



Februar/März 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 «Heiss und kalt»

Im Wechsel- bad der Temperaturen

Coronavirus
Hände richtig desinfizieren

Ernährung im Alter
Die besten Tipps gegen
Übergewicht

Wehweh und Bobo

Wissen, was Kindern wirklich hilft



Mit **wehwehbobo.ch** können Sie Krankheiten bei Kindern ganz einfach erkennen, deuten und behandeln oder kleinere Wunden versorgen. Egal, wo Sie gerade sind.



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



300ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend 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)

Preisbasis 2021 (inkl. MWSt.)

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

Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.

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



Tal on einsenden an:
Schweizerischer Drogistenverband
Vertrieb
Nidaugasse 15
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.



Bettina Epper
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

Manche mögens heiss

Wenn im Winter Besuch zu mir kommt, dauert es meist nicht lange, bis es heisst: «Bei dir ist es aber kalt.» Weniger gute Bekannte sagen meistens nichts, greifen aber mehr oder weniger verstohlen nach ihrem Schal oder der Jacke. Ganz offensichtlich liegt meine Wohlfühltemperatur von ca. 18 Grad nicht im selben Bereich wie bei den meisten Leuten. So erstaunt es wenig, dass ich bei Besuchen zu meinen Gastgebern sage «Bei euch ist es aber heiss» und verstohlen versuche, ein Fenster zu öffnen. Das Temperaturempfinden ist tatsächlich individuell und hängt von vielen Faktoren ab, wie Physiologie-Professor Roland Wenger mir erklärt hat (Seite 10). Werden Hitze und Kälte zu extrem, kann das tödlich enden, das ungleiche Paar kann aber auch heilsam sein, zum Beispiel gegen Schmerzen (Seite 18). Wie es ist, täglich in grosser Hitze oder Kälte zu arbeiten, wie der Mensch Temperaturen erfühlt oder warum Feuerlaufen funktioniert, lesen Sie im Dossier «Heiss und kalt» ab Seite 6. Erkältungen haben übrigens nichts mit Kälte zu tun, sie werden durch Viren ausgelöst. Mit Viren kennen wir uns ja alle mittlerweile wegen Corona ganz gut aus. Wissen Sie aber, wie Sie Ihre Hände richtig desinfizieren, um ihnen den Garaus zu machen? Die besten Tipps dazu und zum Kauf von Handdesinfektionsmittel erfahren Sie ab Seite 22. Und wenn Sie sich trotz allem erkälten, verraten wir Ihnen die besten Heilkräuter gegen die häufigsten Symptome (Seite 29).



DOSSIER

6–20 Heiss und kalt

- 10 Antworten auf die brennendsten Fragen zu Kälte und Hitze
- 14 Der Mann, der am Feuer arbeitet
- 15 Der Mann, der im Eis arbeitet
- 18 Wärme und Kälte gegen Schmerzen

- 4 Kurz & knapp
- 21 Mitmachen & gewinnen
- 22 Mit Alkohol gegen Viren
Hände richtig desinfizieren
- 25 Je älter, desto mehr Kilos auf den Rippen?
Das muss nicht sein. Tipps für gesunde Ernährung im Alter
- 27 Schaufenster
- 29 Husten, Schnupfen, Halsweh?
Dagegen sind drei Kräuter gewachsen
- 30 Bei den Alchemisten
Ein Besuch im Spagyriklabor
- 32 «Lesen bedeutet Freiheit»
Wie Corinne Borgeat lesen und schreiben lernte
- 34 Wääähhhh!
Zehn Tricks, um Ihr Baby zu beruhigen
- 37 Buchtipps
- 39 Rätselspass und Vorschau



22



34

Einen 3000er besteigen.

Im T-Shirt.



Jetzt neu 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

Kurz & knapp

Buchtipps



Apfelmus mit Chnuserli – das esse ich immer dann, wenn ich ein bisschen traurig bin, denn der Geruch von Zimt und gerösteten Haferflocken erinnert mich an meine Kindheit. Viele werden solche Rezepte kennen, Annemarie Wildeisen hat ihre nun in einem Buch zusammengetragen.

«Seelenwärmer» – ein schönes Wort für eine Sammlung von Rezepten, die einfach zuzubereiten sind und die einfach glücklich machen. Rezepte, die Erinnerungen hervorzaubern, Rezepte, die diese wohlige Wärme entfachen, die nur in einer Küche entstehen kann. Annemarie Wildeisen hat viele solche Rezepte gesammelt in ihrem kochreichen Leben.

Und nun lässt sie uns teilhaben daran mit einem Buch, das einen geradezu magisch in die Küche zieht, das aber auch dazu einlädt, darin zu blättern und sich vorzustellen, wie dieses oder jenes wahrscheinlich duften und schmecken wird. Die anmüchelige Gestaltung des Buches tut das Übrige dazu. Die Rezeptpalette reicht vom Risotto über Pasta zu Schmorgerichten bis zu den süssen Versuchungen quer durch alle denkbaren Genüsse. Für Sommer und Winter, den grossen und den kleinen Hunger, mit oder ohne Fleisch. Da ist für alle etwas dabei. Und wie bei Rezepten von Annemarie Wildeisen üblich sind sie leicht nachzukochen und gelingen meistens.

Bettina Epper

Annemarie Wildeisen: «Seelenwärmer. Lustvoll kochen und geniessen», AT-Verlag, 2020, ISBN: 978-3-03902-094-2



Ich liebe Zoos. Egal, wohin ich reise, ein Besuch im Zoo steht immer auf dem Programm. Hagenbeck in Hamburg, Tierpark Berlin, London Zoo ... ich habe sie alle gesehen. Und natürlich schaue ich auch in den Schweizer Zoos immer wieder vorbei. Das dicke Buch über den Zoo Zürich, «Habitat», kommt mir da gerade recht.

Ich weiss noch gut, wie mich als Kind das Tigergehege im Zoo bei uns zu Hause schockierte. Ein kleiner Gitterkäfig, in dem das wunderschöne Tier hin- und herging, und hin und her und

hin und her, den Kopf immer an derselben Stelle am Gitter reibend. Hin und her ... Diese Zeiten sind glücklicherweise vorbei. Moderne Zoos bieten ihren Tieren riesige Anlagen mit vielen Möglichkeiten, sich zu verstecken, das Futter wird nicht einfach ins Gehege gelegt, sondern muss «erarbeitet» werden, immer öfter werden auch Tierarten gemeinsam gehalten. All das beschäftigt die Tiere, gibt aber auch den Besucherinnen und Besuchern vieles zu entdecken. Genau wie Simone Bammatters Buch «Habitat». Darin gibt es selbstverständlich wunderschöne Tierfotos. Aber auch viele Geschichten nicht nur über die Tiere, sondern auch über die Menschen im Zoo. Im Zentrum steht der erst kürzlich in Ruhestand gegangene Direktor Alex Rübel, der den Zoo seit 1991 geführt hatte. Eine spannende Lektüre über einen modernen Zoo. Natürlich, Zoos sind eine künstliche Welt. Aber eine absolut faszinierende.

Bettina Epper

Simone Bammatter: «Habitat. Der Zoo Zürich unter Alex Rübel», Stämpfli Verlag, 2020, ISBN: 978-3-7272-6055-1

Lust auf noch mehr Bücher? Diesen und viele andere Buchtipps finden Sie auch auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien im Netz und auf den Seiten 37 und 38.





© Schweizerisches Rotes Kreuz

Erste Hilfe: Wissen mangelhaft

Was tun, wenn jemand einen medizinischen Notfall erleidet? Eine aktuelle Studie im Auftrag des Schweizerischen Roten Kreuzes (SRK) und der Krankenversicherung Helsana zeigt: Zwar ist die Bereitschaft, Erste Hilfe zu leisten, gross. Allerdings fühlt sich die Hälfte

der Befragten in Notfallsituationen und bei Erste-Hilfe-Massnahmen unsicher. Einer der Gründe ist, dass der letzte Erste-Hilfe-Kurs oft lange zurückliegt - im Schnitt rund 15 Jahre. Schweizerisches Rotes Kreuz

Tag der Kranken

Am 7. März 2021 findet der Tag der Kranken statt, dieses Jahr unter dem Motto «Verletzlich, aber stark», wie der gleichnamige Verein mitteilt. Krankheiten und Beeinträchtigungen schränken nicht nur körperlich ein, sie beeinflussen auch die Psyche. Ob und wie stark, haben alle ein Stück weit selbst in der Hand. Der Tag der Kranken soll die Bevölkerung darauf aufmerksam machen, und sie ist eingeladen, offen über gesundheitliche Einschränkungen zu sprechen, aber auch darüber, was einem in solchen Situationen guttut. Mehr Informationen und Hinweise auf Veranstaltungen: www.tagderkranken.ch
www.tagderkranken.ch



dusanpetkovic1 - stock.adobe.com

WELEDA

Seit  1921



HUSTEN?

Weleda Hustensirup

HEISS UND KALT

Es gibt Bakterien im arktischen Eis genauso wie im Krater aktiver Vulkane. Der Mensch kann in einem relativ grossen Temperaturspektrum leben. Solange die Körperkern-temperatur nicht über 42 Grad steigt oder unter 27 Grad fällt, kann er sehr lange sehr hohe und sehr tiefe Aussen-temperaturen überleben.

In ein Wechselbad der Temperaturen für Sie begeben hat sich Bettina Epper.

Die höchste in der Schweiz gemessene Temperatur war

41,5

Grad.

Die tiefste in der Schweiz gemessene Temperatur war

-41,8

Grad.

58 Grad und

-90

Grad sind die weltweiten Temperaturrekorde.



© 2021 – Schweizerischer Drogeristenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise,
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

MANCHE MÖGENS HEISS

Glühende Sommersonne ist für viele eine wahre Wonne.

Heiss und kalt gut gewickelt

Wickel sind warme oder kalte Tücher, die feucht um einen Körperteil gelegt werden. Es gibt wärmeentziehende, wärmestauende und schweisstreibende Wickel. Wickel beeinflussen die Gefässe, die Schweißdrüsen, die Nerven und auch das Herz-Kreislauf-System sowie den Stoffwechsel. Wickel bestehen aus zwei Lagen Stoff: einem Innentuch aus Baumwolle, das feucht aufgelegt wird, sowie einem Aussentuch aus Baumwolle oder Wolle, das vor allem der Befestigung des Innentuches dient. Manche Wickel werden nur mit Wasser, andere mit Zusätzen wie Tinkturen, Lehm oder Quark zubereitet. Mit einem Wickel kann dem Körper überschüssige Hitze, zum Beispiel bei Entzündungen oder Fieber, entzogen werden. Bekannt sind beispielsweise die Essigsocken. Wickel können aber auch Wärme zuführen, beispielsweise bei Verspannungen, hier sind Zwiebelwickel ein Beispiel. Heisse oder warme Wickel regen die Durchblutung an und erweitern die Blutgefässe. Sie helfen beispielsweise bei Husten,

Menstruationsbeschwerden oder Nackenverspannungen. Eiskalte oder kalte Wickel lassen die Blutgefässe zusammenziehen und drosseln die Durchblutung. Sie helfen beispielsweise bei Verstauchungen, Hexenschuss oder Insektenstichen. Viele Drogistinnen und Drogisten kennen sich bestens mit Wickeln aus und können Sie entsprechend beraten.

Mehr wissen

Auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, finden Sie diverse Merkblätter und Anleitungen:

- Anleitung Kartoffelwickel:
- Wickel bei Erkältungskrankheiten:
- Verschiedene Wickel:



photophonie – stock.adobe.com

Quellen: Brigitte Kurath: «Natürliche Heilmittel. Mit natürlichen Mitteln vorbeugen, pflegen und heilen», Calendula Verlag, 2013 / Ruth Jahn: «Rezeptfrei gesund mit Schweizer Hausmitteln», Beobachter Verlag, 2007 / Vreni Brumm, Madeleine Ducommun-Capponi: «Wickel und Kompressen. Alles Wissenswerte für Selbstanwendung und Pflegepraxis», AT Verlag, 2011

Hitzewallungen

Frauen in den Wechseljahren leiden häufig an Hitzewallungen. Dabei handelt es sich um ein spontanes Wärmegefühl, das mit Schwitzen, Herzklopfen, Hautrötung, Angstgefühlen und Schüttelfrost einhergehen kann und einige Minuten andauert. Wallungen treten häufig nachts auf. Intensität und Häufigkeit sind von Frau zu Frau unterschiedlich und reichen von milden, seltenen bis hin zu schweren, sehr häufig auftretenden Beschwerden.

Es gibt verschiedenste Behandlungsmöglichkeiten wie die Verabreichung von Hormonen (Östrogenen) oder Antidepressiva. Aber auch die Naturheilkunde kann oft helfen, beispielsweise Traubensilberkerze, Salbei oder Phytoöstrogene, Ginseng, Nachtkerzenöl, spagyrische Mischungen oder Homöopathika. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Quellen: www.pharmawiki.ch / Kantonsspital Baden, www.kantonsspitalbaden.ch



fizkes – stock.adobe.com

Was ist eigentlich Temperatur?

Die Atome und Moleküle in einem Körper sind in Bewegung, das erzeugt Energie, die in Wärme gemessen wird. Die Masseinheit dafür ist die Temperatur. Grundsätzlich gilt: Je höher die Temperatur eines Körpers, desto grösser die mittlere Geschwindigkeit aller Teilchen des Stoffes, aus dem der Körper besteht. Befinden sich die Teilchen in Ruhe, ist die tiefste theoretisch mögliche Temperatur erreicht. Der absolute Nullpunkt bildet gleichzeitig den Nullpunkt der Kelvin-Temperaturskala.

Quelle: Max-Planck-Institut / www.physik.uni-halle.de / www.wissenschaft-im-dialog.de



Борисан Скрипник – stock.adobe.com

WELEDA

Seit  1921



Meine
Weleda-Apotheke

Natürlich will ich
gesund sein.



JAHRE VERBUNDENHEIT
VON MENSCH UND NATUR

Mehr Infos unter www.weleda.ch/ratgeber

Von Hitzköpfen und «Gfrörli»

Antworten auf acht brennende Fragen über Hitze und Kälte.

