

**Gesamtauflage**

111000 Ex.

**Ausgabe**

3 – März 2024

**Herausgeber**

Healthcare Consulting Group AG

Baarerstrasse 112

6300 Zug

+41 41 769 31 31

info@astrea-apotheke.ch

astrea-apotheke.ch

Im Auftrag von



Schweizerischer

Apothekerverband

pharmaSuisse

**Verlagsleitung**

Martin Bürki

**Redaktion**

Jürg Lendenmann

Redaktionsleitung

juerg.lendenmann@hcg-ag.ch

**Verkauf**

Manuela Frei

+41 79 860 75 89

manuela.frei@hcg-ag.ch

Thomas Schwabe

+41 79 247 66 92

thomas.schwabe@hcg-ag.ch

**Korrektorat**

Claudia Fluor

**Layout**

Freiraum Werbeagentur AG

**Produktion**

Swissprinters AG / Kromer Print AG

ISSN 2813-9186

**Copyright**

Alle Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen und multimedialen Systemen.

gedruckt in der  
**schweiz**

## Liebe Leserin, lieber Leser

«Im Sauseschritt», hätte Wilhelm Busch geschrieben, naht der Frühlingsanfang und mit ihm die Ostern und die Eier. Mit der Symbolik der Eier, ihrer Beziehung zu Ostern sowie ihre Bedeutung als Nahrungsmittel befasst sich der Leitartikel dieser Nummer.

Der Frühling bringt auch ein willkommenes wachsendes Angebot an frischem Gemüse, Kräutern und den ersten Beeren mit sich. Eine abwechslungsreiche und schmackhafte Frühlingskost enthält viele lebensnotwendige Mikronährstoffe. In zwei Beiträgen erfahren Sie, welche wichtigen Funktionen Vitamine und Spurenelemente im Körper haben. Ausserdem erfahren Sie in einem weiteren Artikel, warum Ballaststoffe mehr sind als Ballast und weshalb es wichtig ist, genügend Nahrungsfasern zu sich zu nehmen.

Der diesjährige «Tag der Kranken» steht unter dem Motto «Zuversicht stärken» und findet seit 85 Jahren am ersten Märzsonntag statt. Am Sonntag, den 3. März, wird Bundespräsidentin Viola Amherd zur Bevölkerung sprechen.

Der Trägerverein (tagderkranken.ch) mit seinen 38 Trägerorganisationen möchte mit dieser schweizweiten Aktion die Bevölkerung einmal im Jahr für ein besonderes Thema aus dem Bereich Gesundheit und Krankheit sensibilisieren.



Ich wünsche Ihnen einen guten Start in einen wunderschönen Frühling.

Jürg Lendenmann, Redaktionsleitung