



# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



© 2023 – Schweizerischer Drogerienverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Erkältungen  
**Lindernde  
Aromaöle**  
Kinder  
**Winterschutz  
für zarte Haut**

SPAGYRIK UND ALCHEMIE

# Die moderne Hexerei

# Das Geschrei der Alraunen

«Solche wie dich hätte man im Mittelalter verbrannt!» Das höre ich ab und zu mal, wenn ich von meinen Begegnungen mit Pflanzen erzähle. Bei mir im Garten wächst ja auch so einiges. Mich faszinieren Bilsenkraut und Schlafmohn und Fingerhut. Wilden Wurmfarne finde ich ebenso faszinierend wie die Herbstzeitlosen auf einer feuchten Bergwiese oder den Allermannsharnisch, dem ich diesen Sommer am Morgenberghorn begegnet bin, wo seine Blüten sich wie ein Feuerwerk aus tausend Zündkörpern im Sonnenaufgang wiegten. Und wie ich chüderle mit den Alraunen, damit sie auch bei mir daheim ihre berühmten Wurzelmännchen bilden mögen! Das ist gar nicht so einfach. Je magischer und mystischer eine Pflanze, desto schwieriger ist sie mitunter in der Kultur. Vom Allermannsharnisch jedenfalls konnte ich noch nie ein Wurzelamulett gewinnen, weil er bei mir daheim bis jetzt nur kümmerlich wachsen wollte und sich zeitig wieder verabschiedete. Wahrscheinlich trug auch dieses Flüchtige und Heikle zur magischen Aura mancher Zaubergewächse bei. Und erst die Kunst der richtigen Ernte! Der Moment muss stimmen, und das Vorgehen muss stimmen. Manchmal gilt es auch, mit grösster Vorsicht und mit der genau richtigen Methode vorzugehen.



SABINE REBER  
Chefredaktorin

Bei Harry Potter ist ausführlich beschrieben, wie mit den ohrenbetäubend schreienden Alraunen zu verfahren sei, und dass man sie erst ernten dürfe, wenn sie erwachsen sind. Ich mag solche Geschichten, wie ich überhaupt Geschichten über Pflanzen und besonders über solche mit magischen Kräften liebe. Darum war es mir ein Vergnügen, in Burgdorf bei Heidak persönlich der Entstehung von spagyrischen Uressenzen beiwohnen zu dürfen. Hier geht es um nichts weniger als um das Erbe der Hexen und Alchemisten aus dem Mittelalter – mit dem Unterschied, dass die heutigen Zaubertränke aus der Drogerie als Arzneimittel gelten, deren Herstellung nach Artikel 9 des Heilmittelgesetzes von den Kantonsapothekern streng überwacht wird.

## SPAGYRIK UND ALCHEMIE



### Die moderne Hexerei

# 6

Die modernen Pflanzenmagier und Chrütterhäxen geben Einblick in ihre Arbeit und erklären, worauf es bei der Spagyrik ankommt.

### 12 Herstellung

Aus Biopflanzen vom Feld entstehen in aufwendigen Arbeitsschritten die natürlichen Heilmittel.



# Inhalt



## Lindernde Düfte **14**

Aromaöl bei Erkältung richtig einsetzen



## Honig, Propolis und Pollen **18**

Wie unsere Gesundheit von den Bienen profitiert

## 26 Vitamine

Die richtige Nahrungsergänzung fürs Alter

## 28 Fusspilz

Nachhaltig wieder loswerden

## 30 Winterluft

Der beste Kälteschutz für Kinder

4 Schaufenster

4 Kurz & knapp

22 Woher kommt die Redewendung...

24 Lesen: Pilze und Düfte

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

34 So mache ich das: Die richtige Beratung

36 Gesunde Tipps im Dezember und Januar



Lifhack aus der Drogerie

## Abschminken auf die Schnelle

Partytime und gerade kein Abschminkmittel zur Hand? Nicht so schlimm. Fettcreme oder Vaseline tut's auch. Damit lässt sich auch Glimmer oder wasserfestes Augen-Make-up recht schonend entfernen.

# Tabletten richtig einnehmen

**Damit Medikamente gut wirken können, müssen sie korrekt eingenommen werden. Dabei gilt: die richtige Medizin zur richtigen Zeit in der richtigen Menge. Leider gelingt das nicht immer, wie eine im «Deutschen Ärzteblatt International» veröffentlichte Studie zeigt.**

Vor allem ältere Menschen haben oft Mühe, ihre Medikamente zur richtigen Zeit und in der richtigen Menge einzunehmen. Die jüngsten Ergebnisse einer Studie bestätigen das. Insgesamt konnten nach eigenen Angaben rund 55 Prozent der befragten Patientinnen und Patienten ihre Medikamente nicht verschreibungsgemäss einnehmen, wie die Co-Autorin Dr. Janine Gronewold schreibt. Sie ist Wissenschaftlerin für vaskuläre Neurologie und hat an der sogenannten ABLYMED-Studie mitgearbeitet, bei der 100 Personen im Alter zwischen 70 und 101 Jahren befragt wurden. Die häufigsten Probleme traten der

Studie zufolge auf bei der Einnahme von Tropfen, beim Herausdrücken von Tabletten aus der Verpackung sowie bei der Dosierung von Augentropfen.

«Die gute Nachricht ist, dass diesen Schwierigkeiten durch einen angepassten Medikationsplan und eine entsprechende Schulung und Beratung entgegengewirkt werden kann», so die andere Hauptautorin der Studie, Anneke Lügering. Manchmal helfe es, statt Tropfen zu nehmen, auf einfacher zu dosierende Tabletten umzustellen. Es mache mitunter auch Sinn, die Pille für einige Tage oder eine ganze Woche im Voraus zu befüllen und sich nötigenfalls dabei helfen zu lassen. Hierbei können auch die Drogeristinnen und Drogeristen Unterstützung bieten. Fragen Sie in der Drogerie um Rat, wenn Sie selber Schwierigkeiten haben, Ihre Medikamente richtig einzunehmen, oder wenn Verwandte oder Bekannte von Ihnen mit entsprechenden Problemen Unterstützung brauchen.

## Richtiges Timing hilft, schwanger zu werden

Besonders romantisch ist auf den Eisprung abgestimmter Sex nicht. Aber um schnell schwanger zu werden, ist es laut einem aktuellen Cochrane-Review vermutlich tatsächlich hilfreich, wenn für die Vorhersage des Eisprungs ein Urintest verwendet wird. In dem Review wurden sieben Studien mit insgesamt 2464 Frauen oder Paaren ausgewertet, die sich eine Schwangerschaft wünschten. Die Auswertung ergab, dass auf den Eisprung abgestimmter Sex unter Verwendung eines Urin-Ovulationstests die Chancen auf eine Schwangerschaft und eine Lebergeburt auf 20 bis 28 Prozent erhöht. Bei Paaren, die «einfach so» versucht haben, lag der Erfolg bei 18 Prozent. Das schreibt das Deutsche Gesundheitsportal und zitiert Tatjana Gibbons, die Hauptautorin der Studie: «Die Erkenntnis, dass ein simpler, leicht zugänglicher Urintest



vermutlich die Chancen auf eine erfolgreiche Empfängnis erhöhen kann, ist sehr erfreulich. Solche Tests geben Paaren mehr Kontrolle über ihre Fruchtbarkeit und könnten ihnen Untersuchungen und Behandlungen wegen Unfruchtbarkeit ersparen.»



### Sich was Gutes tun

Die Stärkung kann beginnen! Bei uns am Sarnersee werden Körper und Geist umsorgt. Individuell abgestimmte Therapien, eine gesunde Ernährung und die herzliche Atmosphäre steigern Ihr Wohlbefinden langfristig. Beschwerden können angegangen werden, bevor sie zur Belastung geworden sind. Im Hotel Kurhaus am Sarnersee geht es um den Menschen – es geht um Sie! Ein warmes Lachen hier, die weite Bergwelt da und ein tiefer Atemzug klarer Seeluft – so kann's aufwärtsgehen! Mit unserem erfahrenen Team finden Sie zu Ihrer Quelle der Kraft. [www.kurhaus.info](http://www.kurhaus.info)

**Hotel Kurhaus am Sarnersee**



### Schon wieder Magenbrennen?

Wenn der Magen schmerzt, kann die Ursache Magenbrennen sein. Bis zu 20% der Schweizer Bevölkerung bekommen den Feuerteufel im Magen regelmässig zu spüren. Mit diesen beiden vergeht dem Feuerteufel das Lachen: **Riopan Gel® Forte & Pantozol Control®**. **Riopan Gel® Forte** zur Behandlung bei Magenbrennen, saurem Aufstossen und Druck- und Völlegefühl. **Pantozol Control®** zur kurzzeitigen Behandlung von Refluxsymptomen bei Erwachsenen. Mehr Informationen unter [www.magenbrennen-bekämpfen.ch](http://www.magenbrennen-bekämpfen.ch)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Zulassungsinhaberin:  
Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon

**Riopan Gel® Forte & Pantozol Control®**

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.

## Mehr Stürze in Schweizer Akutspitälern

Mehr Stürze und mehr Wundliegen in den Akutspitälern – eine Erhebung bei 25 Spitalgruppen und 116 Einzelspitälern zeigt, dass beide Probleme seit der Pandemie zugenommen haben.



Nach einer pandemiebedingten zweijährigen Unterbrechung führten die Schweizer Akutspitäler im November 2022 wieder eine Qualitätsmessung zum Wundliegen sowie zu Stürzen während eines Spitalaufenthaltes durch. Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl das Wundliegen wie die Stürze leicht zugenommen haben. Insgesamt 12460 Patientinnen und Patienten stimmten zu, an den Messungen teilzunehmen. Sie waren im Durchschnitt 68,5 Jahre alt und bis zum Messtag durchschnittlich 7,3 Tage hospitalisiert. Ausgewertet und publiziert wurden die Daten vom Nationalen Verein

für Qualitätsentwicklung in Spitälern und Kliniken (ANQ). In der entsprechenden Medienmitteilung wird vermutet, dass strukturelle Veränderungen wie der verschärfte Fachkräftemangel zu höheren Raten führten. Die Sturzrate im Spital erreichte mit 4,6 Prozent den höchsten Wert seit Messbeginn 2011. Die Gesamtverletzungsrate nach einem Sturz war mit 35,2 Prozent ebenfalls höher als bei den drei letzten Messungen. Die Auswertungen weisen laut der Medienmitteilung darauf hin, dass sich die Pflegequalität hinsichtlich Sturz und Wundliegen auf nationaler Ebene über alle Spitäler verändert hat.

## Wieder frei durchatmen?

**PROSPAN® Hustensaft** mit Efeublätterextrakt – löst zähen Schleim bei Erkältungshusten.



SCHLEIMLÖSEND.

ERWEITERT DIE BRONCHIEN.

AB 2 JAHREN.

Für die ganze Familie

**PROSPAN® Hustensaft**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**



# Hexenkunst

Spagyrik basiert auf dem Heilwissen mittelalterlicher Hexen und Kräuterkundler. In vielen Drogerien und insbesondere in den spagyrischen Heilmitteln lebt die Tradition der Alchemisten in zeitgemässer Form weiter. Auch wenn die modernen Essenzen wissenschaftlich geprüft und sicher sind, bleibt der Zauber der alten Heilpflanzen doch erhalten.

Von Sabine Reber, Fotos Susanne Keller

**D**rogistinnen als moderne Hexen? In der Drogerie «Chrütterhäx» in Plaffeien ist das Hexentum sogar explizit im Namen verankert, und auf dem Logo fliegt ein munteres Hexlein mit dem Besen daher. Der richtige Ort also, um die Frage zu stellen, was Drogistisches mit der Alchemie und den Hexen aus dem Mittelalter zu tun habe. Inhaberin Patricia Spring und Geschäftsführerin Carole Zumwald empfangen uns in ihrem aufgeräumten, modern eingerichteten Büro: heller Holztisch, bequeme Designerstühle. Hier stehen keine Besen und auch keine Zauberrequisiten herum. Die beiden sagen einhellig: «Klar berufen wir uns auf das alte Wissen der Hexen! Heute machen wir das halt anders. Wir lassen das Gift weg, die Produkte, die wir verwenden, sind sicher.» Aber die Wirkung der Pflanzen, die sei in der Spagyrik vorhanden wie eh und je – einfach in umgewandelter Form. Das alchemistische Heilwissen umfasste zudem weit mehr als die reine Kräuterkunde. So hatte etwa auch der Stand von Mond und Gestirnen einen Einfluss auf den Ernte- und Verarbeitungszeitpunkt.

Patricia Spring erklärt, in der Spagyrik gehe es stets darum, Körper, Seele und Geist wieder ins Gleichgewicht zu bringen und dem Körper zu helfen, damit er ganzheitlich ins Gleichgewicht komme. Sie sagt: «Die Spagyrik gibt Impulse, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.» Zur Herstellung der

spagyrischen Essenzen werden alle Teile der jeweiligen Pflanze verwendet, von der Wurzel über die Blätter und Stiele bis hin zu den Blüten und den Samen. Das sei wichtig, denn nur so könnten die Mittel auf allen Ebenen und als Ganzes wirken. Carole Zumwald: «In den spagyrischen Essenzen sind die Wirkstoffe sämtlicher Bestandteile einer Pflanze enthalten – damit können wir auf ganzheitliche Weise alle drei Ebenen ansprechen.»