Professor Roland Wenger

Professor Dr. Roland Wenger ist Ordinarius für Physiologie und Vorsteher des Physiologischen Institutes der Universität Zürich. Er befasst sich mit der Erforschung der molekularen Anpassungsvorgänge an veränderte Umweltbedingungen, insbesondere an den Sauerstoffmangel im Gewebe, wie er in grossen Höhen, aber auch zum Beispiel bei Durchblutungsstörungen vorkommt.



Manche schlottern schon, wenn andere noch in T-Shirt und kurzen Hosen gemütlich auf der Terrasse sitzen. Das liegt unter anderem an den Hormonen, wie Physiologie-Professor Dr. Roland Wenger erklärt. Wie genau der Mensch Hitze und Kälte empfindet, warum manche richtige Hitzköpfe und andere grosse «Gfrörli» sind – Roland Wenger beantwortet diese und weitere Fragen rund um Hitze und Kälte.

1 Wie nehmen wir Kälte und Wärme eigentlich wahr?

In der Haut sitzen viele spezialisierte Nervenendigungen, welche sogenannte Thermorezeptoren enthalten, die nur dazu da sind, die Temperatur zu messen. «Die einen erkennen Kälte, die anderen Wärme», sagt Roland Wenger. Diese Rezeptoren messen ununterbrochen die Temperatur des Körpers und melden sie über die Nerven an das thermoregulatorische Zentrum im Gehirn. Stimmt der gemessene Wert nicht mit demjenigen überein, der gewollt ist – im Körperkern sind das beispielsweise ca. 37°C –, korrigiert der Organismus das. Ist der Körper beispielsweise zu heiss und muss sich abkühlen, steigt die Durchblutung der Haut, sie rötet sich und man beginnt zu schwitzen. Ist es hingegen zu kalt, drosselt der Körper die Durchblutung, um weniger Wärme abzugeben. Auch durch Bewe-

gung kann man sich aufwärmen, man stampft zum Beispiel mit den Füssen, wenn man im Winter lange draussen stehen muss. Reicht das nicht aus, beginnen die Muskeln von allein zu zittern.

2 Warum frieren manche schneller als andere?

Der Körper gibt ständig Wärme ab, auch in Ruhe. Diese Wärme entsteht, wenn der Stoffwechsel (Metabolismus) arbeitet und aus der zugeführten Nahrung Energie gewinnt. Dieser sogenannte Energieumsatz spielt eine wichtige Rolle dabei, wie rasch jemand friert. «Menschen mit einem hohen Energieumsatz haben eher warm; solche mit einem niedrigen eher kalt.» Der Energieumsatz ist individuell und von verschiedenen Faktoren beeinflusst. «Reguliert wird er unter anderem durch verschiedene hormonelle Vorgänge. Das wichtigste Hormon in diesem Zusammenhang ist das Schilddrüsenhormon», sagt Professor Wenger. Menschen mit einer Überfunktion der Schilddrüse frieren selten. «Das liegt daran, dass sie einen hohen Grundumsatz haben, der Stoffwechsel läuft auf Hochtouren und sie geben verstärkt Wärme ab.» Ganz anders bei einer Schilddrüsenunterfunktion, bei der Betroffene eher schnell frieren. «Diese Menschen geben weniger der in der Nahrung enthaltenen Energie als Wärme ab, sondern speichern sie als Fett.» Auch andere Hormone wie beispielsweise die Geschlechtshormone oder Stresshormone spielen eine Rolle.

3 Warum sind Babys kälteempfindlicher als Erwachsene?

Wie viel Wärme ein Körper abgibt, hängt nicht nur von den Hormonen ab, sondern auch von der Körperoberfläche. «Kleine Tiere wie Mäuse müssen im Verhältnis zu ihrer Grösse sehr viel mehr fressen als grosse Tiere wie Elefanten, weil sie im Vergleich zu ihrem Gewicht eine grössere

Oberfläche haben und entsprechend viel Wärme abgeben.» Auch Babys haben eine vergleichsweise grosse Körperoberfläche im Verhältnis zu ihrem Gewicht. Sie verlieren darum mehr Wärme und kühlen schneller aus als Erwachsene. Allerdings hat die Natur vorgesorgt: «Babys haben besonders viel braunes Fettgewebe, das aus der Verbrennung von Fett direkt Wärmeenergie produzieren kann. Bei Erwachsenen ist dagegen fast kein braunes Fett mehr vorhanden.» Babys haben also eine Art eingebautes Heizkissen.

4 Frieren Frauen wirklich schneller als Männer?

Sind eine Frau und ein Mann gleich gross und schwer, haben also eine vergleichbar grosse Körperoberfläche, gäben sie bei gleichem Energieumsatz auch gleich viel Wärme ab und würden gleich schnell frieren oder zu warm haben. «Aber», sagt Roland Wenger, «Frauen haben einen geringeren Energieumsatz als Männer. Das ist zum einen hormonell bedingt. Ausserdem haben Frauen gemessen am Gesamtgewicht einen höheren Anteil an Körperfett, Männer haben dagegen mehr Muskelmasse. Muskeln haben einen hohen Energieumsatz, Fettgewebe hingegen trägt praktisch nichts zum Grundumsatz bei.» Ergo frieren Frauen tatsächlich schneller als Männer, zumal sie meistens kleiner und leichter sind.

5 Warum frieren wir am Morgen?

Wer friert, wärmt sich auf; wer schwitzt, kühlt sich ab. Das zeigt sich gut bei Fieber. «Am Anfang des Fiebers friert man, denn der Körper wärmt sich auf, um gegen einen Infekt zu kämpfen», so Wenger. «Irgendwann wird einem heiss. Das ist ein Zeichen dafür, dass der Infekt durch ist und das Fieber nicht mehr nötig ist. Das Hirn signalisiert dann dem Körper, dass er wieder abkühlen kann.» Ähnliches passiert im Schlaf: Während der Nacht



VORSICHT: HITZEALARM!

Wird der Körper zu heiss, beispielsweise durch anstrengendes Training, muss er sich abkühlen. Eine Möglichkeit dazu ist das Schwitzen.

sinkt die Körpertemperatur. Am Morgen muss sich der Körper wieder auf die 37°C aufwärmen – ergo friert man, um den Körper vor dem Aufstehen wieder auf «Betriebstemperatur» zu bringen.

6 Kann man trainieren, Hitze oder Kälte besser auszuhalten?

«Man weiss, dass Menschen, die in der Arktis leben, kälteresistenter sind, genauso wie Menschen nahe dem Äquator: Hitze besser aushalten. Letztere schwitzen beispielsweise früher und mehr, der Schweiß enthält aber weniger Salz, um Verlusten vorzubeugen.» Auch Menschen, die aus gemässigten Regionen kommen, können sich an extremeres Klima gewöhnen. «Das dauert aber nicht Stunden, sondern Tage und Wochen.»

7 Warum bekommen wir so rasch kalte Hände und Füsse?

«Im Gesicht, in den Fingern und Füssen gibt es sehr viele Temperaturrezeptoren. Darum ist man an diesen Stellen besonders temperaturempfindlich». Und: «Ze-

hen, Finger oder Ohrläppchen haben ein schlechtes Verhältnis von Oberfläche zu Gewicht. Darum ist die Wärmeabstrahlung dort relativ hoch, auch das begünstigt das Erfrieren.» Schliesslich hat der Körper nicht überall dieselbe Temperatur. «37°C haben wir nur im Körperkern. Arme oder Beine sind nie so warm. Das ist auch nicht nötig, da Gewebe, Muskeln oder Gefässe viel weniger empfindlich sind als die inneren Organe.» Dass die Wärme nicht von innen nach aussen strömt, ist übrigens die Folge des sogenannten Gegenstromaustausches: «Warmes Blut strömt durch die Arterien und wird am zurückströmenden kalten Venenblut vorgekühlt. Umgekehrt wärmt sich das venöse Blut an den Arterien wieder auf, wenn es in den Körperkern zurückkehrt.»

8 Helfen heisse Getränke beim Aufwärmen und kalte beim Abkühlen?

Ist es im Winter klirrend kalt, gibt es nichts Schöneres als eine heisse Tasse Tee. Das wärmt zwar, aber nicht anhaltend:

«Wenn wir ein warmes Getränk trinken, müssen wir nachher relativ rasch zur Toilette, und mit dem Urin, der immer ungefähr 37°C hat, geht viel der aufgenommenen Wärmeenergie wieder verloren.» Um sich richtig aufzuwärmen, ist es besser, proteinreich zu essen. «Bei der Verdauung von Proteinen wird ein Fünftel bis ein Viertel der chemischen Energie allein durch die Verdauung als Wärme freigesetzt, viel mehr, als beispielsweise bei Fett oder Kohlenhydraten. Da der Verdauungsprozess relativ lange dauert, bleibt die Wärme einer festen Mahlzeit auch länger im Körper.»

Umgekehrt im Sommer: «Da essen wir eher kalt und leicht, bevorzugen Fette und Kohlenhydrate, wie zum Beispiel eine Glace, die weniger Energie freigibt bei der Verdauung als Proteine und uns nicht noch zusätzlich aufwärmen.» Um sich besonders rasch abzukühlen, rät Wenger übrigens nebst kühlenden Getränken, nasse Tücher auf die Haut zu legen: «Der Entzug der Verdunstungswärme kühlt sehr effizient.»



Am Abend am heissesten

Die Körperkerntemperatur des Menschen beträgt normalerweise rund 37 Grad, allerdings scheint die Normaltemperatur in den letzten Jahrzehnten abgenommen zu haben, wie aktuelle Forschungen zeigen. 37 Grad misst man aber nur im Inneren des Körpers. Je nach Ort variiert sie. Der Brustkorb oder das Gehirn beispielsweise sind wärmer als die Oberarme, und Füße und Hände sind noch kühler. Die Körpertemperatur schwankt ausserdem im Laufe des Tages, am Morgen ist sie am tiefsten, am Abend am höchsten. Bei Frauen steigt sie zudem in der zweiten Hälfte des Zyklus, also nach dem Eisprung bis zur nächsten Periode, um etwa 0,5 Grad an. Normalerweise liegt die Körperkerntemperatur nicht über 37,8 Grad. Steigt sie höher, hat man Fieber (siehe rechts).

Quelle: www.internisten-im-netz.de

Schüttelfrost

Beim sogenannten Schüttelfrost zittern die Muskeln, dazu friert man, selbst in einem warmen Raum. Betroffen sind vor allem die Muskeln an Oberschenkel und Rücken sowie die Kaumuskulatur. Durch das Muskelzittern wird die Körpertemperatur schnell angehoben. Schüttelfrost ist ein Begleitsymptom verschiedener Krankheiten und tritt oft in Zusammenhang mit Fieber (siehe rechts) bei Infektionskrankheiten wie beispielsweise einer Grippe auf.

Quellen: www.gesundheits-lexikon.com/
www.medlexi.de

Mit Wärme gegen Krankheiten

Fieber ist eine Abwehrreaktion des Körpers. Steigt es zu hoch, muss man unbedingt zum Arzt.

Normalerweise hat der menschliche Körper eine Kerntemperatur von rund 37 Grad, dieser Wert schwankt allerdings im Lauf des Tages (siehe auch links). Übersteigt die Temperatur ein gewisses Mass (siehe Tabelle unten), hat man Fieber. Fieber ist keine Krankheit, sondern ein Symptom, das bei ganz unterschiedlichen Krankheiten auftreten kann. Es ist eine Reaktion des Immunsystems und hilft, den Krankheitserreger zu bekämpfen. Darum sollte es auch nicht unbedingt gesenkt werden: Fiebersenker hemmen die Immunreaktionen, sodass der Infekt länger dauert. Ausserdem unterdrücken sie Krankheitssymptome. Am besten lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

- Untertemperatur: weniger als 36,3 Grad
 - Normaltemperatur: 36,3 bis 37,4 Grad
 - Leicht erhöhte Temperatur bis leichtes Fieber: 37,5 bis 38,5 Grad
 - Mässiges Fieber: 38,6 bis 39,0 Grad
 - Hohes Fieber: 39,1 bis 39,9 Grad
 - Sehr hohes Fieber: 40,0 bis 42 Grad
- Eine sehr hohe Körpertemperatur kann Gewebe und Organe schädigen. Eine Temperatur von mehr als 42,6 Grad ist in der Regel tödlich. Mit hohem Fieber sollte man darum zum Arzt.

Fieber messen

Am genauesten ist die rektale Temperaturmessung, das heisst im After. Die Temperatur kann aber auch

oral, also im Mund, unter der Achsel oder mit speziellen Thermometern im Ohr oder an der Stirn gemessen werden. Zur Messung gibt es verschiedene Geräte:

- Maximalthermometer: ein mit Gallium gefüllter Glasbehälter.
- Digitalthermometer: ein mit Batterien betriebenes Thermometer, das sehr schnell misst.
- Ohrthermometer: misst digital im Ohr, besonders für Kinder geeignet.
- No-Contact-Thermometer: Gerät, das in gewissem Abstand an die Stirn gehalten wird und dann die Temperatur misst.

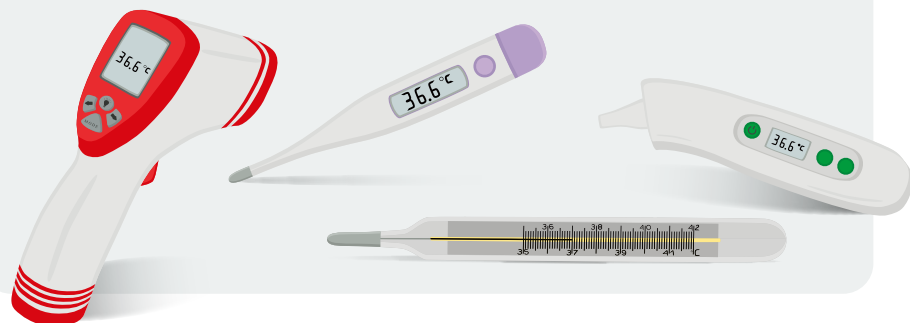
Was tun?

