

Gesundheitswoche

WIR sind für SIE da – persönlich und kompetent

Männergesundheit und Sexualität – Konsultation in der Fortuna Apotheke.

Etwa die Hälfte aller Männer über 40 und auch immer mehr jüngere Männer sind mit Erektionsproblemen unterschiedlicher Intensität konfrontiert. Häufige Ursachen können Grunderkrankungen wie Diabetes oder Durchblutungsstörungen sein, auch Lebensstil, Ernährung, psychische Probleme wie Stress, Leistungsdruck oder Burn-out können zu einem unbefriedigenden Sexualerlebnis führen. Nicht zu vergessen natürlich, auch Nebenwirkungen von Medikamenten. Das Tabu rund um Erektionsstörungen sollte eigentlich längst gebrochen sein, dennoch trauen sich sehr viele Männer immer noch nicht darüber zu reden. Vermeiden Sie Online-Shopping. Vielfach handelt es sich um Fälschungen, häufig liegt die Dosierung des Wirkstoffes deutlich unter oder über dem deklarierten Wert, und Sie riskieren gesundheitliche Schäden. Sprechen Sie uns offen auf Ihre Erektionsstörungen an, denn ein befriedigendes Sexualleben ist weiterhin möglich. Die Fachfrauen der Fortuna Apotheke pflegen eine Atmosphäre des Vertrauens und bieten dank ihrer hohen Fachkompetenz unkomplizierte, schnelle und vor allem diskrete Hilfe für Ihr Anliegen.



Walk-in-Beratung und der neue erleichterte Zugang zu den PDE5-Hemmern sollen Ihnen als Kunde helfen, die Hemmschwelle abzubauen. Dass wir dabei persönlich auf Sie eingehen, ist für uns selbstverständlich. Dazu gehört auch Diskretion in jedem Fall in unseren zwei modern eingerichteten Beratungsräumen.

Kompetente Gesundheitsversorgung ganz in Ihrer Nähe

Viele weitere Gesundheitsprobleme können wir direkt in unserer Apotheke lösen, behandeln oder auch, je nach Schweregrad, triagieren – flexibel und unkompliziert. Die Konsultation in unserer Apotheke ist nicht nur zeitsparend und effizient, sondern dank unserer professionell ausgebildeten Fachfrauen auch sicher.

Dank unserer einfachen Vor-Ort-Verfügbarkeit und unserer breit abgestützten pharmazeutischen und medizinischen Dienstleistungspalette leisten wir einen entscheidenden Beitrag in der Grundversorgung und Entlastung der Hausärzte und Notfallstation. Auch wenn Sie unsere Dienstleistungen noch selbst zahlen müssen, helfen Sie dennoch mit, Gesundheitskosten und Prämien zu sparen.

Unsere Dienstleistungspalette:

- Blutdruckmessungen
- Kontrolle Blutwerte (Cholesterin, Zucker, Entzündungswert)
- Wunsch-Blutanalysen (Ferritin, Vitamin D, Vitamin B12 etc.)
- Ohruntersuchungen und Ohrspülungen
- Abklärung diverser akuter Beschwerden (Blasenentzündung, Nebenhöhlenentzündung, Augeninfekt etc.)
- Wundversorgungen
- Kompressionsstrümpfe
- Pille danach
- Rüsten von Wochendosetts
- Hauslieferdienst
- Impf- und Reiseberatungen
- Impfungen und Auffrischimpfungen

Zeckenimpfung – Impf- und Reiseberatung

Durch klimatische Veränderungen ist die Zecke mittlerweile in der ganzen Schweiz nachweisbar und fast auch ganzjährig aktiv. Zecken können die bakterielle Borreliose oder die virale FSME mit potenziell schweren und lebensbedrohlichen Zuständen übertragen. Gegen Borreliose gibt es derzeit noch keine Impfung. Aber gegen FSME können Sie sich jederzeit in der Fortuna Apotheke impfen lassen. Denken Sie daran: Zecken kommen nicht nur in ländlichen Gebieten vor, auch in städtischen Gärten, Parkanlagen und Rasenflächen sind sie heimisch.