## Destillieren und kalzinieren

Wie aber kommen die gesundheitsbringenden Informationen von den Pflanzen in die Heilmittel? Ein Besuch bei der Spagyrik Produktions AG in Burgdorf gibt uns Einblick in die Entstehung dieser modernen alchemistischen Zaubermittel. Tatsächlich sieht es in der Herstellerfirma aus wie in einem modernen Labor. Wir ziehen Plastikhüllen über unsere Schuhe und versprechen, dass wir nichts anfassen. Janna und Peter Steger führen uns durch ihre Firma. Sie zeigen uns, wie die frischen Pflanzen angeliefert und im Wasser zerkleinert und sofort mit Gärhefe versetzt werden, damit die wertvollen Wirkstoffe erhalten bleiben und sich bei der Verarbeitung möglichst keine der heilenden Moleküle verflüchtigen. Sie zeigen uns den sterilen Raum, in dem die Wasserdampfdestillation stattfindet, und den Ofen, in dem die festen Bestandteile kalzinieren werden, bis nur noch ein reines, weisses Pulver übrig bleibt. Dieses wird am Ende der auf-

wendigen Herstellung in der sogenannten «spagyrischen Hochzeit» mit dem Destillat vermählt und in einem komplizierten Verfahren wieder zusammengefügt. Der Begriff «Spagyrik» stammt aus dem Griechischen und setzt sich zusammen aus «spao» (trennen) und «ageiro» (vereinen).

Peter Steger erklärt: «Wir zerlegen die Pflanzen in ihre einzelnen Bestandteile und fügen diese am Ende in der sogenannten spagyrischen Hochzeit wieder neu zusammen. Das entspricht vom Prinzip her dem Krankheitszustand – etwas wird dekonstruiert und wieder neu zusammengesetzt. Dabei erreichen die Stoffe ein neues Niveau.» Und Janna Steger ergänzt: «Die seelische Ebene ist ganz wichtig in der Spagyrik. Wir vereinen hier nämlich die geistigen Aspekte, wie wir sie aus der Homöopathie kennen, mit den klassischen phytotherapeutischen Aspekten aus der Pflanzenheilkunde.» Die Spagyrik vereint also die Aspekte der beiden Heilmethoden in einer neuen, erweiterten Dimension.

## Giftige Pflanzen in ungiftiger Form

In der Spagyrik versammelt sich das umfangreiche Pflanzenwissen der alten Kloster- und Hexengärten. Insgesamt stehen 180 verschiedene Uressenzen aus Heilpflanzen und Mineralstoffen zur Verfügung! Diese richtig zu mischen und korrekt zu verwenden, das sei eigentlich die Königsdisziplin für die Drogerien, sagen Janna und Peter



**PFLANZENZAUBERIN**  
Drogistin Carole Zumwald  
füllt eine spagyrische  
Pflanzenessenz ab.



# «Die Spagyrik gibt Impulse, um die Selbstheilungskräfte anzuregen.»

Patricia Spring

Steger: «Das ist alles sehr differenziert und erfordert ein enormes Fachwissen.» Darum legt Heidak auch grossen Wert auf die Aus- und Weiterbildung der Drogistinnen und Drogisten. Janna Steger: «Wir bilden pro Jahr 4000 Fachpersonen aus!» Und die Drogistin Patricia Spring führt aus: «Unsere Stärke als Drogistinnen ist die Wahrnehmung des Menschen. Die Hexen verfügten ja bekanntlich durchaus über seherische Fähigkeiten. Wir modernen Drogistinnen arbeiten natürlich auf einer anderen Ebene, ohne Zaubersprüche und Hokuspokus. Aber wir lernen und trainieren das sehr wohl, dass wir im ganzheitlichen Sinn erkennen

können, was einem Menschen fehlt. Wahrscheinlich ist es diese Fähigkeit, die man früher als hellsehtig bezeichnete.»

## Spagyrische Zaubetränke mischen

Carole Zumwald erklärt, das sei die grosse Stärke der Drogistinnen, im Gespräch zu erkennen, wo jemand ein Problem hat. Oftmals liege noch etwas anderes hinter dem offensichtlichen Thema, und es gelte, genau hinzuschauen und hinzuhören, um die Zusammenhänge herauszuspüren. Patricia Spring fügt an: «Viele Pflanzen, die wir

verwenden, wurden schon damals für ihre Heilkräfte geschätzt, wie beispielsweise die giftigen Nachtschattengewächse Alraune, Bilsenkraut oder Tollkirsche.» Heutzutage werden sie aber in dem ausgeklügelten spagyrischen Verfahren ganz anders zubereitet und angewendet, sodass keine Gefahr mehr besteht. Patricia Spring: «Im Mittelalter kannte man diese subtileren, sanfteren Verfahren noch nicht. Da wurde das Grobstoffliche verwendet, das war gewiss heftig, was die Hexen damals gemacht haben.» Mitunter kam es dabei zu gesundheitlichen Schäden, bis hin zu Todesfällen. Patricia Spring: «Im Mittelalter galt es als Wunder, wenn die Hexen jemanden heilen konnten, und wenn jemand starb, dann wurden sie verteufelt. Vieles, was die Hexen machten, war wohl schlicht «Learning by doing», sie wussten es ja nicht besser!» Aber man habe die Hexen sicher auch verfolgt und verbrannt, weil man ihr Wirken nicht verstehen konnte, weil man Angst hatte vor dem Mystischen und es unheimlich fand. Und Carole Zumwald fügt an: «Zum Glück wissen wir das heute besser, und wir verstehen



### INDIVIDUELL

Die beiden Chrütterhäxen Patricia Spring (links) und Carole Zumwald kennen die Heilpflanzen und mischen die richtige Kombination für ihre Kundschaft.





© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.



**GESUND  
DURCH DEN  
WINTER**

Weleda Hustensirup  
Bei Hustenreiz und zähem Schleim

Echinadoron® neue Formel  
Lindert Halsentzündungen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz



Stärkt die  
Abwehr-  
kräfte



**Weleda. Grow together.**

inzwischen gut, wie die Pflanzen wirken! Es ist ja immer die Dosis, die das Gift ausmacht. In den spagyrischen Uressenzen sind die giftigen Stoffe durch den Herstellungsprozess komplett entfernt worden, somit wirkt Spagyrik zugleich sanft und mit ihrem breiten Wirkspektrum trotzdem effizient.»

In der Drogerie können die Kundinnen und Kunden beim Mischen ihrer Heilmittel


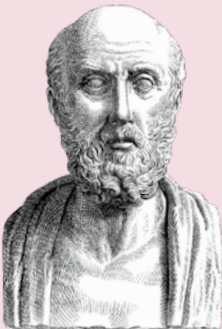

zuschauen. Inhaberin Patricia Spring erzählt: «Insbesondere die Kinder sind davon fasziniert, direkt mitzuerleben, wie ihr Heilmittel entsteht.» Aber auch erwachsene Kundinnen und Kunden hätten immer mal wieder Sprüche gemacht, «Oh, seid ihr wieder am Giftmischen!» oder «Was mixt ihr denn da wieder für ein Zaubertränklein zusammen?», und irgendwann, als sie in einem

Lehrbuch etwas heraussuchte, sagte ein Kunde: «Solche wie dich hätte man früher auf dem Scheiterhaufen verbrannt!» Patricia Spring lacht. Da habe es bei ihr Klick gemacht: «In dem Moment war mir klar, hey okay, wir sind Kräuterhexen! Dann nehmen wir das doch gleich in den Namen.» Seither zielt auch eine auf dem Besen daherfliegende Hexe das Logo ihrer Drogerie.

# Von der Alchemie zur Spagyrik

Die Heilkunst der Spagyrik basiert auf uralten Traditionen und reicht zurück bis zu den alten Ägyptern. Im Mittelalter erlebte sie mit Paracelsus und den Alchemisten eine Blütezeit. Die heutige Spagyrik geht direkt auf diese Tradition zurück.



DIE ALTEN ÄGYPTER	HIPPOKRATES	HILDEGARD VON BINGEN	PARACELTUS
<p>2000 Jahre vor Christus sind die ersten Papyri und Keilschriften aus der ägyptischen Tempelmedizin überliefert. Berühmt ist der sogenannte «Papyrus Ebers» mit rund 800 Rezepten und Angaben zu zahlreichen pflanzlichen Heilmitteln.</p> 	<p>400 Jahre vor Christus hat der Arzt Hippokrates sein Werk «Corpus Hippocraticum» veröffentlicht, in dem er erste Texte zu einer Heilkunde nach der Elementenlehre sammelte.</p> 	<p>Im 12. Jahrhundert wirkte die Heilerin Hildegard von Bingen, die aber während ihrer Lebenszeit kaum beachtet wurde. Erst im Jahr 1533 erschienen ihre Schriften zur Heilkunde.</p> 	<p>Der berühmteste Arzt des Mittelalters wurde im Jahr 1493 als Theophrastus von Hohenheim in der Nähe von Einsiedeln geboren. Seine Mutter war eine Leibeigene des Klosters Einsiedeln. Sein Vater, Wilhelm Bombast von Hohenheim, entstammte als unehelicher Sohn einem schwäbischen Adelsgeschlecht und wirkte als Landarzt in der Gegend von Einsiedeln, das damals für seine Marien-Wallfahrtsstätte berühmt war. Das Geburtshaus des Paracelsus liegt an der Teufelsbrücke bei Einsiedeln, direkt am Jakobsweg nach Santiago de Compostela. Der junge Paracelsus war ein schwächliches Kind. Er soll kleinwüchsig und bucklig</p> <p>gewesen sein und mit dünner, hoher Stimme gestottert haben. Das hinderte ihn nicht daran, in die Fußstapfen des Vaters zu treten. Als Arzt und Gelehrter wirkte er in vielen europäischen Ländern und veröffentlichte zahlreiche medizinische Schriften. Er stirbt im Jahr 1541 in Salzburg. Paracelsus sprach von der Alchemie als Mutter aller Wissenschaft. Dabei ging es weniger um das Geheimnis der Goldherstellung, wie manchmal fälschlicherweise angenommen wird. In der Alchemie von Paracelsus stand der naturwissenschaftliche Weg der Stoffumwandlung zur Arzneimittelherstellung im Zentrum.</p>

2000 v. Chr.

400 v. Chr.

12. Jahrhundert

16. Jahrhundert





## DIE CHRÜTTERHÄXEN

*Patricia Spring*, Drogistin HF und Inhaberin, Master in Spagyrik und Archetypen-Lehrgang, bei dem es darum geht, für jede Person genau die passenden Pflanzen zu finden.

*Carole Zumwald*, Drogistin HF und Geschäftsführerin, Bachelor in Spagyrik, Vor-Ort-Herstellung von Naturathek-Produkten im hauseigenen Labor.

Drogerie «Chrütterhäx», Hauptstrasse 21, 1716 Plaffeien (FR)  
[www.drogerie-chruetterhaex.ch](http://www.drogerie-chruetterhaex.ch)



## DIE ZWEITE GENERATION

Die Firma Heidak wurde im Jahr 1975 gegründet von Traugott Steger. Hauptsächlich stellt Heidak spagyrische Uressenzen her. 2002 kam die Spagyrik Produktions AG hinzu, welche die spagyrischen Essenzen herstellt.

Die Heidak vertreibt die Essenzen und schult Fachpersonen aus Drogerien und Apotheken. Heute werden beide Firmen in zweiter Generation von Peter und Janna Steger geführt. Zusammen haben sie knapp 40 Mitarbeitende. [www.heidak.ch](http://www.heidak.ch)

### NEWTON UND GOETHE

Gelehrte wie der Mathematiker und Naturwissenschaftler Isaac Newton oder der Schriftsteller Johann Wolfgang Goethe waren grosse Fans von Paracelsus und stellten selber alchemistische Forschungen an.



18. Jahrhundert

### SAMUEL HAHNEMANN

Im Jahr 1810 veröffentlichte der deutsche Arzt Samuel Hahnemann sein Standardwerk «Organon der rationalen Heilkunde». Im Jahr 1829 gründete Hahnemann die Gesellschaft homöopathischer Ärzte.



19. Jahrhundert

### RUDOLF STEINER

Zu Beginn des 20. Jahrhunderts griff Rudolf Steiner die Ideen der Alchemisten auf und begründete die Anthroposophie. Diese ganzheitliche Naturheilkunde beruht in wesentlichen Teilen auf dem Gedankengut des Paracelsus und den Schriften von Goethe. In dieser Zeit wurden die ersten spagyrischen Firmen gegründet.