Wer fiebert, schwitzt und verliert Flüssigkeit. Darum sollte man viel trinken (2 bis 3 Liter pro Tag). Am besten geeignet sind warme oder lauwarme ungesüsste Kräutertees oder Wasser. Kopfwahl ist ein Anzeichen für Flüssigkeitsmangel. Am besten legt man sich ins Bett und schläft. Messen Sie die Temperatur mehrmals am Tag, um den Verlauf des Fiebers verfolgen zu können.

Mehr wissen

Auf vitagate.ch finden Sie ein praktisches Merkblatt zu den verschiedenen Fieberthermometern zum Herunterladen.

Quellen: Bernhard Kunz: «Schönheitspflege/Hygiene/Medizinprodukte 2/2», Lehrmittel Drogistin EFZ / Drogist EFZ, Careum-Verlag, 2012 / www.internisten-im-netz.de/
Jürg Morant (Hrsg.): «Meine Gesundheit», Documed AG, 1998



Homoiotherm und kilotherm

Säugetiere – wie beispielsweise der Mensch – sind sogenannte gleichwarme (homoiotherme) Lebewesen. Sie regulieren ihre Körpertemperatur von innen heraus und brauchen ständig Nahrung, um sie auf einem konstanten Wert halten zu können. Gleichwarme Lebewesen müssen ihre Wärmeproduktion erhöhen, wenn die Umgebung kälter wird. Dagegen folgt die Körpertemperatur wechselwarmer (kilothermer) Tiere der Umgebungstemperatur. Insekten, Fische, Amphibien oder Reptilien gehören zu dieser Gruppe. Sie benötigen Wärme von aussen, dafür brauchen sie weniger Nahrung.

Quelle: Wolfgang von Engelhardt, Gerhard Breves, Martin Diner, Gotthold Gäbel (Hrsg.): «Physiologie der Haustiere», Ferdinand Enke Verlag, 2015 / Gerhard Thews, Peter Vaupel: «Vegetative Physiologie», Springer Verlag, 1997



Jag.cz – stock.adobe.com

Tee – kalt und warm ein Genuss

Dampfend heiss oder eisgekühlt. Tee ist im Sommer und im Winter ein erfrischender Begleiter. Und auch für die Gesundheit kann er eine Wohltat sein, viele Teekräuter haben eine heilende Wirkung. Wir haben auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, verschiedene Rezepte für Sie zum Herunterladen. Die Zutaten bekommen Sie in der Drogerie:

- Teemischungen für kalte und warme Tage:
- Medizinalteemischungen:
- Rezepte für erfrischende Sommertees:



Hitzekrämpfe

Hitzekrämpfe sind schmerzhafte Krämpfe, die meistens in jenen Muskeln auftreten, die stark beansprucht worden sind, wie in den Armen oder Beinen. Auslöser sind Hitze, Natriummangel und Flüssigkeitsverlust. Ein wichtiger Risikofaktor sind harntreibende blutdrucksenkende Arzneimittel (Diuretika),

die für die Behandlung eines hohen Blutdrucks, bei Ödemen oder bei einer Herzinsuffizienz eingesetzt werden. Wer Hitzekrämpfe hat, sollte in den Schatten oder an einen anderen kühlen Ort gehen, viel trinken und sich ausruhen.

Quellen: www.pharmawiki.ch / www.suva.ch



Burgerstein FlexVital:

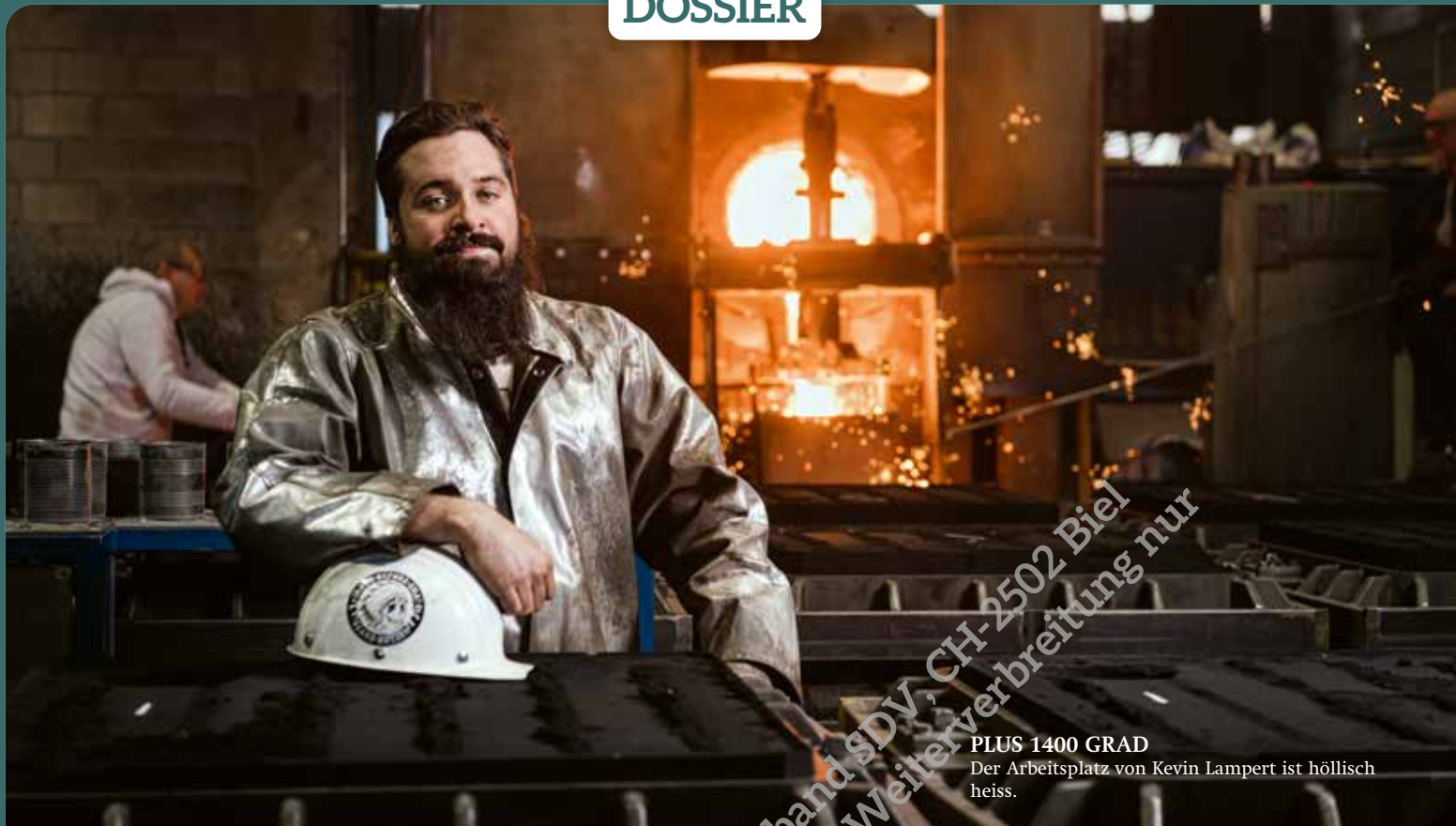
Für unbeschwertes Bewegen.

NEU

Burgerstein FlexVital enthält patentierte Eierschalenmembran, die besonders gut vom Körper verwertet wird. Ergänzt wird die Gelenkformel durch einen Vitamin-E-Komplex sowie Mangan, das zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung und Knochen beiträgt.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.



PLUS 1400 GRAD

Der Arbeitsplatz von Kevin Lampert ist höllisch heiss.

Ein Leben am Feuer

Kevin Lampert arbeitet am Schmelzofen. Und weiss, wie man sich schnell und effektiv abkühlen kann.

Sie sieht ein bisschen aus wie eine Astronautenjacke und ist extrem wichtig für Kevin Lampert: Die silberne Jacke mit Alufolieneffekt ist wärmeres reflektierend und schützt ihn vor den wellenartigen Hitzeströmen, die ihm bei der Arbeit am Schmelzofen entgegenkommen. «Es ist ein bisschen wie ein heisser Föhn, den man sich ins Gesicht hält», beschreibt er das Gefühl während des Vergiessens.

1400 Grad

Lampert arbeitet bei der Giesserei Chur AG als Giesser und sorgt dafür, dass der Ofen immer wieder Nachschub erhält und hartes Eisen zu einer flüssigen Masse schmilzt. Anschliessend vergiesst er das flüssige Eisen zu neuen Formen. Die Temperaturen des Schmelzofens betragen bis zu 1400 Grad, deshalb ist es wichtig, dass er vorsichtig und konzentriert arbeitet.

«An die Hitze habe ich mich in den letzten Jahren gewöhnt. Auch hat sich der Körper den Umständen angepasst. Zu Be-

gin habe ich stärker geschwitzt als jetzt. Mittlerweile hat sich alles von selber reguliert.» In der Eisengiesserei herrscht eine konzentrierte Stille, jeder ist aufmerksam bei der Arbeit, der brunnenartige Schmelzofen glüht. Die Maschinen, welche die Arbeiter unterstützen, sorgen für einen regelmässigen Geräuschpegel.

Kühlendes Wasser

Kevin Lampert achtet während des ganzen Tages darauf, viel Wasser zu trinken. «Und abends freue ich mich auf die kalte Dusche zu Hause», sagt er lachend. Zu seiner Arbeitsausrüstung am Ofen gehören auch ein Helm mit Visier, Handschuhe und feuerfeste Schuhe. Also alles andere als eine luftig leichte Kleidung. «Tatsächlich ist es so, dass einem die richtige Kleidung vor der Hitze und auch dem Schmutz schützt. Ich trage deshalb auch unter der Schutzjacke mehrere Schichten.»

Täglich gibt es sieben Schmelzchargen und nur etwa einmal pro Stunde wird ge-

gossen. Dazwischen könne er sich gut abkühlen, sagt der Bündner. Ihm mache es Freude, dass er ein Handwerk ausüben könne, das aus Kostengründen immer mehr ins Ausland verlagert wird. Aber man müsse schon etwas für diese Arbeitsumgebung geschaffen sein, auch weil man von der Arbeit am Ofen immer schwarze Hände habe. Schön findet er, dass er mitverfolgen kann, was aus alten geschmolzenen Eisenwaren oder solchen mit Formfehlern Neues entstehen kann.

Mit der Hitze hat er sich gut arrangiert und geniesst sogar ab und an das Sauna-Feeling. «Ich merke, dass es dem Immunsystem guttut und ich praktisch nie krank bin. Ausserdem kann ich mich gut und schnell abkühlen, indem ich einfach den Nacken und in die Armbeugen mit etwas kaltem Wasser benetze – und schon fühle ich mich wieder frisch.»

Denise Muchenberger

Ein Leben im Eis

Sven Jaberg arbeitet im Tiefkühlager bei Minustemperaturen. Kalt ist ihm trotzdem nie.

Sven Jaberg sitzt im gut geheizten Pausenraum der Gmür AG. «Ganz ehrlich, mir macht die Kälte nichts aus», sagt er lachend. Die meiste Zeit des Tages verbringt er nämlich nicht wie jetzt im Warmen, sondern bei bis zu minus 25 Grad. Bei der Arbeit im Tiefkühlager.

Kälte ist eine Nebensache

Der 36-jährige Zürcher ist für die Ordnung und den Nachschub der Tiefkühlprodukte verantwortlich. Zwischen Glace, Tiefkühlpizza und -gemüse eilt er von Regal zu Regal, läuft auch einmal eine Extrarunde, um sich aufzuwärmen. Ich begleite ihn ins Lager und bekomme glücklicherweise eine warme Jacke von einem Kollegen geliehen. Rasch gehen wir durch Jabergs Arbeitsreich, begleitet vom feinen Duft der Cornets. Vor dem Warenlift müssen wir warten. «Tatsächlich ist es hier die heikelste Stelle, herumstehen bei diesen Temperaturen ist nicht immer angenehm», sagt Jaberg.

Darum bleibt Jaberg wenn immer möglich in Bewegung. Ausserdem trägt er Schutzkleidung: eine spezielle Thermo-hose, Stahlkappenschuhe, einen Wollpullover, eine Daunenjacke, eine Mütze und Handschuhe. So komme er selten bis nie ins Frieren. «Nur in meiner ersten Woche hatte ich einige Momente, in denen mir kalt war. Nun aber ist die Kälte Nebensache.» Am Anfang habe er noch eine Sturmhaube getragen, um das Gesicht zu schützen. «Doch bald habe ich gemerkt, dass mich die Arbeit auch ausser Atem bringt und mich die Maske beeinträchtigt.»

Das Klima macht's

Sven Jaberg schätzt seine Arbeit. Er hat die Chance gepackt, die er vor sechs Jahren bekam. «Zuvor hatte ich über zehn Jahre bei einem Bootsverleih gearbeitet und war Wind und Wetter gewohnt.» Als er dann die Möglichkeit bekam, einen Logistikerkurs zu besuchen, stand auch ein Praktikum bei einem Tiefkühllieferanten zur Debatte. «Nicht alle können sich vorstellen, bei solchen Temperaturen

zu arbeiten. Ich hingegen wollte es ausprobieren.» Nach dem Praktikum ist er geblieben, auch, weil er das gute Arbeitsklima und die Kollegialität schätzt.

Doch auch sonst bringt die Arbeit bei klirrender Kälte Vorteile: «Ich bin praktisch nie krank und habe immer einen gesunden Hunger.» Auch warmen Tee oder Kaffee trinke er regelmässig, ausserdem kann er abends seine Arbeitskleidung in einem Wärmerraum aufhängen, damit er am nächsten Morgen in wohltemperierte Hose und Jacke schlüpfen kann.

Einzig den enormen Temperaturunterschied im Hochsommer von bis zu 60 Grad bekomme er zu spüren: «Wenn draussen über 30 Grad sind und ich abends in ein Tram ohne Klimaanlage sitze, muss ich mich stark zusammenreissen, damit ich nicht einschlafe.» Sonst aber sehe er keinen Grund, in eine wärmere Arbeitsumgebung zu wechseln. «Ganz ehrlich, den ganzen Tag in einem Büro sitzen könnte ich nie. Auch wenn es dort wärmer wäre.»

