



Oktober / November 2021

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

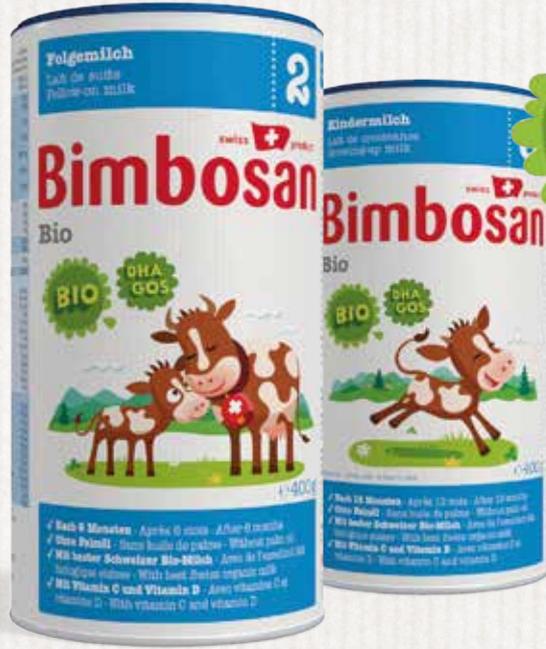
© 2021 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Dossier «Fett»

Alles in Butter

Heilende Knospen
Neue Kraft dank
Gemmotherapie

Langeweile oder Dauerstress
Die besten Wege zum
inneren Gleichgewicht



Jetzt Gratismuster
 bestellen und testen,
 auf bimbosan.ch oder
 unter 032 639 14 44

Natürlich aus köstlicher Schweizer Bio-Kuhmilch und unvergleichlich milchig und fein. Sie enthalten alles, was Säuglinge und Kleinkinder brauchen.

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling.
 Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.



www.bimbosan.ch

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Lebensfreude». Verbindet das ätherische Öl mittels einer speziellen Ultraschalltechnologie mit Wasser und verteilt das wohlthuende Aroma in der Raumluft. Auch für Reisen geeignet, da besonders platzsparend.
 Im Wert von Fr. 49.-

Wohlfühlset



Eduard Vogt Therme.
 Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
 Im Wert von Fr. 58.-

GOLOY 33 Körperpflege



Das verwöhnende GOLOY 33 Körperpflegeset enthält das Body Wash Vitalize 200 ml sowie Body Balm Vitalize 200 ml.
 Im Wert von CHF 55.-

Elektrische Zahnbürste ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 mit Andruckkontrolle für extra Zahnfleischschutz inklusive Timerfunktion und 3 Reinigungsmodi. Entfernt bis zu 2x mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste.
 Im Wert von Fr. 119.-

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlrührend und für alle Hauttypen.
 Im Wert von Fr. 30.-

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.- (6 Hefte) 2-Jahres-Abo à Fr. 48.- (12 Hefte)



Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen)

- Geschenk Raumbeduftung Geschenk Wohlfühlset Geschenk GOLOY 33 Körperpflege
 Geschenk ORAL-B Professional 2 Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail

Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).

Datum Unterschrift

Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort



Talon einsenden an:
 Schweizerischer Drogistenverband
 Vertrieb
 Thomas-Wytenbach-Strasse 2
 2502 Biel/Bienne
 Telefon 032 328 50 30
 E-Mail abo@drogistenstern.ch

Die Bestellung wird wirksam ab der nächst-erreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.



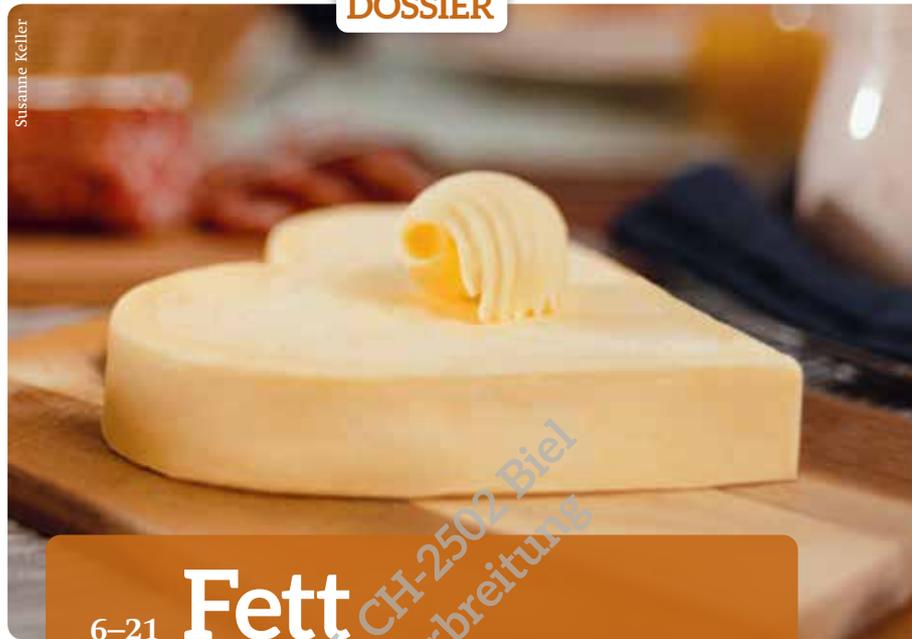
Bettina Epper
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

Die buttrige Bettina

Der Butterverbrauch unseres Zwei-Personen-Haushalts schien mir immer relativ hoch. Jeden Samstag kaufe ich auf dem Markt ein 200-Gramm-Mödeli. Das meiste davon verarbeite ich selbigen Tags zu Kuchen, der Rest wird im Lauf der Woche zu Butterbrotbutter, Anrathbutter, Reisüberbutternbutter oder Gratinformausfettbutter. Allerdings sind 200 Gramm für sieben Wochentage auf zwei Personen aufgeteilt «nur» rund 14 Gramm pro Tag. Und damit wenig mehr, als die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung als Maximum empfiehlt (10 Gramm). Überhaupt sind Fette alles andere als ungesund, im Gegenteil. Lipide haben im Körper wichtige Aufgaben (siehe Seite 10). Und die gute Nachricht: Sie machen nicht fett (siehe Seite 14). Stress hingegen kann zu Übergewicht führen und viele andere Problemen verursachen wie ein höheres Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten, Magen-Darm-Probleme, Kopfschmerzen oder Anfälligkeit für Infektionen, um nur ein paar zu nennen. Hilfe gegen Stress finden Sie in Ihrer Drogerie (Seite 22). Und wenn Sie mal wieder einen Abend lang im Ausgang relaxen möchten, haben wir die besten Tipps fürs passende Augen-Make-up - natürlich auch aus Ihrer Drogerie (Seite 26). Ich lasse mich bestimmt nicht stressen und mache mir jetzt lieber noch ein Butterbrot. Dann läuft der Rest des Tages sicher wie geschmiert.

DOSSIER

Susanne Keller



6-21 Fett

- 10 Was Fett und Fettsäuren alles können
- 14 Warum Fette und Öle nicht fett machen
- 16 Kulturgeschichte des Übergewichts
- 18 Ohne Körperfett geht gar nichts
- 20 Kurz & knapp
- 22 Burnout oder Boreout
Stress hat viele Gesichter
- 24 Die gelbe Wunderwurzel
Kurkuma kann bei Entzündungen helfen
- 26 Herbstliches Augen-Make-up
Dezente Braun- und Bronzetöne setzen Akzente
- 28 Sanft gegen Schnupfennase & Co.
Natürliche Mittel gegen Erkältungen
- 30 Sonnenschutz für Berg und Tal
Gut vor UV geschützt durch die kältere Jahreszeit
- 31 Schauenster
- 32 Vitamine schonend einfrieren
Gartengemüse für den Winter haltbar machen
- 34 Die Kraft der Knospen
Gemmotherapie ist vielseitig einsetzbar
- 36 Mitmachen & gewinnen
- 37 Sport für die Gelenke
Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern
- 39 Rätselspass und Vorschau



Syda Productions - stock.adobe.com

28



Елена Николаева - stock.adobe.com

34

Buchtipps



Es ist schon faszinierend: Aus den immer gleichen Zutaten Mehl, Hefe, Salz und Wasser lassen sich ganz unterschiedliche Brote backen – wenn man weiss, wie. Dank Judith Erdins Buch gelingt das auch, wenn man wenig Erfahrung als Brotbäckerin hat.

Bislang habe ich stets Baslerbrot gebacken. Schön dunkel, fast schwarz,

knusprig und einfach herrlich! Auch Zopf oder Laugenbrötli umfasste mein Repertoire – und ab und zu mal ein Brioche. Ausprobiert hatte ich auch schon andere Brote, doch irgendwie gelangen die nie so richtig, waren zu trocken, zu wenig knusprig, nicht luftig genug. Das änderte sich schlagartig, als ich «Dein bestes Brot. Backen wie ein Profi» in die Hände bekam. Baguette, Kreuzbrot oder Sandwich-Brötchen gelangen mir plötzlich wie von selbst. Gut, sie sehen vielleicht noch nicht immer so toll aus wie auf den gluschtigen Fotos im Buch, aber der Geschmack: unschlagbar. Ob ich wohl als Nächstes die Safranbrötchen oder den Laugen-Speck-Zopf versuche?

Bettina Epper

Judith Erdin: «Dein bestes Brot. Backen wie ein Profi», AT Verlag, 2021



Honig – ich liebe seine feine Süsse, die vielen verschiedenen Aromen, Texturen, Farben. Einen Klecks Honig auf den Sonntagszopf, welche Wonne! Bislang wusste ich wenig über die Tiere, die mir dieses Geschmackserlebnis ermöglichen. Mit Fabian Kalis' Buch «Berauschende Bienen» hat sich das geändert.

Mit meiner Honigliebe stehe ich nicht alleine da, schon seit 9000 Jahren nutzen

Menschen das Bienenprodukt. Und das ist bei Weitem nicht die einzige spannende historische Tatsache, die ich aus Fabian Kalis' Buch «Berauschende Bienen» gelernt habe. Nebst vielen weiteren Fakten über die Geschichte der Bienenhaltung, die Mythologie und Folklore rund um die fleissigen Insekten hat mir Kalis einen ganz neuen Aspekt nähergebracht: berauschen den Honig. Ja, Sie haben richtig gelesen. Es gibt berauschen den Honig. Von alkoholischen Getränken auf Honigbasis wie Met habe ich schon gehört, gekostet habe ich es bislang aber nicht, sondern meistens nur als Lösungswort im Kreuzworträtsel gebraucht. Doch Honig kann die Sinne auch noch auf andere Art berauschen und als Aphrodisiakum dienen. Das entsprechende Rezept finden Sie in Kalis' Bienenbuch. Und wer nicht so experimentierfreudig ist, streicht sich den Honig weiterhin einfach aufs Brot oder gibt einen Klecks in den Tee – das befriedigt ebenso.

Bettina Epper

Fabian Kalis: «Berauschende Bienen», Nachtschattenverlag, 2020

Sport hilft

Ein zu früher Start ins Leben kann bis ins Teenageralter hinein Probleme bereiten. Sport kann hier helfen, wie eine Studie der Universität Basel und des Universitäts-Kinderspitals beider Basel zeigt. Sie weist darauf hin, dass das Training der motorischen Fertigkeiten auch im späteren Alter helfen könnte, die kognitiven Fähigkeiten dieser Kinder zu verbessern.

Universität Basel



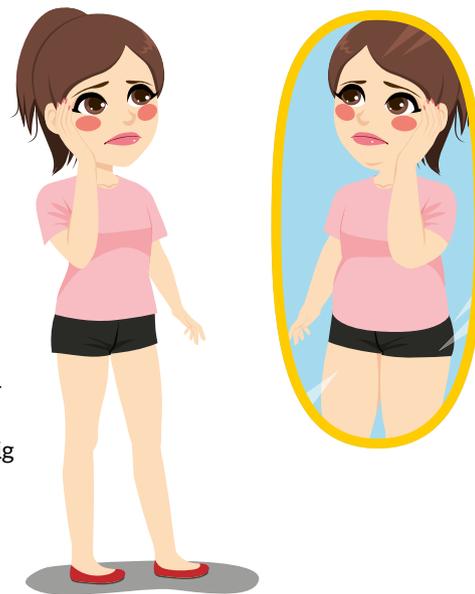
Seventyfour – stock.adobe.com

Übergewicht bei Kindern

Seit 15 Jahren erhebt «Gesundheitsförderung Schweiz» Daten zum Körpergewicht von Kindern und Jugendlichen.

Die aktuellen Zahlen zeigen: Mädchen sind seltener übergewichtig als Knaben. Unterschiede zeigen sich aber auch in der Körperwahrnehmung: Mädchen denken oft, sie seien zu dick, obwohl sie normalgewichtig sind, während übergewichtige Knaben sich oft als normalgewichtig einschätzen.

Gesundheitsförderung Schweiz



Kakigori Studio – stock.adobe.com



iStock.com/filipefrazao

Wissen über Heilmittel verschwindet

Weltweit werden fast 7400 Sprachen gesprochen. Die meisten davon werden jedoch nur mündlich von Generation zu Generation weitergegeben. Dies führt laut Linguisten dazu, dass 30 Prozent aller Sprachen bis zum Ende des 21. Jahrhunderts verschwunden sein werden. Indigene Kulturen, die mit ihrer Sprache auch ihr Wissen mündlich weitergeben,

laufen ausserdem Gefahr, dass mit der Sprache auch ihre medizinischen Kenntnisse aussterben. Denn, wie eine aktuelle Studie der Universität Zürich schätzt, sind weltweit 75 Prozent der Anwendungen von Heilkräutern jeweils in nur einer Sprache bekannt. Universität Zürich

Erfolgreich gegen Stürze

Stürze sind die zweithäufigste Unfallursache in der Schweiz. Zwei Drittel passieren zu Hause, und insbesondere ältere Personen sind gefährdet. Das Sturzpräventionsprogramm «Sicher durch den Alltag» der Rheumaliga Schweiz wird seit 2011 in Seniorenhaushalten durchgeführt und regelmässig wissenschaftlich von der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften begleitet. Aktuelle Studienergebnisse zeigen, dass es dank des Sturzpräventionsprogramms eindeutig weniger Stürze gab (minus 24 Prozent) und folglich Gesundheitskosten eingespart werden konnten. Wie die Rheumaliga weiter mitteilt, konnten auch moderate positive Langzeiteffekte nachgewiesen werden: Die Sturzangst der Seniorinnen und Senioren wurde vermindert; die Lebensqualität hinsichtlich Einschränkungen und

Problemen in den Alltagsaktivitäten sowie die Menge an Bewegung hingegen verbesserte sich. Rheumaliga Schweiz



Glenda Powers - stock.adobe.com

WELEDA

Seit  1921



RUHE FÜR DIE NERVEN

Neurodoron® Tabletten

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

FETT

Erst mit genügend Fett läuft der menschliche Körper wie geschmiert. Fett schützt ihn vor Unterkühlung, Fett stabilisiert ihn, Fett baut ihn auf, und Fett hält ihn am Laufen – kurz: Fett ist lebenswichtig. Auch in der Ernährung. Das Motto «Fett macht fett» ist längst überholt. Fett macht nicht fett, Fett gehört zu einer ausgewogenen Ernährung unbedingt dazu.

Vollfett interessante Informationen über Lipide für Sie gesammelt hat Bettina Epper.

Ein 70 kg schwerer Mensch mit 11 kg gespeichertem Fett hat Energiereserven von ca.

100 000

kcal.

Die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz essen täglich im Schnitt

63 g

Fette, Öle und Nüsse.

Fette enthalten mehr als

2x

so viel Energie wie Kohlenhydrate.



FRÜHSTÜCKSGENUSS

Was wäre ein Gipfeli ohne Butter?
Geniessen mit Mass lautet die Devise
bei fetthaltigem Essen.

So viel Fett essen wir

Die Nationale Ernährungserhebung menuCH zeigt, dass die 18- bis 75-Jährigen in der Schweiz täglich im Schnitt 53 Gramm Öle und Fette sowie 10 Gramm Nüsse und Ähnliches essen. Der Fettkonsum ist fast dreimal so hoch wie der Ölkonsum, und Männer essen täglich fast ein Drittel mehr Fette als Frauen. Am meisten Öle, Fette und Nüsse etc. werden in der Deutschschweiz verzehrt, am wenigsten in der italienischsprachigen Schweiz. Das meiste Fett nehmen wir in der Schweiz über Öle und Fette sowie Milch und Milchprodukte zu uns, wie der 6. Schweizerische Ernährungsbericht zeigt. An dritter Stelle folgen Fleisch und Fleischerzeugnisse.