20. Jahrhundert

### KRIEGSZEIT

Im Dritten Reich wurde der Homöopathie generell eine wichtige Rolle beigemessen. Adolf Hitler selber war ein grosser Verehrer von Samuel Hahnemann. Dabei gab es eine Wechselwirkung: Einerseits zeigten die Nationalsozialisten ein grosses Interesse an dieser ganzheitlichen Therapieform, und andererseits waren viele Homöopathen der damaligen Zeit dem Nationalsozialismus wohlgesinnt, wohl nicht zuletzt, weil sie sich eine Besserstellung ihrer Heilkunde erhofften.

### NACHKRIEGSZEIT

Nach dem Ende des Zweiten Weltkrieges setzte sich die klassische Schulmedizin durch. Die Pharmaindustrie begann, den Gesundheitssektor zu dominieren. Erst gegen Ende der 1960er-Jahre nahm die Beliebtheit der alternativen Heilverfahren wieder zu, diesmal kam das Interesse aus dem linken und ökologischen Lager, wo man nachhaltigere, ganzheitlichere Heilverfahren suchte, die im Einklang mit der Natur standen.



# Von den Rohstoffen zur Essenz

Zu Besuch in der Produktionsstätte spagyrischer Essenzen in Burgdorf.

Von Sabine Reber, Fotos Susanne Keller

## SONNENHUT

Janna und Peter Steger begutachten auf dem Feld im Emmental die Echinacea-Pflanzen, aus denen Spagyrikessenzen hergestellt werden.



## Die Heilpflanzen

Die 140 verschiedenen spagyrischen Heilpflanzen gedeihen grösstenteils auf einem idyllischen Biohof in Oberburg im Emmental. Auf den Feldern wachsen beliebte Gartenpflanzen wie beispielsweise Ringelblumen,

Kapuzinerkresse und Lavendel, es gibt Hafer und Hopfen und Passionsblumen. In einer geschützten Ecke werden Nachtschattengewächse und andere giftige Heilpflanzen wie Eisenkraut (*Aconitum*) gehegt, die schon im Mittelalter von den Hexen verwendet wurden. Janna Steger sagt: «Wir verwenden alle Teile

der Pflanzen und ernten oftmals in mehreren Schritten: zuerst die Blüten, dann die Blätter, die Beeren und auch die Wurzeln.»

## Nassschneideverfahren und Gärung

Nach der Eingangskontrolle werden die frischen Heilpflanzen mit einem eigens entwickelten Nassschneideverfahren sofort geschnitten und mit frischer Reinzuchtheife versetzt. Danach kommt dieser Gäransatz in lichtgeschützte Fässer und wird dort während 10 bis 14 Tagen gelagert. Diese werden kräftig und auf spezielle Weise gerollt, damit sich die Hefe und die Pflanzenteile gut vermischen. Immer wieder wird daran gerochen, um zu prüfen, wie weit die Gärung bereits fortgeschritten ist. Janna Steger sagt: «Diese Arbeit erfordert eine feine Nase!» Und ihr Bruder fügt an: «Die Gärung ist einer der schwierigsten Punkte bei der spagyrischen Herstellung. Da braucht es viel Erfahrung, weil wir nur mit Hefe arbeiten und keinen Zucker begeben.»

## Destillation und Maische

In grossen Destillationskesseln werden nun die ätherischen Öle und andere flüchtige Stoffe herausgeholt. Das dauert mehrere Stunden und variiert je nach Pflanze. Janna Steger: «Der Duft ist sozusagen die Seele der Pflanze, ihr Geist wird im Alkohol konserviert.» Zurück bleibt die Maische. Sie riecht wie Heu, denn die ätherischen Öle und Duftstoffe wurden ja vorher herausgelöst. Die Maische wird eingedickt und ge-





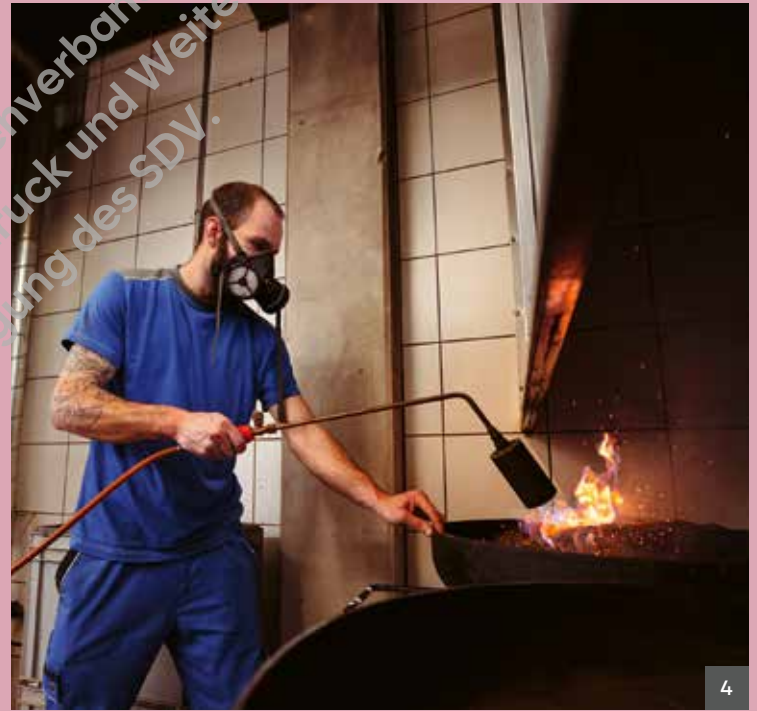
1



2



3



4

trocknet. Aus der getrockneten Maische wird eine Art Gugelhopf oder Vulkan geformt. Dieser wird angezündet und verglimmt über mehrere Tage.

### Die Kalzinierung im Brennofen

Sowohl die festen als auch die flüssigen Destillationsrückstände werden nun kontrolliert verascht. Anschliessend kommen sie in einen Brennofen, wo die Asche mehrfach kalziniert wird, bis alle organischen Bestandteile umgewandelt sind. Übrig bleibt ein helles,

puderartiges Pulver mit den pflanzeigenen Mineralien und Spurenelementen.

### Die spagyrische Hochzeit

Das Kalzinat wird nun bei der sogenannten «spagyrischen Hochzeit» mit dem Destillat vereint, also quasi «vermählt». Dabei entsteht die spagyrische Uressenz. Diese wird während fünf Tagen regelmässig umgerührt, damit sich alle Mineralstoffe optimal im Destillat lösen können. Anschliessend wird die Flüssigkeit gefiltert – die spagy-

### ARCHAISCHES HANDWERK

Ringelblumen werden in die Maschine für das Nassschneideverfahren gefüllt (1). Die Destillation der Heilpflanzen (2). Die geschnittenen Pflanzen werden mit Hefe versetzt (3). Die Verbrennung der Destillationsrückstände (4).

rische Uressenz ist immer transparent. Die Uressenzen werden circa 18 Monate im Lager gereift. Dann kommt die Konfektionierung in die braunen Glasflaschen. In den Drogerien und Apotheken entstehen aus den 180 verschiedenen spagyrischen Uressenzen individuelle Arzneimittel.

AROMAÖLE

# Einsatz für Zitrone, Eukalyptus und Co.

Bei Schnupfen, Halsweh oder Husten sorgen ätherische Öle für Linderung.  
Dabei bedarf es eines verantwortungsvollen Umgangs, denn die Tröpfchen sind potent.  
Wir erklären die Anwendungen bei Erkältungserkrankungen.

Von Barbara Halter



**ERKÄLTUNGSDUFT**  
Zitronen, Rosmarin und  
andere Aromäole bringen  
Linderung.



Es ist eine dieser Kindheitserinnerungen: Man liegt mit einer Erkältung im Bett, kann kaum atmen und fühlt sich elend. Bis dann die Mutter kommt, einem die Brust mit einer duftenden Salbe einreibt und für Wohlbefinden sorgt. Viele werden diesen «Erkältungsduft» bis heute kennen. Ätherische Öle wirken – und wecken in unserem Hirn gleichzeitig Emotionen und Erinnerungen. Diese Fähigkeiten macht sich Aromatherapeutin Michelle Krügel zunutze. «Bei der Auswahl eines Dufts spielen die persönlichen Vorlieben eine wichtige Rolle, da unser Geruchssinn mit dem Hirn verbunden ist. Ich empfehle daher immer: «der Nase nach». Ein ätherisches Öl muss einem gefallen und positive Emotionen auslösen, sonst macht die therapeutische Anwendung keinen Sinn.»

Im Winter werden ätherische Essenzen besonders gern verwendet, zum Beispiel, um einen Raum zu beduften. Sie fördern das körperliche und seelische Wohlbefinden und können auch zur Aromapflege bei

## Wie erkenne ich ein hochwertiges Aromaöl?

In der Aromatherapie werden nur genuine, also naturreine Öle verwendet. Diese lassen sich an der Etikette erkennen. Folgende Informationen müssen deklariert sein:

- Deutscher und botanischer/lateinischer Name. Vorsicht vor Fantasienamen!
- Die Bezeichnung des Chemotyps (abgekürzt mit ct). Gewisse Pflanzenarten, wie Thymian oder Rosmarin, unterscheiden sich beim Öl in der chemischen Zusammensetzung, je nachdem, wo sie gewachsen sind.
- Gewinnungsmethode (Wasse, dampfdestillation, Kaltpressung, Lösungsmittelextraktion) und Pflanzenteil, aus dem das Öl gewonnen wurde.
- Herkunft und Anbauweise. Unabhängige Zertifizierung, z. B. ein Bio-Siegel.
- Chargennummer und Ablaufdatum.
- Klassifizierung: Bei ätherischen Ölen aus der Schweiz sind Gefahrenpiktogramme gesetzlich vorgeschrieben.

Foto: Image by master1305 on Freepik



Agenturfoto. Mit Models gestellt.

**Schluss mit Scham!** Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühlte ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen erhalten Sie unter: [vagisan.com](http://vagisan.com)

## Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

**Irgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich?** Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein\*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Spermia oder Menstruationsblut.

**Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt**

80% aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

**So einfach ist Selbsthilfe**

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-

Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



**Unser Tipp**

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden

\* Bei unklarer Symptomatik und Unsicherheit bitte den Rat des Arztes/der Ärztin bzw. von Fachpersonen einholen.

## AROMAÖLE

Erkältungssymptomen eingesetzt werden. Michelle Krügel empfiehlt für die Anwendung daheim besonders Ravintsara (eine Kampferbaum-Art), Citrus limon, Eucalyptus radiata, Niaouli oder Kardamom. «Grundsätzlich haben viele ätherische Öle eine antivirale und antibakterielle Wirkung. Das erklärt sich durch ihre Herkunft. Sie dienen einer Pflanze oft zur Abwehr von Schädlingen und Krankheiten», sagt sie. Gebildet werden die ätherischen Öle in den Öldrüsen der Pflanzen. Im Pflanzengewebe, also in den Blättern, Blüten oder Fruchtschalen, werden sie gespeichert. Gewonnen werden sie in den meisten Fällen durch eine Wasserdampfdestillation.

### Potent und hochkonzentriert

Bei Erkältungserkrankungen werden ätherische Öle auf verschiedene Arten angewendet: als Fussbad, Wickel, in Form eines Riechstifts oder als Einreibungen. Grundsätzlich ist wichtig, dass es dabei immer einen Emulgator (z.B. Meersalz) oder ein pflanzliches Trägeröl braucht. Pur werden sie nie auf der Haut verwendet. Sie sind dafür viel zu hoch konzentriert. «Ein Fläschchen enthält die Essenz einer Pflanze. Um dies zu illustrieren, mag ich besonders dieses Beispiel: Ein Tropfen Salbeiöl entspricht von den Inhaltsstoffen her sieben Liter Salbeitee», sagt Michelle Krügel. Ein verantwortungsvoller Umgang mit ätherischen Ölen ist also angebracht. Von einer Einnahme,

zum Beispiel als Tröpfchen in Wasser, wie dies teils praktiziert wird, rät die Aromatherapeutin strikt ab. «Es braucht die Belastung via Magen-Darm-Trakt nicht. Direkt angewendet, können ätherische Öle eine reizende Wirkung auf Haut und Schleimhäute haben.»