Denise Muchenberger

MINUS 25 GRAD

Der Arbeitsplatz von Sven Jaberg ist eisig kalt.



Hitzeerschöpfung

Eine Hitzeerschöpfung, also eine Überwärmung des Körpers auf bis zu 40 Grad, ist entweder auf Wasser- oder Salzverlust zurückzuführen. Beides führt zu einer Verminderung des Blutvolumens. Betroffene haben einen hochroten Kopf begleitet von Nackenschmerzen, Kopfschmerzen oder Schwindel, und zum Teil empfinden sie Übelkeit. Typischerweise ist der Kopf sehr heiss, der Körper fühlt sich dagegen normal oder eher kühl an. Wer eine Hitzeerschöpfung erleidet, sollte sofort an einen kühlen Ort gehen, sich ausruhen, kühlende Tücher auf die Stirn legen und viel trinken. Falls dies keine Besserung bringt, ist ein Arztbesuch angebracht.

Quellen: www.pharmawiki.ch / www.suva.ch



iStock.com/pinnika

Sonnenstich

Ein Sonnenstich entsteht aus einer übermässigen Sonnenbestrahlung des Kopfs, was zu einem Wärmestau und einer Reizung der Hirnhäute führt, einer sogenannten aseptischen Hirnhautentzündung. Symptome sind Kopfschmerzen, Nackensteifigkeit, Übelkeit, Erbrechen, Hitzegefühl im Kopf, Schwindel oder Unruhe. Betroffene sollten einen kühlen Ort aufsuchen, sich abkühlen (z. B. mit einer

Dusche) und ausruhen. Die wichtigste Massnahme ist die Zufuhr von ausreichend Flüssigkeit. Falls vorhanden kann auch eine Elektrolytlösung aus der Drogerie sinnvoll sein. Je nach Schweregrad oder wenn keine Besserung eintritt, ist eine ärztliche Behandlung notwendig.

Quellen: www.pharmawiki.ch / Kantonsspital Baselland



iStock.com/Halpoint

Wohltuende Kälte

Kälte kann bei Krankheiten und Verletzungen helfen. Schon die alten Griechen nutzten sie als Therapie, und wer sich heute den Knöchel verstaucht, wird zuerst einen Eisbeutel auflegen. Eine besondere Form der sogenannten Kryotherapie ist die Kältekammer. Darin wird der Patient für ein paar Minuten

Temperaturen von minus 110 Grad ausgesetzt. Es gibt wissenschaftliche Studien, wonach eine solche Behandlung bei rheumatischen Erkrankungen, bei Neurodermitis oder Sportverletzungen positiv wirken kann. Allerdings ist das Verfahren recht aufwendig, und es kommt ab und zu zu Kälteschäden an

der Haut oder Kreislaufproblemen. Bei Leistungssportlern und Wellnessliebhabern beliebt ist die sogenannte Kryosauna. Dabei begibt man sich in ein Gefäss, das wie eine Tonne aussieht und das mit dem Dampf von flüssigem Stickstoff gefüllt wird. Einfacher ist die Kältetherapie mit speziellen Manschetten, die an den betroffenen Körperstellen angebracht werden und mit Temperaturen von 10 bis 15 Grad kühlen. Oder noch einfacher: In der Drogerie gibt es verschiedene kalte - und auch heisse - Helfer gegen Schmerzen (siehe Seite 18).

Quellen: Jean-Michel Jeannin: «Physikalische Therapie: Extreme Kälte für schwere chronische Krankheiten», Schweizerische Zeitschrift für Ganzheitsmedizin, 2017 / www.sportaerztezeitung.de / www.medizin-transparent.at



vonSAL - stock.adobe.com

Eisklötze statt Füße?

Sobald es kälter wird, konzentriert sich der menschliche Organismus auf das Wärmen der Körpermitte und der lebensnotwendigen Organe. Ohren, Hände oder Füße sind für das Überleben weniger wichtig und werden darum zuerst kalt. Ausserdem ziehen sich bei Kälte die Blutgefässe zusammen, sodass das Blut weniger gut in Hände und Füße gelangen kann. Gegen kalte Füße gibt es einfache Mittel wie Thermosohlen, warme Socken aus natürlichen Materialien, heizbare Körner- und Kirschenkissen sowie durchblutungsfördernde Fusscremen, viele davon bekommen Sie in Ihrer Drogerie. Vorsicht: Wer unter Diabetes leidet, sollte bei anhaltend kalten Füessen besser den

Arzt kontaktieren, da die Krankheit die Nerven schädigen kann.

Quellen: www.diabetes.de / vitagate.ch

Hitzschlag

Steigt die Körpertemperatur auf über 40 Grad an, kommt es zum Versagen mehrerer Organsysteme und damit zum Hitzschlag. Symptome dafür sind Kopfschmerzen, eine verwaschene Sprache, Schwindel, Wahnvorstellungen, Krampfanfälle, Verwirrung bis hin zum Koma. Bei grosser Anstrengung der Person zeigen sich ein rascher Puls, tiefer Blutdruck und eine bläuliche Verfärbung der Haut. Betroffene müssen sofort in den Schatten oder an einen kühlen Ort gebracht werden und sich flach auf den Boden legen, Kopf und Oberkörper sind dabei leicht erhöht. Den Kopf mit feuchten, kühlen Tüchern oder einer Kältekompressen kühlen und den Notarzt (Tel. 144) rufen.

Quellen: www.pharmawiki.ch / www.suva.ch



Das Experiment

Die Temperaturrezeptoren (siehe auch Seite 10) des Menschen können keine exakten Temperaturen messen, sondern nur Veränderungen wahrnehmen. Mit dem «Drei-Schalen-Versuch» können Sie das ganz einfach selber erleben:

- Füllen Sie eine Schale mit kaltem Wasser, eine mit lauwarmem und eine mit warmem.
- Tauchen Sie die rechte Hand ins kalte Wasser und die linke eine Minute lang ins warme.
- Nehmen Sie die Hände aus dem Wasser und schütteln Sie sie ab.
- Tauchen Sie beide Hände ins lauwarmer Wasser.

Sie werden bemerken, dass sich das lauwarmer Wasser mit der linken, aus dem warmen Wasser kommenden Hand kalt anfühlt. Mit der rechten, aus dem kalten Wasser kommenden Hand jedoch warm. Das liegt an den Rezeptoren: Taucht



die Hand aus dem kalten Wasser ins lauwarmer, melden sie ein Wärmegefühl, denn im Vergleich zum kalten Wasser wird der Hand nun Wärme zugeführt. Die Rezeptoren der Hand, die vom warmen ins lauwarmer Wasser wechselt, zeigen dagegen ein Kältegefühl an.

Unterkühlung

Sinkt die Körperkerntemperatur (siehe auch Seite 12) unter 35 Grad, spricht man von einer Unterkühlung, in der Fachsprache Hypothermie genannt. Dazu kommt es, wenn der Körper über längere Zeit mehr Wärme verliert, als er erzeugt, beispielsweise durch den Aufenthalt draussen bei kaltem, windigem Wetter, in kaltem Wasser oder in einer zu kalten Wohnung. Starke Unterküh-

lungen sind lebensgefährlich, da wichtige Organe nicht mehr richtig funktionieren. Besonders anfällig sind Kinder, ältere Menschen sowie erschöpfte Personen. Auch bestimmte Medikamente können das Risiko für Unterkühlungen erhöhen, ebenso der Konsum von Alkohol und Drogen.

Quelle: Öffentliches Gesundheitsportal Österreich, www.gesundheit.gv.at



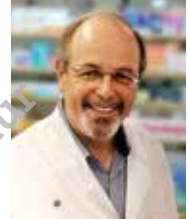
Warme Wickel oder kühlende Kompresse?

Schmerz, lass nach! Manchmal hilft Wärme, manchmal Kälte. Was Sie beachten sollten.

**WOHLTUEND
ENTKRAMPFEND**
Warme Auflagen
lindern Bauchkrämpfe
oder Menstruations-
beschwerden.

Walter Meier

Der 68-jährige Walter Meier ist seit 1981 Inhaber der Drogerie im Städtle in Vaduz (FL). Seine Spezialgebiete sind Naturheilmittel, Naturkosmetik, Vollwerternährung, Bio- und Fairtrade-Produkte.



Wärme und Kälte spielen eine wichtige Rolle bei der Behandlung von Schmerzen. Grundsätzlich gilt: Kälte hilft bei akuten Schmerzen wie Prellungen, Verstauchungen oder Zerrungen besser; Wärme bei chronischen wie rheumatischen Schmerzen, aber auch bei Verspannungen oder beispielsweise Menstruationsbeschwerden. Das ist aber nur eine grobe Faustregel, wie Walter Meier, dipl. Drogist HF, Inhaber der Drogerie im Städtle im liechtensteinischen Vaduz, erklärt: «Im Einzelfall wird der Patient nach seinem Empfinden entscheiden müssen, ob Kälte oder Wärme für den Heilungsprozess förderlich ist.»

Akute Verletzungen

Bei akuten Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen, zahnärztlichen Eingriffen, allergischen Reaktionen etwa durch Insektenstiche, Brennnesseln und so weiter hilft Kälte meist zuverlässig gegen den Schmerz, da sie die körperlichen Reaktionen verlangsamt und die Schwellung minimiert. «Dazu eignet sich physikalische Kälte in Form von Kältepackungen», sagt der Drogist. Es gibt eine ganze Palette an entsprechenden Produkten in der Drogerie wie Instant Ice, Kühlbandagen, Kältesprays, Kälteumschläge und -auflagen, Kirschkernkissen, kalte Wickel, Umschlagpasten und Gels. Lassen Sie sich am besten in der Drogerie beraten, welches Mittel für Ihren Fall am besten geeignet ist.

Bei der Anwendung von Kältepackungen sollten Sie insbesondere darauf ach-

ten, dass keine Hautschäden (Frostbeulen) durch Unterkühlung entstehen, wie Walter Meier sagt. Und: «Jede Kaltanwendung kann zu einer sekundären Wärme­reaktion führen, das heisst, eine Kaltanwendung ist immer nur als kurzzeitige Schmerztherapie empfohlen.»

Chronische Schmerzen

Chronisch entzündliche Schmerzen wie Arthritis oder Arthrose, aber auch akute Schmerzen verursacht durch Krämpfe wie Muskelkrämpfe, Menstruationsbeschwerden oder Bauchschmerzen sprechen gut auf Wärmeanwendungen an. «Dabei ist zu unterscheiden zwischen einerseits zugeführter physikalischer Wärme durch Wärme­flaschen, Wärmeumschläge oder Cold-Hot-Pack und andererseits reaktiven Wärmereizen auf der Haut durch Arzneistoffe wie zum Beispiel ätherische Öle, Wärmepflaster, Senfbäder, Wärmesalben und Wärmeumschläge.» Auch hier finden Sie in Ihrer Drogerie eine grosse Auswahl und die fachliche Beratung.

Bei der Anwendung von Wärmeumschlägen oder Cold-Hot-Packs muss man darauf achten, sich nicht zu verbrennen. «Bei reaktiven Wärmereizen durch Salben, Pflaster, Bäder und so weiter sollten Sie auf die individuelle Hautempfindlichkeit und auch auf Allergien achten, um

Hautschäden durch Überreizung oder unerwünschte Reaktionen zu vermeiden. Ein beruhigendes Hautöl (z. B. Johannisöl) ist nach einer Wärmereiztherapie immer eine gute Empfehlung.»

Schmerzen sollten Sie immer ernst nehmen. Drogist Walter Meier: «Das Symptom Schmerz ist ein Warnsignal,

ausgehend von einer akuten oder chronischen gesundheitlichen Beeinträchtigung. Wenn der Schmerz anhaltend ist, sich zunehmend verstärkt oder eine unklare Ursache hat, sollten Sie zum Arzt.»

Sonnenbrand

Wer sich zu lange ungeschützt an der Sonne aufhält, riskiert einen Sonnenbrand. Wer bemerkt, dass sich die Haut rötet, sollte unbedingt sofort an den Schatten und die gerötete Stelle mit Wasser kühlen. Danach die Haut mit einer kühlenden, feuchtigkeitsspendenden Lotion oder einem Gel eincremen. In der Drogerie bekommen Sie ausserdem unter anderem homöopathische Sprays, pflanzliche Wundtinkturen oder Schüssler-Salz-Salben zur Behandlung von Sonnenbrand. Lassen Sie sich beraten, und am besten kaufen Sie auch gleich eine Sonnencreme, damit beim nächsten Ausflug

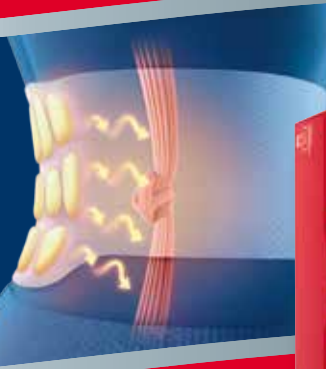
auf die Skipiste oder an den Strand erst gar kein Sonnenbrand entsteht.

Quelle:
www.wehwehbobo.ch



ThermaCare®
Wärmt den Schmerz weg

ThermaCare lindert mit langanhaltender Tiefenwärme wirksam Muskel- und Gelenkschmerzen.



Hitze und Kälte in der TCM

Die Begriffe «Hitze» und «Kälte» beziehen sich in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) auf das Verhältnis von Yin und Yang im Körper. Yang steht für Aktivität, Wärme, Röte und Trockenheit; Yin für Ruhe, Kälte, Blässe und Feuchtigkeit. Menschen und auch Nahrungsmittel haben in der TCM eine energetische Temperatur. Eine Gurke ist kalt, auch wenn man sie erhitzt; Rindfleisch ist warm, auch als Tatar. Heisse Menschen sind emotional, temperamentvoll, aggressiv, lieben Bewegung, frieren kaum, haben ein rotes Gesicht, eine rote Zunge, viel Durst und Lust auf

kalte Getränke, Süßigkeiten und Glace. Heisse Menschen essen schnell und viel, werden bei Hunger gereizt und nehmen bei Stress ab. Kalte Menschen hingegen wirken kühl und in sich gekehrt, schüchtern, lieben die Ruhe, frieren leicht, haben ein blasses Gesicht und wenig Durst, bevorzugen heisse Getränke und Schokolade. Kalte Menschen essen langsam und oft wenig, sind nach dem Essen müde und nehmen bei Stress zu. Gerät das Gleichgewicht von Yin und Yang durcheinander, hat der Mensch also zu viel oder zu wenig Hitze oder Kälte, wird er krank. Dann muss das Zuviel oder das Zuwenig ausgeglichen werden.