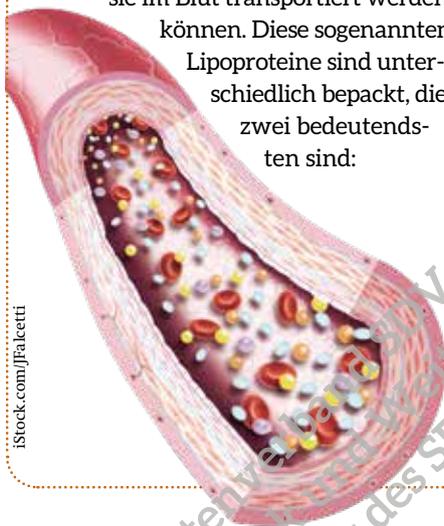
Quellen: Ernährungserhebung menuCH / 6. Schweizerischer Ernährungsbericht / Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen BLV

Blutfett

Das Blut enthält eine bestimmte Menge an Blutfetten. Zu den wichtigsten zählen Cholesterine und Triglyzeride. Der Körper braucht Blutfette zum Beispiel zur Produktion von Zellwänden, Nervengewebe und Hormonen. Sie liefern aber auch Energie.

Fette binden sich an Proteine, damit sie im Blut transportiert werden können. Diese sogenannten

Lipoproteine sind unterschiedlich bepackt, die zwei bedeutendsten sind:



- Lipoproteine hoher Dichte (HDL-Cholesterin) gelten als das «gute» Cholesterin. Es transportiert überschüssiges Fett zurück in die Leber.
- Lipoproteine niedriger Dichte (LDL-Cholesterin) gelten als das «schlechte» Cholesterin. Es transportiert das Fett von der Leber zu den Zellen. Verbleibt zu viel LDL-Cholesterin im Blut, lagert es sich an den Innenwänden der Arterien ab. Dies führt zur Arteriosklerose.

Eine unausgewogene und fettreiche Ernährung sowie Bewegungsmangel können die Blutfettwerte erhöhen. Unabhängig davon oder zusätzlich können Erkrankungen oder Erbfaktoren die Werte ansteigen lassen.

Quellen: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag, 2020 / Schweizerische Herzstiftung, www.swissheart.ch

Körpergewicht beurteilen

Es gibt verschiedene Methoden, um zu berechnen, ob jemand Normal-, Unter- oder Übergewicht hat:

Body-Mass-Index (BMI)*

- Berechnung: Gewicht in kg geteilt durch Grösse in m².
- Bedeutung des Wertes: Untergewicht (bis 18,4), Normalgewicht (18,5–24,9), Übergewicht (25–29,9), leichte Fettleibigkeit (30–34,9), massive Fettleibigkeit (ab 40).

Bauchumfang

- Messung: Bauchumfang in der Mitte zwischen dem untersten Rippenbogen und der Oberkante des Hüftknochens messen, vor dem Morgenessen bei leichtem Ausatmen.
- Bedeutung des Werts: Umfang sollte bei Männern unter 102 cm liegen, bei Frauen unter 88 cm.

Tailen-Hüft-Umfang (Waist-to-Hip-Ratio)*

- Berechnung: Im Stehen Taillenumfang an der schmalsten Stelle (meist Höhe des

Nabels) sowie den Hüftumfang an breiter Stelle (meist Höhe des Beckenknochens) messen. Dann Taillenumfang durch Hüftumfang dividieren.

- Bedeutung des Werts: Wert gleich oder kleiner 0,8 bei Frauen und 0,9 bei Männern ist normal.

Verhältnis Bauchumfang/Körperlänge (Waist-to-Height-Ratio)*

- Berechnung: Taillenumfang an der schmalsten Stelle (meist Höhe des Nabels) messen. Diesen Wert durch die Körpergrösse dividieren.
- Bedeutung des Werts: Für unter 40-Jährige ist ein Wert über 0,5 kritisch. Zwischen 40 und 50 liegt die Grenze zwischen 0,5 und 0,6, bei über 50-Jährigen bei 0,6.

Body-Shape-Index (BSI)*

- Berechnung: Taillenumfang geteilt durch BMI^{1/4} mal Körpergrösse^{3/4} (Taillenumfang und Grösse in m).
- Bedeutung des Werts: Je höher der BSI, desto höher der Anteil an Bauchfett gegenüber sonstigen Körperan-

teilen wie Muskulatur oder Unterhautfett an Armen, Beinen oder Oberkörper.

Body-Adiposity-Index (BAI)*

- Berechnung: Hüftumfang in cm geteilt durch Körperlänge in m hoch 1,5 minus 18 (m^{1,5}–18).
- Bedeutung des Werts: Das Ergebnis gibt den Körperfettanteil in Prozent an.

Hautfaltenmessung

- Messung: Dicke der Haut und des subkutanen Fettgewebes wird mit einer speziellen Messzange bestimmt.
- Bedeutung des Werts: Normbereich für Männer bei 13,7–11,3 mm, bei Frauen zwischen 18,1 und 14,9 mm. Muss von Fachperson durchgeführt werden.

* Im Internet gibt es zahlreiche Berechnungshilfen.

Quellen: Bundesamt für Gesundheit / Christian Chevrolet, «Schritt für Schritt zum richtigen Körpergewicht», Gesundheitstipp Ratgeber, 2013 / Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm, «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017 / Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maïke Wolters, «Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2005

Öle und Fette im Ayurveda

Die therapeutische Anwendung von Ölen ist wohl mit die bekannteste Therapieform der ayurvedischen Medizin. Hier ein paar Beispiele, wie Öle im Ayurveda verwendet werden:

- **Ölsalbungen:** Unter dem Begriff Snehana werden alle Ölmassagen des Ayurveda zusammengefasst. Der ganze Körper oder bestimmte Bereiche wie Bauch, Rücken, Kopf, Gesicht oder Füsse werden mit auf den Hauttyp, die Konstitution und die Krankheitsbilder abgestimmten Ölen massiert. Die verschiedenen Massagen werden eingesetzt zur Stressreduktion, bei Schlafstörungen, zur Stärkung von Haut, Knochen und Muskeln, bei Beschwerden des Bewegungsapparates und zur allgemeinen Verbesserung des Immunsystems.
- **Ölguss (Dhara):** Die bekannteste Dhara-Behandlung ist der Stirnguss (Shirodhara). Während mehr als 20 Minuten



svetlanaaz - stock.adobe.com

fliesst ein Strahl aus warmem Öl auf die Stirn. Der Shirodhara wird zur Schönheitspflege und Entspannung eingesetzt, aber auch zur medizinischen Behandlung von Kopfschmerzen, Depressionen und Beschwerden des Nervensystems.

- **Ölziehen im Mundraum (Gandusha):** Hierfür werden jeden Morgen 1–2 Esslöffel Öl in den Mund genommen und 5–10 Minuten gehalten. Dabei soll das Öl gleichmässig im Mund verteilt werden, bis es leicht schaumig ist. Gandusha wird angewendet bei Entzündungen, Aphthen oder Blutungen, aber

auch allgemein zur Stärkung von Zähnen, Zahnfleisch und Mundschleimhaut.

- **Nasenölung (Pratimarsha Nasya):** Hierfür werden jeden Morgen 2–3 Tropfen Sesamöl in jedes Nasenloch geträufelt. Das Öl soll die Nasenschleimhaut schützen und pflegen und Erkrankungen des Kopf- und Halsbereiches vorbeugen.

Quelle: Verband Europäischer Ayurveda-Mediziner und -Therapeuten e. V., www.ayurveda-verband.eu/ Deutsche Ärztesellschaft für Ayurveda-Medizin e. V., www.daegam.de



Mehr hören, mehr verstehen.

Gutes Hören verbindet. Es bringt uns mit Familie und Freunden näher zusammen. Fielmann bietet Ihnen die ganze Welt der Hörakustik zu garantiert günstigen Preisen.

Mehr Informationen und Terminvereinbarung: fielmann.ch/hörakustik

fielmann
Hörakustik-Service

Voll fett gesund

Nur dank Fetten läuft im Körper alles wie geschmiert. Was Fett und Fettsäuren alles können.

Fette (Lipide) sind tatsächlich vollfett: Sie haben von allen Nährstoffen den höchsten Brennwert und liefern mit ca. 9kcal (37kJ) pro Gramm mehr als doppelt so viel Energie wie Proteine oder Kohlenhydrate. Überschüssige Energie, egal, ob sie aus Lipiden, Kohlenhydraten oder Proteinen stammt, speichert der Körper als Fett in Fettzellen ab. Dieses Körperfett (siehe Seite 18) dient als Energiespeicher, Wärmeschutz sowie als Polster und Stütze. Voll fett praktisch also, diese Fette.

Fette, die der Mensch unter anderem mit Ölen, Butter oder Nüssen zu sich nimmt, sind zudem voll fett gesund: Sie dienen als Träger der fettlöslichen Vitamine A, D, E und K. Ohne Fette könnte der Körper diese lebensnotwendigen Stoffe gar nicht richtig verwerten. Fette bauen zudem Hormone oder Zellwände auf und dienen als Botenstoffe. Und schliesslich sind Fette voll fein, sie sind nämlich Träger von Geschmacks- und Aromastoffen.

Ein bisschen Chemie

Die grösste Gruppe der Lipide sind die Nahrungsfette (Triglyzeride), sie bestehen aus Glycerin und je drei Fettsäuren. Die Fettsäuren hängen wie Glieder einer Kette am Glycerin. Die Bestandteile der Fettsäuren sind einfach oder doppelt aneinander gebunden:

- Sind keine Doppelbindungen vorhanden, spricht man von gesättigten Fettsäuren. Besonders viele davon sind etwa in Wurst, Kokos- oder Palmfett. Gesättigte Fettsäuren werden hauptsächlich zur Energiegewinnung und zur Polsterung benötigt.
- Ist eine Doppelbindung enthalten, spricht man von einfach ungesättigten Fettsäuren. Besonders viele davon sind zum Beispiel in Raps- oder Olivenöl. Einfach ungesättigte Fettsäuren sollten den Hauptanteil aller Fettsäuren in der Ernährung ausmachen.
- Bei mehreren Doppelbindungen ist die Fettsäure mehrfach ungesättigt (Linolsäure, Omega-6- und Omega-3-Fettsäuren).

Omega? Mega!

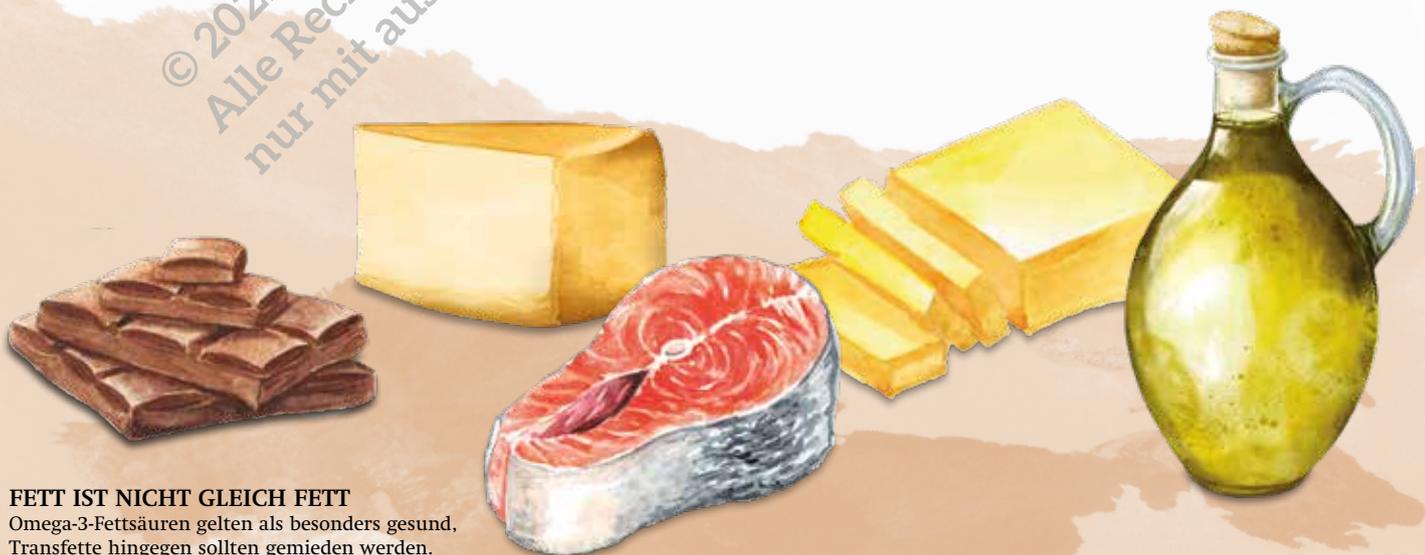
Omega-3-Fettsäuren beeinflussen die Blutfette positiv, sie helfen, Arteriosklerose, Herzinfarkt oder Hirnschlag vorzubeugen und sind gut für Gehirn und Nervensystem. Wichtig ist nicht nur die absolute Menge an Omega-3-Fettsäuren, sondern auch ihr Verhältnis zu Omega-6-Fettsäuren. Dieses sollte ungefähr 5:1 betragen. Besonders viele Omega-3-Fettsäuren sind in fettem Meerfisch, in Raps-, Lein-, Soja- oder Walnussöl. In Ihrer Drogerie finden Sie nicht nur solche hochwertigen Öle, sondern auch Nahrungsergänzungsmittel

mit Omega-3-Fettsäuren. Lassen Sie sich beraten.

Finger weg!

Anders als Omega-Fettsäuren sind Transfettsäuren möglichst zu vermeiden. Sie entstehen vor allem, wenn Fett industriell gehärtet (siehe Seite 14) oder stark erhitzt (siehe Seite 12) wird. In grösseren Mengen können Transfette gesundheitsschädlich sein, da sie die Blutfettwerte ungünstig beeinflussen. Viele Studien weisen darauf hin, dass sie das Risiko für koronare Herzkrankheiten erhöhen. Darum ist in der Schweiz der Gehalt an Transfettsäuren in pflanzlichen Fetten und Ölen gesetzlich auf zwei Prozent des Gesamtfettgehalts limitiert.

Quellen: Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Ernährung/Erfahrungsmedizin/Salutogenese 2/2. Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ», Careum Verlag, 2021/Anita Finger Weber: «Fachdossier Fettsäuren», Schweizerischer Drogistenverband, 2018/Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019/Mariëtte Boon, Lisbeth van Rossum: «Fett. Das geheime Organ. Körperfett verstehen, gesund und schlank leben», Wilhelm Heyne Verlag, 2021/Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017/Eva Lückerath, Sven-David Müller: «Diätetik und Ernährungsberatung», Karl F. Haug Verlag, 2011/Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maike Wolters: «Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, 2005/Schweizerische Gesellschaft für Ernährung/Agroscope



FETT IST NICHT GLEICH FETT

Omega-3-Fettsäuren gelten als besonders gesund, Transfette hingegen sollten gemieden werden.

Nüsse – rundum gesund

Nüsse sind zwar richtiggehende Fettbomben, aber trotzdem sehr gesund. Sie sind nährstoffreich und enthalten pflanzliches Protein, ungesättigte Fettsäuren, Nahrungsfasern, Mineralien und Vitamine. Nüsse haben nachgewiesenermassen einen positiven Effekt auf entzündliche Prozesse, auf die Insulinresistenz und oxidativen Stress; ausserdem helfen sie gegen Bluthochdruck und sollten deshalb auch bei Übergewicht eine wichtige Rolle in der täglichen Ernährung spielen.

Quellen: Sonja Marti: «Essen und trinken mit Genuss», Gesundheitstipp Ratgeber, Konsumenteninfo AG, 2016 / Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de/ / Universität Zürich, www.uzh.ch



puthha – stock.adobe.com



triocean – stock.adobe.com

Mehr als Nahrung

Fette und Öle stecken in der Nahrung, aber sie werden auch für andere Zwecke verwendet. Beispielsweise in der Pharmazie und Medizin:

- Zur Herstellung von Arzneimitteln und Kosmetika.
- Für die Hautpflege, zum Beispiel als reines Öl, als Creme, Salbe, Lotion und Badeöl, eine grosse Auswahl von Produkten finden Sie in Ihrer Drogerie.
- Einige Öle können Sie in der Drogerie als Nahrungsergänzungsmittel zur inneren Einnahme kaufen, zum Beispiel Nachtkerzenöl gegen atopische Dermatitis und andere Hauterkrankungen oder Fischöl bei Störungen der Blutfettwerte. Lassen Sie sich beraten.

