Werden Sie auch von Heuschnupfen geplagt? In der Schweiz sind rund 1,2 Millionen Menschen davon betroffen.

Hinter Heuschnupfen verbirgt sich eine allergische Reaktion unseres Körpers auf mehrere Pollenarten, meist auf Gräser. Verantwortlich dafür ist eine Überreaktion des körpereigenen Immunsystems: Es stuft an sich völlig harmlose Pflanzepollen als gefährlich ein, bildet Abwehrstoffe dagegen, die bei erneutem Kontakt mit den „feindlichen“ Pollen zum Angriff blasen: Entzündungsbotsstoffe, sogenannte Histamine, werden freigesetzt und verursachen die typischen Heuschnupfen-Beschwerden.

#### Was bringt Abhilfe?

Eine medikamentöse Hilfe gegen Heuschnupfen sind Antihistaminika, welche die allergische Reaktion lindern. Die Tabletten werden einmal täglich eingenommen, machen nicht müde und wirken bis zu 24 Stunden. Zur Unterstützung hilft ein Nasenspray, welches Beschwerden wie Niesreiz, Juckreiz, oder Fliessschnupfen lindert.



#### FEXO POLLEN

Filmtabletten, 10 Stk. **8.55 statt 10.70**

#### MOMETASON POLLEN

Spray, 60 Dos. **20.70 statt 25.90**

Sandoz Pharmaceuticals AG  
Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

### IDEALGEWICHT?

Für Ihr Wunschgewicht.



#### INSHAPE / REDUFORTE z.B.

Reduforte, Tabl. 120 Stk. **78.30 statt 97.90**

InShape, 420 g **28.70 statt 35.90**

Biomed AG

### KOPFSCHMERZEN?

Wirkt bei akuten Schmerzen.



#### DOLO-SPEDIFEN FORTE 400

Filmtabletten, 10 Stk. **8.40 statt 10.50**

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

### ROTPUNKT GESUNDHEITSRATGEBER

#### Wenn die Pollen fliegen.

Die Tipps in unserem Gesundheitsratgeber zeigen Ihnen, was es zu beachten gibt.

[www.rotpunkt-apotheken.ch/gesundheitsratgeber](http://www.rotpunkt-apotheken.ch/gesundheitsratgeber)

### EMPFINDLICHE HAUT?

Beruhigt & spendet Feuchtigkeit.



#### LA ROCHE-POSAY TOLERIANE PFLEGE z.B.

Ultra, 40 ml **20.30 statt 25.40**

L'Oréal Suisse SA

### GEREIZTE AUGEN?

Befeuchtet und beruhigt.



#### BEPANTHEN AUGENTROPFEN z.B.

Monodosen, 20 Stk. **16.40 statt 20.50**

Bayer (Schweiz) AG



## ● PRODUKT DES MONATS

### FIT IM HIRN?



Das Gehirn und das Nervensystem ist ein Meisterwerk der Vernetzung. Alleine im Gehirn gehen die ca. 86 Milliarden Nervenzellen insgesamt mehrere 100 Billionen Verbindungen (Synapsen) mit weiteren Zellen ein. Die Kommunikation über diese Schnittstellen erfolgt meist über Botenstoffe (Neurotransmitter), welche unser Körper u.a. aus Aminosäuren herstellt.

Damit dieses Wunder der Kommunikation gut funktioniert, müssen wir unserem Körper Aminosäuren zuführen. Über eine ausgewogene, gesunde Ernährung können wir diese lebenswichtigen Baustoffe zu uns nehmen.

Zusätzlich werden Aminosäuren als Bausteine zahlreicher Proteine in unserem Körper benötigt. Beispielsweise für die Muskulatur, dem Aufbau der Haut oder für die Funktion des Immunsystems.

#### Burgerstein Aminovital: Die Energiewende für Körper und Geist

Es gibt Momente im Leben, wo man möglichst rasch eine starke Unterstützung braucht. Sie müssen im Berufsleben anspruchsvolle Projekte stemmen oder in der Ausbildung stehen wichtige Prüfungen an? Vielleicht treiben Sie regelmässig Sport und bereiten sich auf einen Wettkampf vor. Jetzt sind Energie und Leistung gefragt. Unterstützen Sie Ihren Körper mit Burgerstein Aminovital.