### Schnupfen, Halsweh, Husten

Bei den ersten Anzeichen einer Erkältung, wenn man sich schlapp fühlt, die Nase kribbelt oder bereits läuft, macht die Zugabe von Wärme Sinn. «Zum Beispiel mit einem Fussbad, dem man einen Esslöffel Badesalz, versetzt mit einem Tropfen Ravintsara-Öl, beigibt.» Praktisch für unterwegs sind Riechstifte, die ebenfalls Linderung verschaffen können. Ein bewährtes Hausmittel bei starken Halsschmerzen sind kühle Wickel. Dafür einen guten Esslöffel Quark mit ein bis zwei Tropfen Zitronenöl mischen, in ein Musselintuch geben und am Hals auflegen. «Citrus limon gibt Klarheit und Frische und ist bei den meisten Menschen beliebt», sagt Michelle Krügel. Läuft die Nase wie verrückt, empfiehlt sie die Anwendung von Eucalyptus radiata. Vier Tropfen davon in 10 Milliliter eines milden Pflanzenöls – Mandel oder Aprikosenkern – geben. Diese Mischung wird auf den Nasenrücken, im Stirn- und Kiefernöhlenbereich oder im Nacken eingerieben. Bei starken Erkältungen kann auch die Verwendung an den Füßen angenehm sein. Das Öl wird auf den Fussrücken oder



### AROMATHERAPEUTIN

Michelle Krügel, 36, ist Drogistin EFZ, Aromatherapeutin und dreifache Mutter. 2020 eröffnete sie zusammen mit

ihrer Geschäftspartnerin Sarina Antener «üsi drogerie» in Münsingen (BE). [www.usidrogerie.ch](http://www.usidrogerie.ch)

in die Zehenzwischenräume einmassiert. Da ätherische Öle fettlöslich sind, werden sie von der Haut aufgenommen und geraten in den Blutkreislauf. Auch beim Einatmen gelangen sie über die Schleimhäute in den Blutkreislauf. Auf die gleiche Weise angewendet hilft Niaouli – gewonnen aus den Blättern und Zweigen des gleichnamigen Baums aus Australien – bei hartnäckigem Husten.

Wer bei der Dosierung unsicher ist, findet bei den Herstellern von ätherischen Ölen Tabellen und Berechnungshilfen. Die Beratung bei der Aromatherapeutin ist besonders für vulnerable Personen wichtig. In der Schwangerschaft, während der Stillzeit, aber auch bei Säuglingen, Kleinkindern, Krebspatienten, Leberkrankheit, Epileptikern oder Menschen mit Bluthochdruck ist im Umgang mit ätherischen Ölen besondere Vorsicht geboten. So klein die Tropfen sind, so potent sind sie in ihrer Essenz. |

## kühlt ... wärmt ... Schmerz entfernt!

Lindert muskuläre Beschwerden in zwei Phasen:  
1. Kühlung  
2. Erwärmung



PhC 6875509 / 350 ml

### Gratismuster

(solange Vorrat)  
in ausgewählten Drogerien

- Hilft bei Beschwerden des Bewegungsapparates
- Lindert Schmerzen in Gelenken und Knochen
- Löst Verspannungen

Wärmt sofort spürbar!  
Mit hoher Konzentration von  
bio-Hanf, Zederholzöl,  
Rosmarinöl, Kampfer und Menthol.

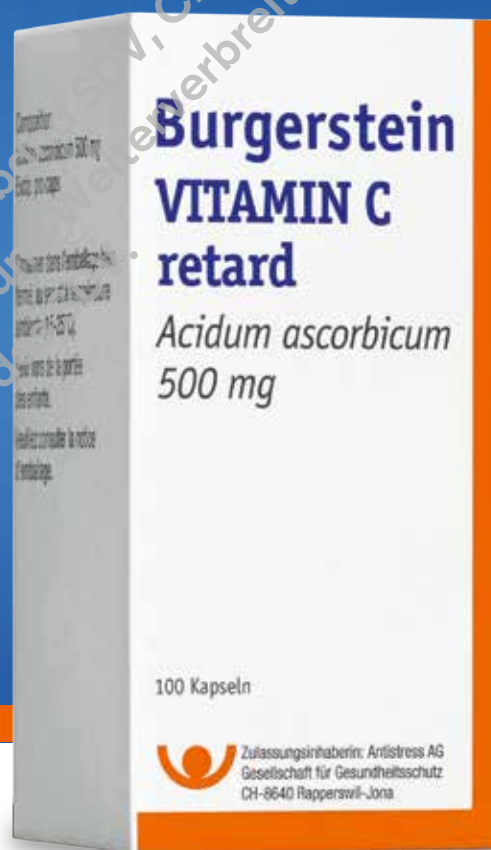


PhC 7818228 / 200 ml



Burgerstein Vitamin C retard:

# Der Vitamin-C-Dauerbrenner.



Deckt den erhöhten Vitamin C Bedarf bei Erkältungskrankheiten. Die spezielle Verkapselung des Vitamin C ermöglicht eine gleichmässige Wirkstoffabgabe. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.<sup>1)</sup>

**Tut gut.**



**Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

<sup>1)</sup> [www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)

# Das Geschenk der Bienen

Sei es Honig, Propolis oder Pollen: Bienen produzieren wertvolle Stoffe, die sich für unsere Gesundheit nutzen lassen.

Von Adrian Ritter



## APITHERAPIE

Heilen mit Honig ist in vielen Drogerien gross angesagt.

Haben Sie sich schon einmal mit Honig massieren lassen? Oder auf einem Bett liegend in einem Bienenhaus die warme, feuchte Luft aus dem Bienenstock eingeatmet? Was für schweizerische Verhältnisse ungewohnt klingt, hat in Osteuropa eine längere Tradition: die sogenannte Apitherapie, eine Heilmethode mit Bienenprodukten.

Weniger ausgefallene Methoden sind auch in der Schweiz bewährt. So gehören Honig, Pollen und Propolis in vielen Drogerien zum Standardsortiment – auch bei Patrick Schläpfer, Leiter der Natur.Drogerie

im Rägeboge Winterthur. Er betrachtet Honig und Pollen als sinnvollen Teil der Ernährung. Allerdings: «Da Honig zu 80 Prozent aus Zucker besteht, sollte man ihn massvoll konsumieren. Aber Zucker damit zu ersetzen, ist sinnvoll», sagt Schläpfer.

Neben Honig gehört auch der von Bienen gesammelte Pollen zu den Produkten, die der Drogist immer mal wieder empfiehlt. Und zwar – so paradox es klingt – unter anderem für Personen mit Pollenallergie. Denn Pollen, der aus der Wohnregion stammt, eignet sich zur Desensibilisierung. Dabei

empfiehlt sich wegen der Gefahr allergischer Reaktionen ein schrittweises Vorgehen, das ausserhalb der Pollensaison beginnt: zuerst mit Honig und dann schrittweise mit dem Verzehr von Pollen. Es empfiehlt sich, sich dazu in der Drogerie beraten zu lassen und im Zweifelsfall ärztliche Rücksprache zu nehmen. «Bis die Allergie schwächer wird, kann es ein bis zwei Jahre dauern. Eine Garantie, dass es wirkt, gibt es nicht, aber ich bekomme gute Rückmeldungen von Kundinnen und Kunden», sagt Drogist Schläpfer.





**POTENZIAL**  
Die fleissigen Bienen liefern zahlreiche gesundheitsfördernde Stoffe.

## Grosses Potenzial

Was weiss die Wissenschaft heute über den gesundheitlichen Wert von Bienenprodukten? Mit der traditionsreichen Apitherapie in Osteuropa ist es kein Zufall, dass einer der bekanntesten Forscher dazu in der Slowakei tätig ist – der Biochemiker Juraj Majtan von der Slowakischen Akademie der Wissenschaften in Bratislava. Er sieht grosses Potenzial in Bienenprodukten: «Sie werden seit der Antike als Heilmittel verwendet und sind eine hervorragende Quelle, um wirksame medizinische Produkte herzustellen.»

In der Schweiz sind noch keine Arzneimittel rein auf der Basis von Bienenprodukten zugelassen. In anderen Ländern – nicht nur in Osteuropa – ist das anders. So werden in Spitälern bisweilen Wunden und Verbrennungen mit «medizinischem Honig» behandelt. Herkömmlicher Honig wird dazu nicht empfohlen, weil er nicht keimfrei ist. Gemäss Juraj Majtan entsprechen die mit Bienenprodukten bisher durchgeführten kli-

nischen Studien qualitativ nicht höchsten Standards. Für ihn ist aber klar: «Wir sollten unbedingt weiter dazu forschen.» Denn die bisherigen Ergebnisse zeigten vielversprechende Eigenschaften von Bienenprodukten. So erwies sich etwa Honig als wirksam für die Behandlung von Husten bei Kindern und um die Symptome von Infektionen der oberen Atemwege zu lindern.

## Eindrückliche Inhaltsstoffe

Ein in Drogerien ebenfalls häufig anzutreffendes Bienenprodukt ist Propolis. Ihm werden antibakterielle und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben. Das kommt nicht von ungefähr. Bienen stellen aus dem Harz von Bäumen Propolis her, um sich damit gegen Bakterien, Viren und Pilze

Fotos: Björn Wylezich – stock.adobe.com; Image by wirestock on Freepik

Bis zu **90%** verbesserte Hautfeuchtigkeit



# Für eine gestärkte Hautbarriere.

BEI SEHR TROCKENER UND EMPFINDLICHER HAUT.



Die Sensitive-Linie mit Kamille beruhigt die Haut und bringt sie mit ihrem präbiotischen Wirkstoff wieder ins Gleichgewicht. Deine natürliche Stärke. Mit der Kraft der Kräuter.



Made in Switzerland  
Visit us online!  
rausch.ch  
Social media icons for Instagram, Facebook, and Pinterest.

## NATURSCHÄTZE



### PHYTOTHERAPIE

Patrick Schläpfer ist Drogist HF und leitet seit Juni 2023 die Natur.Drogerie im Rägeboge Winterthur. Zuvor war er unter

anderem für die Drogovita-Drogerien tätig. Zu seinen Schwerpunkten gehört die Phytotherapie. [www.raegeboge.com](http://www.raegeboge.com)

im Bienenstock zu schützen. Beim Menschen wird Propolis etwa zur lokalen Behandlung von Haut- und Schleimhautrekrankungen benutzt. Drogist Patrick Schläpfer empfiehlt es unter anderem gegen Entzündungen im Mund und Rachenraum.

Gerade was die antibakterielle Wirkung anbelangt, sieht Forscher Juraj Majtan einen grossen Vorteil von Bienenprodukten: «Sie enthalten im Gegensatz zu herkömmlichen Antibiotika unterschiedliche aktive Biomoleküle. Deshalb ist es für Bakterien sehr schwierig, eine Resistenz dagegen zu entwickeln.»

Proteine, Vitamine, essenzielle Aminosäuren sowie Biomoleküle wie Polyphenole und Flavonoide: Auch Drogist Patrick Schläpfer ist beeindruckt von den vielfälti-

gen Inhaltsstoffen von Bienenprodukten. Und er hat einen Tipp dazu: «Viele dieser Stoffe sind hitzeempfindlich. Deshalb sollten Bienenprodukte an einem dunklen Ort bei gemässiger Temperatur gelagert werden.» Honig direkt in den heissen Tee zu geben, ist somit keine gute Idee. Die Flüssigkeit sollte

zuerst ein wenig abkühlen, damit die wertvollen Inhaltsstoffe des Honigs möglichst wirksam sind. Es muss übrigens nicht der berühmte Manuka-Honig aus Neuseeland sein, der den Tee versüsst. Juraj Majtan hat in einer Studie nachgewiesen, dass Honig aus der Schweiz genauso wertvolle Inhaltsstoffe enthält. Auch Patrick Schläpfer empfiehlt regionalen Honig – aus ökologischen Gründen.



### PROPOLIS

Aus dem Harz von Bäumen stellen Bienen einen entzündungshemmenden Stoff her, um den Bienenstock gesund zu halten.

Weniger an Diabetes denken

Das neue Dexcom G7

Automatische Zuckermessung,\* ohne Scannen

klu

G7

Dexcom G7

- ✓ Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren<sup>1</sup> unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie.<sup>2</sup>
- ✓ Ohne Vorauszahlung durch den Versicherten, direkt abrechenbar mit führenden Krankenversicherungen<sup>3</sup>
- ✓ Wenn's wirklich wichtig ist: vorausschauende Warnungen
- ✓ Smartphone<sup>4</sup> und Smartwatch<sup>4,5</sup> parallel nutzbar



Machen Sie den 1. Schritt und registrieren Sie sich unter: [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com)

Agenturfoto. Mit Model gestellt. | \* Ausser in Ausnahmesituationen. Werkseitig kalibriert. Wenn die Warnungen zu den Gewebeglukosewerten und die Messwerte auf dem Dexcom G7-System nicht den Symptomen oder Erwartungen entsprechen, sollten Patientinnen und Patienten ein Blutzuckermessgerät verwenden, um Behandlungsentscheidungen zu ihrem Diabetes zu treffen. | 1 Dexcom G7 Benutzerhandbuch 2022/04:6. | 2 Unter bestimmten Voraussetzungen kann ein CGM-System zu Lasten der gesetzlichen Krankenkasse verordnet werden, Indikationen gemäss Mittel und Gegenständeliste (MiGeL) [www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html](http://www.bag.admin.ch/bag/de/home/versicherungen/krankenversicherung/krankenversicherung-leistungen-tarife/Mittel-und-Gegenstaendeliste.html) (Letzter Zugriff: 10.05.2023). | 3 Direkte Abrechnung mit Helsana und CSS, weitere Versicherungen in Verhandlungen. | 4 Kompatible Geräte sind separat erhältlich. Eine Liste kompatibler Geräte finden Sie unter [www.dexcom.com/compatibility](http://www.dexcom.com/compatibility). | 5 Die Übertragung der Glukosewerte auf eine kompatible Smartwatch erfordert die gleichzeitige Nutzung eines kompatiblen Smartphones. | Dexcom, Dexcom Clarity, Dexcom Follow, Dexcom One, Dexcom Share, Share sind eingetragene Marken von Dexcom, Inc. in den USA und sind möglicherweise in anderen Ländern eingetragen. © 2023 Dexcom, Inc. Alle Rechte vorbehalten. | [www.dexcom.com](http://www.dexcom.com) | +1.858.200.0200 | Dexcom, Inc. 6340 Sequence Drive San Diego, CA 92121 USA | MDSS GmbH, Schiffgraben 41, 30175 Hannover, Germany | MAT-0533 REV001 | 11.2023

Dexcom International Switzerland | Allmendstr. 18 | 6048 Horw | Dexcom Hotline: 0800 002 810 | E-Mail: [ch.info@dexcom.com](mailto:ch.info@dexcom.com)

Dexcom International Switzerland = Dexcom International Limited, Nicosia, Zweigniederlassung Horw



# Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

In der meistgelesenen Gesundheitszeitschrift der Schweiz begegnen Sie interessanten Menschen aus vielen Lebensbereichen, Sie erfahren Wissenswertes über natürliche Schönheitspflege und schonende Heilmethoden, und natürlich kommen auch Freude, Genuss und Rätsel nicht zu kurz.