Quelle: pharmawiki.ch

Vita Collagen Complex Plus

Mehr als ein Schönheitselixier.

Eine einmalige Vitalstoffkombination für Gesundheit, Schönheit und mehr Lebensqualität.

NEU
mit 5 Plus



- ⊕ Kollagenbildung
- ⊕ Bindegewebe
- ⊕ Haut | Haare | Nägel
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Sehkraft
- ⊕ Muskeln
- ⊕ Knochen
- ⊕ Nervensystem

Mit Orangengeschmack. 1x täglich.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Hergestellt in der Schweiz 



Besser leben.

**Vita** Health Care
BY DOETSCH GRETHER

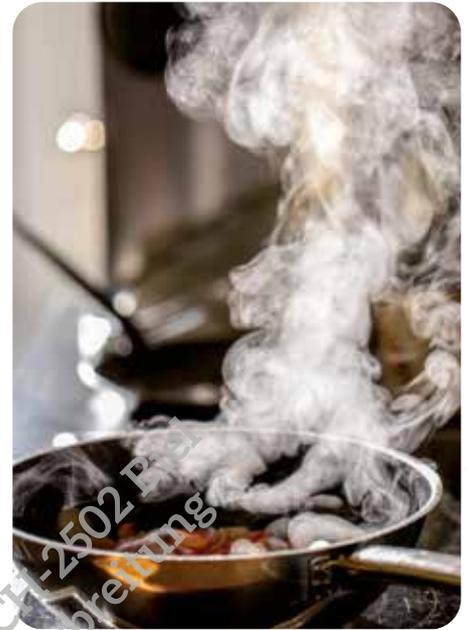
Rauch? Vorsicht, giftig!

Bratpfanne auf den Herd, Öl oder Butter dazu, Platte auf volle Pulle und derweil die Schnitzel panieren – und plötzlich ist die Küche voller Rauch. Hoppla, Sie haben das Fett über seinen Rauchpunkt hinaus erhitzt. Der Rauchpunkt ist die niedrigste Temperatur, bei der über einem erhitzten Fett oder Öl Rauch aufzusteigen beginnt. Dieser Rauch setzt sich zusammen aus Wasser, freien Fettsäuren oder kurzkettigen Oxidationsbauprodukten. Spätestens jetzt sollten Sie die Pfanne vom Herd nehmen, etwas auskühlen lassen und dann bei weniger Hitze weiterkochen. Tun Sie das nicht und erhitzen das Fett über den Rauchpunkt, beginnt es, sich zu zersetzen. Nimmt die Rauchentwicklung zu und wird das Öl dunkler und dickflüssiger, ist Vorsicht geboten: Dieser Rauch enthält gesundheitsschädliches Acrolein, das die Augen und die Atemwege reizt. Lüften Sie also die Küche gut und entsorgen Sie das ab-

gekühlte Öl. Für die panierten Schnitzel unbedingt frisches Öl verwenden und gut aufpassen, dass es nicht wieder zu heiss wird.

Raffinierte Öle haben einen Rauchpunkt von knapp über 200°C, native und kaltgepresste zwischen 120 und 190°C. Die Rauchpunkte hängen vor allem vom Gehalt an freien Fettsäuren (je höher der Anteil, desto niedriger ist der Rauchpunkt), aber auch von der Vorbehandlung und Lagerung ab. Hier ein paar Richtwerte:

- Butter: 175°C
- Distelöl, raffiniert: 210°C
- Erdnussöl, raffiniert: 200–235°C
- Kokosfett: 185–205°C
- Olivenöl, nativ: 160–180°C
- Olivenöl, raffiniert: > 200°C
- Rapsöl, raffiniert: 190–230°C
- Rapsöl, unraffiniert: 110°C
- Sonnenblumenöl, raffiniert: 210–225°C
- Sesamöl, unraffiniert: 170°C



iStock.com/Katrin Duffer

Quellen: Bertrand Matthäus, Hans-Jochen Fiebig, Kirsten Schiekiera, Markus Semmler: «Warenkunde Öl», Stiftung Warentest, 2016 / Bundeszentrum für Ernährung BZfE, <https://www.bzfe.de/lebensmittel/lebensmittelkunde/speisefette-und-oele/>

Margarine

Die erste margarineartige Substanz kreierte der französische Lebensmittelchemiker Hippolyte Mège-Mouriès zwischen 1866 und 1869. Dies, nachdem

Frankreichs Kaiser Napoleon III. mit einem Wettbewerb einen günstigen Buttersatz gesucht hatte. Mège-Mouriès' Margarine war nicht pflanzlich, sondern bestand aus Milch, Wasser, Nierenfett und Lab. Erst nachdem der deutsche Chemiker Wilhelm Normann 1902 die Fett-härtung erfunden hatte, war es möglich, aus pflanzlichen Fetten Margarine herzustellen. Die erste rein pflanzliche Margarine kam in den 1950er-Jahren auf den Markt. Margarine ist eine Emulsion, die aus einer Fettmasse besteht, die Wassertröpfchen enthält. Zur Herstellung

von Margarine wird zunächst eine Öl-Fett-Mischung zubereitet. Dazu werden Vitamine und Lecithin als Bindemittel hinzugefügt sowie entrahmte Milch, Wasser und Salz.

Butter und Margarine – kennen Sie sich aus? Machen Sie den Wissenstest auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.

Quellen: Sonja Marti: «Essen und trinken mit Genuss», Gesundheitstipp Ratgeber, Konsumenteninfo AG, 2016 / kochwiki.org/alimentarium.org



HALSSCHMERZEN?
Keine Wahl.



NEU!

Deine Wahl.

Similasan Halsweh Lolly.

Medizinprodukt.
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

Similasan

Lipödem

Hat jemand sehr dicke Arme und/oder Beine, aber schlanke Hände, Füße und eine schlanke Körpermitte, könnte ein Lipödem die Ursache sein. Diese Krankheit, die umgangssprachlich als «Reiterhosen» bezeichnet wird, ist eine Fettverteilungsstörung, bei der zu viel Unterhautfettgewebe an Beinen, Gesäss und den Armen eingelagert wird. Frauen sind viel häufiger davon betroffen als Männer. Die Krankheit hat nichts mit der Ernährung oder Bewegungsmangel zu tun. Die Ursachen sind nicht bekannt. Als Behandlung werden regelmässige manuelle Lymphdrainagen und massgefertigte Kompressionsstrümpfe empfohlen. In schweren Fällen kann eine Liposuktion (Fettabsaugung) angezeigt sein.

Quellen: Kantonsspital Baden, www.kantonsspitalbaden.ch/
Vereinigung Lipödem Schweiz, www.lipoedem-schweiz.ch

Apfel und Birne

Übergewicht ist nicht gleich Übergewicht. Zumindest aus gesundheitlicher Sicht. Es kommt darauf an, wo das überschüssige Körperfett sitzt. Ermitteln lässt sich das durch die Messung des Körperumfanges, der sogenannten Waist-to-Hip-Ratio (WHR; Taille-Hüft-Verhältnis). Die «Apfelform» oder androide Fettgewebe-Verteilung (Fettverteilung um den Bauch) bedeutet dabei ein grösseres gesundheitliches Risiko als die «Birnenform» oder gynäkoide Fettgewebe-Verteilung (Fettverteilung um Hüfte, Gesäss, Oberschenkel). Bei der Apfelform stellt das Fett eine Beeinträchtigung des Stoffwechsels und/oder des Herz-Kreislauf-Systems dar. Zur Bestimmung der WHR messen Sie auf Höhe des Bauchnabels und um die Hüfte jeweils die umfangreichste Stelle. Teilen Sie dann den Taillenumfang durch den Hüftumfang. Das Resultat sollte bei Männern unter 0,9, bei Frauen unter 0,8 liegen.

Quelle: Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Ernährung/ Erfahrungsmethoden/Salutogenese 2/2. Lehrmittel Drogistin EFZ/ Drogist EFZ», Careum Verlag, 2012



evaileen007 – stock.adobe.com

Valentina R. – stock.adobe.com

OMEGA-life® Liquid Forte 3000

Unterstützt Herz und Gehirn



NEU

Hochkonzentriert
in flüssiger
Form

Nur 1/2 Teelöffel
täglich

- extrastark und hochkonzentriert
- wohlschmeckend, mit natürlichem Zitronenaroma
- optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)
- erhältlich in Apotheken, Drogerien und Online

omega-life.ch

Warum Fett nicht fett macht

Fette und Öle waren lange als ungesund verschrien. Heute weiss man es besser.

Viele Menschen denken immer noch, dass Fett fett macht, obwohl die Wissenschaft das schon längst widerlegt hat. Ernährungswissenschaftler Dr. Paolo Colombani räumt auf mit Vorurteilen über Fette und Öle.

Herr Colombani, warum hat Fett einen so schlechten Ruf?

Dr. Paolo Colombani: Schuld ist Ancel Keys. Der US-Mediziner hat in den 1950er-Jahren eine der ersten Untersuchungen über die mediterrane Diät durchgeführt. Er hat einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Fetten und Herz-Kreislauf-Erkrankungen entdeckt – allerdings war dieser Schluss falsch. Tatsächlich zeigten die Daten, dass zum Beispiel die Menschen auf Kreta 42 Prozent der Kalorien durch Fette aufnahmen, dabei aber die tiefste Rate an Herz-Kreislauf-Erkrankungen hatten. Trotzdem hat Keys es fertiggebracht, dass die Behörden in den USA wegen seiner Studie eine möglichst fettarme Ernährung empfahlen. Er wusste sich Gehör zu verschaffen. Dabei gab es eigentlich schon früh Studien, die ihn widerlegten.

«Fett macht fett» stand in den 1980er-Jahren noch ganz dick in meinen Schulbüchern. Das tönt doch ganz plausibel.

Ja, wenn man die Physiologie nicht kennt. Schaut man genauer hin, merkt man, dass es so nicht sein kann.

Und wie ist es?

Der Körper gewinnt aus der Nahrung Energie in Form von Kalorien. Alle Kalorien, die er aufnimmt, aber nicht zur Energiegewinnung braucht, kann er einlagern. Dazu benötigt er allerdings das Hormon Insulin, es reguliert die Speicherung von Fett in den Fettgeweben und blockiert die Fettverbrennung. Ein hoher Insulinspiegel bedeutet also, dass mehr Fett gespeichert werden kann. Da vor al-

lem kohlenhydrathaltige und nicht fett-haltige Nahrungsmittel die Insulinproduktion anregen, wird klar, warum Fett nicht fett macht.

Tierische oder pflanzliche Fette – was soll ich bevorzugen?

Eigentlich ist die Frage so nicht korrekt.

Warum?

Wir essen Fett oder Öl nicht pur, sondern immer als Lebensmittel. Tierische Fette stecken etwa in Käse oder Milch, darin sind aber noch andere Stoffe enthalten. Auch Pflanzenöl besteht nicht nur aus Fettmolekülen, sondern enthält beispielsweise sekundäre Pflanzenstoffe.

Also: Welches Lebensmittel ist vorzuziehen, das tierische oder das pflanzliche?

Es kommt neben den Fettsäuren auch auf die restlichen Stoffe an. Olivenöl enthält einfach ungesättigte Fettsäuren, tierische Lebensmittel sowie Kokosfett enthalten gesättigte Fettsäuren. Beide sind neutral. Die mehrfach ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, wie sie etwa in Fisch vorkommen, haben einen klar schützenden Effekt, Omega-6 dagegen sind eher negativ. Ich verwende prinzipiell nur natives Olivenöl und (Brat)butter in meiner Küche. In der mediterranen Diät ist Olivenöl die Hauptfettquelle. Es wird bei der Herstellung nicht erhitzt, sondern nur gepresst und enthält dadurch noch viele sekundäre Pflanzenstoffe.

Und mein geliebtes Rapsöl?

Rapsöl in seiner ursprünglichen Form ist ungeniessbar; was Sie konsumieren, ist eine Zuchtform. Die wissenschaftliche Evidenz spricht nicht primär gegen Rapsöl, aber ganz stark für Olivenöl.

Was halten Sie von Margarine?

Margarine ist heute ja zumindest nicht mehr schädlich.

Das war sie mal?

In den Anfangszeiten wurde das pflanzliche Öl bei der Herstellung von Margarine nicht vollständig, sondern nur teilweise gehärtet. Dabei entstanden Transfette. Heute gibt es in der Schweiz Grenzwerte, sodass keine Produkte mit mehr als einem minimalen Gehalt an industriellen Transfetten mehr verkauft werden.

Sie sprechen von industriellen Transfetten – gibt es auch andere?

Es gibt zwei Arten von Transfetten. Industrielle Transfette aus gehärteten Pflanzenölen erhöhen das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Transfette kommen aber auch natürlich in Milch und Milchprodukten vor, diese haben sogar einen positiven Effekt.

Wenn ich zu Hause koche, können auch schädliche Transfette entstehen?

Nein. Wenn Sie kochen und das Öl zu sehr erhitzen, dann zerstören Sie im schlimmsten Fall ein paar Vitamine oder machen sekundäre Pflanzenstoffe kaputt, aber etwas Schädliches produzieren Sie nicht.

Was macht schlank? Weniger Kohlenhydrate, weniger Fett, mehr Proteine?

Weniger Kalorien.

So einfach?

Wenn ich abnehmen will, muss ich vor allem Kalorien reduzieren. Und eher mehr Proteine und weniger Kohlenhydrate zu mir nehmen.

Warum?

Wie schon erwähnt, regen Kohlenhydrate die Insulinproduktion an. Das Hormon hemmt den Fettabbau und führt gleichzeitig dazu, dass man Fett einlagert. Wer abnehmen möchte, sollte also Insulinpausen haben. Bei der Auswahl der Kohlenhydrate wiederum spielt der glykämische Index eine wichtige Rolle. Kohlenhydrat

Paolo Colombani

Dr. Paolo Colombani hat an der ETH Zürich doktoriert. Er forscht an der Schnittstelle zwischen Ernährung, Bewegung und Gesundheit, seit Jahren insbesondere zur stillen Entzündung. Der selbstständige Ernährungswissenschaftler ist Autor des Bestsellers «Fette Irrtümer. Ernährungsmythen entlarvt», und hat vor kurzem sein neues Buch «deFlameYou! Löschen Sie Ihren inneren Schwelbrand» veröffentlicht.

www.colombani.ch

Mediterrane Diät

Bereits in den 1960er-Jahren entdeckten Forscher durch die «Sieben-Länder-Studie», dass die traditionelle Art, wie die Bewohner des Mittelmeerraumes assen, gesundheitliche Vorteile bot. Später fanden sie heraus, dass Menschen, die sich so ernährten, seltener an Herzinfarkt, Hirnschlag, Krebs, Alzheimer und anderen Krankheiten litten. Das Gesunde an der sogenannten mediterranen Diät ist nicht ein spezielles Lebensmittel, sondern eine optimale Mischung aus vielen pflanzlichen Lebensmitteln wie Gemüse oder Früchten, hellem Fleisch wie Fisch und Geflügel sowie Milch und Milchprodukten. Hauptfettquelle ist Olivenöl. Und es darf auch regelmässig ein guter Rotwein eingeschenkt werden – aber nur zu Mahlzeiten.

ist nicht gleich Kohlenhydrat. Der glykämische Index zeigt, wie stark der Blutzucker ansteigt, nachdem wir Lebensmittel gegessen haben, die Kohlenhydrate enthalten. Je höher er ist, desto mehr Zucker gelangt innerhalb eines bestimmten Zeitraumes nach dem Verzehr ins Blut und desto mehr steigt der Insulinpiegel an.

Also möglichst wenig Kohlenhydrate?

Ja. Ich würde nicht die empfohlenen drei, sondern nur eine Portion Kohlenhydrate am Tag essen. Das hängt aber auch von der Bewegung ab. Je mehr ich körperlich aktiv bin, desto mehr Kohlenhydrate dürfen es sein. Beim Sport wird die Muskulatur so trainiert, dass sie Blutzucker aufnehmen kann, ohne dass dafür Insu-

lin notwendig wäre. Dessen nachteiliger Effekt fällt damit weg. Kohlenhydrate muss ich mir also verdienen.