Wie sieht es sonst mit Ihrem Impfschutz aus? Planen Sie eine Ferienreise in ein exotisches Land oder einen längeren Auslandsaufenthalt? Sind Sie unsicher, was Sie alles benötigen? Fragen Sie uns ungeniert, die Fachfrauen der Fortuna Apotheke beraten Sie gerne, sodass Sie bestens gerüstet in die schönste Zeit des Jahres starten können – Ihre wohlverdienten Ferien.

Das Team der Fortuna Apotheke freut sich, Sie in unserer inhabergeführten und unabhängigen Apotheke begrüssen zu dürfen.

Es stehen Ihnen auch Kurzzeit-Parkplätze direkt vor der Apotheke zur Verfügung. Die Buslinie 5 hält wenige Meter von unserer Apotheke entfernt.

TopPharm Fortuna Apotheke AG
Tittwiesenstrasse 55
7000 Chur
Tel. 081 284 20 22
E-Mail: info@fortunaapochur.ch
Öffnungszeiten:
Mo-Fr. 08.00 – 12.00h und 13.30 – 18.30
Sa 08.00 – 13.00h







Gesundheitswoche

Daheim im Alter – mit der richtigen Rundum-Unterstützung

Dank der passenden 24-Stunden-Betreuung kann Erika weiterhin in ihrem eigenen Zuhause leben – sicher, umsorgt und entlastend für ihre Familie. Dass dieser Wunsch in Erfüllung geht, ist für sie von unschätzbarem Wert. Denn das eigene Zuhause bedeutet für Erika nicht nur ein Dach über dem Kopf, sondern Erinnerungen, Vertrautheit und ein tiefes Gefühl von Zugehörigkeit.

Als bei Erika M. (81) die Mobilität zunehmend nachliess und sie immer häufiger Unterstützung benötigte, wurde der Alltag für die alleinstehende Seniorin zu einer wachsenden Herausforderung. Ihre Tochter Sandra (52) versucht seit Jahren, so gut wie möglich für sie da zu sein. «Mutter will unbedingt zu Hause wohnen, und ich habe sie dabei unterstützt, so gut ich konnte. Aber irgendwann wurde es zu viel für mich und meine Familie», erzählt Sandra. Zwischen Beruf, Kindern und Haushalt blieb kaum noch Raum für Pausen, und gleichzeitig nagte die Sorge um die Mutter an ihr.

Auf Empfehlung einer Nachbarin wandte sich Sandra schliesslich an Dovida. Schon beim ersten Gespräch merkte sie, wie viel Last ihr von den Schultern fiel. Kurz darauf zog eine Dovida-Betreuerin bei Erika ein. Alle vier Wochen wechselt sie sich mit einer Kollegin ab, und beide begleiten die Seniorin liebevoll, geduldig und mit einem feinen Gespür für ihre Bedürfnisse durch den Alltag. Die Betreuerinnen helfen beim Anziehen und der Körperpflege, kochen frisch, putzen, kaufen ein und machen die Wäsche. Ebenso wichtig: Sie hören zu, nehmen sich Zeit, erzählen Geschichten und schenken Erika das Gefühl, nicht allein zu sein. Sie gehen mit ihr spazieren, spielen Karten oder blättern gemeinsam alte Fotoalben durch.

«Meine Mutter blüht regelrecht auf», berichtet Sandra. «Sie wirkt gelöst, wieder mehr sie selbst. Sie fühlt sich sicher, gesehen und gut aufgehoben.» Für Erika bedeutet die Unterstützung nicht nur praktische Hilfe – sondern wertvolle menschliche Nähe, die ihr neuen Mut schenkt. Dinge wie das gemeinsame Lachen über alte Erinnerungen oder ein Spaziergang an der frischen Luft sind wieder Teil ihres Lebens.