Quellen: Gabriela Huemer: «Hitze in der TCM», Zeitschrift für Komplementärmedizin, 2017 / Dr. med. Cornelia Döttcher: «TCM für Einsteiger. Das Praxishandbuch zur Selbstbehandlung», BLV, 2017 / Christine Li: «Chinesische Medizin für den Alltag», Gräfe und Unzer, 2012

Ahh, brrr, ahh, brrr!

Wechselduschen gehören zur Wassertherapie nach der Lehre des Pfarrers Sebastian Kneipp. Sie beginnen warm bis heiss. Dann wird das Wasser auf kühl bis kalt gestellt. Jetzt ist es wichtig, an der richtigen Stelle anzufangen. Beginnen Sie an jenem Punkt, der am weitesten vom Herzen entfernt ist: am rechten Fuss aussen. Duschen Sie dann die rechte äussere Körperseite bis zur Hüfte ab. Danach von dort auf die Innenseite des Oberschenkels wechseln und wieder zurück zum Fuss. Anschliessend dasselbe am linken Bein. Jetzt kommen die Arme an die Reihe: Am rechten Handrücken beginnen und bis zur Schulter abduschen und von der Achsel am Innenarm entlang wieder bis zur Handfläche. Links genauso wiederholen. Die Wechseldusche wird zwei Mal durchgeführt und endet mit kaltem Wasser. Der Ablauf ist also warm/kalt, warm/kalt. Der Abschluss mit kaltem Wasser sorgt dafür, dass sich die Blutgefässe wieder verengen. Wichtig ist, sich danach schnell wieder zu erwärmen.

Quellen: www.kneipp.com/
www.kneippvisite.de

Sauna – gesundes Schwitzbad

Das Saunieren haben nicht die Finnen erfunden. Der älteste schriftliche Beleg für ein Schwitzbad findet bei sich beim griechischen Geschichtsschreiber Herodot 450 vor Christus. Im hoch entwickelten Badewesen der Antike erlebte das Saunabaden seine erste Blüte. Die eigentliche Sauna hat sich erst in den 1920er-Jahren aus Finnland in der übrigen Welt etabliert. In einer finnischen Sauna herrschen Temperaturen von 90 bis 100 Grad. Nach dem Schwitzbad wird der Körper an der Luft oder im bis zu 15 Grad kalten Wasser abgekühlt. Die hohen Temperaturen in der Sauna lassen sich gut aushalten, da die Luft recht trocken ist.

So kann sich der Körper abkühlen, indem er schwitzt. Das geht aber nur, wenn die Feuchtigkeit verdunsten kann – darum ist man dabei nackt. Ein Besuch in der Sauna tut rundum gut. Er reinigt die Haut, die Hitze regt den Kreislauf an, die Atemwege werden intensiv durchblutet, die Muskeln entspannen sich. Saunieren kann das Immunsystem stärken und wirkt sich oft positiv auf die Psyche aus. Nicht in die Sauna sollte, wer eine Infektion und/oder Fieber (siehe Seite 12) hat.

Quellen: Ulrike Novotny: «Sauna unbeschwert geniessen», Trias Verlag, 2007 / Österreichisches Saunaforum, www.saunaforum.at





20 x Weleda Cremeduschen zu gewinnen!

So vielfältig und lebendig wie die Natur sind auch die Weleda Duschen. Hochwertige Natursubstanzen und wertvolle ätherische Öle machen Ihre tägliche Dusche zu einem besonderen Erlebnis für Körper und Seele.

Museum in Winterthur	dumme Handlung, Torheit	histor. Aufzeichnung	Autokz. Nepal	Abk.: ohne Gewähr	Hauptstadt v. Marokko	Meeres-säugertier	Fremd-wortteil: selbst
Jazzstil der 40er-Jahre	Waren-gestell			frz.: Hund	engl.: bei	baumge-säumte Strasse	
Vorder-teil des Kopfes	warmer Wind in Süd-italien		Stadtbe-zirk in Monaco: Monte ...		prah-lerisch	Mittel-euro-päerin	
Gegen-teil von dünn	kleiner Keller-krebs	erhöhen, steigern	Wasser-vogel	frz.: wenig			
Edelgas				frz. Königs-anrede		kleiner Metall-ring	
auf diese Weise, derart		Bündner Eisho-ckeyclub		griech. Philo-sophen-schule			
schweiz. Jazz-pianistin (Irene)				eh. Rad-renn-fahrer (Bruno)			
lat.: Siehe!				auf-grund, weil			

WELEDA
Seit 1921

GERÜTETE GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

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, Nidaugasse 15, 2502 Biel
wettbewerb@drogistenverband.ch
Teilnahme via SMS:
DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1-/SMS)

Einsendeschluss
31. März 2021, 18.00 Uhr (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 4-5/21 publiziert.

Kreuzworträtsel 12/20-1/21
Das richtige Lösungswort lautete «WINTERZEIT».

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



Wenn Händewaschen mit Wasser und Seife nicht möglich ist, unbedingt Desinfektionsmittel verwenden.

Desinfektionsmittel – worauf es ankommt

Es gibt sie an Bahnhöfen, in Einkaufsläden, Museen – ja, eigentlich gibt es sie mittlerweile überall: Spender mit Desinfektionsmittel für die Hände. Es lohnt sich trotzdem, zur Sicherheit immer auch ein Fläschchen mit sich zu tragen. Doch was ist beim Kauf zu beachten?

Desinfektionsmittel? Das braucht doch niemand! So dachten mit mir sicher viele. Bis Anfang 2020 das neue Coronavirus kam. Und mit ihm eine riesige Nachfrage nach Handdesinfektionsmittel. Nach kurzen Engpässen im letzten Frühling ist das Angebot mittlerweile riesig. Es gibt sie flüssig, als Gel oder Schaum, mit Parfüm und ohne, in kleinen und grossen Flaschen – nur: Welches hilft wirklich gegen das neue Coronavirus?

Das Wichtigste vorweg: Wenn immer möglich sollten Sie gründliches Händewaschen einem Desinfektionsmittel vorziehen, wie Drogistin HF Heidi Mock aus der Swidro Drogerie Rosengarten in Arbon erklärt. «Händewaschen mit einer rückfettenden Seife reicht völlig aus. Desinfek-

tionsmittel kommen immer dann zum Einsatz, wenn Wasser und Seife nicht vorhanden sind, also meistens, wenn wir unterwegs sind.» Gänzlich unnötig ist es, die Hände nach dem Waschen zusätzlich zu desinfizieren. «Das hilft nichts und strapaziert nur die Haut.»

1 Das passende Mittel finden

Beim Einkaufen, im Zug oder im Auto hat man meistens keine Gelegenheit, sich die Hände mit Seife und Wasser zu waschen. Hier leisten Desinfektionsmittel gute Dienste. Gegen das neue Coronavirus wirken Präparate, die «begrenzt viruzid» oder «viruzid» sind. Erstere inaktivieren nur sogenannte behüllte Viren (siehe Kasten auf Seite 24) – dazu gehören die Corona-

viren. Viruzide Mittel inaktivieren zusätzlich auch unbehüllte Viren. Steht auf der Flasche dagegen «antibakteriell» oder «bakterizid», hilft das Mittel nur gegen Bakterien, ist also gegen Coronaviren nicht geeignet; genauso wenig wie «fungizide» Mittel, die gegen Pilze wirken. Es gibt auch Präparate, die verschiedene Wirkungen kombinieren. «Achten Sie darauf, dass das Mittel mindestens 70 Prozent Alkohol enthält», rät Drogistin Heidi Mock.

Doch Alkohol ist nicht gleich Alkohol. Nicht in der Wirkung gegen Viren, aber was den Geruch angeht. «Dass manche Desinfektionsmittel einen sehr unangenehmen Geruch verströmen, liegt an der Art des enthaltenen Alkohols», sagt die Drogistin. «Oft wird für Desinfektionsmit-

tel der billige Isopropylalkohol benutzt, der einen starken Eigengeruch hat. Den kann man leider auch nicht mit Parfüm überdecken.» Das etwas teurere Ethanol hingegen riecht nicht so streng. Achten Sie darum beim Kauf auf die Inhaltsangaben, dort ist vermerkt, welche Art Alkohol enthalten ist. Oft sind Desinfektionsmittel auf Basis von Isopropylalkohol ausserdem billiger als jene mit Ethanol.

2 Richtig anwenden

Neben dem richtigen Mittel ist es auch wichtig, es richtig zu verwenden. Heidi Mock: «Zuerst eine genügend grosse Menge in die Hand geben, etwa hasel- bis walnussgross. Und dann gründlich einreiben, nicht nur auf den Handflächen, sondern auch zwischen den Fingern und an den Fingernägeln. Eigentlich genauso, wie man auch die Hände wäscht. Je gründlicher, desto besser.» Wie es genau geht, sehen sie auf Seite 24 Schritt für Schritt erklärt.

Um die Hände zu schonen, sollten Sie sie, wie eingangs erwähnt, wenn immer möglich mit Wasser und einer milden, rückfettenden Seife reinigen. Desinfektionsmittel und häufiges Händewaschen können die Haut reizen und sie austrocknen. Auch Rötungen, Ekzeme oder Hautrisse können entstehen.

3 Die Hände pflegen

Ganz wichtig für gesunde Haut ist es darum, die Hände gut zu pflegen. Das fängt

schon bei der Wahl des Desinfektionsmittels an. «In vielen ist zusätzlich Glycerin enthalten, das befeuchtet die Haut. Unser eigenes Produkt ist ausserdem mit ätherischen Ölen angereichert, das pflegt und wirkt auch antiseptisch.» Viele Drogerien haben eine grosse Auswahl an Produkten, lassen Sie sich am besten beraten.

«Ganz wichtig ist es auch, die Hände mit einer Creme zu pflegen», sagt Heidi Mock. «Wenn man wie derzeit die Hände immer wieder wäscht und desinfiziert, sollte man sie am besten am Abend vor dem Schlafengehen eincremen. Dafür aber intensiv, mit viel Creme. Man kann gut auch Baumwollhandschuhe darüber-

Buchtipps

Das Coronavirus wird uns noch länger begleiten. Der Lockdown, der die Schweiz im Frühling 2020 lahmlegte, wird uns allen noch lange in Erinnerung bleiben. Alle haben in dieser Zeit Dinge erlebt, von denen sie nie gedacht hätten, dass sie jemals passieren könnten. 14 Journalistinnen und Journalisten haben während des Lockdowns viele Menschen begleitet und ihre Schicksale und Erlebnisse niedergeschrieben. Im kürzlich erschienenen Buch «Lockdown» verweben sie diese Aufzeichnungen mit vertraulichen Protokollen von mehr als 50 Krisensitzungen in Bundesbern. Eine fesselnde Lektüre, die manchmal zum Schmunzeln, manchmal zum Weinen anregt. Das Protokoll einer Krise, die wir alle miterlebt haben, die Geschichte einer Zeit, die wir nie vergessen werden.

Tamedia Recherchedesk: «**Lockdown. Wie Corona die Schweiz zum Stillstand brachte. Schicksale, Heldinnen und ein Bundesbern im Krisenmodus**», Wörterseh Verlag, 2020, ISBN: 978-3-03763-123-2

Heidi Mock

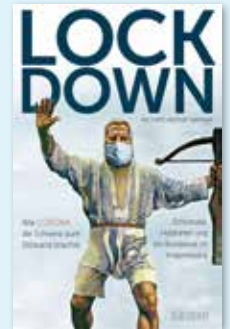
Die 42-jährige Heidi Mock ist seit 2016 Geschäftsleiterin der Swidro Drogerie Rosengarten in Arbon (TG). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Vitalpilze und Tierheilkunde.

www.swidro-drogerie-rosengarten.ch



ziehen und hat so eine einfache Handmaske selbst gemacht.»

Auch bei der Handcreme sollten Sie auf die Inhaltsstoffe achten. «Sehr pflegend sind die Schüssler-Salze 1 und 11 oder auch Kartoffelbalsam. Wich- →



**WARZEN?
SOFORT
BEHANDELN!**

excilor®
WARZEN-STOPP 2in1

**KOMBINIERT 2 BEWÄHRTE
BEHANDELUNGSFORMEN**

**❄️ KRYOTHERAPIE +
💧 GELBEHANDLUNG**

**/ Für Hand und Fuss
/ Ab 4 Jahren
/ Innovativ & effektiv**

excilor.com



Desinfektionsmittel – worauf es ankommt

tig ist, dass die Creme silikonfrei ist, damit sie nicht klebt. Grundsätzlich rate ich zu Naturkosmetik. In der Drogerie können Sie normalerweise verschiedene Cremes testen.»

Haben die Hände trotz Pflege Risse, rät die Drogistin zu Perubalsam oder Schüssler-Salzen als Stick. «Auftragen und leicht einbinden, dann heilen die Risse gut ab.» Und die Hände sind wieder fit für einen weiteren Tag mit Wasser, Seife und wenn nötig Desinfektionsmittel.

Bettina Epper

Quellen: Drogistin HF Heidi Mock/www.pharmawiki.ch/Liste der vom BAG zugelassenen Desinfektionsmittel zur Bekämpfung von Influenza und Coronaviren/Gesellschaft für Virologie,

www.g-f-v.org/Apotheker Zeitung/«Pandemieplan. Handbuch für die betriebliche Vorbereitung», Bundesamt für Gesundheit, 2015/Fritz H. Kayser, Erik C. Böttger, Peter Deplazes, Otto Haller, Axel

Roers: «Taschenlehrbuch Medizinische Mikrobiologie», Thieme Verlag, 2014/Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Elsevier GmbH, 2019

Mehr wissen

Nicht nur eine erhöhte Handhygiene kann Probleme verursachen. Lesen Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, was man gegen Beschwerden nach dem Tragen von Schutzmasken tun kann.