Durch Bewegung?

Ja. Würden wir uns mehr bewegen, müssten wir gar nicht über Fette und Kohlenhydrate diskutieren. Die aktuellen Empfehlungen lauten, sich fünf Stunden pro Woche in mässiger Intensität zu bewegen, also zum Beispiel leichtes Joggen. Eine Stunde pro Tag trainieren? «Das ist brutal», sagen viele Leute. Doch schauen wir einmal zu unseren Grosseltern zurück. Die bewegten sich fünf Stunden am Tag und das oft sechs, sieben Tage die Woche. Uns ist schon eine Stunde am Tag zu viel und trotzdem essen wir daselbe, was sie gegessen haben. Das kann nicht gut gehen.

«Wir sind auf Mangel eingestellt»

Fett bedeutete Energie. Und Energie bedeutet (Über)leben. Das ist heute so und war vor zwei Millionen Jahren nicht anders. Nur: Damals war Übergewicht noch kein Thema.



EIN STÜCKCHEN TORTE
GEFÄLLIG?

Süsses, cremigen Nahrungsmitteln
können wir nur schwer widerstehen.

Der Körper braucht Fette, etwa zum Aufbau der Zellwände oder als Polster (siehe Seite 10). Fette sind vor allem auch eine wichtige Energiequelle. Das war schon in der Steinzeit so. Unsere Vorfahren assen vermutlich vornehmlich pflanzliche Nahrung, die sie sammelten, und wenn immer möglich erjagten sie Fleisch und damit tierisches Fett. Wer viel davon abbekam, hatte bessere Überlebenschancen. Dick wurde wegen der vielen Kalorien damals niemand, die Menschen bewegten sich sehr viel. Im Gegenteil, die Fettdepots im Körper (siehe Seite 18) sicherten in mageren Zeiten das Überleben.

Mager waren die Zeiten damals oft, wie Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Christine Brombach sagt: «Die Geschichte der Menschheit ist eine Geschichte des Mangels. Es gab nicht jeden Tag genug zu essen. Darum waren Fettreserven und der Umstand, dass wir unsere Energiebilanz der Verfügbarkeit anpassen können, überlebenswichtig.» Nur haben wir auch heute in der Überfluggesellschaft noch dasselbe genetische Material wie in der Steinzeit, «wir sind also auf Mangel eingestellt und nicht auf Überfluss». Und damit nicht genug: Die Gene sorgen ausserdem dafür, dass wir

Dinge, die besonders nahrhaft sind, besonders gerne mögen: «Alles, was süss und cremig schmeckt, ist begehrenswert. Also alles, was viele Kohlenhydrate und viele Fette enthält.»

Am Anfang war der Ackerbau

Die Zeit der besseren Nahrungsversorgung fing vor rund 10000 Jahren an, als die Menschen sesshaft wurden und Ackerbau und Viehwirtschaft betrieben. Die Teller waren nun immer besser gefüllt. Als Maschinen aufkamen, konnte der Mensch noch mehr Nahrung produzieren und nahm in der Folge immer mehr Kalorien

zu sich, die einst so wertvollen Fettreserven am Körper wuchsen und begannen, ungesund zu werden. Nach dem Zweiten Weltkrieg waren Lebensmittel immer besser verfügbar, die Menschen bewegten sich aber weniger und wurden immer dicker. Dieser Trend hat in den letzten 40 bis 50 Jahren stark zugenommen, wie eine norwegische Studie aus dem Jahr 2019 zeigt.

Schon bald hatte man einen (vermeintlichen) Verursacher von Übergewicht ausgemacht – das Fett (siehe auch Seite 14) – und versuchte, eine möglichst fettarme Ernährung durchzusetzen. Auf verschiedenen Wegen. «Ab den 1970er-Jahren kamen erste fettreduzierte Produkte auf den Markt», sagt Brombach, «sowie alle möglichen Diätformen.» Damals begann man auch damit, die Inhaltsstoffe auf Lebensmitteln anzugeben. «Die Menschen sollten eine bessere Handlungsanleitung bekommen. Leider fruchtet das in der Regel nicht. Wir wissen alle, was in der Torte alles drinsteckt, essen sie aber trotzdem.»

In den 1980er-Jahren kamen Pillen zum Abnehmen, die verhinderten, dass der Körper Fette überhaupt aufnahm. Keine gute Idee, wie Dr. Brombach sagt: «Das hat nur dazu geführt, dass der Körper auch fettlösliche Vitamine nicht mehr aufnehmen konnte, die Darmbakterien haben gelitten und, und, und ...»

Die Suche nach dem Bösewicht

Genützt haben alle diese Dinge wenig, im Gegenteil. «Mittlerweile gibt es auf der Welt mehr übergewichtige als unterernährte Menschen», sagt Christine Brombach.

Und eine Lösung im Kampf gegen das Übergewicht ist nicht in Sicht: «Wir wiederholen heute die Debatte über das angeblich schlimme Cholesterin und verteufern erneut grosse Stoffklassen wie Fett oder Zucker. Dabei spielen beide in der Ernährung eine wichtige Rolle. Es ist wissenschaftlich belegt, und ich bin auch persönlich dieser Meinung, dass es falsch ist, wenn man einen einzigen Nährstoff als absoluten Bösewicht auslotet. Es ist immer die Kombination aus Bewegung, ausgewogener Ernährung und Schlaf, die ein gesundes Leben ausmacht.»

Wie weiter?

Es gibt verschiedene Ansätze, wie man eine ausgewogene Ernährung fördern

Christine Brombach

Prof. Dr. Christine Brombach ist seit 2009 am Institut für Lebensmittel- und Getränkeinnovation an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) in Wädenswil (ZH) tätig.



kann, wie Christine Brombach sagt. «Wir können versuchen, Lebensmittel so zu verändern, dass beispielsweise deren Fettzusammensetzung günstiger wird, sie also mehr ungesättigte Fettsäuren enthalten.» Ganz wichtig sei auch, schon in der Schule Wissen um geschmackvolle, gesunde Ernährung zu vermitteln.

Eine weitere Möglichkeit sind Steuern auf Nährstoffgruppen wie Zucker oder Fett. In Dänemark wurde von 2011 bis 2012 eine Steuer auf besonders fetthaltige Lebensmittel erhoben. Die Auswertung der Daten lässt allerdings keine Rückschlüsse auf den tatsächlichen Fettkonsum zu, gar nicht untersucht wurde, ob Übergewicht und Adipositas mit der Einführung der Fettsteuer sanken. Aber, ergänzt Brombach: «Die Steuer hat der inländischen Wirtschaft geschadet, denn die Dänen gingen einfach ins Ausland, um günstigere Produkte ohne Fettsteuern zu kaufen.»

Es ginge auch anders, wie ein Beispiel aus Finnland zeigt. «Bei der Nordkarelien-Studie hat man 20 Jahre lang versucht, den Fettkonsum der Bevölkerung zu beeinflussen», sagt Brombach. Und es klappte, was daran liege, dass man alle Beteiligten involviert habe. «Man hat alle an einen Tisch gesetzt: Milchproduzenten, Bauern, Politiker, Handelsvertreter, Lebensmittelindustrie, Gesundheitsverantwortliche, Konsumenten und so weiter.» In der Folge wurde der Fettgehalt von Milchprodukten mit einer Farbskala deklariert. Nach 20 Jahren sah man Erfolge. «Das zeigt, dass Veränderungen möglich sind, aber nicht von heute auf morgen funktionieren, und dass es nur klappt, wenn alle Beteiligten mit dabei sind.»

Quellen: Ernährungswissenschaftlerin Prof. Dr. Christine Brombach/Maria Brandkvist: «Quantifying the impact of genes on body mass index during the obesity epidemic: longitudinal findings from the HUNT Study», BMJ, 2019/ Bundeszentrum für Ernährung, www.bzfe.de

Fotos: everettovrk – stock.adobe.com, Susanne Keller, Thomas Bethge – stock.adobe.com, Grafik: vecteezy.com

Einen 3000er besteigen.

Im T-Shirt.



Kräuterhefe mit Vitamin D

Natürlich mehr für dein Immunsystem.



Vitamin D in Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Strath[®]
bio-strath.com



NÜTZLICHES FETT

Körperfett federt Stösse ab, schützt die Organe und speichert wertvolle Energie.

Warum Körperfett lebensnotwendig ist ...

... und wann es doch zu viel wird. Antworten vom Experten.

Prof. Dr. med. David Fäh

Der Arzt und Ernährungswissenschaftler Prof. Dr. med. David Fäh ist Dozent an der Berner Fachhochschule.

www.davidfaeh.ch



Wir alle haben Fettpölsterchen – zum Glück! Etwa 30 Milliarden Fettzellen hat jeder Mensch, egal, ob er normal- oder übergewichtig ist. In diesen Zellen speichert der Körper Fett ab. Je praller die Zellen gefüllt sind, desto dicker der Mensch. Normal ist ein Körperfettanteil von 10–20 Prozent bei Männern und 15–30 Prozent bei Frauen.

Es gibt verschiedene Arten von Körperfett: Direkt unter der Haut sitzt das subkutane Fett, das vor Wärmeverlust schützt, Energie speichert und als «Formgeber» fungiert. Es ist vor allem an Oberschenkeln, Gesäss und am Bauch zu finden. Im Bauchinnenraum gibt es ausserdem viszerales Fett, das über und zwischen den Organen sitzt. Auch unter den Fusssohlen und auf der Handfläche befindet sich Fett, das Baufett. Es federt Stösse ab. Fettgewebe stützt aber auch Organe wie die Nieren, produziert Hormone oder beeinflusst das Immunsystem. Und es speichert Energie. «Körperfett ist sogar ein sehr effizienter Energiespeicher», sagt Ernährungsmediziner Prof. Dr. med. David Fäh. «Jedes Kilogramm Körperfett beliefert uns mit rund 7000 kcal.»

Dank dieser Reserven kann ein Mensch sehr lange ohne Nahrung überleben. Je nach Grösse der Fettdepots tage- bis wochenlang. Das Körperfett speichert aber auch viele andere Substanzen wie fettlösliche Vitamine oder Schad- und Abbaustoffe, zum Beispiel aus dem Konsum von Betäubungsmitteln oder Medikamenten.

Wie viel ist gesund?

Der Körper lagert überschüssige Energie in den Fettzellen ab. Die Rechnung ist einfach: Wer mehr Kalorien zu sich nimmt, als er verbraucht, nimmt zu. Wann der Körperfettanteil aus gesundheitlicher Sicht zu hoch ist, hängt stark vom Geschlecht und vom Alter ab, wie David Fäh sagt. Auch der Trainingszustand und der Body-Mass-Index (BMI) (siehe Seite 8) spie-

len eine Rolle. «Ausser bei Bodybuildern gilt: je höher der BMI, desto höher der Fettanteil.»

Grundsätzlich haben Frauen einen höheren Fettanteil als Männer. Das hat mit der Evolution zu tun: «Männer waren einst für Jagd, Angriff oder Verteidigung verantwortlich. Sie mussten also körperlich sehr leistungsfähig sein. Ein hoher Fettanteil hätte dabei gestört, da es zum Beispiel beim Rennen oder Kämpfen hinderlich ist.» Zusätzliches Fett ist aber ein grosser Vorteil, wenn es darum geht, sich fortzupflanzen. «Man könnte sagen, dass Frauen das Mehr an Fett für den Nachwuchs mit sich herumtragen.» Der erhöhte Fettanteil verbessert die Überlebenschancen des Ungeborenen und half damit der ganzen Gemeinschaft, zu überleben, auch wenn es einmal an Nahrung mangelte.

Zu viel Fett macht krank

Doch die Zeiten des Mangels sind vorbei, der moderne Mensch kämpft eher gegen zu viel Körperfett. Und das sollte er auch tun, wie Fäh sagt: «Zu viel Körperfett verkürzt das Leben etwas und erhöht Risiken für gewisse Krankheitsrisiken, beispielsweise für Typ-II-Diabetes, Herz-Kreislauf-Krankheiten und manche Krebsarten.» Es gibt allerdings Fett und Fett. Verantwortlich für die gesundheitlichen Risiken ist vor allem das Fett im Bauchinnern (viszerales Fett). «Es lässt Blutfette, Blutzucker und Blutdruck steigen. Ganz anders das subkutane Fett an den Hüften. Es wird angenommen, dass dieses sogar

Braunes und weisses Fett

Es gibt zwei Sorten von Fettgewebe: weisses und braunes. Das weisse Fettgewebe befindet sich hauptsächlich unter der Haut, an Bauch, Gesäss und in der Bauchhöhle zwischen den Organen. Es hat verschiedene Aufgaben wie Energie speichern oder isolieren (siehe Text oben). Das braune Fettgewebe gibt Wärme ab und verbraucht dabei Energie. Neugeborene brauchen es, um ihre Körpertemperatur aufrechtzuhalten, da sie kurz nach der Geburt wegen ihrer geringen Muskelmasse noch nicht die Möglichkeit haben, Wärme durch Zittern zu erzeugen. Gleich nach der Geburt macht der Anteil des braunen Fettes am Körpergewicht 2 bis 5 Prozent aus, er geht aber in den ersten Lebensjahren sukzessive zurück. Erwachsene haben in der Regel nur noch wenig davon. Da braunes Fett Energie verbrennt, könnte es ein guter Helfer beim Abnehmen sein, darum erforschen Wissenschaftler derzeit, ob und wenn ja wie braunes Fettgewebe vermehrt und aktiviert werden könnte. Vielversprechend ist eine Absenkung der Raumtemperatur, zum Beispiel im Schlafzimmer. Forscher konnten beweisen, dass bereits ein Absenken um 3 bis 5 Grad zu einer Reaktivierung des braunen Fetts bei Erwachsenen führt.

Gesundheitsvorteile hat.» Dieses «weibliche» Fett ist für die Birnenform verantwortlich und hat dem viszeralen Fett entgegengesetzte Gesundheitseffekte. Möglicherweise ist es auch mitverantwortlich dafür, dass Frauen etwas älter werden als die eher «apfelförmigen» Männer.

Weg mit dem Fett

Wer zu viel Körperfett hat, sollte es reduzieren. Doch das ist gar nicht so einfach. «Am besten funktioniert Ausdauertraining, idealerweise kombiniert mit einer ausgewogenen Ernährung, die arm an hochverarbeiteten Produkten, Zucker und gesättigten Fetten ist», rät Fäh. «Dies hilft vor allem, das problematische Fett im Bauchinnern zu reduzieren.»

Am besten lassen sich die Körperfettreserven anzapfen, wenn andere Reserven so gut wie aufgebraucht sind. «Beispielsweise am Morgen, nach 8 bis 12 Stunden Fastenzeit. Dann sind die Zuckerreserven in Leber und Muskeln praktisch leer.» Wer also vor dem Frühstück eine Stunde zum Velofahren oder Joggen geht, dessen Körper ist gezwungen, verstärkt auf die Fettreserven zurückzugreifen, weil andere Energiereserven kaum mehr vorhanden sind. In der Folge baut der Organismus bevorzugt Körperfett ab. «Ich persönlich mache das häufig so und fühle mich dabei auch leistungsfähig.»

Quellen: Ernährungswissenschaftler Dr. med. David Fäh / Marion Grillparzer: «KörperWissen» Gräfe und Unzer Verlag, 2007 / Deutsche Apotheker Zeitung / Ärzte Zeitung

Cholesterin

Der Mensch braucht Cholesterin. Der fettähnliche Stoff ist ein wichtiger Bestandteil der Zellwände und dient als Ausgangssubstanz für die Herstellung verschiedener Hormone sowie von Vitamin D. Der Körper stellt etwa zwei Drittel des Cholesterins in der Leber und in den Zellen selbst her, den Rest nimmt er über tierische Lebensmittel auf. Die Lipoproteine LDL und HDL transportieren das Cholesterin im Körper dorthin, wo es benötigt wird:

LDL (Low Density Lipoprotein) transportiert Cholesterin zu den Organen, wo es von den Zellen aufgenommen wird. Hat LDL mehr Cholesterin, als die Zellen benötigen, gelangt der Überschuss ins Blut. Das Problem: Das Cholesterin kann sich an den Gefässwänden ablagern. Diese Ablagerungen (Plaques) verengen die Gefässe nach und nach immer mehr.