Besonders berührend ist für Sandra, dass sie dank der Betreuung endlich wieder Tochter sein kann – und nicht nur Organisatorin, Fahrerin, Pflegerin und Haushaltshilfe in einer Person. «Ich kann meine Mutter wieder geniessen», sagt sie. «Wir trinken einfach mal entspannt zusammen Kaffee, ohne dass ich gleichzeitig überlege, was zu Hause noch alles erledigt werden muss.»

An den freien Tagen der Betreuerinnen kümmert sich die Familie liebevoll um Erika. Und wenn Ferien anstehen, springt eine regionale Dovida-Betreuerin ein – flexibel, verlässlich und ohne komplizierte Planung. Diese Sicherheit nimmt der ganzen Familie enorm viel Druck. So kann Erika, wie sie es sich immer gewünscht hat, in ihrem vertrauten Daheim leben – umgeben von Menschen, die ihr nicht nur helfen, sondern sie achten und respektieren.

Sascha Burghardt, zuständig bei Dovida für die Region Obersee / Linth, erklärt: «Ob für wenige Tage oder zur Langzeitbetreuung – wir sind genauso für Senioren und Angehörige da, wie sie es brauchen. Respektvoll, herzlich und zuverlässig. Umfassende Beratung gehört bei uns ebenso zum Service wie die Koordination mit Behörden, Krankenkassen oder Ärzten. Eine 24-Stunden-Betreuung gibt es bei Grundpflegebedarf, Zusatzversicherung und Hilflosenentschädigung ab CHF 7047.– im Monat.»

Sandra ist überzeugt: «Dovida ist nicht umsonst, aber jeden Franken wert. Meine Mutter ist nicht nur gut umsorgt – sie fühlt sich wieder geborgen. Und wir als Familie haben endlich die Kraft, die gemeinsame Zeit bewusst und ohne schlechtes Gewissen zu geniessen.»

Dovida bietet Ihnen eine kostenlose und unverbindliche Beratung – auf Wunsch direkt bei Ihnen zu Hause.

Dovida
Telefon: 055 611 60 30
www.dovida.ch

INSERAT

Für alle, die Hilfe zu Hause brauchen



Respektvolle Fürsorge, von wenigen bis 24 Stunden.
Von Krankenkassen anerkannt.
Kostenlose Beratung vor Ort.

Tel 055 611 60 30, www.dovida.ch

24h-Betreuung ab CHF 7047 pro Monat

Dovida™
Mein Leben, mein Weg



Gesundheitswoche

Warum guter Schlaf der Schlüssel zu mehr Gesundheit ist

«Der Schlaf ist für den ganzen Menschen, was das Aufziehen für die Uhr.» Arthur Schopenhauer. Schlaf ist weit mehr als nur eine tägliche Ruhephase – er ist eine der wichtigsten Grundlagen für unsere körperliche und mentale Gesundheit.

Während wir schlafen, durchläuft unser Körper komplexe Regenerationsprozesse: Zellen werden repariert, das Immunsystem gestärkt und das Gehirn verarbeitet Erlebnisse sowie Informationen des Tages. Ein gesunder Schlaf trägt somit entscheidend dazu bei, dass wir leistungsfähig, ausgeglichen und widerstandsfähig bleiben.

Fehlt dieser erholsame Schlaf dauerhaft, hat das spürbare Konsequenzen. Neben offensichtlichen Auswirkungen wie Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und verminderter Leistungsfähigkeit steigt auch das Risiko für ernsthafte gesundheitliche Probleme. Dazu zählen unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Stoffwechselstörungen wie Diabetes sowie eine erhöhte Anfälligkeit für Stress und psychische Belastungen. Schlaf ist daher kein Luxus, sondern eine essenzielle Voraussetzung für langfristiges Wohlbefinden.