## farfalla Natürliche Raumbeduft

Der handliche Aroma-Vernebler Pocket verbindet mit einer speziellen Ultraschalltechnologie ätherisches Öl mit Wasser und verteilt die Aromamischung Gute Nacht in der Raumluft. Die Bestandteile der ätherischen Öle können, ohne erhitzt zu werden, optimal wirken.

**Im Wert von Fr. 54.80**



## Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Violet Vital Douche und Bodylotion (2x400 ml). Belebende Körperpflege mit fruchtig-frischem Rhabarber-Pflaumen-duft.

**Im Wert von Fr. 37.50**



## GOLOY BODY

Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik von GOLOY. Das verwöhnende Set für den Körper enthält das Body Wash 200 ml & Body Lotion 200 ml.

**Im Wert von Fr. 57.-**



## Produkteset Dr. Bronner's

• Sugar Soap Zitronengras/Limone • Magic Balm neutral • Flüssigseife Zitrone/Orange • Handspray Pfefferminz + Lavendel • Zahnpasta Spearmint

**Im Wert von Fr. 85.40**



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungs-waschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.

**Im Wert von Fr. 30.-**



### Talon einsenden an:

Schweizerischer  
Drogistenverband  
Vertrieb

Thomas-Wyttenbach-Str. 2  
2502 Biel  
Telefon: 032 328 50 30  
E-Mail:  
abo@drogistenstern.ch

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

## Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.



**Jahres-Abo**  
à Fr. 26.- (6 Hefte)

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

Preisbasis 2023 (inkl. MWSt)

**Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk**

(nur 1x ankreuzen)

Raumbeduft

Produkteset Dr. Bronner's

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

GOLOY BODY

Bezahlung erfolgt  
per Rechnung an unten  
stehende Adresse.

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 \_\_\_\_\_

GERADE  
GESUND

UND SCHON  
WIEDER  
ERKÄLTET.

FÜR KINDER  
AB 4 JAHREN  
GEEIGNET



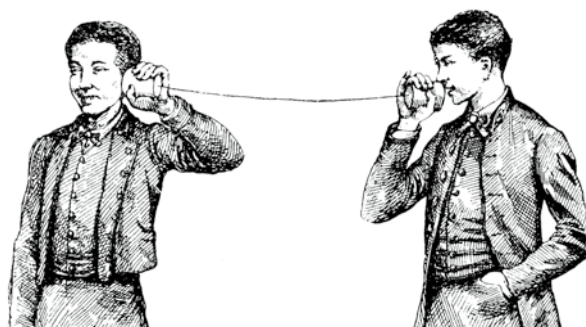
ZUR UNTERSTÜTZUNG  
DES IMMUNSYSTEMS.

[www.zink-biomed.ch](http://www.zink-biomed.ch)

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG. 01/2022.  
All rights reserved.

**Biomed**<sup>®</sup>



Woher kommt die Redewendung ...

## «Was ist dir über die Leber gekrochen?»

**Zahlreiche Redewendungen, Sprichwörter und Behauptungen aus dem Volksmund beziehen sich auf Gesundheitsfragen. Woher kommen die Sprüche und was bedeuten sie im drogistischen Zusammenhang?**

Eine schlecht gelaunte Person wird manchmal gefragt, was ihr denn für eine Laus über die Leber gekrochen sei. Und das kommt nicht von ungefähr. Denn die Leber ist das zentrale Entgiftungsorgan des Körpers. In der traditionellen chinesischen Medizin gilt die Leber als das Organ, in dem sich auch die Gefühle befinden. Die Leber sorgt für den Energiefluss, hier sitzt das chinesische «Hun», die «Wanderseele». Eine überlastete Leber kann demnach auch zu einer verwirrten Psyche führen. Wenn sich in der Leber etwas anstaut, können schlechte Laune, Frust oder Stimmungsschwankungen die Folge sein. Andererseits schlagen auch negative Gefühle wie Wut und Zorn auf die Leber, und wer alles in sich hineinfrißt, spürt das mit der Zeit eben auch im Bereich der Leber. Im Extremfall kann sich daraus ein Gallenstau bilden – dann speit man Gallensaft. Im Volksmund heisst es dann, dass eine Person «Gift und Galle speit». Im besten Fall kommt dabei dann auch die Laus heraus. Diese hat ihren Weg ins Sprichwort sowieso nur wegen der Alliteration gefunden, und weil sie halt als Bild für etwas Kleines und eher Unbedeutendes stehen soll.

### Prometheus und der Adler

Leute, die alles in sich hineinfressen, das sind die typischen «Motzis», die ständig herumrörgeln wegen nichts und wieder nichts, und die Probleme doch nicht richtig angehen. In solchen Fällen können Löwen-

zahnwurzel-Tinktur oder -Kapseln aus der Drogerie helfen. Pfefferminztee ist ebenfalls zu empfehlen, denn der wirkt gallentreibend und stimmt einen milder. Auch Spaziergänge in der Natur helfen, damit die Energie der Leber frei fließen kann. In der chinesischen Medizin ist es das Qi der Leber. Dieses kann durch Bewegung an der frischen Luft aktiviert und in Fluss gebracht werden. Oftmals basieren die negativen Verhaltensmuster von «Motzis» mit chronischen Leberproblemen aber auf tief verankerten Denkansätzen, und diese sind schwierig wegzubringen. Grundsätzlich aber gilt: Wer zu Wut und Zornausbrüchen neigt, sollte seine Leber gut pflegen: Leichtes Essen und möglichst wenig Alkohol sind hierbei förderlich, und eben die viel beschworene regelmässige Bewegung an der frischen Luft.

Zur Anatomie noch Folgendes: Die Leber liegt im rechten Oberbauch, direkt unter dem Zwerchfell, und ragt bis in die linke Hälfte des Oberbauchs. Eine menschliche Leber wiegt 1500 bis 2000 Gramm. Im Vergleich zu anderen menschlichen Organen hat die Leber die Fähigkeit, sich recht gut zu regenerieren. Wird die Leber verletzt, so kann sich das betroffene Gewebe wieder neu bilden. Das wussten schon die alten Griechen: In der Sage des Prometheus wird dieser an einen Felsen geschmiedet, weil er den Menschen das Feuer schenkte. Fortan hackt ein Adler jeden Tag ein Stück seiner Leber heraus, die bis zum nächsten Tag wieder nachwächst. Die Regenerationsfähigkeit der Leber ist auch ein Grund, warum dieses Organ sich oftmals so erfolgreich transplantieren lässt.

Text: Sabine Reber

Idee und drogistische Beratung: Anton Löffel



## Neue Erkenntnisse über Haarausfall beim Mann

Geheimratsecken und schliesslich eine Glatze: Bei erblich bedingtem Haarausfall beim Mann ist bereits sehr viel über beteiligte häufige Genvarianten bekannt. Jetzt fanden Humangenetiker vom Universitätsklinikum Bonn und vom Transdisziplinären Forschungsbereich «Life & Health» der Universität Bonn heraus, inwieweit seltene genetische Varianten zum männlichen Haarausfall, auch androgenetische Alopezie genannt, beitragen. Dazu analysierten sie 72 469 Erbgut-Sequenzen von Männern britischer Abstammung in der UK-

Biobank und konnten so insgesamt fünf signifikante Gene identifizieren. Auch liefert ihre Studie zusätzliche Beweise für bereits bekannte Gene, wie das Deutsche Gesundheitsportal berichtet. Die Studienergebnisse wurden im renommierten Fachjournal «Nature Communications» veröffentlicht. Die Forschenden hoffen, dass ihre gefundenen Puzzleteile helfen, die Ursachen des Haarausfalls besser zu verstehen und so sowohl das Risiko verlässlicher vorherzusagen zu lassen als auch die Therapiemöglichkeiten verbessern zu können.



Illustrationen: iStock.com/Nastasic, Image by brgfx on Freepik, Image by freepik on Freepik



remotiv®

## Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

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



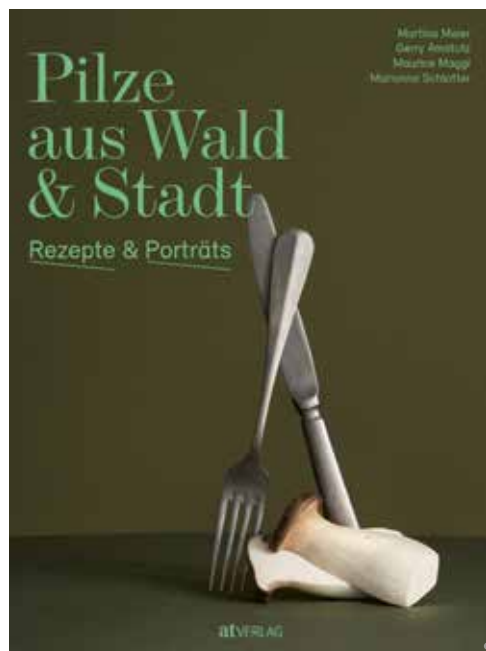
AB 12 JAHREN.

1 TABLETTE TÄGLICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

zeller 

# Insiderwissen über Pilze



Martina Meier, Gerry Amstutz, Maurice Maggi und Marionna Schlatter: «Pilze aus Wald & Stadt», AT Verlag Aarau, 2023, ca. 42 Franken

**Ein ganz besonderes Buch über Pilze, das in keiner Sammlung von Pilz- oder Kochbüchern fehlen darf! Und eine wunderbare, inspirierende Winterlektüre für kalte graue Tage, an denen man lieber nur in Gedanken draussen herumstreifen und sich dann in die Küche verziehen möchte.**

Die Idee für dieses Projekt kam von den beiden Fotografen Martina Meier und Gerry Amstutz, die sich für die ästhetische Seite der Pilze so sehr begeisterten, dass sie eines Tages beschlossen, diesen Wesen, die weder Pflanzen noch Tiere sind, ein ganzes Buch zu widmen. Für das ambitionierte Werk holten sie zwei ganz besondere Autoren mit an Bord: Die grüne Nationalrätin Marionna Schlatter, die schon mit 14 Jahren

das Diplom zur Pilzkontrolleurin erlangte und heute neben ihrem Mandat als Nationalrätin in der Ausbildung von künftigen Pilzfachleuten arbeitet, hat ihre 30 Lieblingspilze porträtiert. Und der Guerillagärtner und Wildpflanzenkoch Maurice Maggi hat dazu dreissig Rezepte kreiert, die so ausgefallen, verblüffend und zum Teil auch ganz einfach nachzukochen sind, dass man wirklich staunt.

Man möchte während der Lektüre dieses Buches gleich sofort hinaus in den Wald, in die Vorratskammer, zum nächsten Delikatessengeschäft, und dann ab in die Küche, um all die tollen Ideen auszuprobieren! Besonders verlockend für die Winterzeit wären ein schwarzer Linseneintopf mit Nelkenschwindlingen, Preiselbeeren und Grünkohl. Auch die Parasol-Kartoffel-Suppe aus getrockneten Parasol-Stielen tönt verlockend. Faszinierend sind auch ganz einfache Rezepte wie ein gebackener Reiskuchen mit Champignons – raffiniert, dass der Reis zusammen mit den Pilzen in einer Bouillon im Ofen gegart, also eben eigentlich gebacken wird! Auch die Pilz-Quiche mit Lauch sieht gut aus – das ist sicher ein Rezept, das bei uns zum winterlichen Klassiker avancieren wird, serviert mit bitteren Wintersalaten wie Endivien, Frisée oder Chicorée, die Maurice Maggi in dünne Julienne-Streifen zu schneiden empfiehlt, damit das Grünzeug die Sauce besser aufnimmt. Und natürlich freut man sich beim Schmökern in diesem Buch schon fast wieder ein bisschen auf den Frühling ... denn die Porträts von Morcheln und anderen Frühlingspilzen sind mehr als verlockend. Und auf eine Morchel-Erbsen-Terrine mit Tannensprösslingen hätte ich jetzt grad auch mitten im Winter Lust! Schade habe ich heuer keine Tannensprösslinge eingelegt. Aber macht nichts, ich esse mich erst mal mit den Augen durch das Buch.