- HDL (High Density Lipoprotein) sammelt überschüssiges Cholesterin in den Zellen und im Blut ein und transportiert es zurück zur Leber. HDL kann auch Cholesterin, das bereits an den Gefässwänden haftet, lösen. Damit hilft HDL, Ablagerungen (Arteriosklerose) vorzubeugen.

Quellen: Anita Finger Weber: «Fachdossier Fettsäuren», Schweizerischer Drogistenverband, 2018 / Hermann Bichsel, Sandra Horlacher: «Ernährung / Erfahrungsmedizin / Salutogenese 2/2. Lehrmittel Drogistin EFZ / Drogist EFZ», Careum Verlag, 2021 / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Mariëtte Boon, Lisbeth van Rossum: «Fett. Das geheime Organ. Körperfett verstehen, gesund und schlank leben», Wilhelm Heyne Verlag, 2021 / Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2017 / Eva Lückeroth, Sven-David Müller: «Diätetik und Ernährungsberatung», Karl F. Haug Verlag, 2011 / Schweizerische Herzstiftung, www.swisheart.ch



Selber buttern

Für etwa 200 Gramm Butter brauchen Sie 5 Deziliter Vollrahm. Und so gehts:

- Rahm mit Schwingbesen rühren, bis er flockig wird und Flüssigkeit (Buttermilch) austritt. Butter in ein Sieb geben und abtropfen lassen. Buttermilch auffangen und trinken.
- Butter in eine vorgekühlte Schüssel geben, mit Eiswasser so lange übergießen und unter Wasser kneten, bis alle Flüssigkeit ausgetreten ist (d. h. wenn die Butter fest wird).
- Butter beliebig formen.

Selbst gemachte Butter bleibt 1-2 Wochen im Kühlschrank frisch, im Tiefkühler hält sie 5-6 Monate.

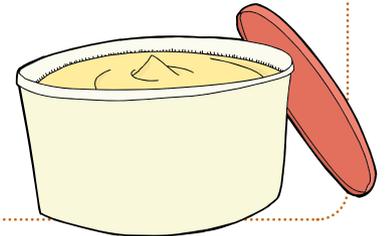
Quelle: Swissmilk

Margarine selber machen

Nicht nur Butter (siehe links), auch Margarine können Sie selber herstellen. So gehts:

- 125 g Speisefett (z. B. Kokosfett)
 - 75 g Speiseöl
 - 25 ml Wasser und 25 ml Milch, eisgekühlt
 - Einige Spritzer Zitronensaft
 - Etwas Salz
 - 1 Eigelb
- Speisefett in einer Pfanne schmelzen, mit dem Öl vermischen.
 - In eine eisgekühlte Schüssel geben, diese in eine größere Schüssel mit Eiswasser stellen.
 - Übrige Zutaten vermischen und unter ständigem Rühren zum Fett gegeben.
 - So lange intensiv weiterrühren, bis die Mischung cremig wird.

Quelle: Lehrerinnenfortbildung Baden-Württemberg, www.lehrerfortbildung-bw.de



DEAFTEL®

Hilft rasch (in 2-5 Minuten) bei entzündetem Hals und Aphthen. Für Erwachsene und Kinder ab 4 Jahren.

Fat Acceptance vs. Fat Shaming

Wer dick ist, sollte sich dafür nicht schämen. Aus diesem Grund gründete 1969 der New Yorker Ingenieur Bill Fabrey die «National Association to Advance Fat Acceptance» (Nationaler Verband zur Förderung der Fett-Akzeptanz). In Kalifornien formierte sich kurz darauf eine Gruppe von Frauen zum sogenannten Fat Underground (fetter Untergrund). Der Grundgedanke hinter beiden Bewegungen: Der Wert eines Menschen soll nicht an seinem Gewicht oder Körperfettanteil gemessen werden. Daraus entwickelte sich bis heute die «Body-Positivity-Bewegung», die sich grundsätzlich für die Abschaffung unrealistischer und diskriminierender Schönheitsideale einsetzt. Demgegenüber steht das «Fat Shaming». Dabei werden Übergewichtige öffentlich oder privat kritisiert und beleidigt. Sie sollen sich für ihr Gewicht und ihr Essverhalten schämen und ihre Ernährungs- und Lebensweise umstellen, um Gewicht zu verlieren.

Quellen: BBC/Linn Julia Temmann: «Von Banting bis The Biggest Loser: Das (Re-)Framing der Verantwortung für Übergewicht vom 19. Jahrhundert bis heute», in: D. Reifegerste & C. Sammer (Hrsg.), Gesundheitskommunikation und Geschichte: interdisziplinäre Perspektiven, Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e. V., 2020/

Bradley University / Philip Adebahr, Judith Lehmann: «Die soziale Akzeptanz von «Fat Shaming» als Akt der Stigmatisierung von Übergewichtigen», in: Stephan Lessenich (Hrsg.) «Geschlossene Gesellschaften. Verhandlungen des 38. Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Soziologie in Bamberg 2016», 2017



shurkin_son - stock.adobe.com

Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

remotiv® mit Johanniskrautextrakt – wirkt beruhigend und ausgleichend bei gedrückter Stimmung, Stimmungs labilität, innerer Unruhe und Ängstlichkeit.



AB 12 JAHREN.

1 TABLETTE TÄGLICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller

remotiv®

Die vielen Gesichter des Stresses

Neben Burnout sind auch Boreout und Burnon Begriffe, die immer häufiger durch die Medien geistern. Was steckt dahinter?

Serge Brand ist Psychotherapeut und Forschungspsychologe des Zentrums für Affektive, Stress- und Schlafstörungen an der Universitären Psychiatrischen Klinik Basel und Professor an den Universities of Medical Sciences in Kermanshah und Teheran (Iran). Er hat auch schon von Boreout und Burnon gehört oder gelesen. Doch wissenschaftliche Studien dazu hat er bis anhin keine gefunden, auch in der Liste der Weltgesundheitsorganisation WHO der psychischen Störungen sind diese Begriffe nicht gelistet.

«Wenn man bedenkt, dass das Burnout erstmal 1973 erwähnt wurde und erst 50 Jahre später international als psychische Störung anerkannt wurde, dürften neu geschaffene Syndrome wie Burnon oder Boreout noch einen langen Weg vor sich haben, bis sie eventuell als psychiatrische Störung anerkannt werden.» Weil es keine Studien und Statistiken gibt, sei es auch schwer abzuschätzen, wie viele Menschen tatsächlich betroffen seien. Die psychiatrischen Fachkliniken halten sich bei der Diagnosestellung an die Richtlinien des international anerkannten Diagnosekatalog ICD-10/11 oder an das DSM-5

der American Psychiatric Association. Nur Störungen, die darin beschrieben sind, werden von den Krankenkassen anerkannt. «Wenn sich also jemand in unsere Klinik begibt und ein sogenanntes Burnon-Syndrom behandeln lassen will, wird die Krankenkasse die Behandlung nicht rückvergüten.»

Doch was genau ist mit einem Boreout- respektive einem Burnon-Syndrom überhaupt gemeint? Und was unterscheidet sie vom mittlerweile bekannten Burnout – dem psychischen Zusammenbruch als Folge von permanentem Stress und Leistungsdruck am Arbeitsplatz?

Langeweile oder Dauerstress

Während man beim Burnon ständig am Limit arbeitet, eine Erschöpfung aber immer wieder verschleppt und es zu keinem Zusammenbruch kommt, ist ein Boreout die Folge von ständiger Unterforderung und Langeweile am Arbeitsplatz.

Beide Syndrome gehen mit körperlichen und seelischen Beschwerden einher und würden langfristig krank machen. Mit oben genannten Bezeichnungen tut sich Serge Brand allerdings schwer. Denn neu sind solche Phänomene nicht, sagt er: «Egal, um welche Form von Stress es sich handelt: Erst einmal muss ich mir immer die Frage stellen, inwiefern ich die Kontrolle über die Situation habe. Muss ich wirklich dort arbeiten, wenn ich so gelangweilt bin, oder kann ich mich neu orientieren? Was sind meine Werte, wo kann ich Abstriche machen, was gibt mir

Energie, was raubt sie mir?» Dafür lässt

Serge Brand seine Klienten gerne einen Kuchen zeichnen,

bei dem sie mit Stücken angeben sollen, in wen oder was sie ihre Energie investieren. Ein Grossteil gibt die Arbeit an, neben Familie, Beziehungen, Kollegen. «Wenn es dann darum geht, bei einem zweiten Kuchen anzugeben, was einem Energie gibt, tun sich

viele schwer.» Doch genau darum gehe es: sich seinem Inneren zuzuwenden, die aktuelle Situation zu hinterfragen, sinnhafte und energiespendende Tätigkeiten zu finden und den Mut zu haben, etwas zu ändern. Dieser Prozess könne eine Kündigung und eine Neuorientierung zur Folge haben. «Gut ist sicher, aufmerksam zu bleiben, enge, tragfähige und stabile Beziehungen zu pflegen sowie längere Phasen von Lustlosigkeit, Erschöpfung, innerer Unruhe und Schlafproblemen ernst zu nehmen. Dann kann man rechtzeitig etwas ändern und den Stress sukzessive abbauen.»

Stresshelfer aus der Drogerie

Auch Drogist Thomas Wick aus der Drogerie Wick in Root beschäftigt sich immer wieder mit dem Thema Stress. Ihm ist es wichtig, bei der Beratung eine erste Triage vorzunehmen und gut über die Folgen von langfristigem Stress aufzuklären. «Wer ständig unter Druck steht und innerlich nicht zur Ruhe kommt, riskiert einen ansteigenden Blutdruck bis hin zu Herzrhythmusstörungen. Da oft auch das vegetative System reagiert, treten mitunter Magen-Darm-Beschwerden auf. Deshalb ist es wichtig, als Erstes etwas Tempo rauszunehmen.»

Ist der Wille zu einer Veränderung da, kann Drogist Thomas Wick mit Heilpflanzen den Stressabbau unterstützen und beispielsweise einen individuellen Spagyrik-Spray mischen: «Der hat auch gut in der Arbeitsmappe oder in der Handtasche Platz. So kann man vor herausfordernden Sitzungen oder Aufgaben ein paar Sprühstöße in den Mund sprühen.»

Ferner gibt es neben stressabbauenden Heilpflanzentinkturen auch Entspannungsdragées zum Einnehmen. Diese enthalten unter anderem Hopfen, Pestwurz, Baldrian, Passionsblume und Melisse. «Dazu empfehle ich die Einnahme von Magnesium, da die ständige Anspannung auch Kopfschmerzen und Migräne auslösen kann.»



Serge Brand

Dr. Serge Brand ist Psychotherapeut und Forschungspsychologe des Zentrums für Affektive, Stress- und Schlafstörungen an der Universitären Psychiatrischen Klinik Basel und Professor an den Universities of Medical Sciences in Kermanshah und Teheran (Iran).



Thomas Wick

Der 65-jährige Thomas Wick ist seit 1986 Inhaber der Drogerie Wick in Root (LU). Seine Spezialgebiete sind HAB-Tinkturen nach Vonarburg, Spagyrik, Schüssler-Salze und diverse Heilkräuter Zubereitungen und Teemischungen.



Beim Thema Nervenstärkung macht Thomas Wick gute Erfahrungen mit Homöopathiepräparaten, die Hafer, Chinarrinde und Mistel enthalten. Ginkgo, den es als Kapseln, in Tinkturen gemischt oder als Tropfen gibt, unterstützt die Konzentrations- und Gedächtnisleistung. «Dann bieten wir in der Drogerie ein breites Sortiment, um wohltuende Rituale zu pflegen: Badezusätze, ätherische Öle für Meditationen oder für eine Massage.» Und nicht vergessen: Immer wieder den Kopf lüften – und einfach mal gar nichts tun.

Denise Muchenberger

Zu viel oder zu wenig: Langeweile kann genauso zu Problemen führen wie Dauerstress.



Zeit für innere Balance.



Abtei EXPERT ZAFFRANAX® Balance

- unterstützt in emotional fordernden Zeiten
- mit hochwertigem Safran-Extrakt
- effektiv und gut verträglich

Die Vitamine B₆, B₁₂ und Folsäure sowie Magnesium leisten einen wichtigen Beitrag zur normalen psychischen Funktion und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung. Pantothensäure hilft dem Körper, die mentale Leistungsfähigkeit, einschliesslich Stressresistenz und Konzentrationsfähigkeit aufrechtzuerhalten. Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.

EXKLUSIV IN IHRER APOTHEKE & DROGERIE

www.abtei.ch

Grafiken: iStock.com/Nuthawut Somstuk; Fotos: zVg

Die gelbe Wunderwurzel

Kurkuma wird in der asiatischen Heilkunst seit Jahrtausenden verwendet. Auch bei uns kommt das gelbe Pulver bei verschiedenen Beschwerden zum Einsatz.

Das Pulver aus der Gelbwurzpflanze kennen wir alle aus dem Curry. Es ist der Inhaltsstoff, der die beliebten indischen Gerichte goldgelb färbt. Die Gelbwurzpflanze wächst in Indien, Thailand, Indonesien und China. Sie gehört zu den Ingwergewächsen und wird etwa einen Meter hoch. In der traditionellen asiatischen Heilkunst wird Kurkuma seit Jahrtausenden gegen zahlreiche Beschwerden eingesetzt. Der Wirkstoff aus der Wurzel heisst Curcumin. Er wird zur Linderung diverser Beschwerden verwendet. Dazu gehören Verdauungsprobleme ebenso wie Gelenkschmerzen und andere entzündliche Krankheiten.

Wirkung auf die Psyche?

Wissenschaftler finden immer mehr Hinweise, die die Erfahrungen aus der traditionellen Medizin bestätigen. Auch auf die Psyche scheint das Gewürz einen Einfluss zu haben. Zu diesem Schluss kamen indische Forscher in einer Studie im Jahr 2013. Sie verglichen bei 60 schwer depressiven Patienten die Wirkung von Curcumin mit dem Antidepressivum Fluoxetin, einzeln und in Kombination. Resultat: Nach sechs Wochen fühlten sich die Teilnehmer mit Curcumin deutlich besser als jene, die Fluoxetin schluckten.

Obwohl die bisherigen Resultate vielversprechend sind, ist Kurkuma kein Allheilmittel. Österreichische Wissenschaftler des unabhängigen Forschernetzwerks «Cochrane» dämpfen die Euphorie. Auf ihrer Website medizin-transparent.at bemängeln sie, dass zu wenig aussagekräftige Studien vorliegen, die an Menschen durchgeführt worden seien. Auch die verheissungsvollen Ergebnisse aus Labor- und Tierexperimenten seien mit Vorsicht zu geniessen. Denn diese «können nicht kurzerhand auf den Menschen übertragen werden», schreiben die Experten.

Dennoch ist Kurkuma ein beliebtes und bewährtes Heilmittel.

Gut für die Verdauung

Heute gilt als gesichert: Curcumin wirkt als Antioxidans, das heisst, es kann die Zellen vor sogenannten freien Radikalen schützen helfen. Ebenso hemmt es das Wachstum von Bakterien, wirkt gegen Entzündungen, kurbelt die Funktion von Leber und Galle an und unterstützt somit den Körper beim Verdauen fettreicher Speisen. Die Europäische Arzneimittel-Agentur (EMA), die Weltgesundheitsorganisation (WHO) und die Kommission E der deutschen Arzneimittelbehörde empfehlen Kurkuma hauptsächlich bei leichten Verdauungsstörungen im Oberbauch. Dazu gehören Völlegefühl, Blähungen, Magenbrennen und Aufstossen.

Gegen solcherlei Beschwerden gehen Kurkumapräparate auch bei Ronny Weber, Drogist und Heilpraktiker aus Wiesendangen (ZH), über den Ladentisch. Allerdings meistens als Tinktur und in Kombination mit anderen Heilkräutern. Denn: «Verdauungsproblemen liegt in der Regel nicht nur eine Ursache zugrunde», sagt er. Besser als ein einziger Wirkstoff sei deshalb eine

Kombination. Das wussten schon die alten Heilkundigen. Kein Wunder, enthält das Currygewürz neben Kurkuma als Hauptbestandteil auch Koriander und Kreuzkümmel. Beides sind ebenfalls Gewürze, die beim Verdauen helfen.