Ein oft unterschätzter, aber zentraler Faktor für guten Schlaf ist die Qualität der Schlafumgebung. Neben Lichtverhältnissen, Raumklima und Ruhe spielt vor allem das Bettsystem eine entscheidende Rolle. Matratze, Lattenrost und Kissen beeinflussen massgeblich, wie gut sich der Körper während der Nacht regenerieren kann. Ein nicht optimal abgestimmtes Bett kann zu Verspannungen, Rückenschmerzen und unruhigem Schlaf führen – selbst dann, wenn ausreichend Zeit im Bett verbracht wird.

Ein individuell angepasstes Bettsystem hingegen unterstützt die natürliche Körperhaltung, entlastet die Wirbelsäule und sorgt dafür, dass Muskeln und Gelenke vollständig entspannen können. Dadurch wird nicht nur die Schlafqualität verbessert, sondern auch die nächtliche Regeneration gefördert. Wer ergonomisch richtig liegt, schläft tiefer, wacht seltener auf und startet erholter in den Tag.

Hier setzt die Kompetenz von Robert Ruoss & Co. AG an. Das Unternehmen steht für hochwertige, individuell abgestimmte Schlaflösungen, die den Menschen in den Mittelpunkt stellen. Mit fundierter Beratung der zertifizierten Liege- und Schlafberater und einem breiten Sortiment an qualitativ erstklassigen Produkten sorgt das Unternehmen dafür, dass jede Kundin und jeder Kunde das passende Bettsystem findet. Dabei werden persönliche Bedürfnisse, Körperbau und Schlafgewohnheiten gezielt berücksichtigt und in die Beratung miteinbezogen.

Die verwendeten Materialien wie Kaltschaum, Federkern, Latex, Gel, Memoryschaum, Luft oder Wasser überzeugen durch Langlebigkeit, Komfort und ergonomische Eigenschaften. Ziel ist es, nicht nur kurzfristig besseren Schlaf zu ermöglichen, sondern langfristig einen positiven Beitrag zur Gesundheit zu leisten. Denn ein gutes Bettsystem wirkt jede Nacht – und das über Jahre hinweg.

Die Investition in ein hochwertiges Bett ist daher weit mehr als eine Frage des Komforts. Sie ist eine bewusste Entscheidung für mehr Lebensqualität, Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Gerade in einer Zeit, in der Stress und Hektik den Alltag prägen, wird erholsamer Schlaf immer wichtiger.

Sie möchten zuerst testen, bevor sie kaufen? Kein Problem. Sie haben die Möglichkeit Nackenstützkissen, Topper, Matratzen und Klimaduvets bequem und unter realen Bedingungen bei sich zuhause zu testen. Wichtig auch zu wissen, dass sich die Bettsysteme auch im Nachhinein spürbar verändern und neu anpassen lassen.

Fazit: Wer seine körperliche und mentale Gesundheit aktiv fördern möchte, sollte dem Schlaf höchste Priorität einräumen. Neben ausreichender Schlafdauer ist vor allem die Qualität entscheidend – und diese beginnt bei der richtigen Schlafumgebung. Ein durchdachtes Bettsystem, wie es Robert Ruoss & Co. AG anbietet, kann dabei einen wesentlichen Unterschied machen und den Grundstein für nachhaltiges Wohlbefinden legen.

Robert Ruoss & Co. AG
Fadstrasse 4
8862 Schübelbach
+41 55 450 30 30
www.ruoss-schuebelbach.ch

INSERAT





Gesundheitswoche

Massivholzbett «Onira» in Wildeiche Bild zVg

Die Kraft der Natur. Für einen gesunden Schlaf.

Gesundheit ist unser höchstes Gut – und beginnt jede Nacht. Naturprodukte sind deshalb gefragter denn je, besonders im Schlafzimmer. Passend zur Frühlingszeit lädt Hüsler Nest mit einem attraktiven Angebot dazu ein, den eigenen Schlaf neu zu entdecken. Wer einmal in einem Naturbett geschlafen hat, spürt sofort den Unterschied: hochwertig, ergonomisch und konsequent natürlich – für ein völlig neues Schlafgefühl.