Behüllte und unbehüllte Viren

Viren sind infektiöse Erreger, die nur aus Erbinformation (DNA oder RNA) bestehen, die in einen Proteinhülle verpackt ist. Manche Viren haben eine fetthaltige Aussenhülle, in der Virusproteine eingelagert sind. Sie werden behüllte Viren genannt. Solche Viren sind einfacher zu bekämpfen als unbehüllte, da Alkohol oder Seife die Virushülle zerstört.



PhotobyTawat – stock.adobe.com

AKTUELL!
L112 jetzt auch hochdosiert

Unbeschwert geniessen!

Fettbinder zur Unterstützung der

- Behandlung von Übergewicht
- Gewichtskontrolle
- Verminderung der Cholesterinaufnahme aus der Nahrung

formoline
L112 EXTRA



Studien
zeigen den
Erfolg

VERFORA
FÜRS LEBEN

Übergewicht im Alter? Das muss nicht sein

Die überflüssigen Pfunde werden mit dem Alter oft mehr. Wer abnehmen möchte, sollte sich kleine Zwischenziele stecken – ohne dabei auf Genuss zu verzichten.

Ein Satz, den man von älteren Menschen häufig hört: «Obwohl ich nicht mehr esse als früher, nehme ich zu.» Die gute Nachricht vorneweg: «Wenn man aktiv und gesund ist, sind ein paar Kilos zu viel nicht schlimm», sagt Jasmin Noli, Drogistin HF und Ernährungstherapeutin aus der Apodro Drogerie in Bäretswil. Doch ab einem gewissen Punkt kann Übergewicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes erhöhen.

Indizien für ungesundes Übergewicht sind bestimmte medizinische Normen wie der Body-Mass-Index oder der Bauchumfang. Für Noli spielt aber auch die eigene

Wahrnehmung eine wichtige Rolle. «Wir merken selbst, wenn die Hose spannt oder wir bei wenigen Treppen schnell ausser Atem kommen.» In diesem Fall sei es sinnvoll, etwas für seine Gesundheit zu tun.

Mehr bewegen

Übergewicht kann verschiedene Gründe haben. «Oft sind schlechte Essgewohnheiten und Bewegungsmangel schuld. Wer mehr Energie aufnimmt statt verbraucht, nimmt zu», sagt Noli. Auch Stress, Medikamente oder körperliche Veränderungen können für eine Gewichtszunahme sor-

gen. «Im Alter arbeitet der Stoffwechsel langsamer, die Muskelmasse nimmt ab, das Körperfett zu.» Dadurch sinkt der Kalorienbedarf.

Bewegung hilft, das Gewicht zu reduzieren oder zu halten. «Muskeln und Kondition können wir in jedem Alter noch aufbauen», sagt Noli. Sie empfiehlt gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Yoga oder Pilates. Gesund sind auch Spazieren und Tanzen. Oder vielleicht sind die Kursangebote der Pro Senectute etwas für Sie. «Wichtig ist, dass Bewegung Spass macht. Dann übt man sie auch längerfristig aus», sagt Noli. →

Bevorzugen Sie Nahrungsmittel mit wenig Kalorien und vielen Nährstoffen. Und: Vergessen Sie den Genuss nicht!



Übergewicht im Alter? Das muss nicht sein

Das Gleiche gelte fürs Essen. «Sich in eine Diät zu zwingen, die man nicht mag, bringt nichts», sagt Noli. «Beim Essen muss man Neues ausprobieren und herausfinden, wie gesundes Essen am besten schmeckt.»

Richtig essen

Im Alter wird die Verdauung träger. Dadurch nimmt der Körper Vitamine und Mineralstoffe oft schlechter auf. Das kann zu Mangel an wichtigen Vitalstoffen wie Magnesium, Kalzium, Vitamin B₁₂ oder Vitamin D führen. Häufig essen ältere Menschen auch weniger als früher, weil sie nicht mehr gut kauen können oder weniger Appetit haben, da Geruchs- und Geschmackssinn im Alter nachlassen.

Um Mangelernährung sowie Übergewicht vorzubeugen, ist es im Alter besonders wichtig, ausgewogen zu essen. «Mit Nahrungsmitteln, die wenig Kalorien enthalten, dafür viel Vitalstoffe», sagt Noli. «Am meisten Vitamine und Mineralstoffe enthalten nicht oder kaum verarbeitete Lebensmittel, also frische, saisonale Früchte und Gemüse, Hülsenfrüchte, Kartoffeln, Vollkornprodukte, fettarme Milchprodukte und mageres Fleisch.» Süssigkeiten oder Fertiggerichte sind dagegen stark verarbeitet, vitalstoffarm und oft Kalorienbomben. Noli: «Sie gehören besser selten auf den Speiseplan.»

Jede Hauptmahlzeit sollte nebst viel Gemüse auch Eiweisse (aus z.B. Milchprodukten, Hülsenfrüchten, Fisch oder Fleisch), wenig ungesättigte Fettsäuren (aus z.B. biologischem Lein-, Raps- oder Olivenöl) und Kohlenhydrate (aus z.B.

Tipps von Drogistin Noli

- Gemüse roh essen oder nur kurz dämpfen. Kochen reduziert den Vitamin- und Mineralstoffgehalt.
- Bei Kaubeschwerden Pürees, Suppen, Nussmus, Früchtemus, Kartoffelstock, Quark, Getreidebreie usw. essen.
- Etwas mehr kochen und die Resten für eine weitere Mahlzeit verwenden oder einfrieren.
- Einfache, gesunde Menüs sind beispielsweise Salat, Vollkornbrot und Hüttenkäse oder im Winter Linsensuppe.
- Bitterstoffe regen Verdauung, Stoffwechsel und Appetit an. In der Drogerie sind Bitterstoffe zum Beispiel als Tropfen, Tee oder Tinktur erhältlich.
- In Gesellschaft essen oder sich bewegen kann motivieren und Einsamkeit vorbeugen.
- Viele Drogerien bieten Ernährungsberatungen an.

Vollkornbrot, Vollkornnudeln oder Nattereis) enthalten. «So fühlt man sich langesatt», sagt Noli. Zwischenmahlzeiten benötigen eigentlich nur Kinder. «Sinnvoll sind sie für Erwachsene, die bei den Hauptmahlzeiten nur sehr wenig essen können.» Gesunde Zwischenmahlzeiten sind ungesüsste Milchprodukte wie Natureijoghurt oder Magerquark, Gemüsesticks, Früchte, 20 bis 30 Gramm ungesalzene Nüsse oder Getreide- und Früchteriegel ohne Zuckerzusatz. «Mal ein Guezli oder ein bisschen Schokolade oder Chips darf man sich aber schon gönnen.»

Im Alter lässt nicht nur der Appetit, sondern auch das Durstgefühl oft nach, darum sollten Seniorinnen und Senioren besonders gut darauf achten, das Trinken nicht zu vergessen. «Sie sollten mindestens 1,5 bis 2 Liter Wasser oder ungesüßten Tee pro Tag trinken, an Hitze- oder Sporttagen besser noch mehr», sagt Noli.

Jasmin Noli

Die 36-jährige Jasmin Noli arbeitet seit 2010 bei den Apodro Apotheken und Drogerien. Ihre Spezialgebiete sind Ernährung, Naturheilmittel und Schüssler-Salze.
www.apodro.ch



Verzichtet werden sollte möglichst auf Süssgetränke.

Gewohnheiten ändern

Die Lebensgewohnheiten zu ändern, ist nicht ganz einfach. «Viele fallen schnell wieder in gewohnte Muster zurück», sagt Noli. «Ziele kann man besser in kleinen Etappen erreichen. In der Regel brauchen wir mindestens zwei bis drei Wochen, bis eine Veränderung Routine wird.» Das bedeutet: «Sich beispielsweise das Süssgetränk nicht ganz zu verbieten, sondern den Konsum während drei Wochen auf wenige Deziliter pro Tag zu reduzieren und erst danach die nächste Veränderung wagen», sagt Noli. Belohnen Sie sich auch für ein erreichtes Ziel! «Nicht mit Essen. Aber beispielsweise mit einem Fussbad, einem besonderen Erlebnis oder dem Lieblingstee.»

Vanessa Naef

Leicht und beschwingt in den Frühling



Cefamadar®

Homöopathisches Madar D4 bei Übergewicht

- Verringert die Esslust auf natürliche Weise
- Wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- Kein Gewöhnungspotenzial
- Auch bei Heiss hunger-Attacken
- Ausgezeichnet verträglich



Mit der Kraft von MSM

Soufrol® Arthro Flex ist ein flüssiges Nahrungsergänzungsmittel auf der Basis von MSM (organischer Schwefel). Es trägt zum Erhalt der Gelenkfunktion bei und für mehr Freude an Beweglichkeit. Dank der flüssigen Form ist es einfach und angenehm einzunehmen. Einmal 30 ml pro Tag reichen aus, um sich fit zu fühlen!
www.soufrol.ch

Soufrol® Arthro Flex



Wärmt den Schmerz weg

ThermaCare® Wärmeumschläge lindern wirksam und gezielt Muskel- und Gelenkschmerzen – arzneimittelfrei. ThermaCare Wärmeumschläge erzeugen dank patentierter Wärmезellen mindestens 8 Stunden echte Tiefenwärme. Dies bewirkt eine Schmerzlinderung bis zu 16 Stunden. Erhältlich in verschiedenen Formen speziell auf die Zielbereiche zugeschnitten. Dünn und flexibel – praktisch auch für unterwegs.

ThermaCare®



Gesundheit aus dem Toten Meer

Tauchen Sie ein in die vielfältige Bäderwelt von DermaSel®. Schenken Sie Ihrem Körper und der Seele Wohlbefinden und Entspannung für zu Hause. DermaSel® Totes Meer Badesalze kombinieren wertvolle Mineralsalze mit ausgesuchten ätherischen Ölen.

Hohe dermatologische Qualität

- 100% naturreine Totes Meer Mineralien
- Frei von Paraffin, PEG und Parabenen

DermaSel®



Hustenreiz? Halsbeschwerden? Kratzen im Hals?

Die isla® med Pastillen Zitrus-Honig enthalten einen effektiven und spürbaren Hydrogel-Komplex aus Hyaluronsäure und Spezialextrakt aus Isländisch Moos. Dieser doppelte Schutzfilm legt sich auf die angegriffenen Schleimhäute, beruhigt und befeuchtet intensiv, wodurch auch die Immunabwehr gestärkt wird.

isla® med Pastillen Zitrus-Honig



Auch in der Pollensaison gegen juckende Augen

Spersallerg® mit dem Zweifach-Wirkmechanismus bei geröteten und gereizten Augen durch Heuschnupfen, Frühjahrsallergie, anderen allergischen Erscheinungen und nicht-infektiöse Bindehautentzündung. Die Einzeldosen von Spersallerg® sind konservierungsmittelfrei und ideal für unterwegs. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
www.theapharma.ch/de/produkte/

spersallerg-ud-und-md

Vertrieb des Théa Pharma OTC-Augensortimentes:
Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen

Spersallerg®



Sanfte Pflege für die Augenpartie.

Eine gut gereinigte Augenpartie hilft Ihr Auge gesund zu halten. Die Similasan Eye Wipes Sensitive mit Schwarztee-Extrakt entfernen schonend Verschmutzungen und Fremdkörper z. B. bei einem entzündeten Auge oder allergisch reagierenden Auge. Die Einweg-Tücher wurden speziell für die sensible Augenpartie entwickelt und können auch vor oder nach augenärztlichen Behandlungen verwendet werden. Die praktischen Wipes eignen sich für die schnelle Pflege und Reinigung zuhause sowie unterwegs und können für Kinder ab 2 Jahren angewendet werden.

Similasan Eye Wipes Sensitive



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.

Leicht und beschwingt in den Frühling

Wissenswertes zur Gewichtsregulation

- > Jeder kleine Schritt, der erfolgreich gemacht wird, bringt das Ziel näher. Also Step by Step zum Wohlfühlgewicht.
- > Auf keinen Fall Crash-Diäten! Damit ist der Misserfolg garantiert! Sie führen zum Jo-Jo-Effekt, durch den Ihr Körper immer „schwabbeliger“ und ärmer an Muskeln wird.

Was genau ist der Jo-Jo-Effekt?

Durch Wasserverlust, Abbau von Muskelmasse aber auch Entleeren von Fettzellen, die aber nicht abgebaut werden, purzeln vermeintlich Kilos. Sobald die Diät gestoppt wird, füllen sich die hungrigen Fettzellen wieder auf.

Die Kilos, die an Muskelmasse abgenommen wurden, werden deshalb durch das Auffüllen der entleerten Fettzellen mit Fett rasch kompensiert. Denn Fett endgültig zu reduzieren ist schwieriger als Muskelmasse abzunehmen, umgekehrt aber bildet sich leichter wieder Fett (auffüllen

der nicht abgebauten Fettzellen) als der Muskel aufgebaut wird – dazu braucht es Training.

Regulieren des Sättigungs-/Hungergefühls

Geben Sie Ihrem Stoffwechsel Ruhezeiten. Zwischen den drei Mahlzeiten 3 bis 6 (besser 4 bis 6) Stunden absolut nichts essen, nur Tee ohne irgendwelche Zusätze oder Wasser trinken. So kann sich ein entgleister Stoffwechsel erholen, einpendeln und wieder besser funktionieren. Essensgelüste werden verringert.