Die richtige Mischung

Die Fixierung auf Einzelwirkstoffe wie das Curcumin sieht Ronny Weber kritisch: «Mischungen aus verschiedenen Kräutern der ganzen Pflanzen kann der Körper meistens besser aufnehmen, sie unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung». Die schlechte Bioverfügbarkeit ist gerade beim Curcumin ein grosses Problem. Industrielle Kurkuma-Präparate enthalten deshalb oft zusätzlich den Wirkstoff Piperin aus dem Schwarzen Pfeffer, der die Aufnahme im Darm um einen Faktor von bis zu 2000 steigern kann. In der traditionellen indischen Küche waren diese Zusammenhänge schon längstens bekannt, und die meisten Currymischungen enthielten nebst Kurkuma stets auch Schwarzen Pfeffer.

Brigitte Jeckelmann

Quellen: Max Wichtl: Teedrogen und Phytopharmaka, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2009/Esatbeyoglu T. et al.: Curcumin – from molecule to biological function, Wiley-VCH Verlag, Weinheim, 2012/Monografien: WHO, EMA, Kommission E des deutschen Bundesinstituts für Arzneimittel, American Botanical Council/medizin-transparent.at/Pharmawiki/Arzneipflanzenlexikon der Kooperation Phytopharmaka

Kurkuma gehört in jede Currymischung. Zusammen mit schwarzem Pfeffer ist das gelbe Pulver besonders wirksam.



Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

zecken-stich.ch ist eine Aufklärungskampagne über Zecken und durch Zecken übertragbare Krankheiten. Auf dieser Seite finden Sie umfassende Informationen rund um die Themen Zecken, Schutzmöglichkeiten vor Zeckenstichen und die Risiken von durch Zecken übertragbaren Krankheiten.

Kontaktieren Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker, wenn nach einem Zeckenstich Beschwerden auftreten oder Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) begrüsst die Kampagne **zecken-stich.ch**.

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:



Herbstliche Augenblicke

Der Herbst wird bunt, zumindest in den Wäldern.

Beim Augen-Make-up herrschen dieses Jahr dagegen eher dezente Brauntöne vor.

Die Drogerie Parfümerie Wyss bietet eine breite Palette rund ums Thema Schminken und Pflege an. Drogistin und Visagistin Nadine Ineichen: «Wir sehen, dass unsere Kundinnen offen und interessiert sind an neuen Trendfarben und -produkten. Deshalb haben wir auch saisonale Angebote und richten unsere Schönheitsecke nach den Jahreszeiten ein.»

Was Nadine Ineichen auch diesen Herbst noch besonders beschäftigen wird, ist die Augenpartie: «Durch das Maskentragen hat sie an Bedeutung gewonnen. Viele Frauen investieren mehr Zeit und Mühe in die Pflege und das Schminken der Augenpartie. Von den Wimpern über das Lid bis hin zu den Augenbrauen.» Letztere zu formen, zu zupfen oder zu färben, liegt im Trend. «Hier empfehle ich ein wachstumsförderndes Serum für die Augenbrauen. Abends aufgetragen, stimuliert es die Haarwur-

zeln und macht die Brauen dichter», sagt Nadine Ineichen.

Aha-Effekt

Die Farben bleiben diesen Herbst dezent. «Im Trend sind bei den Lidschatten eher zurückhaltende Braun- und Bronzetöne. Wer etwas mehr Farbe wünscht, kann sie mit Rottönen oder einem passenden Farbtupfer zu den Kleidern etwas auffrischen.» Dazu eine gute Mascara für die Wimpern. Hier lohnt es sich, wählerisch zu sein. Je nachdem, ob das Ziel mehr Volumen, mehr Dichte, mehr Schwung oder längere Wimpern ist, können Sie gemeinsam mit einer Drogistin die richtige Mascara finden, um den gewünschten Aha-Effekt zu erzielen.

Natürlich wetterfest

Heuer geht das herbstliche Make-up «hin zu leicht deckenden Texturen oder etwas

Nadine Ineichen

Die 21-jährige Nadine Ineichen ist Drogistin EFZ und arbeitet seit 2015 in der Drogerie Wyss in Sursee (LU). Ihre Spezialgebiete sind typgerechtes Make-up, Pflege und Beratung sowie die Betreuung der diversen Parfümerie-Depots.

www.ganzschoengesund.ch



Puder». Das Motto lautet: «Natürlich, aber trotzdem gut haftend, da es unter der Hygienemaske getragen wird. Auch Rouge auf den Wangen oder ein leichter Schimmer im Make-up sorgen für einen schönen Frische-Effekt.»

Was im Herbst grundsätzlich wichtig ist: Die Haut unter dem Make-up gut pflegen und damit eine solide Grundlage für das Produkt schaffen. «Eine nährende Hautpflege sorgt für mehr Schutz und eine passende Grundierung, damit das Make-up bei Wind und Wetter gut haften bleibt.»

Und trotz Hygienemasken darf aber auch der Lippenstift nicht vergessen werden: «Da sind im Herbst deckende Töne gefragt, die idealerweise zum Nagellack passen. Farblich gilt: Nehmen Sie, was Ihnen gefällt und gut zu Ihrem Typ passt», sagt Drogistin Ineichen. Generell sei das die Maxime bei der Beratung in der Drogerie Parfümerie Wyss: «Es ist wichtig, dass wir Haarfarbe, Hautton und das Wesen einer Frau berücksichtigen, um sie im Bereich Schminken so zu beraten, dass sie ihren Typ unterstreichen kann und sie sich in ihrer Haut wohlfühlt.»

Denise Muchenberger

Natürliche Braun- und Bronzetöne lassen die Augen dezent erstrahlen.

TENA®

Gut schlafen – frisch aufwachen

Fast ein Drittel unseres Lebens verbringen wir im Schlaf. Wir brauchen diese regelmässige Erholung in der Nacht, um uns zu regenerieren und gesund zu bleiben. Doch etwa jeder dritte Erwachsene leidet an Schlafstörungen. Gründe dafür gibt es viele: Stress und Grübeleien, zu spätes Essen oder unregelmässige Schlafzeiten. Auch Inkontinenz kann die Nachtruhe stören.



Ein guter Schlaf ist die Quelle von Gesundheit und Wohlbefinden. Wird er zu oft unterbrochen, kann dies zu erheblichen Problemen bis hin zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden führen. Jede zweite Frau mit Inkontinenz hat auch nachts Probleme mit Urinverlust. Die meisten Betroffenen behelfen sich mit dicken Damenbinden oder anderen Hilfsmitteln, die aber für Inkontinenz ungeeignet sind. Andere verwenden Inkontinenz-Produkte, denen sie auch tagsüber vertrauen. Dabei gibt es spezielle Inkontinenz-Produkte für die Nacht, die für Sicherheit und Trockenheit und damit für einen ruhigen und erholsamen Schlaf sorgen.

Nacht-Einlagen von TENA wurden speziell für die Verwendung im Liegen entwickelt. Sie sind länger und

im hinteren Bereich breiter, verfügen über elastische Seitenbündchen und eine besonders hohe Saugfähigkeit, so dass die Flüssigkeit sicher eingeschlossen wird. Ein Geruchsschutz mit Mikro-Frischeperlen verhindert Geruchsbildung zuverlässig.

Für TENA Lady Discreet Einlagen stehen passende Produkte für die Nacht zur Verfügung. Frauen mit leichter bis mittlerer Inkontinenz, die tagsüber TENA Lady Discreet Normal Einlagen verwenden, schenken TENA Discreet Normal Night Einlagen Sicherheit und Trockenheit im Schlaf. Für Frauen mit stärkerem Urinverlust, die am Tag TENA Lady Discreet Maxi Einlagen nutzen, sind TENA Lady Discreet Maxi Night Einlagen die optimale Lösung für einen ruhigen und erholsamen Schlaf.

47%
aller Frauen haben auch nachts Probleme mit Urinverlust*

5 Tipps für einen gesunden Schlaf

1. Achten Sie auf einen regelmässigen Schlafrhythmus.
2. Vermeiden Sie schwarzen Tee, Kaffee und grössere Mengen Alkohol, wenn Sie dadurch nicht einschlafen können.
3. Nehmen Sie zwei Drittel der täglichen Trinkmenge vor 18 Uhr zu sich.
4. Sorgen Sie für frische Luft im Schlafzimmer, die Temperatur sollte zwischen 15 und 18 Grad liegen.
5. Nutzen Sie bei Inkontinenz spezielle Nacht-Produkte, die Sicherheit im Liegen bieten.



Lust auf mehr Wohlbefinden in der Nacht? Dann am besten gleich ausprobieren. Kostenlose Proben erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie, auf www.tena.ch oder unter 0840-220222**.

* TENA Nacht Report (TNS) mit über 1.300 Teilnehmerinnen in Deutschland, Frankreich und den USA, Dezember 2014

** CHF 0.08/Min. aus dem Festnetz



Genügend trinken ist wichtig.
Ein heisser Erkältungstee tut bei
Schnupfen besonders gut.

Sanft gegen Schnupfennase & Co.

Husten, Schnupfen und Halsweh? Wenn Ihr Kind erkältet ist, können die Symptome mit natürlichen Mitteln aus der Drogerie gelindert werden.

Anna-Maria Martins

Die 29-jährige Drogistin HF Anna-Maria Martins ist seit März 2019 Geschäftsführerin der Spisergass Drogerie & Reformhaus in St. Gallen. Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel, Trifloris-Essenzen und Augengesundheit.
www.spisergassdrogerie.ch



Was für Erwachsene gilt, ist grösstenteils auch auf Kinder übertragbar: Kommen Erkältungssymptome schleichend und ist die Temperatur leicht erhöht, ist es wahrscheinlich eine Erkältung. «Sind die Symptome hingegen plötzlich da und von hohem Fieber begleitet, ist eine Grippe nicht ausgeschlossen», sagt Drogistin HF

Anna-Maria Martins aus der Spisergass Drogerie & Reformhaus in St. Gallen. Sicherheit bringt der Gang zum Kinderarzt.

Sprays

Handelt es sich «nur» um eine Erkältung, bietet die Drogerie viele gute Präparate für Kinder. «Was anfänglich immer hilft und den Kindern gut schmeckt, ist ein Gemmo-Spray mit einem Mazerat der Schwarzen Johannisbeere. Er ist fruchtig-süsslich und ein gutes Erstmittel, weil er entzündungshemmend wirkt.» Einen solchen Spray in der Hausapotheke zu haben, ist also eine gute Sache. Eltern könnten ihn bei einer beginnenden Erkältung oder Symptomen wie Halsweh unmittelbar anwenden und dann falls notwendig am nächsten Tag in der Dro-

gerie weitere Präparate für ihr Kind besorgen. «Wir erfragen immer auch den Zustand und den Charakter des Kindes und können mit diesen Informationen für die Erkältungsbeschwerden einen individuellen Spagyrik-Spray mischen.» Bei Halsweh und Husten kommen etwa Thymian und Salbei infrage, antibakteriell wirken auch Kapuzinerkresse und Propolis. «In der akuten Phase am besten stündlich einen Sprühstoss direkt in den Mund zu sprühen. Haben die Kinder Mühe mit dem Geschmack, könnte man ihn alternativ in die Ellenbogenbeuge sprühen, da dort die Haut sehr dünn ist und die Essenzen über die Haut aufgenommen werden», erklärt Martins. Wenn eine Erkältung langsam ausheilt, kann man die Dosierung auf drei Mal täglich einen Sprühstoss reduzieren.



Salze und Globuli

Eine weitere Behandlungsmethode sind Schüssler-Salze: Die Erkältungs-Nummern 3, 4, 6, 8 und 21 lassen sich gut kombinieren beziehungsweise ergänzen. «Wir machen die Erfahrung, dass Kinder die Tabletten gerne auf der Zunge zergehen lassen. Wir bieten auch Pulvermischungen an, die man im Wasser auflösen und anschliessend trinken kann.» Für Kinder mit Laktoseunverträglichkeit gibt es Schüssler-Salze in Tropfenform.

Eine weitere sanfte und beliebte Therapiemassnahme für Kinder sind homöopathische Globuli. Wichtig ist, dass die Eltern gut über die Handhabung Bescheid wissen. «Die Globuli sollten nicht mit der Hand in Berührung kommen, da dort der Wirkstoff haften bleibt. Also besser auf einem Löffel oder in einem Deckel abzäh-

len, bevor sie direkt in den Mund des Kindes kommen.» Lassen Sie sich auch hier in Ihrer Drogerie beraten, welcher Wirkstoff am besten zu den Symptomen Ihres Kindes passt.

Ferner gilt es bei Erkältungen grundsätzlich darauf zu achten, dass das Kind genügend trinkt. Spezielle Erkältungs- und Bronchialtees für Kinder finden Sie in Ihrer Drogerie ebenso wie Erkältungsbäder respektive ätherische Öle für Duftlampen. Diese wirken antibakteriell – sofern sie richtig angewendet werden, denn nicht alle sind für Kinder geeignet, erklärt Anna-Maria Martins: «Gerade bei Eukalyptus gibt es verschiedene Sorten. In der Drogerie bieten wir auch milde Öle an, die für Kinder geeignet sind.»

Denise Muchenberger

Fotos: Syda Productions – stock.adobe.com, z/Vg. Grafiken: vecteezy.com



Für mehr Energie im Alltag.

ginsana® – als Energiespender zur Leistungssteigerung bei Müdigkeit, Schwäche und Erschöpfungszuständen.



MIT GINSENG-EXTRAKT.

BEI MÜDIGKEIT.

IN DER REKONVALESENZ.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller 

0921/1838

Sonnenschutz für Berg und Tal

Egal, ob beim Spazieren in der Stadt oder beim Wintersport in den Bergen: Wichtig ist, sich auch in der kalten Jahreszeit gut vor den Sonnenstrahlen zu schützen.

Janine Steiner

Die 38-jährige Drogistin HF Janine Steiner ist seit Januar 2021 Geschäftsführerin der Sanovit Drogerie in Basel. Ihre Spezialgebiete sind Dermatologie, Ernährungsberatung, Phytotherapie und Gemmotherapie.



Kopfbedeckung, Sonnenbrille und Sonnencreme – was uns im Sommer begleitet, sollte auch im Winter griffbereit sein, wie Drogistin Janine Steiner aus der Sanovit Drogerie in Basel sagt. «15 Minuten direkte Sonneneinwirkung ohne Sonnenschutz verträgt unsere Haut und ist im Winter sogar wichtig für unser Wohlbefinden und um Vitamin D zu tanken. Nach Ablauf dieser Viertelstunde ist die Haut aber bereits einem erhöhten Risiko

von Schädigungen durch UV-A- und UV-B-Strahlen ausgesetzt.» Darum ist Sonnenschutz das ganze Jahr über wichtig.

«Hinzu kommt, dass die Haut in der kalten Jahreszeit durch Temperaturunterschiede wie den stetigen Wechsel von beheizten, trockenen Räumen hinaus in die beissende Kälte und zurück bereits stark beansprucht und gestresst wird. Im Winter sind wir zudem kaum vorgebräunt. All diese Faktoren sorgen dafür, dass die Haut empfindlicher auf Sonnenbestrahlung reagiert», sagt die Drogistin.

Die richtige Creme

Sich täglich mit Sonnencreme zu schützen, sei aus mehreren Gründen wichtig: «Da ist zum Beispiel das Thema Anti-Aging. Wer möchte nicht so lange wie möglich sein junges und frisches Aussehen bewahren? UV-A-Strahlung setzt

der Haut zu und lässt sie vorzeitig altern.» Wichtig sei, die richtige Sonnencreme zu wählen: «Ich rate im Winter zu einer gut nährenden Creme mit hohem UV-B- und integriertem UV-A-Schutz. Während im Sommer leichtere Fluids und Gels bevorzugt werden, sollten die Texturen im Winter reichhaltig und besonders feuchtigkeitsspendend sein.» Moderne Cremes enthalten neben pflegenden Inhaltsstoffen auch wertvolle Antioxidantien wie Vitamin C und E sowie Resveratrol, die vor freien Radikalen schützen. Diese entstehen im Körper durch Umweltgifte, Abgase, Zigarettenrauch und auch durch UV-Strahlen.

Das Angebot an Sonnencremes ist riesig, bei der Auswahl kann Ihre Drogerie helfen: «Am besten, Sie lassen sich beraten und schildern, was Ihnen beim Thema Sonnenschutz wichtig ist und wie Ihre Haut auf Wettereinflüsse reagiert. Die Rezepturen der Sonnencremes wurden über die Jahre verfeinert und mit weiteren Schutzfiltern ergänzt. Darum können wir viel spezifischer auf die einzelnen Bedürfnisse eingehen. Gemeinsam mit dem Kunden oder der Kundin finden wir bestimmt das passende Produkt.»