Wie steht es eigentlich um Ihr Immunsystem? Sportliche Aktivitäten wie Fahrradfahren, Walken, Schwimmen, aber auch Spaziergänge können die Abwehr unterstützen. Doch nicht nur ausreichend Bewegung, sondern auch die Schlafhygiene trägt wesentlich zum Wohlbefinden bei. Schlafhygiene bezeichnet Bedingungen und Verhaltensweisen, die einen gesunden Schlaf fördern. Denn nur wer gut schläft, bleibt fit, stärkt sein Immunsystem und tankt Energie für den nächsten Tag. Bereits wenige Stunden Schlafmangel können die Funktion wichtiger Immunzellen reduzieren.

Zur Schlafhygiene gehört auch ein wohltuendes Umfeld. Deshalb lohnt es sich, auf natürliche Materialien und geprüfte Qualität zu achten. Hüsler Nest verwendet konsequent Materialien ohne chemische Zusätze – vom Bettrahmen über das Liforma-Federelement bis hin zu Matratzen, Auflagen, Bettdecken und Kissen. Holz, Wolle und Naturlatex schaffen ein natürliches Schlafklima und ein spürbar gesundes Umfeld.

Das Herzstück bildet das flexible Liforma-Schlafsystem. Es passt sich unabhängig von Körpergrösse und Gewicht individuell an und sorgt für eine ergonomisch optimale Lagerung der Wirbelsäule. So entstehen ein besonders erholsamer Schlaf und ein energievolles Aufwachen.

Für den Komfort sorgt die Matratze aus 100 % Naturlatex. Modelle wie die «DuoComfort» bieten zwei unterschiedliche Härtegrade und sind in verschiedenen Höhen erhältlich. Die 13 cm Variante sorgt dank zusätzlicher Polsterung für spürbare Druckentlastung und eignet sich auch bei empfindlichen Druckstellen oder rheumatischen Beschwerden.

Ein stabileres Liegegefühl bietet die «Honey»-Matratze. Sie sorgt für weniger Einsinken und mehr Halt – ideal für Bauchschläfer oder Menschen, die eine festere Unterlage bevorzugen.

Ergänzt wird das Schlafsystem durch Auflagen aus reiner Schafschurwolle oder Baumwolle-Leinen sowie passende Bettdecken und Kissen. Das Ergebnis: ein rundum natürliches, klimaregulierendes Schlaferlebnis, das Körper und Geist nachhaltig stärkt.

Frühlingsangebot & SIGA-Messe

Im Rahmen des aktuellen Frühlingsangebots steht das natürliche Schlafkonzept von Hüsler Nest besonders im Mittelpunkt und lädt dazu ein, sich intensiver mit gesundem Schlaf auseinanderzusetzen.

Noch bis zum 9. Mai 2026 profitieren Sie von 10 % auf ausgewählte Produkte – darunter Matratzen, Auflagen, Bettdecken und Kissen.

Wer das natürliche Schlafgefühl live erleben möchte, hat dazu auch an der Messe Gelegenheit:

SIGA, 2.–9.5.2026 | Stand 01.03

Die Schlafexpertinnen vom Hüsler Nest Center Chur beraten Sie gerne individuell rund um gesunden und nachhaltigen Schlaf.

Hüsler Nest Center Chur
Gäuggelistrasse 25
7000 Chur
www.huesler-nest-chur.ch

INSERAT

HÜSLER NEST

Mein Bett. Mein Nest.

Lassen Sie die Natur in
Ihr Schlafzimmer für die beste
Erholung im Schlaf.

Hüsler Nest Center Chur
Gäuggelistrasse 25 – T 081 250 45 33
www.huesler-nest-chur.ch