Unterstützende Massnahmen

Zubereitungen aus dem asiatischen Madarstrauch (Kronenblume, *Calotropis gigantea*) tragen dazu bei, die Esslust zu verringern und den eigenen Sättigungspunkt wieder wahrnehmen zu können. Zur Wirkungsoptimierung ist die regelmässige Einnahme wichtig: 3 mal täglich 1 Tablette Madar D4 oder D6 im Munde zergehen lassen, am besten 15 Minuten vor dem Essen. Bei abendlichen Heiss hungerattacken zwei Tabletten gleichzeitig im Munde zergehen lassen. Madar-Zubereitungen können zur Langzeittherapie angewendet werden. Es entsteht keine Gewöhnung oder Abhängigkeit.



Madarblüte

Das ABC für den Erfolg

A Ausgewogene Ernährung

Tipp zum Einstieg: nur 3 mal Essen pro Tag und dazwischen ausschliesslich Getränke (Tee, Wasser) ungesüsst ohne irgendwelche Zusätze. Abstand zwischen den Mahlzeiten, zwingend mindestens 3 bis 6 (besser 4 bis 6) Stunden.

B Bewegung ist Leben!

C Calotropis gigantea (Madar)

Zur Unterstützung der Gewichtsabnahme können Arzneimittel mit homöopathischer Zubereitung der Wurzelrinde der Madar-Pflanze sehr hilfreich sein.

steinberg pharma ag/Winterthur



VICKS VAPORUB

zum Einreiben und Inhalieren*

Lindert
4 fach
bei Erkältung:

1. Husten
2. Schnupfen
3. Halsweh
4. Bronchitische Beschwerden

* Einreibung mit Vorsicht ab 2 Jahren, Inhalation ab 6 Jahren. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Procter & Gamble Switzerland SARL



Drei starke Pflanzen gegen Erkältungssymptome

Husten, Schnupfen, Halsweh – unangenehm, lästig und leider häufige Begleiter einer Erkältung. Die richtigen Heilpflanzen können Linderung verschaffen.

Eine laufende Nase, brennende Schmerzen beim Schlucken, schlafräuber Husten. Eine Erkältung ist zwar harmlos, aber leider auch sehr unangenehm. Drogist Peter Brechbühl von der Pedro-Drogerie in Sigriswil setzt bei der Behandlung der häufigsten Erkältungssymptome Husten, Halsweh und Schnupfen auf die Kraft der Heilpflanzen.

Schnupfen

Beim Thema Schnupfen bedarf es oft weiterer Abklärungen: «Fliesst einfach die Nase oder ist die Stirnhöhle bereits verstopft? Sicher immer anwendbar ist die Lindenblüte, eine sehr milde, aber effiziente Pflanze. Sie unterstützt die Selbstheilungskräfte, fördert das Immunsystem und ist schweisstreibend», sagt Drogist Brechbühl. Die Lindenblüte enthält ätherische Öle, Flavonoide und Schleimstoffe. Gerade diese Schleimstoffe wirkend reizmildernd und pflegend auf die gereizte Nasen- und Rachenschleimhaut. «Lindenblütentee darf in grossen Mengen ohne Bedenken getrunken werden, so kommt man auch dem Bedürfnis nach viel Flüssigkeit nach. Lindenblüte ist auch als Ganzkörperbad oder als Spray in einer spagyrischen Essenz heilsam.» Ein klei-

ner Tipp von Peter Brechbühl: «Inhalieren Sie mit Lindenblüte und Kamille gleichzeitig. Beides sind sanfte, bekömmliche und effiziente Pflanzen, die Erkältungssymptome lindern.»

Husten

Gegen Husten schwört der Drogist auf Thymian: «Ein wahrer Alleskönner. Er verflüssigt und löst zähen Schleim, ist auswurfördernd, entspannt die Atemwege bei Bronchialhusten und wirkt desinfizierend. Da Thymian ätherische Öle enthält, wird sein wertvolles Destillat gerne zum Inhalieren verwendet.» Generell ist die Pflanze vielseitig anwendbar: innerlich zum Einnehmen als Brusttee, als Hustensirup oder -tropfen oder in einem spagyrischen Spray. Äusserlich hilft er als Erkältungssalbe, zum Inhalieren oder als wärmendes und wohltuendes Bad. «Und noch ein persönlicher Tipp zum Thymian: Die Füsse hustender Babys können gut mit einer milden Thymiansalbe eingerieben werden. Sie wärmt und regt die Durchblutung an.»

Halsweh

Wenn es um Halsschmerzen geht, muss Drogist Brechbühl nicht lange überlegen:

Peter Brechbühl

Der 61-jährige Peter Brechbühl ist seit 28 Jahren Inhaber der Pedro-Drogerie Sigriswil (BE). Sein Spezialgebiet ist die Heilpflanzenkunde, historisch und modern.

www.pedro-drogerie.ch/sigriswil



«Da verweise ich auf den Salbei, eine alte Klosterpflanze, die auch in unseren Gärten und auf Balkonen wunderbar gedeihen kann. Sie wirkt entzündungswidrig, desinfizierend, leicht zusammenziehend und schweisshemmend.» Weil Salbei neben ätherischen Ölen auch Gerbstoffe enthält, ist er ideal für Entzündungen im Rachenraum, denn er beruhigt die Schleimhäute. In der Drogerie finden Sie konzentrierte Salbeitropfen zum Gurgeln, Salbeipastillen oder auch Tee. Drogist Brechbühls persönlicher Tipp: «Ein frisches Salbeiblatt für einige Minuten im Mund behalten wie ein Bonbon, das hilft auch bei Aphthen.» Für stillende Mütter und Schwangere hingegen ist Salbei nicht geeignet, da er die Milchproduktion hemmt.

Denise Muchenberger

Salbei, Lindenblüte und Thymian (v.l.) sind potente Helfer gegen Halsweh, Schnupfen und Husten.





Einem uralten Naturheilverfahren auf der Spur

Ein Besuch im Spagyriklabor der Spagyros AG im jurassischen La Malmaison.

Die Anfahrt nach La Malmaison ist abenteuerlich. Sie führt vorbei an einem Bauernhof mit Kühen, die auf der Strasse weiden und den Weg versperren. Dieses Hindernis geschafft, geht es weiter über holprige Waldwege in den gefühltesten hintersten Zipfel des Juras. Dort offenbart sich ein wahres Bijou eingebettet in eine kraftvolle und intakte Natur – das Spagyriklabor der Spagyros AG.

Kraftvolle Heilpflanzen

Betriebsleiterin Stefanie Reinhard nimmt uns in Empfang und begleitet uns auf einer Führung durch das eindrucksvolle Reich, das Chefspagyriker Patrick Baumann zusammen mit der Spagyros AG vor zehn Jahren geplant und gestaltet hat. «Allein die Suche nach einem geeigneten Standort hat fünf Jahre gedauert.

Viele Faktoren waren wichtig, vor allem aber mussten die Energie und die Naturgegebenheiten stimmen», sagt Reinhard.

Reinhard ist ausgebildete Drogistin und Umweltingenieurin FH. Nach einem Praktikum bei der Spagyros AG hat sie im Herbst 2019 die Stelle als Betriebsleiterin in La Malmaison angetreten. Während der Woche lebt sie dort und lernt immer mehr über die Launen der Natur und welche faszinierende Kraft in den hiesigen Heilpflanzen steckt. Den Pflanzen den nötigen Respekt zu zollen und sie in einer intakten Natur gedeihen zu lassen, sei in der Unternehmensphilosophie verankert.

Darum wird auch der Garten nach biodynamischen Vorgaben geführt. Die Pflege der Pflanzen übernimmt eine Gärtnerin, alles andere – die Ernte und der

Zuschnitt – gehört in den Aufgabenbereich des gesamten La-Malmaison-Teams. Mit Ausblick auf die üppige Natur und dem Kuhglockengeläut im Hintergrund kann man sich diese schon fast meditative Arbeit im Garten und auf der Werkbank beim Zuschnitt gut vorstellen.

Aber auch die Aufgabe im Labor sei spannend, sagt Stefanie Reinhard. Das Labor wirkt klinisch rein und doch atmosphärisch und es repräsentiert alle vier Elemente: ein Quadrat mit Erde im Boden, eine Feuersäule, das für den Destillationsprozess fließende Kühlwasser und die Luft, die durch die Höhe des Raumes gegeben ist. «Wenn wir im Labor arbeiten, herrscht eine konzentrierte Ruhe. Wir sind alle fokussiert und voll und ganz bei dem, was wir tun», sagt Stefanie Reinhard, «es ist eine schöne Arbeit.»



Natur über das Trocknen und Veraschen bis hin zur Fermentation und anschließenden Destillation im Glaskolben. «Patrick Baumann hat ein ganz spezielles Verfahren entwickelt. Die Pflanzen werden beispielsweise mit dreifach destilliertem Wasser angesetzt. Erst danach werden sie mit Hefe und Zucker vermengt und für einen Monat in Fässern vergoren. Mit dieser Art der Fermentation können wir den benötigten Alkohol selber herstellen», sagt Reinhard.

Reinhard und ihre Arbeitskollegen überprüfen den Fermentationsprozess und rühren die Fässer mit den Pflanzeninhalten einmal pro Tag um. Nach der Fermentation werden die Pflanzenteile von der Flüssigkeit abfiltriert, bevor sie getrocknet und im sogenannten Kalzinationsofen zu Asche verbrannt werden. Auch die Flüssigkeit wird weiter verar-

beitet und im Labor bei 43 Grad unter Vakuum tropfenweise destilliert. Dabei gelangt zuerst der alkoholische, anschließend der wässrige Teil (Phase) aus dem Glaskolben in die Auffangbehälter.

Die Pflanzenasche wird in der wässrigen Phase gelöst. Zuletzt erfolgt die Wiedervereinigung der wässrigen und der alkoholischen Substanz. Sie wird astrologisch berechnet und zu einem bestimmten Tag und zu einer bestimmten Uhrzeit vollzogen. Danach ruhen die Essenzen ein Jahr, um zu reifen. In Kanistern werden sie dann an den Hauptsitz von Spagyros nach Worb (BE) geliefert und dort potenziert.

Denise Muchenberger

www.spagyros.ch
www.lamalmaison.ch



Spagyrik

Spagyrik bildet sich aus den griechischen Worten für «trennen» (spao) und «zusammenführen» (ageiro). Damit sind die wesentlichen Prozesse der Herstellung (siehe Haupttext) bereits umschrieben. Bei der Spagyrik kommt ein traditionsreiches Naturheilverfahren zur Anwendung, das uralte Wurzeln hat und bis in die vorchristliche Zeit zurückgeht. Es existieren verschiedene Verfahren zur Herstellung von Spagyrik. Dabei werden die Pflanzen nach einem speziellen Schema getrennt, bearbeitet und anschliessend wieder zusammengeführt. Durch eben diese besondere Art der Herstellung sollen die spagyrischen Essenzen im Körper Selbstheilungsprozesse in Gang setzen. Es geht folglich darum, Krankheiten mit spagyrischen Essenzen zu überwinden und nicht zu unterdrücken. Die Essenzen werden als Spray über die Mundschleimhaut aufgenommen. Man sprüht die Essenz direkt in den Mund und behält sie eine Weile dort (Einspeicheln). Spagyrik kommt bei chronischen und akuten Krankheiten zur Anwendung und kann sowohl als eigenständige Therapie als auch als Begleittherapie eingesetzt werden. Lassen Sie sich persönlich in Ihrer Drogerie beraten.

Nachdem die Heilkräuter im hauseigenen biodynamischen Garten gewachsen sind, werden sie im Labor verarbeitet und als Destillat (Foto rechts: abdestillierte Flüssigkeit eines Tages) weiterverarbeitet.

In diesem Labor samt Umschwung werden spagyrische Essenzen in einem aufwendigen handwerklichen Prozess produziert – vom Ausgraben und Schneiden der Pflanzen im Garten oder in der

Fotos: Silvia Nolan; Illustrationen: vecteezy.com

HALSSCHMERZEN? GRIPPE? ERKÄLTET?

Mit Frischpflanzen-Extrakten
und reinen ätherischen Ölen.



www.spagyrom.ch

ZulassungsinhaberIn: Spagyros AG • 3076 Worb

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

«Lesen heisst frei sein»

Rund 800 000 Personen in der Schweiz können nicht lesen und schreiben, auch wenn manche ihre Schulzeit hier verbracht haben. Wie das Beispiel von Corinne Borgeat zeigt, ist es aber in jedem Alter noch möglich, lesen (neu) zu lernen.

Corinne Borgeat hat als Erwachsene lesen und schreiben gelernt. Das hat ihr Leben von Grund auf verändert.



Fotos: Susanne Keller, daboost – stock.adobe.com; Grafiken: vectrezy.com

Bei der Begegnung im Café unterscheidet sich Corinne Borgeat, 55-jährig, nicht von den anderen Gästen. Man sieht ihr nicht an, dass sie über Jahrzehnte nicht lesen und schreiben konnte, obschon sie die Schule im Wallis besucht hatte. Dieser sogenannte Illettrismus verbindet sie mit rund 800 000 Personen in der Schweiz.

Häufig führen mehrere Faktoren zu einer solchen Situation. Bei Corinne Borgeat waren es eine Lesestörung, die erst im Erwachsenenalter diagnostiziert wurde, sowie die mangelnde Unterstützung durch die Familie. «In meiner Mutter-

sprache Französisch bekam ich rasch Schwierigkeiten», erklärt sie. «Aber in Fächern wie Geschichte, in denen der Lehrer vor der Klasse stand, schaffte ich es dank meinem guten Gedächtnis. Und im Rechnen hat mir der Sitznachbar die Aufgaben vorgelesen, sodass ich sie lösen konnte.»

Nach zweimaligem Sitzenbleiben in der Schule arbeitete sie ab dem 15. Lebensjahr als Kellnerin. «Mit Zahlen hatte ich nie ein Problem», erinnert sie sich. Mit ihrem späteren Ehemann sprach sie aus Scham nicht über den Illettrismus, «aber

er merkte bald, dass etwas nicht stimmte, dass ich wegen meines kleinen Wortschatzes den Gesprächen nicht folgen konnte. Er hat sich die Zeit genommen, mir die Wörter zu erklären.» Später bekam sie drei Töchter. Mit Bedauern denkt sie zurück: «Bei den Hausaufgaben konnte ich nicht helfen. Und vor allem konnte ich ihnen keine Geschichten erzählen.»