Die herbstlichen Sonnenstrahlen voll genießen. Dabei darf ein guter UV-Schutz nicht fehlen.

Nachhaltig und gesund

Das A und O ist Sonnenschutz im Winter in den Bergen: Anders als in der Stadt sind die Sonnenstrahlen in der Höhe stärker und werden zusätzlich durch den Schnee bis zu 90 Prozent reflektiert. Darum gilt es, Haut und auch Augen gut vor diesen kraftvollen Strahlen zu schützen, immer mit genügend hohem Sonnenschutzfaktor. «Morgens reichlich Sonnencreme auftragen und im Verlaufe des Tages auf der Skipiste oder beim Wandern noch einmal nachcremen.»

Wer nun befürchte, wegen des hohen Sonnenschutzes nicht braun zu werden, liege falsch, sagt Janine Steiner. «Die Haut ist dankbar für diesen Schutz. Die Bräune ist vielleicht nicht so schnell da, aber dafür ist sie gesünder – und bleibt länger erhalten.»

Denise Muchenberger

Blasenentzündung ade!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und tiefdosierte zur Prävention bei unkomplizierten Blasenentzündungen, ohne Resistenzbildung bei E. coli Bakterien.

Medizinprodukt CE 0426
Melisana AG, 8004 Zürich,
www.femannose.ch
FEMANNOSE® N



Neu: Burgerstein TopFit

Burgerstein TopFit ist nach aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen formuliert und enthält eine umfassende Auswahl an Mikronährstoffen kombiniert mit Ginseng-extrakt. Die Vitamine B₂, B₆, B₁₂ und C sowie Magnesium tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung oder für die tägliche Nahrungsergänzung.

Weitere Informationen:
Antistress AG - Burgerstein Vitamine
Fluhstrasse 30
8645 Rapperswil-Jona
Burgerstein TopFit



Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Auf dieser Seite stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz für die Berge

UVA
UVB
Blue Light

Hohe Verträglichkeit
Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG- / PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.

Leicht
Angenehm
leichtes Hautgefühl

Erhältlich
in Apotheken
und Drogerien



Frischen Dill und andere Gartenkräuter im Winter verwenden: Einfrieren macht's möglich.

Vitamine schonen – einfrieren!

Früchte und Gemüse aus dem Garten oder vom Balkon lassen sich mit wenig Aufwand für den Winter tiefgefrieren. Die folgenden Tipps verraten Ihnen, wie Nährstoffe und Geschmack am besten erhalten bleiben.

Bohnen, Krautsütle, Zwetschgen, Herbsthimbeeren ... reifen in Ihrem Garten oder auf dem Balkon mehr Früchte und Gemüse heran, als Sie für die Küche verwenden können? Dann sollten Sie die überschüssige Ernte möglichst frisch verarbeiten und in der Tiefkühltruhe haltbar machen. Mit der richtigen Einfrier-technik bleiben der Geschmack und die wertvollen Vitamine erhalten, und Sie können die Vorteile der eigenen Ernte den ganzen Winter über genießen.

Frisch, als Sauce oder Coulis einfrieren

Einfrieren schont die Nährstoffe, wenn es richtig gemacht wird. Koch und Food-Waste-Experte Mirko Buri: «Das Wichtigste ist, die Lebensmittel so schnell und frisch wie möglich einzufrieren.» Achtung: Gurken, Radieschen, Tomaten oder Wassermelonen haben einen sehr hohen Wassergehalt und eignen sich daher nicht für die Gefriertruhe. Sie können sie aber problemlos zu Saucen oder Speisen verarbeiten und

danach einfrieren. Weiche oder überreife Früchte sollten püriert und als Coulis eingefroren werden. Mit diesen entstehen im Winter feine Desserts.

Gemüse zuerst blanchieren

Feste Gemüsesorten wie Blumenkohl, Rübli, Broccoli oder Kohlrabi sollten Sie vor dem Einfrieren blanchieren: Das geschnittene Gemüse dazu kurz in kochendes Wasser geben und dann in Eiswasser abschrecken. Das Gemüse gut abtropfen lassen, trocken tupfen und in einem Gefrierbeutel möglichst luftdicht einpacken. «Gewisse Enzyme im Gemüse, die den Darm negativ beeinflussen, werden dadurch inaktiviert», sagt Philipp Hübner, Kantonschemiker des Kantons Basel-Stadt. Zudem bleibt die frische grüne Farbe von Erbsen oder Bohnen durch das Blanchieren besser erhalten. Bei helleren Gemüsesorten wie Blumenkohl oder gelben Rübli können Sie ein paar Spritzer Zitronensaft ins Kochwasser geben, um die Farbe zu bewahren.

Gartenkräuter haltbar machen

Gartenkräuter frieren Sie am besten in einer Eiswürfelform ein. Entfernen Sie zuerst braune Stellen, hacken Sie die Kräuter und geben Sie sie mit etwas Wasser oder Öl in eine Eiswürfelform. Der Kräutermix ist so bis zu sechs Monaten haltbar. Gut einfrieren lassen sich robuste Kräuter wie Rosmarin, Thymian, Dill, Koriander, Oregano, Peterli oder Schnittlauch. Lediglich Basilikum lässt sich nicht tiefgefrieren, da er durch das Eis seinen Geschmack verliert. Jedoch können Sie es zu Pesto verarbeiten und in kleineren Portionen einfrieren. Tipp: Den Reibkäse erst nach dem Auftauen frisch daruntermischen.

Beeren und Obst richtig einfrieren

Himbeeren, Heidelbeeren oder Johannisbeeren werden im Tiefkühler schnell zerquetscht. Damit sie ihre Form behalten, sollten Sie die Beeren zuerst nebeneinander auf ein flaches Tablett legen und sie für einige Stunden einfrieren. Sobald sie gefroren sind, können Sie alle Beeren zusammen in einen Gefrierbeutel oder eine Box geben.

Äpfel und Birnen werden am besten als Mus oder Kompott eingefroren. Da sich Apfelmus beim Gefrieren ausdehnt, sollten Sie den Behälter nur bis einen Finger breit unter den Verschluss auffüllen. Steinobst wie Zwetschgen, Aprikosen oder Kirschen sollten vor dem Gefrieren entsteint werden. So eignen sie sich auch im Winter wunderbar für Wähen und Kuchen. «Um Gefrierbrand zu vermeiden, ist es sehr wichtig, die Lebensmittel gut in Klarsichtfolie oder in die Frischhaltedose einzupacken», sagt Koch Buri.

Auch Haselnüsse, Mandeln oder Baumnüsse lassen sich ganz oder gemahlen im Tiefkühler aufbewahren. Dazu sollten sie in einem Gefrierbeutel möglichst frisch und luftdicht verpackt werden. Achtung: Ganze Nüsse vor dem Zerkleinern gut auftauen, sonst besteht Abrutsch- und Verletzungsgefahr.

Richtig auftauen

Grundsätzlich sollten Sie Früchte für Wähen oder Kuchen gefroren verarbeiten, so bleibt ihre Form besser erhalten. Falls Sie das Gemüse oder die Früchte aufgetaut verwenden möchten, hängen Sie am besten ein Sieb über eine Schüssel und lassen Sie sie darin abtropfen. Trotz der mehrmonatigen Haltbarkeit im Tiefkühler rät Kantonschemiker Philipp Hübner zum raschen Konsum: «Auch wenn die Lebensmittelsicherheit sehr lange gegeben ist, gilt die Regel: Je länger Sie die Produkte bei Minusgraden lagern, desto mehr leidet die Qualität.»

Lisa Kira Heyl

Quellen: Koch und Food-Waste-Experte Mirko Buri/Philipp Hübner, Kantonschemiker Kanton Basel-Stadt/Foodwaste.ch



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnotherapeutin

Nehmen Sie die Ruder in die Hand!

Hatten Sie auch schon mal das Gefühl, das Leben macht einfach mit Ihnen? Sie sitzen wie in einem Ruderboot ohne Ruder auf dem offenen Meer und können sich und ihr Leben nicht mehr oder zu wenig steuern? Ein hilfloses, ohnmächtiges Gefühl... Mentales Coaching kann Ihnen mit Übungen und Strategien Ihre Ruder wieder in die Hand geben – Ruder, die genau auf Ihre Situation und Ihre Ziele zugeschnitten sind.

Dabei stützt sich mentales Coaching auch auf verhaltens- und tiefenpsychologische Aspekte und die Gehirnforschung. Unsere Denkweise beeinflusst uns positiv oder negativ: Denken Sie vorwiegend destruktiv und negativ, setzen Sie biochemische Körperprozesse in Gang, die Ihr Fühlen, Verhalten, Handeln, Ihre Leistung und auch Ihre Gesundheit negativ beeinflussen. Mentalcoaches vermitteln Ihnen unterschiedlichen Übungen und Strategien, damit Sie Ihr Denken und Ihre Vorstellungen zielfördernd verändern.

Die Bandbreite des mentalen Coachings ist gross und hilft unter anderem bei:

- Überwindung von Krisen und meistern von Herausforderungen
- Stressreduktion
- Heilungsprozessen
- Leistungs- und Selbstwertsteigerung
- Zielerreichung
- Konzentrations- und Motivationssteigerung
- Potentialausschöpfung

Packen Sie die Ruder und bringen Sie Ihr Leben auf Kurs! Wie das Stephanie Heinzmann gemacht hat, erfahren Sie in der Onlinesendung #mental



Sponsored by EGK –
Gesund versichert





Gemmotherapie nutzt die Heil- und Regenerationskraft der Knospen.

Die Kraft der keimenden Knospen

Die Gemmotherapie setzt ganz auf die Energie von Knospen. Sieben Antworten vom Fachmann zur Knospenheilkunde.

Klein, aber mächtig stark: Knospen gehören zum Kräftigsten einer Pflanze. Aus einer winzigen Triebspitze entfalten sich Dutzende von Blütenblättern. Diese Energie nützt auch dem Menschen – als Medizin. Der eidg. dipl. Drogist und Naturheilpraktiker Peter Schleiss beschäftigt sich seit Jahrzehnten akribisch und liebevoll mit der Knospenheilkunde, der sogenannten Gemmotherapie. Wir haben ihm sieben Fragen gestellt.

1 Wie wirkt Gemmotherapie?

Der Name Gemmotherapie geht auf das lateinische Wort «gemma» zurück, das Knospe bedeutet. Der Mensch macht sich die Heil- und Regenerationskraft der Knospen zunutze. Die volksheilkundliche Philosophie dahinter: Knospen befinden sich im Wachstum, in der Zellteilung, und sind daher sehr aktiv und kraftvoll. Nur

wenn sie spriessen, enthalten sie die Phytohormone Auxine und Gibberelline, die das Wachstum der Pflanze beeinflussen. Beim Menschen wirken diese Stoffe in Form eines Glycerin-Alkohol-Mazerats ausleitend, reinigend und regulierend, was den Stoffwechsel unterstützt. Auch die Zellregeneration und -erneuerung wird unterstützt und die Abwehrreaktion des Immunsystems verbessert. Deshalb werden die Arzneien ausschliesslich aus frischen, spriessenden Pflanzenknospen hergestellt. Natürlich enthalten die Knospen auch noch viele andere wertvolle Inhaltsstoffe, die abhängig von der jeweiligen Pflanze sind.

2 Wie wendet man die Gemmotherapie an?

Als Mundspray kommt das Arzneimittel direkt auf die Mundschleimhaut. Der

Peter Schleiss

Der 67-jährige Peter Schleiss ist Gründer und Inhaber der Drogerie im Dorf-gässli in Hünenberg (ZG). Seine Spezialgebiete sind Phytotherapie mit Urtinkturen und Gemmotherapie. www.drogerie-schleiss.ch



Spray kann aus einem Einzelmittel oder einer Kombination von mehreren Essenzen bestehen. Wenn von einer Fachperson nicht anders empfohlen, gilt ...

- ... für Erwachsene im Akutfall zum Ausheilen stündlich 1–2 Sprühstösse in den Mund. Oder als Kur dreibis viermal täglich 1–2 Sprühstösse.
- ... für Kinder im Akutfall zum Ausheilen stündlich 1 Sprühstoss in den

Mund. Oder als Kur drei- bis viermal täglich 1 Sprühstoss. Wenn Kinder den Mundspray nicht mögen, kann das Gemmo-Mazerat mit einem Schluck Wasser verabreicht werden.

3 Was ist der Vorteil der Gemmotherapie gegenüber anderen natürlichen Behandlungsformen?

Ich möchte die Gemmotherapie nicht gegen andere Behandlungen aufwiegen. Gut zu wissen ist aber, dass sie viele andere natürliche Therapien unterstützt, speziell die Pflanzenheilkunst mit Tinkturen. Die Gemmotherapie beschleunigt und verstärkt beispielsweise die Wirkung eines phytotherapeutischen Mittels, was oft hilft, schneller gesund zu werden. Bei Entzündungen und Erkältungen beispielsweise unterstützt die Knospe der Schwarzen Johannisbeere, bei Rheuma die Knospe der Bergföhre und bei Frauenthemmen die Himbeerknospe.

4 Bei welchen Beschwerden hilft die Gemmotherapie besonders gut?

Im Vordergrund stehen etwa Schlafstörungen, Ängste, Allergien, Verdauungsprobleme, Menstruationsbeschwerden, Wechseljahresbeschwerden, Prostatabeschwerden oder auch Rheuma. Die Gem-

motherapie wird zudem oft eingesetzt, wenn Menschen viele verschiedene Medikamente einnehmen müssen, davon ist der Organismus manchmal ein bisschen durcheinander. Die Gemmotherapie wirkt hier regulierend und entgiftend.

5 Was kann die Gemmotherapie nicht?

Ich glaube, dass sie keine Wunder vollbringt. Trotzdem freut es mich immer wieder, dass sie vielen hilft, wie meine Kundschaft berichtet.

6 Ist Gemmotherapie für alle geeignet?

Aufgrund des Alkoholgehalts, auch wenn dieser sehr gering ist, sollten Alkoholranke keine Knospenauszüge anwenden. Ebenfalls in der Drogerie beraten lassen sollten sich Schwangere und Frauen in der Stillzeit oder wenn die Gemmo-Mazerate

bei Säuglingen und Kindern angewendet werden sollen. Für Allergiker sind Gemmotherapeutika unbedenklich. Es sind keine Bestandteile in den Knospenmitteln, die im Blüten- oder Pollenstadium sind.

7 Gibt es Nebenwirkungen?

Wer die empfohlene Dosierung einhält, muss mit keinerlei Nachteilen rechnen.

Vanessa Naef

Quellen: Eidg. dipl. Drogist und Naturheilpraktiker Peter Schleiss / Schweizerischer Drogistenverband: Fachdossier «Gemmotherapie», 2017 / Broschüre «Gemmotherapie» von Heinrich Schwyter, dipl. Naturarzt & Jacqueline Ryffel, Apothekerin FPH

Mehr wissen

Mehr über die Gemmotherapie erfahren Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.



Drei Knospen für Herbst und Winter

- Erkältung und Bronchitis: Die Knospen der Schwarzen Johannisbeere (*Ribes nigrum*) sind entzündungshemmend, schmerzlindernd und abschwellend.
- Husten, Halsschmerzen, Schnupfen: Weissbuche knospen (*Carpinus betulus*) sind immunstärkend, entzündungshemmend und beruhigend bei Husten.
- Hals- und Ohrenschmerzen: Haselstrauchknospen (*Corylus avellana*) sind entzündungshemmend, fiebersenkend, immunstärkend und machen das Lungengewebe elastischer. Die Lunge muss dehnbar sein, damit sie beim Atmen mit Luft gefüllt werden kann.

Mehr:



DAS LEBEN IST SCHON KOMPLIZIERT GENUG!

Wechseljahresbeschwerden. Hitzewallungen.
«Gemmo® Menopause» kann helfen.



SPAGYROS



3x 2 hochwertige Küchentücher* oder 20x3 Sanddorn-Körperpflegeset von Weleda zu gewinnen!