Ein gut kombiniertes Aminosäuren-Präparat kann helfen, den täglichen Bedarf zu decken. Burgerstein Aminovital enthält eine ausgewogene Aminosäurenmischung ergänzt mit Taurin, Spurenelementen und Vitaminen. Zink und Pantothenäure tragen zu einer normalen geistigen Leistung bei. Magnesium und Niacin tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

## ● PRODUKT-TIPP

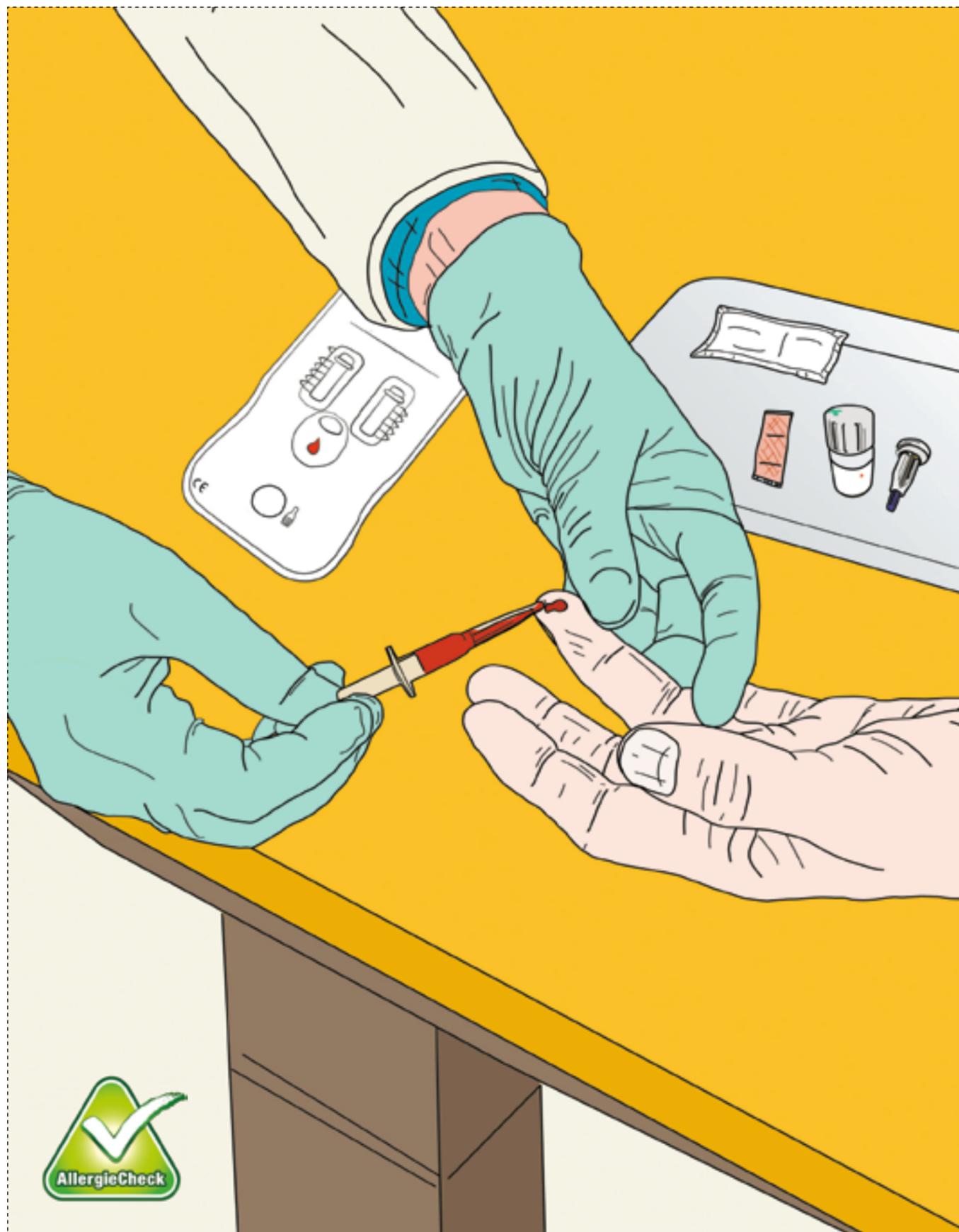


#### BURGERSTEIN AMINOVITAL

Pulver, 20 Beutel **51.00**

e-bi-pharm ag  
Nahrungsergänzungsmittel können eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise nicht ersetzen.  
Verzehrempfehlung: Täglich 1 Beutel.

## ● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN



Mit dem Allergie-Check werden zehn häufige inhalative (eingatmete) Allergene getestet und wir können Sie bei Allergiesymptomen umfassend beraten.

## ● SERVICELEISTUNGEN DER ROTPUNKT APOTHEKEN

# NEU: ALLERGIE-CHECK IN DER APOTHEKE

**Laufende Nasen, tränende Augen, Niesanfälle oder Rötungen auf der Haut: Schuld daran könnte eine Allergie sein. Neu bieten die Rotpunkt Apotheken einen Test an, der rasch Auskunft über die häufigsten Atemwegsallergien gibt.**

Rund ein Viertel der Bevölkerung leidet an allergischen Symptomen. Und die Zahlen steigen stetig. Die Gründe sind zwar noch nicht definitiv geklärt. Offensichtlich ist aber, dass in Ländern mit hohem Lebensstandard und verbesserter Hygiene auch die Allergien zunehmen. Der hohe hygienische Standard könnte mitverantwortlich sein, dass das Immunsystem verlernt hat, zwischen gefährlichen und harmlosen Substanzen zu

**In Ländern mit hohem Lebensstandard und verbesserter Hygiene nehmen die Allergien zu.**

unterscheiden und überreagiert. Diese Überreaktion oder Überempfindlichkeit des Körpers auf verschiedene Stoffe nennt man allergische Reaktion. Verantwortlich sind meist Eiweisse, zum Beispiel von Pollen oder Tieren. Ein Eiweiss, das also für andere Menschen harmlos ist, wird für Betroffene zum Allergen.