Sabine Reber

# Der Nase nach



Brigitte Witschi: «Duftende Erinnerungen», Lokwort-Verlag Bern, 2023, ca. 32 Franken

Immer schön der Nase nach führen die Texte in diesem Buch direkt in die Welt der magischen Gerüche und der duftenden Erinnerungen. Denn kein anderer Sinn berührt uns so emotional und unwillkürlich wie der Geruchssinn. Die Berner Parfüm-createurin Brigitte Witschi sammelte die Geschichten über Düfte, die ihr die Menschen in ihrem Parfümatelier erzählten, und ergänzte sie mit Sachtexten zum jeweiligen Duft, wobei sie die Gerüche mit ihrem Fachwissen in einen historischen und kulturellen Kontext stellt. Vom einzigartigen Geruch im Innern gewisser Autos über blühende Lindenbäume, eine feuchte Wolljacke oder Tannennadeln und den Tigerbalsam des Vaters bis zum Chypreduft von Tante Hilda reicht das Spektrum. Eine bereichernde Lektüre, die einen auf die Reise in die eigenen Dufterinnerungen einlädt und so ganz nebenbei viel Wissenswertes und Überraschendes bereithält.



So schützen  
wir uns. ✓

# Gegen Grippe und Covid-19 impfen.

Besser geschützt ab 65 Jahren  
und bei Vorerkrankungen.

[schutzvordergrippe.ch](https://schutzvordergrippe.ch)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Swiss Confederation

Bundesamt für Gesundheit BAG  
Office fédéral de la santé publique OFSP  
Ufficio federale della sanità pubblica UFSP  
Uffizi federal da sanadad publica UFSP

# Supplemente für jedes Alter

Ob eine Einnahme von Vitaminen sinnvoll sein kann, hängt vom Alter und den individuellen Lebensumständen ab. Am wichtigsten ist jedoch, dass wir versuchen, den täglichen Bedarf über eine gesunde und ausgewogene Ernährung zu decken.

Von Barbara Halter



## AUSGEWOGEN

Zuerst kommt die richtige Ernährung, und dann helfen bei Bedarf noch Supplemente.

Ein dicker Sellerieknollen, Randen, Rüebli und Wirz – so sieht es derzeit aus, wenn man bei einem Bauernhof ein Gemüseabo bestellt hat. Mit der wöchentlichen Lieferung kommt nicht nur Regionales, sondern auch ein Beitrag an die Gesundheit ins Haus. «Frisches Gemüse und Obst in der Küche sorgen für eine ausgewogene Ernährung. Diese ist essenziell für unseren Körper», sagt Marisa Diggelmann. «Erst wenn wir es nicht mehr schaffen, durch das tägliche Essen unseren Bedarf an Vitaminen zu decken, kann man zu Supplementen greifen.»

Vitamine sind essenziell für die reibungslosen Abläufe im Körper. Sie gehören zu den Mikronährstoffen. Wie der Name andeutet,

benötigt der Körper sie nur im Mikrobereich – im Gegensatz zu den Makronährstoffen wie Fett, Kohlenhydraten und Eiweiss. Im Normalfall reicht die Versorgung von Vitaminen durch die Ernährung aus. In besonderen Lebenssituationen ist der Bedarf

jedoch erhöht und eine Supplementierung kann sinnvoll sein. «Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass ab vierzig Jahren Supplemente helfen können, um leistungsfähig zu bleiben. Welche sinnvoll sind, ist unterschiedlich und hängt vom individuellen Lebensstil ab und wie sehr man in Familie und Beruf eingespannt ist», sagt Marisa Diggelmann. Neben dem Stress spielt auch der individuelle Lebensstil eine Rolle: Raucherinnen und Raucher haben oft einen Mangel an Vitamin C und anderen Antioxidantien. Der regelmäßige und übermässige Konsum von Alkohol beeinflusst die Aufnahme und Verwertung von Vitaminen im Körper negativ. Auch besondere Lebensumstände bei den Frauen,



# Tipps für eine ausgewogene und gesunde Ernährung

- **Grundregel:** So oft wie möglich selber kochen und verarbeitete Lebensmittel (Fertigprodukte) vermeiden. Wenn es rasch gehen soll, ist Tiefkühlgemüse eine gute Lösung, beim Gefrieren des Gemüses bleiben die Nährstoffe weitgehend erhalten.
- **Saisonales Obst und Gemüse essen.** Generell gilt die Faustregel: Fünf am Tag, also drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte essen. Eine Portion entspricht ungefähr einer Handvoll.
- **Vollkornprodukte** bevorzugen.

- **Gesunde Fette** wie Olivenöl, Hanföl, Rapsöl, Sesamöl, Avocado verwenden. Achtung vor Transfetten (ungesättigten Fettsäuren), die in Fast Food, Fertigprodukten, Chips oder Backwaren wie Biscuits oder Gipfeli enthalten sind.
- Lebensmittel möglichst **wenig süssen**, auch Zuckerersatz vermeiden.



wie eine Schwangerschaft, die Stillzeit, Menopause oder Erkrankungen und eine regelmässige Einnahme von Medikamenten, fordern eine gesteigerte Menge an Vitaminen. Entscheidend sind dazu Ernährungsgewohnheiten, wie eine vegane oder vegetarische Kost, aber auch Diäten, sowie die Jahreszeiten. In den Wintermonaten von November bis März reicht die Sonneneinstrahlung oft nicht aus, um in der Haut genügend Vitamin D zu produzieren. Unspezifische Symptome wie Müdigkeit, Leistungsrückgang, Nervosität, Kraftlosigkeit oder eine geschwächte Immunabwehr können Zeichen für einen Vitaminmangel sein. Die Diagnostizierung eines Mangels wird mittels einer Blutentnahme beim Arzt festgestellt.

## Kinder und alte Menschen

Marisa Diggelmann rät, dass man sich je nach Lebenssituation und Gesundheitszustand beraten lässt und vorbeugt. Wie sieht es bei Kindern mit einer Supplementierung von Vitaminen aus? «In der Regel reicht eine gesunde und ausgewogene Ernährung aus», sagt sie. «Erst wenn Kinder oft krank oder auffällig müde sind, kann man es für eine begrenzte Zeit mit Zusätzen versuchen.» Machen sich die Eltern grosse Sorgen, ist der Gang zum Arzt oder zur Ärztin angebracht, um schwerwiegende Probleme auszuschliessen. Vorsicht geboten ist bei veganer Ernährung, da diese nicht ausreicht, um zum Beispiel den Bedarf an Vitamin B<sub>12</sub> zu decken. Ein Spezialfall ist zudem die Einnahme von

Vitamin D bei Babys, da sie nicht der Sonne ausgesetzt werden sollten.

Ein besonderes Augenmerk soll auf Seniorinnen und Senioren gelegt werden. Auch sie halten sich oft wenig draussen an der Sonne auf, und zudem ist mitunter ihre Ernährung mangelhaft «Vielfach mögen alleinstehende Menschen nicht mehr kochen, essen stattdessen kalt, wobei das Gemüse zu kurz kommen kann. Sie sind sich oft nicht bewusst, was das für Auswirkungen hat», sagt Marisa Diggelmann. Als Supplementierungen sinnvoll sind die Vitamine B<sub>12</sub>, E, K<sub>2</sub> (es unterstützt die Aufnahme von Kalzium in die Knochen) und das Vitamin D, ebenfalls wichtig für die Stärkung der Knochen.

Bei der Dosierung und Einnahme von Zusatzstoffen hält man sich an die Packungsangabe des Herstellers. «Grundsätzlich sollte man sich immer beraten lassen, bevor man Vitamine supplementiert», sagt Marisa Diggelmann, «und auch nach ein bis drei Monaten abklären, wie die weitere Einnahme erfolgen soll.»



## DROGISTIN UND MUTTER

Marisa Diggelmann, 43, Drogistin HF, ist seit 15 Jahren Geschäftsführerin der Welldro Drogerie in Lachen (SZ)

und Mutter eines fünfjährigen Bubens.  
[www.lachen-welldro.ch](http://www.lachen-welldro.ch)



WILD

# TEBODONT®

## Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch

Erfrischt nachhaltig

Hemmt die Plaquebildung

Zur Kariesprophylaxe

Ist klinisch erfolgreich getestet

@wildpharma

wildpharma

# Bei der Behandlung sind Geduld und Disziplin gefragt!

Es kann jeden erwischen – Männer etwas mehr als Frauen, und gerade im Winter findet der Fusspilz ideale Bedingungen: feuchtwarme Hallenbäder oder auch gut isolierte Schuhe, die den ganzen Tag getragen werden.

Von Barbara Halter



## BARFUSS

Im Winter ist es besonders wichtig, dass die Füße zwischen durch frische Luft bekommen. Auch kaltes Wasser hilft abhärten und Pilze vorbeugen.

pilze sind leicht übertragbar, der Kontakt mit den Sporen führt aber nicht automatisch zu einer Infektion. Ist jedoch die natürliche Flora der Haut aus dem Gleichgewicht geraten oder die Haut durch eine leichte Verletzung geschädigt, und stimmen zudem die Umgebungsbedingungen – viel Wärme und Feuchtigkeit –, können die Sporen wieder auskeimen und dringen mittels eines feinen Pilzgeflechts in die Hornschicht ein. Dort ernähren sie sich vom Keratin der abgestorbenen Hautzellen.

Spürbar und sichtbar wird dies dann durch Juckreiz, Bläschen und Rötungen der Haut. Oft entstehen zwischen den Zehenzwischenräumen auch feine Risse oder Abschilferungen. Das ist der Moment, wenn die Menschen zu Willi Frey kommen.

## Fussbad, Creme – und viel Disziplin

Der Drogist rät zu einer Behandlung in mehreren Schritten. Als Erstes empfiehlt er ein Basenbad, zum Beispiel ein Natronbad. «Dadurch verändert sich der pH-Wert der Haut und der Pilz fühlt sich nicht mehr wohl», sagt er. Zweimal in der Woche werden die Füße mindestens dreissig Minuten lang gebadet. Dazu kommt eine Creme gegen Pilzerkrankungen. «Wichtig ist, dass man diese gewissenhaft nach Anweisung anwendet, bei den meisten Produkten ist

Wenn es um Fusspilz geht, hat Drogist Willi Frey in Gerlafingen eine ganz besondere Kundengruppe: die Arbeiter aus der nahen Stahlindustrie. Schuld daran sind vor allem die Stahlkappenschuhe, die sie den ganzen Tag tragen. Sie umschliessen die Füße so gut, dass kaum mehr Luft an die Haut kommt und ein feuchtwarmes Milieu entsteht, bei dem sich Erreger besonders wohlfühlen. Ausserdem sind Männer grundsätzlich öfter von

Fusspilzkrankungen betroffen als Frauen oder Kinder.

Fadenpilze, die in der Fachsprache als Dermatophyten bezeichnet werden, sind die häufigsten Erreger dieser Erkrankungen. Dabei spielen vor allem die Sporen eine entscheidende Rolle. Sie sind extrem widerstandsfähig und überdauern lange auf unbelebten Gegenständen wie Badematten, Teppichen oder Holzdielen in Saunen. Fuss-



das morgens und abends, und auch dann die Behandlung weiterführt, wenn die Symptome bereits verschwunden sind.» Grund dafür ist die bereits erwähnte Widerstandsfähigkeit der Pilzsporen. «Leider stoppen die meisten viel zu früh, vier Wochen sollte man sicher durchhalten.» Als Alternative zu synthetischen Mitteln empfiehlt Frey die Verwendung einer Teebaumöl-Salbe.

Neben der Haut gilt das Augenmerk den Socken, Frotteetüchern und Schuhen. Für Letztere gibt es spezielle Desinfektions-sprays. Benutzen mehrere Menschen gemeinsam ein Badezimmer, ist es wegen der leichten Übertragbarkeit wichtig, dass man sein eigenes Tuch verwendet. Dieses gehört nach einmaligem Gebrauch in die Wäsche. Hier ist zu beachten: «Viele waschen auch ihre Socken oder Frotteetücher nur noch bei 40 Grad. Dabei überleben die Pilzsporen. Abhilfe schafft die Zugabe eines Hygiene-spülers im letzten Waschgang.»

Kriegt man mit all diesen Massnahmen einen Fusspilz nicht in den Griff, ist der Besuch bei der Podologin oder einer Ärztin angesagt. Bei einem unbehandelten Fusspilz besteht die Gefahr, dass er in einen Nagelpilz übergeht. Ursachen, Behandlung und Prävention von Nagelpilz sind ähnlich wie beim Fusspilz. Allerdings braucht ein Fussnagelpilz noch viel mehr Geduld, bis er besiegt ist. Bei den ersten Symptomen – meist treten diese am rechten oder linken Rand des grossen Zehennagels auf, welcher sich erst gelb verfärbt und dann dicker und rau wird – sollte man rasch reagieren. Je früher die Behandlung beginnt, desto erfolgreicher ist sie.