* aus nachhaltiger Fair-Trade Produktion

kreieren, schöpfen	Auf-rührer, Aufstän-discher	aus-kund-schaften		Initialen d. phant. Malers Giger †	dt. Vorsilbe: weg	span. Land-haus		nicht selten	Meeres-algen für Sushi
↳	↓			↓		↻ 6			↓
Sub-traktion		Plane-tenum-laufbahn		↻ 2				Tier-fuss	
↳					Fels-stück		Abk.: Prozent-rang	↓	
kanad. Provinz		Reue emp-finden		Film-gattung (Kw.)					
↳		↓				↻ 8	Fecht-aus-druck (2 W.)	↻	an-fäng-lich, zu-nächst
↳				Vorn. v. Schau-spielerin Berger		frz.: Sommer	↻ 10		
amerik. Jazz-sängerin (Marla)	Vorn. v. Komiker Atkinson		schweiz. Konzept-künstler (Roman)	↻ 5					
Teilzah-lungs-beträge		↻ 3				Körper-hülle		Ver-kehrs-zeichen	
Abk.: ohne Umsatz			lat.: Löwe		grosse Eile				
Teil des Atlas								↻ 1	
engl.: Fläche			↻ 7			jp. Nudel-sorten			↻ 4
Abk.: Nord-nordost				Tanz-schritte (engl.)			↻ 9		

WELEDA
Seit 1921

HUSTEN?

Weleda Hustensirup bei Hustenreiz und zähem Schleim

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

So nehmen Sie teil

Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@drogistenverband.ch
Teilnahme via SMS:
DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS)

Teilnahmeschluss

30. November 2021, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 12/21-1/22 publiziert.

Kreuzworträtsel 8-9/21

Das richtige Lösungswort lautete «GOURMAND».

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Gelenke mögen's sportlich

Mit Gelenkbeschwerden Sport treiben? Ja, sagt Sportärztin Dr. med. Tanja Hetling. Sie gibt Tipps für Sportarten, die Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördern.

Viele Menschen mit Gelenkbeschwerden sind sich gar nicht bewusst, dass auch für sie Sport möglich ist, wie Dr. Tanja Hetling, Orthopädin und Sportärztin an der Swiss Sportclinic in Bern und am Orthopädischen Zentrum in Münsingen (BE), sagt: «Vor allem ältere Menschen sind unsicher, inwiefern sie beispielsweise ein Arthrose-Knie belasten dürfen.»

Wer sich mit dem Physiotherapeuten, dem behandelnden Arzt oder der behandelnden Ärztin abspricht, ist auf der sicheren Seite. «Gerade die Beweglichkeit zu trainieren, ist bei Gelenkbeschwerden wichtig. Bei degenerativen Gelenken gehen Beugung, Streckung und Muskelkraft stetig zurück. Dem kann man mit langfristigem Training etwas entgegenwirken.» Dr. Hetling vergleicht das mit einem Autoreifen, dessen Pneu sich mit der Zeit

abnutzt, bis das Auto irgendwann auf den Felgen läuft. So ähnlich ist es mit dem auf Gelenkflächen aufliegenden Knorpel, der sich bei Arthrose immer mehr abnutzt. Deshalb gilt es, im schmerzfreien Bereich Sport zu treiben, um Entzündungen und Überlastungen zu vermeiden.

Ausdauer

Dr. Tanja Hetling: «Da oft Knie und Hüften betroffen sind oder auch das Schultergelenk, rate ich im Bereich der Ausdauer zu Sport im Wasser: Schwimmen, Wassergymnastik, Aquajogging. Die Bewegungen im Wasser sind sanfter, und vor allem sind Stösse abgeschwächt, was die rückläufige Knorpelschicht besser kompensieren kann. Auch Velofahren ist eine gute Option, sofern die Kniescheibe mitmacht und Sie die Beugebewegungen

Dr. Tanja Hetling

Orthopädin und Sportärztin an der Swiss Sportclinic in Bern und am Orthopädischen Zentrum in Münsingen (BE)



schmerzfrei ausüben können. Ich rate dazu, sich langsam an die Aktivität heranzutasten und das Training mit der Zeit an Intensität oder Dauer zu erhöhen. Wenn es zu Schwellungen und Entzündungen kommt, bitte pausieren. Dies deutet darauf hin, dass die Belastung für das betroffene Gelenk zu hoch war. Also nach der ersten Aktivierung beispielsweise 1 bis 3 Tage pausieren, bevor Sie wieder ins Wasser oder aufs Velo steigen, und →



Sport treiben im schmerzfreien Bereich ist gut für die Gelenke und macht Spass.



Gelenke mögen's sportlich

den Körper und seine Reaktionen gut beobachten. Wenn es Ihren Gelenken dabei gut geht, können Sie die Sportart zwei bis drei Mal pro Woche einplanen, damit Sie Ihre Ausdauer trainieren können. Auch regelmässiges zügiges Spaziergehen oder Nordic Walken von circa 30 Minuten täglich empfiehlt die Weltgesundheitsorganisation.»

Beweglichkeit

Dr. Tanja Hetling: «Für die Beweglichkeit bietet sich Yoga an, weil es verschiedene Schwierigkeitsstufen gibt und Sie jenen Kurs wählen können, der Ihrer Befindlichkeit und Ihrem Alter entspricht. Mit sanften, auf Ihre Beschwerden abgestimmten Yoga-Übungen können Sie Beugungs-, Rotations- und Streckvermögen trainieren, auch vorbeugend. Wir beobachten generell, dass zu wenig gedehnt wird und die Muskeln sich zunehmend verkürzen, was zu Problemen führt. Wer regelmässig dehnt und die Muskeln bewegt, kann dem entgegenwirken. Auch Gymnastikkurse sind geeignet, die für jede Altersstufe angeboten werden. Dabei gilt: Immer erst warm machen, also beispielsweise zum Kurs laufen oder mit dem Velo fahren. Und nur jene Übungen ausführen, die schmerzfrei sind, bei den anderen aussetzen und nichts forcieren.»

Kraft

Dr. Tanja Hetling: «Es ist erwiesen, dass mit gezieltem Kraftaufbau die Lebensqualität bei Menschen mit Gelenkbeschwerden verbessert und Schmerz gelindert werden kann. Deshalb wurden in den letzten Jahren viele körpereigene Übun-

gen für zu Hause entwickelt, beispielsweise von der Rheumaliga. Dabei handelt es sich vor allem um neuromuskuläre Übungen, welche die kleinen Muskeln ansteuern und trainieren. Es geht aber auch darum, die Balancefähigkeit zu fördern, mit Gewichten und Bändern oder

an speziellen Geräten. Lassen Sie sich instruieren, idealerweise von einem Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler oder einem Sportmediziner. Versuchen Sie zu spüren, wo Ihre Grenze liegt und wie weit Sie gehen können.»

Denise Muchenberger

Trainingstipps von Dr. Tanja Hetling

- Trainieren Sie nur, wenn Sie keine Schmerzen haben. Wenn es doch zu Entzündungen kommen sollte, etwa in Form eines geschwollenen Knies, am besten mit Kälte behandeln. Manchen tut es auch gut, während des Trainings eine Kompressionsbandage oder Stütze zu tragen oder ein lokales Tape. Achten Sie auf gute Schuhe, je nach Bedarf mit Einlagen und einer guten Dämpfung. Bevorzugen Sie für Spaziergänge weiche Böden.
- Auch die Ernährung kann das Wohlbefinden erhöhen. Wer auf eine basische, gegebenenfalls vegetarische oder sogar vegane Ernährung umstellt, kann langfristig in Richtung Schmerz- und Entzündungshemmung etwas bewirken. Auch vitamin- und kollagenreiche Nahrungsmittel sowie ausreichend Vitamin D₃ und Omega-3-Fettsäuren können unterstützend wirken. Sprechen Sie sich diesbezüglich auch mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin ab.
- Kurkuma kann laut Studien schmerzlindernd und antioxidativ wirken und wird unter anderem auch bei Muskel- und Gelenkbeschwerden eingesetzt.



Ein herbstlicher Waldspaziergang auf weichem Boden schont die Gelenke.

Impressum 41. Jahrgang

Auflage 153 595 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2021), 992 000 Leser (927 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2021-1 und rund 65 000 französischsprachige)

Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel/Bienne, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Redaktion Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, Chefredaktorin Stv.; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Sabine Reber, s.reber@drogistenverband.ch; Lisa Kira Heyl, l.hey1@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, Brigitte Jeckelmann

Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber, Elisabeth von Grünigen-Huber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Isabella Mosca (Drogistin HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

Layout Hiroe Mori **Fotografin** Susanne Keller **Titelbild** Susanne Keller **Druck** Stämpfli AG, 3001 Bern

Verkauf und Sponsoring Tamara Freiburghaus, Leiterin Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch

Abonnemente Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



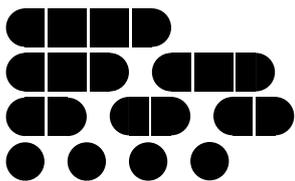
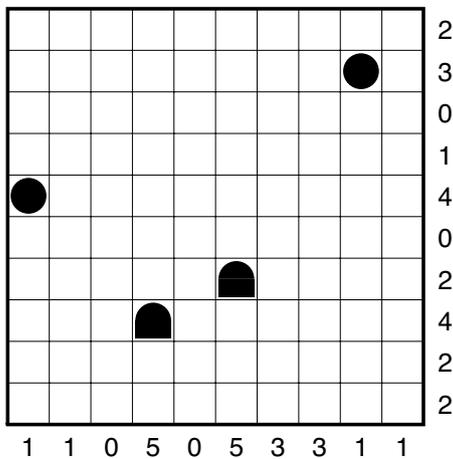
printed in
switzerland

Nicht verpassen!
Den Drogistenstern
Dezember/Januar
gibt es ab dem
1. Dezember gratis in
Ihrer Drogerie.

Bimaru

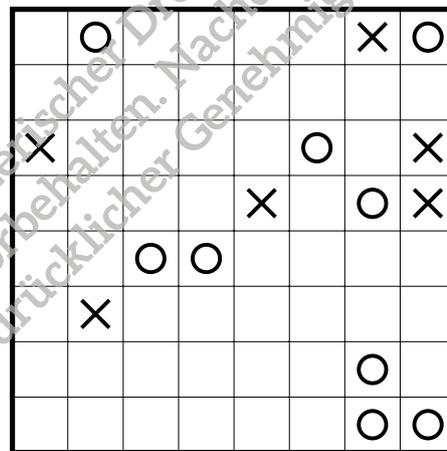
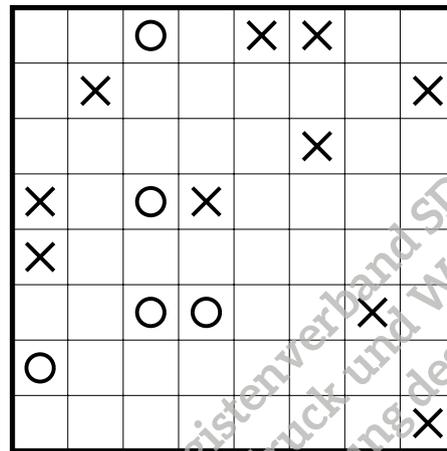
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.



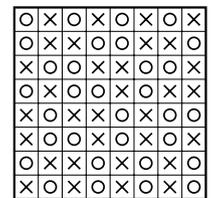
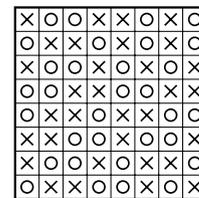
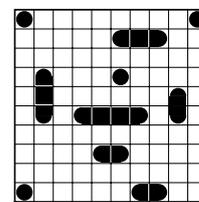
Binoxxo

Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.



Im Dossier «Schlaf» lassen wir Sie zur Ruhe kommen. Wir verraten Ihnen die schönsten Einschlafrituale aus der Drogerie und erklären, wie die innere Uhr tickt. Und wir zeigen Ihnen die besten **Kreislauf-Tipps**, um gesund durch den Winter zu kommen. Wir erklären die Wirkung von **Prä- und Probiotika** für eine gesunde Verdauung. Ausserdem erfahren Sie das Neueste zur winterlichen **Gesichtspflege**.

Auflösungen aus Drogistenstern 8-9/2021



TROCKENE AUGEN?

EYE
PHRASIA
plus



Similasan

EYEPHRASIA^{plus}
Mehr als nur Euphrasia.

Bei trockenen, gereizten
und tränenden Augen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
T&S Eye Care Management AG

Luxus-Schnupperfahrt durchs Elsass



MS Antonio Bellucci ☼☼☼☼☼

Basel–Breisach–Strasbourg–Basel

3 Tage ab CHF 190* p.P.

1. Tag Basel–Breisach

Individuelle Anreise nach Basel. Ab 11.00 Uhr Einschiffung und Abfahrt um 11.45 Uhr mit anschließendem Mittagessen. Im Laufe des Nachmittags Kabinenbezug. Geniessen Sie die gemütliche Schifffahrt auf dem Rhein. Vor dem feinen 4-Gang Abendessen wird Ihnen ein Willkommens-Apéro serviert. Abends haben Sie die Möglichkeit, die mittelalterliche Stadt Breisach auf eigene Faust zu erkunden. (M, A)

2. Tag Strasbourg

Nach einem reichhaltigen Brunch von 08.00 bis 10.00 Uhr beginnt die Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch die Europastadt Strasbourg. Anschliessend haben Sie Zeit zur freien Verfügung. Entdecken Sie die vielseitigen Facetten der Stadt wie das Parlament, die Altstadt mit malerischen Fachwerkhäusern und das weltbekannte Münster. Am späteren Nachmittag verlässt das Schiff Strasbourg. Das 6-gängige Gala-Dinner ist das genussvolle Highlight dieser Reise. (B, A)

3. Tag Basel

Check-out bis 08.00 Uhr. Geniessen Sie im Restaurant das vielfältige Frühstücksbuffet bis zur Einfahrt in Basel. Die Ausschiffung erfolgt um ca. 09.00 Uhr. Individuelle Heimreise. (F)

Diese Luxus-Schnupperfahrt ist besonders geeignet für Firmenanlässe und Vereinsfahrten.



Breisach

Abreisedaten 2021

Es het solangs het Rabatt

28.10. 150	09.11. 250	21.11. 200	04.12. 150
30.10. 150	11.11. 200	23.11. 250	06.12. 250
01.11. 250	13.11. 150	28.11. 200	08.12. 250
03.11. 250	15.11. 250	30.11. 250	10.12. 150
07.11. 200	17.11. 250	02.12. 200	

21.11.–10.12. mit Weihnachtsmarkt in Strasbourg

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Mahlzeiten gemäss Programm/Menükarte
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	390
2-Bettkabine Hauptdeck	440
2-Bettkabine Mitteldeck hinten, franz. Balkon	490
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	540
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	590
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	640
Suite Oberdeck (ca. 32 m ²), franz. Balkon ⁽⁵⁾	840
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	140
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	290
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	0
Rundfahrt/-gang Strasbourg	29
Annullations- und Assistance-Versicherung	39

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich



MS Antonio Bellucci*****

Wellnessreise für Körper & Geist

6 Tage ab CHF 890* p.P.



MS Thurgau Ultra ☼☼☼☼☼+

Basel–Koblenz–Karlsruhe–Basel

«Wellness für Körper und Geist» garantiert die Reise auf der luxuriösen MS Thurgau Ultra. Lassen Sie die Seele baumeln und entspannen Sie sich bei einer Teezeremonie im Chinesischen Garten in Mannheim, beim «Waldbaden» in Koblenz, bei einer Kräutertherapie in Karlsruhe sowie in der Vita-Classica-Therme in Bad Krozingen.

Abreisedaten 2021

Es het solangs het Rabatt

31.10. 450	07.11. 450	14.11. 450
------------	------------	------------

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Veganes Menü zur Auswahl
- Wellness Smoothie zum Frühstück
- Leih-Bademantel und Slippers
- 20 Min. Wellnessbehandlung an Bord
- Detox-Drink/Tee im Wellness-Bereich
- Transfers und Eintritte gem. Programm, ohne Behandlungen/Anwendungen

Preise p.P. in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck	1340
Mini Suite Hauptdeck ⁽⁵⁾	1440
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	1540
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon	1640
Deluxe Suite Mitteldeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	1740
Deluxe Suite Oberdeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	1840
Queen Suite (ca. 30 m ²) OD, Privatbalkon ⁽⁵⁾	2040
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	0
Zuschlag Alleinbenutzung Junior Suite Oberdeck 0	
Annullations- und Assistance-Versicherung	54

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich



MS Thurgau Ultra*****

⁽¹⁾ Ausflug vorab buchbar | F=Frühstück, B=Brunch, M=Mittagessen, A=Abendessen | *Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen | Programmänderungen vorbehalten



Informationen oder buchen

www.thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden
Tel. 071 552 40 00, info@thurgautravel.ch



Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten