



Gesunde Tipps im März

Die Haut gut schützen

Im Garten nun Kräuter, Gemüse und Blumen ansäen. Dabei die Sonnencreme nicht vergessen! Die verlockenden Strahlen des Frühlings sind heimtückisch, und die Haut ist vom Winter noch blass und empfindlich.



Empfindliche Zähne

Mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen kommt auch die Lust auf Glacé auf. Damit die Zähne von der ungewohnten Kälte nicht schmerzen, hilft eine gute Zahnschmelzpflege mit entsprechenden Produkten aus der Drogerie.



Beikräuter jäten und essen

Brennessel und Baumtropf ernten und wie Spinat zubereiten. Sie enthalten willkommene Vitamine und Mineralstoffe. Als Nebeneffekt werden die Beikräuter mit der Zeit müde und verschwinden aus dem Garten, wenn man sie regelmässig aufisst.

Willkommene Vitamine

Blütensprossen von Palmkohl und Federkohl ernten und frittieren oder im Bierteig ausbacken. Sie enthalten willkommene Vitamine.



Den Moment geniessen

Ein Waldspaziergang an einem milden Märztag tut der Seele gut: Den Vögeln beim Zwitschern zuhören und mit der Hand über das feuchte Moos fahren. Sich bei einem Bächlein auf einen Stein setzen und einfach den Moment geniessen.

Kontakt



Zorica Cebic

Vertriebsassistentin

Telefon 032 328 50 57

vertrieb@drogistenverband.ch



SDV Schweizerischer Drogistenverband

ASD Association suisse des droguistes

Thomas-Wyttenbach-Strasse 2

2502 Biel/Bienne

Telefon 032 328 50 30

Fax 032 328 50 41

info@drogistenverband.ch

drogistenverband.ch



Nr. 4/2022
August/September

Drogistenstern

Gesundheit & Lebensfreude



Wandern
Alles über die
richtigen Schuhe

Haarausfall
bei Frauen
Was hilft
wirklich?

Heilende Klänge

© 12.2022 Schweizerischer Drogistenverband



Muster Drogerie

Hier könnte die Botschaft
Ihrer Drogerie stehen

220 mm

40 mm

Individualisierung

Auf den hintersten beiden Seiten des Umschlages finden die Leserinnen und Leser des *Drogistensterns* gesunde Tipps, die zur Jahreszeit passen, jeweils eine Seite pro Monat. Die Idee dahinter: Die Leserschaft trennt die Seite ab (was dank der Perforation ganz einfach geht) und bewahrt sie auf.

Jeweils ein Teil der beiden Seiten mit den saisonalen Tipps haben wir für Ihre Drogerie reserviert: Platzieren Sie Ihr Logo, Ihre Adresse und ein spezielles Angebot Ihrer Drogerie.

Wie das aussehen könnte, sehen Sie in diesem «Bonsai-Umschlag».

Kosten und Termine

_ 400 Exemplare <i>Drogistenstern</i> *	gratis	Individualisierung pauschal	CHF 260
_ Zusatzaufgabe in Ihre Drogerie geliefert	CHF 0.30/Ex.	Einführungsrabatt	CHF 130
_ Zusatzaufgabe an Haushalte Ihrer Wahl geliefert	CHF 0.55/Ex.	Netto	CHF 130
_ Mindestbestellmenge: 400 Ex.			
_ Auflösung vom Logo: 300 dpi			

* 100 Exemplare, wenn Ihre Drogerie pro Jahr weniger als CHF 440 000 Umsatz erzielt

Ausgabe	Bestelltermin	Auslieferung in Drogerie*	Haushaltsstreuung
FEB/MÄR	12. Januar 2023	03.–10. Februar 2023	10. Februar 2023
APR/MAI	02. März 2023	24.–31. März 2023	31. März 2023
JUN/JUL	28. April 2023	23.–31. Mai 2023	31. Mai 2023
AUG/SEP	29. Juni 2023	21.–28. Juli 2023	28. Juli 2023
OKT/NOV	31. August 2023	22.–29. September 2023	29. September 2023
DEZ/JAN	01. November 2023	23.–30. November 2023	30. November 2023

* Das zweitgenannte Datum ist der letztmögliche Ausliefertermin.



Gesunde Tipps im Februar

Kreislauf anregen

Immer mal wieder fünf Minuten barfuss durch den Schnee stapfen, das regt die Blutzirkulation an. Danach ein warmes Fussbad mit ätherischen Ölen geniessen.



Regelmässige Bewegung

Genug von Diäten und guten Vorsätzen? Dann nichts wie weg damit. Eine ausgewogene Ernährung und regelmässige etwas Bewegung bringt auf die Dauer mehr als schnellen Hungerkuren.

Sonnenschutz in den Bergen

Wer in die Skiferien fährt oder sonstigen Wintersport betreibt, muss auf einen guten Sonnenschutz achten. Denn Weiss reflektiert das Licht. Ausserdem wird die Haut in der Höhe schneller geschädigt, weil die Strahlen stärker sind.

Gemüse aufbrauchen

Im Garten Japanischen Senf und Feldsalat ernten. Palmkohl und andere Kohlgemüse sowie das Lagergemüse aus dem Keller aufbrauchen.

Keimspalten bieten Vitamine

Weil die kalte Jahreszeit schon eine Weile an unseren Kräften zehrt, sind nun frische Vitamine besonders begehrt. Nun auf einem hellen Fenstersims in kleinen Gefässen mit Erde eigene Keimspalten ziehen: Erbsen, Zwiebeln, Randen, Kohl und viele andere Gemüsesamen eignen sich.

Wohltuende Kräuter

Auf dem Balkon oder im Garten grüne Zweiglein von mediterranen Kräutern ernten. Mit Thymian, Rosmarin oder Salbei lassen sich wirkungsvolle Hals- und Hustentees zubereiten. Frisch geerntete Kräuter eignen sich auch zum Inhalieren oder für ein wohltuendes Bad.

Setzlinge pflanzen

An milden Tagen ist schon etwas Gartenarbeit möglich. Die Beete vorbereiten, erste Saaten im Frühbeet oder auf dem Fenstersims starten. Auf einem geschützten Balkon kann man bereits in Kistchen einige Salatsetzlinge und Kohlrabi pflanzen. Wenn es nochmals kalt wird, einfach mit Vlies oder mit einem alten Badetuch abdecken.



Muster Drogerie

Hier könnte die Botschaft Ihrer Drogerie stehen

220 mm

40 mm