### Stärkung des Immunsystems

Grundsätzlich ist jede und jeder anfällig für einen Fusspilz. Es gibt aber Tipps zur Vorbeugung. Wichtig ist: Die Füsse sollten



### INDIVIDUELLE MISCHUNGEN

Willi Frey, diplomierter Drogist HF, ist seit 1995 Inhaber der Drogerie Frey in Gerlafingen (SO).

Diese ist besonders spezialisiert auf die Herstellung von individuellen Mischungen. [www.drogerie-frey.ch](http://www.drogerie-frey.ch)

möglichst viel an der frischen Luft sein. Dies ist insbesondere im Winter nicht ganz einfach, es hilft aber bereits, wenn man im Büro Hausschuhe anzieht, statt den ganzen Tag in geschlossenen Strassenschuhen zu verbringen. «Auch das tägliche kalte Abduschen der Füsse ist nützlich, es macht die Haut stärker und widerstandsfähiger», sagt Frey. Und schliesslich ist auch eine generelle Stärkung des Immunsystems eine wirkungsvolle Prävention gegen die Pilzsporen, die in der Sauna, im Hallenbad oder in der Dusche des Fitnesscenters nur darauf warten, einen neuen Wirt zu finden. |

Fotos: missisya – stock.adobe.com, zVg

## Magenbrennen?

Mit diesen beiden vergeht dem Feuerteufel das Lachen.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

ZulassungsinhaberIn:



Takeda Pharma AG,  
8152 Opfikon

Vertreten durch:



Biomed AG,  
8600 Dübendorf

© 2025 Schweizerischer Drogistenverband SDB, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung ist  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDB.

KINDER

# Raus in die Kälte – aber richtig

Schneeballschlachten, Schlittenfahren und rasante Skiabfahrten: Der erste Schnee lockt Kinder ins Freie. Wichtig dabei: Ein guter Hautschutz und geeignete Kleidung.

Von Astrid Tomczak



## GESUNDE WINTERFREUDE

Damit die Haut der Kleinsten beim Spielen draussen nicht leidet, helfen die richtigen Cremes aus der Drogerie.



Wenn der erste Schnee fällt, sind viele Kinder nicht mehr zu halten und wollen die weisse Pracht in vollen Zügen auskosten. Doch Kälte, Nässe, Wind und Sonne können der zarten Haut ganz schön zusetzen, insbesondere bei den ganz Kleinen: Die Haut von Babys ist nämlich bis zu fünfmal dünner als diejenige von Erwachsenen. Erst im Alter von etwa drei bis fünf Jahren kann sie mit der Erwachsenenhaut mithalten. Zudem produziert Baby- und Kinderhaut weniger Fett und muss deshalb besonders sorgfältig gegen Kälte geschützt werden, und zwar am besten schon zu Hause. Drogistin Nadine Klopfenstein empfiehlt Wind- und Wettercremes für Babys. «Diese in der Drogerie erhältlichen Produkte sind unparfümiert und auch für sensible Haut geeignet», erklärt die Fachfrau. «Wichtig ist es, dass die Sonnencreme zuerst aufgetragen wird und einzieht, bevor ein Kälteschutz darüber verwendet wird.» Wer den ganzen Tag draussen unterwegs ist, sollte auch dafür gerüstet sein, etwa mit einem Kälteschutzstick. «Auf dem Sessellift ist der schnell aufgetragen, niemand muss die Handschuhe ausziehen und man braucht auch keine Hände zu waschen», sagt die Drogistin.

Doch nicht nur die Kälte macht der Haut zu schaffen, auch die Sonne kann schädlich sein. Wenns um Sonnenschutz für Kinder geht, ist ein hoher Schutzfaktor das A und O. Nadine Klopfenstein setzt dabei auf spezielle mineralische Baby-Sonnencremes mit LSF 50. Kinder ab drei Jahren können auch eine alpine Sonnencreme mit integriertem Kälteschutz benutzen. Kindersonnencremes enthalten häufig eine Mischung aus chemischen und mineralischen Schutzfaktoren.

## Kombis, Zweiteiler und Zwiebelprinzip

Damit der Ausflug in den Schnee nicht ungemütlich wird, ist die richtige Kleidung genauso wichtig wie der richtige Hautschutz. Für kleine Kinder sind Ganzkörperschneeanzüge eine gute Wahl – so kann kein Schnee in die empfindliche Nierengegend oder auf den Bauch gelangen. Für ältere Kinder sind Zweiteiler angenehmer, weil damit der Gang aufs WC einfacher wird. Nadine Klopfenstein rät zum bewährten Zwiebelprinzip mit mehreren Kleidungsschichten übereinander.

«Ich würde auf Wolle oder Merinowolle zurückgreifen», sagt sie. Wird den Kindern beim Herumtollen zu warm, können sie einfach eine Schicht ablegen.

## Mit Lammfell gegen kalte Zehen

Natürlich gilt es auch die Füsse warm zu halten. Dabei leisten Lammfellohlen gute Dienste. Wenn das noch nicht reicht, hat die Fachfrau noch weitere kleine Helfer parat: «Kleinen <Gfrörlis> gebe ich für ganz kalte Tage gerne wiederverwendbare Wärmepads, die in Schuhen und Handschuhen getragen werden können», sagt sie. Aber Vorsicht: Gerade bei den Füssen sollten diese Pads nicht auf die blossе Haut gegeben werden, es besteht Verbrennungsgefahr.

Generell gilt: Wer mit seinen Kindern auf der Skipiste oder dem Schlittelweg unterwegs ist, sollte immer wieder mal kontrollieren, ob der Nachwuchs noch warm genug hat – oder ob nicht doch eine Pause mit einem warmen Getränk angesagt wäre. Und natürlich gilt an einem sportlich aktiven Tag im Freien: Als Erstes sollen sich alle aufwärmen, damit die Muskeln aufgewärmt sind und die Verletzungsgefahr minimiert wird. Mit einem warmen Bad lässt sich dann der Tag an der Kälte wunderbar abschliessen – danach dürften die Kleinen friedlich schlummern.



### VIEL DRAUSSEN

Nadine Klopfenstein ist seit bald neun Jahren in der Drogerie Jaggi an der Lenk tätig. Sie hat die Ausbildung zur Stellvertreterin absolviert, ist Make-up-Artistin und bildet sich in Tierhomöopathie weiter. In ihrer Freizeit ist sie sehr gerne auf dem Bike oder bei Wanderungen an der Lenk unterwegs – alleine oder mit ihrem Mann. Zudem hilft sie ihrer Schwiegerfamilie bei Arbeiten rund um den Bauernhof. [www.drogerie-jaggi.ch](http://www.drogerie-jaggi.ch)

# „Stein im Bauch?“

**PADMA Originalrezeptur**  
Wirkvolles aus der TIBETISCHEN KONSTITUTIONSLICHHEIT

**PADMA<sup>®</sup> DIGESTIN plus**  
**Verdaung**  
Erwärmt die Mitte

Nahrungergänzungsmittel mit Calcium und Eisenkristallen nach Tibetischer Konstitutionslehre!  
Concentré trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.  
33 Kapseln **Vegan**



## VERDAUUNG benötigt WÄRME

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

**PADMA**

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

# Gewinnen Sie ein ProSens® – Paket von Gebro Pharma

Gewinnen Sie eines von 3 ProSens®-Paketen im Wert von je 108.60 Franken.



Pflanzenzüchterinnen	Autokz. Kanton Glarus	d. Telefonhörer nehmen	engl.: Träne	kleine Räume	heftiger Windstoss	Skatbegriff	US-Sportler † 1980 (Jesse)	Zch. f. Tellur
schweiz. Gebäck zum 5. Februar								10
Fluss durch Hamburg				Wasser-vogel				1
alt Bundesrat † 1977	Pflanzenstiele					Land im Wasser		Männername
				aus diesem Grund	kurz für: in das			
angrenzend, benachbart	Stadt i. d. Emilia-Romagna		Fluss bei Martigny					
						Stadt im Sottoceneri		Früchte mit harter Schale
Männerkurzname			Gleit-schienen aus Metall		Strom durch Sibirien			
frz.: er		Schäfchenwolke						
einzigartige Neugier					ich will es haben: her!		lat.: und	
Nasal-laut		altägypt. Begriff f. Lebenskraft		Begriff aus der Hundehaltung				
weibl. Nachkomme							Abk. f. e. Wochentag	
oriental. Brot				untere Tortenschicht				

**Verstopfte Nase?**  
Befreit ohne Gewöhnungseffekt!

**ProSens® Nasenspray protect & relief**

- Befeuchtender und antiviraler Schutz
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Verringert die Virenlast
- Mit Rotalge (Carragelose®)

Gebro Pharma | Mehr vom Leben [www.prosens.ch](http://www.prosens.ch)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

**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

**Teilnahmeschluss**  
ist der 31. Januar 2024, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Februar/März 2024 publiziert.

**Kreuzworträtsel Oktober/November 2023**  
Das richtige Lösungswort lautete: «REGENERATION». Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

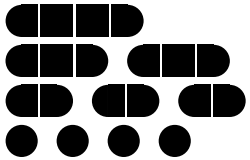
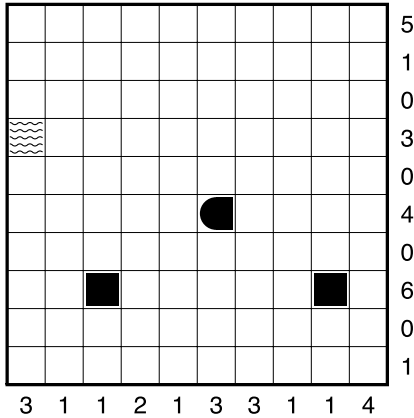
**Teilnahmebedingungen Gewinnspiel**  
Das Gewinnspiel wird vom Schweizerischen Drogistenverband (Veranstalter) und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Preissponsoren veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 16. Lebensjahr mit Wohnsitz in der Schweiz. Teilnehmer aus dem Ausland sowie Mitarbeitern und deren Angehörige des Veranstalters und seiner Tochtergesellschaften sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme ist kostenlos und kann per E-Mail oder Postsendung erfolgen. Das Gewinnspiel basiert auf einer Zufallsziehung, deren Bedingungen allein im Verantwortungsbereich des Veranstalters liegen. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel jederzeit und ohne Vorankündigung abzubrechen oder zu beenden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Daten aller Teilnehmenden werden nur im Rahmen dieses Gewinnspiels bearbeitet und mit Ausnahme der Preissponsoren zwecks Zustellung der Preise nicht an Dritte weitergegeben. Bei Verstoss gegen die Teilnahmebedingungen, welche ausschliesslich dem Schweizer Recht unterliegen, erfolgt der Ausschluss vom Gewinnspiel. Der Veranstalter beachtet die Datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg sowie jegliche Gewährleistung und Haftung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.



# Bimaru

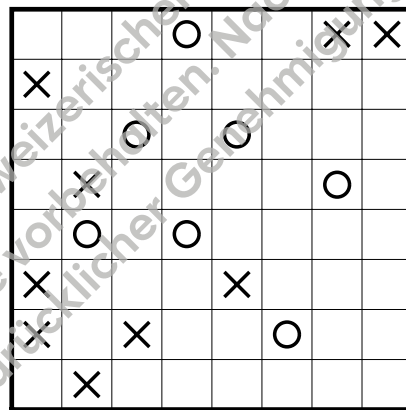
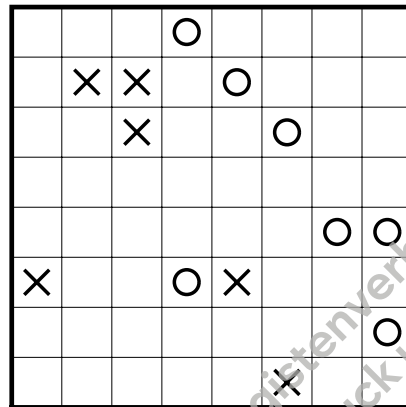
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.

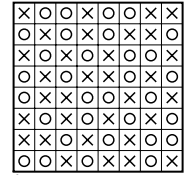
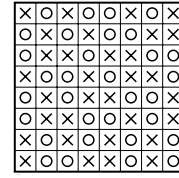
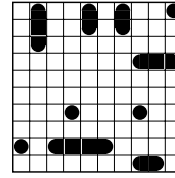


# Binoxxo

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.