### Tiere und Pollen

Die häufigsten Überempfindlichkeiten werden von Katzen oder Hunden, Pollen von Birken, Beifuss, Esche, Lieschgras, Glaskraut oder aber von Hausstaubmilben, Schimmelpilzen oder Küchenschaben ausgelöst. Wissen ist also Macht: Kennt man den auslösenden Stoff, können Betroffene Schutzmassnahmen ergreifen oder den Auslöser meiden.

### Ein Tropfen Blut gibt Aufschluss

Um zu verhindern, dass eine Allergie wegen Nichtwissen zu chronischen Be-

**Kennt man den auslösenden Stoff, können Betroffene Schutzmassnahmen ergreifen oder den Auslöser meiden.**

schwerden führt – beispielsweise chronisches Asthma wegen allergischem Schnupfen – sollte möglichst rasch ein Test durchgeführt werden. Neu bieten die Rotpunkt Apotheken deshalb einen Allergie-Test an. In einem separaten Raum wird nach dem Ausfüllen eines Fragebogens ein Tropfen Blut vom Finger entnommen und analysiert. Nach 20 Minuten kann mit der Blutanalyse festgestellt werden, ob eine Überempfindlichkeit auf eines der häufigsten Atemwegsallergene vorliegt. Zusammen mit der Fachperson in der Apotheke werden dann weitere Massnahmen besprochen. Der Allergieschnelltest wird in Zusammenarbeit mit aha! Allergiezentrum Schweiz als fachlicher Partner angeboten.

### Medikamentöse Hilfe

Allergien haben die unangenehme Folge, dass sie eine andere Allergie auslösen oder verstärken können. Eine Therapie ist deshalb wichtig. Erste Wahl sind dabei Antihistaminika, denn der Botenstoff Histamin ist bei vielen Allergien der Auslöser der ungesunden Reaktion des Körpers. Antihistaminika, wie beispielsweise Fexo Pollen Sandoz, zeigen gute Wirkung bei allergischem Schnupfen, Heuschnupfen, Hausstaubmilben- und Tierallergie, sowie bei Juckreiz.

### Die meistgenutzten Rotpunkt Serviceleistungen

- ✶ **Blasentzündungs-Check:**  
Der Test erlaubt, Bakterien im Urin nachzuweisen um die richtige Behandlung zu verordnen.
- ✦ **Blutdruckmessung:**  
Lassen Sie sich ohne Voranmeldung Ihren Blutdruck messen. Wir beraten Sie auch über den Einfluss Ihrer Medikamente.
- ✦ **Blutzuckermessung:**  
Mit einer Blutzuckermessung erfahren Sie, ob ein Diabetes-Risiko besteht.
- ➔ **Hauslieferservice:**  
Bei Bedarf bringen wir Ihnen die Medikamente schnell und zuverlässig nach Hause.
- ♥ **HerzCheck:**  
Der HerzCheck gibt Ihnen Aufschluss über Ihren Blutdruck, das Cholesterin und die Blutzuckerwerte.
- ✓ **Impfberatung:**  
Bringen Sie uns Ihren Impfausweis. Wir erstellen Ihnen eine Übersicht und erfassen Ihren Impfausweis elektronisch.
- ✿ **Intime Probleme-Check:**  
Vermehrter Ausfluss, Juckreiz? Mit einem Test lässt sich die Ursache für das Problem bestimmen.
- ✦ **Kompressionsstrümpfe:**  
Wir nehmen eine persönliche Messung vor und suchen das passende Strumpfmodell nach Ihren Bedürfnissen aus.
- ✈ **Reiseberatung:**  
Besprechen Sie Ihr Reiseziel/-programm mit uns. Sie erhalten massgeschneiderte medizinische Empfehlungen.
- + **Wundversorgung:**  
Wir versorgen Ihre Wunde sorgfältig, hygienisch und fachgerecht mit dem geeigneten Material.
- ! **Nicht alle Rotpunkt Apotheken bieten dieselben Serviceleistungen an.** Auf der Rotpunkt Webseite finden Sie eine entsprechende Übersicht.  
[www.rotpunkt-apotheken.ch/standorte](http://www.rotpunkt-apotheken.ch/standorte)



**Allergie-Check** Zeitaufwand: 20 - 30 Minuten

**CHF 69.-**

Eine Übersicht der Rotpunkt Apotheken, welche den Allergie-Check anbieten, finden Sie auf: [rotpunkt-apotheken.ch/allergie-check](http://rotpunkt-apotheken.ch/allergie-check)