Auflösungen aus *Drogistenstern*  
Oktober/November 2023



## IMPRESSUM 43. Jahrgang

AUFLAGE 149 248 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2023), 972 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2023-2 907 000 deutschsprachige und 65 000 französischsprachige)

ERSCHEINUNG 6x jährlich

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 31, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

REDAKTION Heinrich Gasser, Publizistische Leitung und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch;

Sabine Reber, Chefredaktorin, s.reber@drogistenverband.ch; Barbara Halter, Lisa Heyl, Adrian Ritter, Astrid Tomczak-Plewka, Stephanie Weiss

FACHLICHE BERATUNG Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Isabella Mosca (Drogistin HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

LAYOUT Laurence Fischer

FOTOGRAFIN Susanne Keller

TITELBILD Susanne Keller

DRUCK AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach

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



# BAÏJA

Feel the Good



# Die richtige Beratung



dukt zur Ausleitung. So war sie dann bald wieder gesund und die Sache nahm zum Glück ein glimpfliches Ende.

Hanspeter Michel

## Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr.1/2024 (Februar/März) erscheint am **1. Februar 2024**. Wir reden mit der Luzerner **Fasnächtlerin** und TV-Moderatorin **Fabienne Gyr** und erkundigen uns in der Drogerie, wie angefressene Fasnächtler und Besucherinnen bei dem närrischen Treiben **gesund bleiben** können. Dazu gibt's die besten Tricks zum **Abschminken** für zarte Kinderhaut. Ausserdem haben wir im Berner Jura nach den besten Tipps bei winterlichen **Gelenkschmerzen** gefragt. Weiter geben wir in der nächsten Ausgabe **Fastentipps** und verraten, mit welchen Pflanzen sich leichter in die **Pensionierung** wechseln lässt.

**D**ie Beratung ist das A und O in unserer Drogerie. Manchmal lässt sich ein gravierendes Problem verhindern, indem wir den Fall richtig einordnen können. Eine solche Situation erlebte ich etwa bei einem Neugeborenen; das ging mir wirklich nahe, weil es so krass war. Die Eltern verlangten nach einem Magensäureblocker. Der helfe zwar auch nicht gegen das Speien des Babys, man habe bereits den Termin für eine Magenoperation deswegen. Ich erkundigte mich, ob es denn ein Geburtsgebrechen habe. Nein, sagten die Eltern, es sei einfach ständig am Erbrechen, und man habe im Kinderspital diesen Säureblocker gegeben. Ich fragte ob sie es schon mit Johannisbrotkernmehl versucht hätten. Das hatte ihnen aber niemand empfohlen. Es ist ein ganz einfaches Hausmittel, das den Mageninhalt verdickt. Sie probierten es dankbar aus, und die Operation erübrigte sich!

Oder in einem anderen Fall, da kam eine Stammkundin zu mir in die Drogerie und sagte, sie brauche eine Salbe, weil sie Arthrose im Daumen habe. Seit vier Tagen

schmerze das Gelenk jetzt schon. Ich fragte sie, ob sie sich denn etwas verrenkt habe. Das verneinte sie und schilderte, sie habe ähnliche Schmerzen schon auf der anderen Seite gehabt, darum sei das sicher Arthrose. Und dann erwähnte sie noch, sie habe sich eine «Holzsprisse» eingemacht vor einigen Tagen. Da wurde ich hellhörig. Ich schaute mir den Daumen genauer an. Was ich sah, gefiel mir gar nicht. Das Gelenk war stark gerötet und geschwollen. Ich sagte meiner Kundin, das könne eine Blutvergiftung sein, und dass damit nicht zu spassen sei. Da ich ihren Hausarzt kenne, rief ich bei ihm in der Praxis an und schickte die Patientin sofort vorbei, um eine vermutliche Sepsis abzuklären. Als sie ein paar Tage später wieder in die Drogerie kam und etwas gegen Durchfall verlangte, wusste ich eigentlich schon, dass ich mit meiner Vermutung richtig gelegen hatte und der Durchfall vom Antibiotikum stammen musste. Ich gab ihr ein präbiotisches Produkt, um die Darmflora zu stärken, sowie ein Mittel, um den akuten Durchfall zu stoppen. Ausserdem empfahl ich ihr noch ein zusätzliches Pro-



### HAUSSPEZIALITÄTEN

Hanspeter Michel ist Drogist HF und Mitinhaber der Drogerie Michel AG in Teufen (AR). Mit seinem Team stellt er ein umfangreiches Sortiment an eigenen Hausspezialitäten her und berät seine Kundschaft mit Leidenschaft und vertieftem Fachwissen.  
[www.drogerie-michel.ch](http://www.drogerie-michel.ch)





Mit **GESUNDE-KINDER. DROGERIE.CH** können Sie Krankheiten bei Kindern ganz einfach erkennen, deuten und behandeln oder kleinere Wunden versorgen. Egal, wo Sie gerade sind.



© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-1502 Basel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**LUST  
AUF  
GESUNDE  
POST?**

Diese erhalten Sie rund alle sechs Wochen, wenn Sie den Newsletter von **vitagate.ch** abonnieren.



**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.



# Gesunde Tipps im Dezember

## Feine Gewürze

Selber backen und dabei auf vollwertige Zutaten achten: Butter oder Kokosfett ist besser als Margarine. Gebäcke mit vielen Nüssen tun uns gut. Auch Kokosraspel, Dörrfrüchte und feine Gewürze aus der Drogerie unterstützen eine gesunde Ernährung.



## Mehr Farbe

Für winterliche Partys und festliche Essen die Augen stärker schminken. Auch die Lippen mögen einen kräftigen Farbton vertragen. Das gedämpfte Licht in Restaurants und Theatersälen «schluckt» nämlich die Farbe und lässt einen tendenziell blasser aussehen. Etwas Wangenrouge kann daher auch nicht schaden.



## Schönes Décolleté

Für ein schönes Décolleté und rückenfreie Ballkleider: Eine spezielle Bodylotion mit lichtreflektierenden Partikeln aus der Drogerie sorgt für elegant schimmernde Haut. Und die Füße sollten schon einige Wochen vor dem grossen Auftritt gepflegt werden, damit sie in den offenen Ballsandalen frisch aussehen.

## Wärmende Aromen

Im Winter tun uns Kardamom, Koriander, Kurkuma, Zimt, Nelken und viele weitere Gewürze aus der Drogerie gut.

## Winterliche Gartenarbeit

Auch ein bisschen draussen arbeiten tut im Winter gut! Wenn es geschneit hat, Wege freischaufeln und den Schnee von den immergrünen Gehölzen schütteln.



Jeden Tag  
einen Klick gesünder.







# Gesunde Tipps im Januar

## Vitamin D

Bewegung an der frischen Luft ist im Winter besonders wichtig. An einem sonnigen Tag in der Höhe Schneeschuh laufen oder eine ausgiebige Winterwanderung unternehmen belebt müde Geister und hilft dem Körper, um Vitamin D zu bilden. Wer wenig an die Sonne kommt im Winter, sollte in der Drogerie Vitamin-D-Tropfen besorgen.



## Gesichtsmaske und Serum

Wenn die Haut nach den Festtagen blass und müde wirkt, dann tut eine nährnde Gesichtsmaske wohl. Auch ein pflegendes Serum kann jetzt helfen.



## Kohl essen

In der Küche Lagergemüse und Lagerobst langsam aufbrauchen.

Im Garten gibt es bei günstigem Wetter noch Palmkohl, Federkohl, Wirz und Rosenkohl zu ernten.

## Halb so wild

Sich nicht verrückt machen lassen von den guten Vorsätzen: Die Hälfte tut's meist auch, und Gelassenheit ist wichtiger als ein paar Pfund weniger auf der Waage.



## Kresse säen

Kresse drinnen auf dem Fenstersims auf feuchtem Haushaltspapier säen, sie wächst schnell, und die Sprossen bieten willkommenes Grün und pfeffrige Schärfe für winterliche Sandwiches und Salate. Ausserdem enthält Kresse viel Vitamin C.

## Augenringe behandeln

Im Falle von Augenringen nach den Festtagen: Wattebäusche mit Hamameliswasser auflegen. Und viel schlafen.



Jeden Tag  
einen Klick gesünder.

Reisen 2024  
Jetzt Kabine  
sichern!



THURGAU  
TRAVEL

## Mehr Reiseinspiration 2024



8 Tage ab CHF 1990 p.P.

Zauber der deutschen Ostseeinseln  
STRALSUND-RÜGEN-STETTIN-BERLIN  
MS THURGAU CHOPIN\*\*\*\*\*

### Reisedaten 2024

Berlin-Stralsund	Stralsund-Berlin
11.05.-18.05.	18.05.-25.05.
14.06.-21.06.	21.06.-28.06.
16.09.-23.09.	23.09.-30.09.



8 Tage ab CHF 1450 p.P.

Glanzlichter der Donau  
LINZ-BUDAPEST-BRATISLAVA-LINZ  
MS THURGAU PRESTIGE\*\*\*\*\*

### Reisedaten 2024

14.06.-21.06. <sup>(8)</sup>	16.08.-23.08.
21.06.-28.06.	06.09.-13.09.
02.08.-09.08. <sup>(8)</sup>	13.09.-20.09.
09.08.-16.08.	27.09.-04.10. <sup>(8)</sup>

<sup>(8)</sup> 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung



8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Savoir-vivre auf Saône und Rhône  
**NEU** LYON-MÂCON-ARLES-LE POUZIN  
MS VOYAGE\*\*\*\*+\*

### Reisedaten 2024

Lyon-Le Pouzin	Le Pouzin-Lyon
09.05.-16.05.	16.05.-23.05.
22.08.-29.08.	29.08.-05.09.



9 Tage ab  
CHF 1540\* p.P.



## Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt BASEL-ROTTERDAM-AMSTERDAM-BASEL MS THURGAU GOLD\*\*\*\*

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 16:00 Uhr «Leinen los!».
- TAG SPEYER** Am Nachmittag Ankunft in Speyer. Ausflug<sup>(1)</sup> nach Heidelberg mit Schlossbesichtigung. Weiterfahrt nach Köln.
- TAG KÖLN** Passage der Loreley-Strecke. Ankunft in Köln und Rundgang<sup>(1)</sup> durch die Domstadt oder nehmen Sie an einer Kölner Riechtour<sup>(2)</sup> teil.
- TAG DORDRECHT-ROTTERDAM** Ausflug<sup>(1)</sup> zu den Windmühlen von Kinderdijk. Rundfahrt<sup>(2)</sup> durch Rotterdam mit Besuch des Euromasts.
- TAG AMSTERDAM** Ausflug<sup>(1)</sup> zum Keukenhof (gilt für die Abreisedaten 06.04. bis 08.05.2024). An Abreisedaten ohne Keukenhof (ab 18.08.2024) Besuch<sup>(1)</sup> des Reichsmuseums. Alternativ kulinarischer Rundgang<sup>(3)</sup> in Amsterdam. Grachtenfahrt<sup>(2)</sup> am Abend.
- TAG DUISBURG-DÜSSELDORF** Ab Duisburg Ausflug<sup>(1)</sup> zum Gasometer Oberhausen. Für individuelle Besichtigungen in Düsseldorf ist ein Transfer<sup>(3)</sup> organisiert. Wiedereinschiffung der Ausflugsteilnehmer:innen in Düsseldorf.
- TAG KOBLENZ** Ankunft in Koblenz und Rundgang<sup>(1)</sup> mit Besuch der Festung Ehrenbreitstein oder erkunden Sie die Stadt auf eigene Faust. Lauschen Sie während der Fahrt den Ausführungen eines Einheimischen über die Kulturlandschaft während der Passage des «Romantischen Rheins».
- TAG SCHWARZWALD** Ab Plittersdorf Ausflug<sup>(1)</sup> in den Schwarzwald oder Transfer<sup>(3)</sup> nach Baden-Baden. Wiedereinschiffung der Ausflugsgäste in Kehl.
- TAG BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

### Reisedaten 2024 Es het solangs net Rabatt

06.04.-14.04.	700 <sup>(7)</sup>	18.08.-26.08.	500
14.04.-22.04.	600 <sup>(7)</sup>	26.08.-03.09.	500
22.04.-30.04.	500 <sup>(7)</sup>	03.09.-11.09.	500
30.04.-08.05.	500 <sup>(7)</sup>	11.09.-19.09.	500
08.05.-16.05.	500 <sup>(7)</sup>	19.09.-27.09.	500
01.06.-09.06.	500		

### Unsere Leistungen

Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord, vegetarische Menüoptionen, vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung, Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung, persönliche Reiseunterlagen, Audio-Set bei allen Ausflügen

### Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bett Hauptdeck Standard hinten	2140
2-Bett Hauptdeck Standard	2240
2-Bett MD Superieur hinten, Infinity-Balkon	2740
2-Bett MD Superieur, Infinity-Balkon	2840
2-Bett OD Deluxe hinten, Infinity-Balkon	2940
2-Bett OD Deluxe, Infinity-Balkon	3040
Gold Suite OD (ca. 23 m <sup>2</sup> ), Infinity-Balkon <sup>(5)</sup>	3840
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck <sup>(6)</sup>	0
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	890
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	990
Ausflugspaket (7 Ausflüge)	345
Getränkpaket (Details online)	256



Informationen oder buchen  
thurgautravel.ch  
Gratis-Nr. 0800 626 550



Windmühlen von Kinderdijk



MS Thurgau Gold\*\*\*\*