Lesekurse

Auch etwas anderes belastet sie seit dem Schulabgang: Sie hat kein Abschlusszeugnis. Die Ausbildung zur Hausangestellten

in landwirtschaftlichen Haushalten war dann ein wichtiger Wendepunkt in ihrem Leben, und wegen der sprachlichen Schwierigkeiten konnte sie einen Stützkurs besuchen. Bei der Diplomübergabe drückte ihr die Lehrerin ein Faltblatt des Verbands Lesen und Schreiben in die Hand mit den Worten: «Nimm, und mach weiter.»

Wieder zu Hause, meldete sie sich sogleich für einen Kurs an. Es folgten mehrere Aufbaukurse, und sie war überglücklich, jetzt lesen zu können. «Denn Lesen bedeutet Freiheit», ist sie überzeugt. Nicht lesen zu können, sei ein echtes Hindernis: «Ich verliess das Haus fast nur für Einkäufe. Und das klappte nur, weil ich wusste, in welchem Regal was stand», erzählt Corinne Borgeat. Gleich wie andere Betroffene hatte sie Strategien entwickelt, damit ihr Illettrismus unentdeckt blieb, beispielsweise durch sorgfältige Vorbereitungen.

«Das ist die grosse Schwierigkeit im Umgang mit Personen in dieser Situation», bestätigt Florence Savioz, Assisten-

tin der Geschäftsführung des Verbands Lesen und Schreiben in der Westschweiz. Sie würden nichts unversucht lassen, um den Illettrismus zu verstecken. Alarmzeichen sind beispielsweise, wenn jemand ein Formular erst später ausfüllen will oder um eine Wiederholung des Geschriebenen bittet. Bei einem Verdacht soll das heikle Thema mit viel Taktgefühl angesprochen werden. «Am einfachsten ist es, wenn man ein Faltblatt des Verbands Lesen und Schreiben abgibt», empfiehlt Corinne Borgeat. Der Alltag von

Corinne Borgeat ist heute ein anderer. Sie ist Botschafterin des Verbands geworden und will zeigen, dass man aus dieser Situation herausfinden kann, «und zwar in jedem Alter», sagt sie. «Die Kurse werden von Jugendlichen besucht, damit sie zum Beispiel die Fahrprüfung absolvieren können, aber es kommen auch ältere Personen.» Auf die Frage nach ihren Zukunftsplänen antwortet sie: «Ich werde mit einer Fernmaturität beginnen, für mich selbst, einfach, damit ich ein Diplom erhalte.» Marie-Noëlle Hofmann

Verband Lesen und Schreiben

Der Verband Lesen und Schreiben hat das Ziel, eine Antwort auf die Problematik des Illettrismus zu geben. Seit seiner Gründung engagiert er sich für sicheres Lesen und Schreiben für alle. Jedes Jahr finden zahlreiche Kurse in der ganzen Schweiz statt.

www.lesen-schreiben-schweiz.ch

Die hochwertige Bimbosan Ziegenmilch:

Määh ist das neue Muuuh!



NEU

Eine Wohltat für kleine Bäuchlein

Da gibt's nichts zu meckern! Für Babys mit empfindlicher Verdauung bieten die neuen Ziegenmilchen von Bimbosan eine willkommene Alternative. Sie sind leichter verdaulich als Kuhmilch und schmecken einfach köstlich.

Premium Ziegenmilch für anspruchsvolle Babys.

Wir haben die Ziegenmilch für Babys neu definiert. Unsere Milchen enthalten beste Ziegenmilch und alles, was unsere Kleinen für eine gesunde Entwicklung brauchen. Ob Muuuh oder Määh, die hohen Qualitätsansprüche von Bimbosan kennen kein Pardon.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Lassen Sie sich vom Fachpersonal des Gesundheitswesens beraten, wenn Sie dieses Produkt verwenden wollen.

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



Bimbosan
Für jeden Babytag.

Cool bleiben, Baby!

Das Baby hört nicht auf zu weinen? Es kann sein, dass es etwas braucht oder dass etwas nicht stimmt. Zehn Tricks, wie Sie Ihr Kind beruhigen können.

Herauszufinden, was Babys beruhigt, ist manchmal ganz schön schwierig. Drogistin Adina Chevalier von der DROPA Drogerie Apotheke in Langnau im Emmental, selbst zweifache Mutter, fragt sich immer zuerst, ob die Grundbedürfnisse des Kindes befriedigt sind. «Kann es sein, dass es hungrig ist, die Windeln voll hat oder Nähe braucht?» Weinen kann aber auch ein Zeichen für Blähungen oder Bauchkrämpfe sein.

Tipps, die Babys beruhigen, Schmerzen lindern oder beim Einschlafen helfen.

Traubenkernkissen

Ein guter Trick, um dem Kind das Einschlafen zu erleichtern: Es in eine Decke

gewickelt auf den Arm nehmen. Ist es eingenickt, kann man es samt Decke ins Bett legen, daneben ein warmes Traubenkernkissen. «So halten Wärme und Geborgenheit noch etwas an – und die Chance ist grösser, dass das Baby weiterschläft», sagt Chevalier.

Tragehilfe

Tragehilfen oder Tragetücher spenden Nähe und Geborgenheit. Dabei wird das Baby nahe an der Brust oder auf dem Rücken getragen. Chevalier: «Viele Babys beruhigt es, wenn sie warm umhüllt sind und den Herzschlag eines anderen Menschen spüren. Ähnlich, wie sie es im Bauch der Mutter erlebt haben.» Wer

sich Tragehilfen nicht gewohnt ist, kann anfangs Muskelkater im Rücken- oder Beckenbodenbereich bekommen. Menschen mit starken Rückenproblemen sollten zuerst mit ihrem Arzt sprechen, bevor sie Tragehilfen anwenden.

Es beruhigt das Baby zusätzlich, wenn Sie mit ihm herumgehen, zum Beispiel im Grünen, wo es das Plätschern des Wassers oder Rascheln der Blätter hört. Bewegung und Ablenkung helfen oft auch gestressten Eltern, herunterfahren zu können.

Fliegergriff

«Der sogenannte Fliegergriff kann Wunder wirken», sagt Chevalier. Dabei liegt das Baby mit seinem Bauch auf dem Un-

Tragetücher können helfen, weinende Babys zu beruhigen.



terarm eines Erwachsenen. «Viele Babys mögen das, vor allem, wenn man mit ihnen herumläuft. Die Körperwärme und der sanfte Druck auf den Babybauch können Krämpfe lösen.» So geht der Fliegergriff:

- Für einen sicheren Fliegergriff sollten Sie mit jenem Arm, auf dem das Baby liegen soll, zwischen seinen Beinen hindurchgreifen.
- Die Arme und die Beine des Kindes hängen rechts und links neben Ihrem Arm nach unten. Halten Sie das Baby eng an Ihren Körper gedrückt, das Köpfchen liegt gestützt in der Armbeuge.

Geräusche

«Viele Babys schlafen besser ein, wenn sie ein konstantes Geräusch hören», sagt Chevalier. Probieren Sie, den Dampfzug oder den Staubsauger laufen zu lassen oder eine App mit Naturgeräuschen abzuspielen.

Bachblüten

Beruhigend wirkt eine Bachblüten salbe, die man auf die Fusssohlen des Kindes

oder beim Solarplexus (Nervengeflecht zwischen Brustbein und Bauchnabel) aufträgt. «Bachblüten wirken emotional und körperlich ausgleichend. Blütenessenzen der Kirschkpflaume etwa helfen bei Unruhe, Albträumen und der Verarbeitung von Emotionen.» In der Drogerie finden Sie die richtige Bachblütenmischung für Ihr Baby.

Bauchmassage

«Den Bauch des Babys im Uhrzeigersinn massieren wirkt beruhigend und hilft bei Verdauungsbeschwerden, Blähungen und Koliken», sagt Chevalier. «Am besten benutzt man dazu ein hautpflegendes Jojobaöl mit ätherischem und verdauungsförderndem Fenchel- und Kümmelöl.»

Homöopathie

Hat das Baby Schmerzen und weint, kann Chamomilla in Form von homöopathischen Kügelchen helfen. «Typische Anzeichen, dass Chamomilla das richtige Mittel ist, sind spinartartiger Stuhlgang oder wenn das Kind sich beispielsweise nur beim Herumtragen, im Kinderwagen oder beim Autofahren beruhigen lässt», sagt

Adina Chevalier



Die 33-jährige Adina Chevalier leitet gemeinsam mit Ursula Hutmacher die DROPA Drogerie Apotheke in Langnau im Emmental (BE). Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel wie Spagyrik, Phytotherapie und Schüssler-Salze, und sie gibt gern ihre Erfahrungen und ihr Fachwissen rund ums Thema Schwangerschaft und Baby weiter. www.dropa.ch

Chevalier. Hat das Kind starke Schmerzen, sollten Sie zum Arzt gehen. «Chamomilla gebe ich häufig bei Dreimonatskrämpfen. Andere homöopathische Essenzen wie Carbo vegetabilis helfen bei aufgeblähtem Bauch und häufigem Aufstossen; Colocynthis bei Bauchkrämpfen, die in regelmäßigen Abständen auftreten und wenn das Baby die Beine zum Bauch hochzieht.»

Schüssler-Salze

«Ein beliebtes Kindermittel ist das Schüssler-Salz Nr. 2 als Salbe», sagt Che- →



NEU:
A2-Bio-Milchnahrung
in der praktischen
800 g-Vorratsdose
inkl. Portionslöffel



Holle
Bio · Organic

Neu: Entdecke die erste A2-Bio-Milchnahrung in der Schweiz

- ✓ Mit A2-beta-Casein-Proteinen
- ✓ Enthält DHA¹: trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei
- ✓ Zutaten aus biologischer Landwirtschaft
- ✓ Vitamin A, C & D* für die normale Funktion des Immunsystems
- ✓ Mit ALA Omega-3 Fettsäuren für Gehirn und Nerven

Mehr auf holle.ch

* Gesetzlich für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung in der Schweiz vorgeschrieben.

¹ Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.

WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

Cool bleiben, Baby!

valier. Es hilft zum Beispiel gegen die Beschwerden des Zahnens, kann Bauchkrämpfe lindern und entspannt bei Unruhe. Die Salbe wird auf den Nacken oder den Bauch des Babys aufgetragen.

Tee

Gegen Blähungen oder Koliken hilft ein ungesüsster Tee mit Fenchel, Anis, Kümmel und Kamille. Geben Sie dem Kind davon schluckweise zu trinken. «Falls eine Mutter stillt, kann sie den Tee selber trinken. Über die Muttermilch gelangen die Wirkstoffe zum Kind.»

Unterstützung für Eltern

Tag und Nacht da sein für ein Baby kann Eltern herausfordern. Chevalier erinnert sich noch gut an die Zeit, als ihr erster Sohn zur Welt gekommen war: «Mein Mann und ich haben uns nach fast schlaflosen Nächten manchmal erschöpft gefühlt und teils unter Druck, weil wir tagsüber dennoch funktionieren mussten. Es tut gut, Unterstützung aus dem Umfeld anzunehmen oder mal um Hilfe zu bitten.»

Sind Eltern häufig unruhig, gestresst oder erschöpft, unterstützen auch verschiedene Naturheilmittel. «Zum Beispiel löst Kava-Kava innere Spannungszustände

An Mama gekuschelt schläft es sich sicher und warm.

und die Taigawurzel stärkt die Nerven und lindert Müdigkeit.» Am besten lassen Sie sich in einer Drogerie beraten und finden so das passende Mittel. «Sind wir als Eltern ruhig und gelassen, wirkt sich das auch positiv auf das Kind aus», sagt Chevalier.

Vanessa Naef

Mehr wissen

Die besten Tipps für alle Eltern rund um die Babypflege finden Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.



iStock.com/Haifpoint, brusheezy.com

Seit 1956



OXYPLASTIN® Wundpaste

- Schützt vor Windeldermatitis
- Fördert die Wundheilung



Seit Jahrzehnten zufriedene Eltern und glückliche Babies!

Die OXYPLASTIN® Wundpaste ist ein zugelassenes Arzneimittel, bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

WILD Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com

Endlich Zeit zum Schmökern ...

Restaurants: geschlossen. Fitnesscenter: geschlossen. Museen: geschlossen. Nutzen Sie die Zeit, um wieder mal ein Buch zu lesen.

Buchtipps: Bettina Epper



Die Liebe kennt keine Grenzen – trotzdem werden ihr immer wieder welche gesetzt. Zum Beispiel in der Schweiz während des Zweiten Weltkrieges. Mitte 1940 kamen 12 500 polnische Soldaten in die Schweiz als Internierte. Sie durften in der Schweiz bleiben, sich verlieben aber durften sie nicht. Das war verboten, wie es im sogenannten orangenen Befehl hiess: «Den Internierten ist die Eingehung einer Ehe nicht gestattet. Es sind daher auch alle auf eine solche hinzielenden Beziehungen mit Internierten untersagt.» Doch eben, die Liebe kennt keine Grenzen und lässt sich nicht verbieten, und so kam es, wie es menschlicherweise kommen musste: Es gab schweizerisch-polnische Paare zuhauf, manche bekamen Kinder, manche mit, manche ohne Trauschein. Allein gemein war, dass sie in eine ungewisse Zukunft blickten. Nun hat die «Interessengemeinschaft der Nachkommen internierter Polen in der Schweiz» zusammen mit der Journalistin Marie-Isabelle Bill das

Buch «Interniert. Polnisch-schweizerische Familiengeschichten» herausgegeben. Ein Buch mit Lebensgeschichten, mit Schicksalen, mit schönen und traurigen Momenten. Ein Buch, das Menschen ins Zentrum stellt, die sich nichts weiter zuschulden kommen lassen als sich zu verlieben, während ein Weltkrieg tobte. Lebensgeschichten aus einer Zeit, die wir niemals vergessen dürfen.

Marie-Isabelle Bill: «**Interniert. Polnisch-schweizerische Familiengeschichten**», Chronos Verlag, 2020, ISBN: 978-3-0340-1589-9

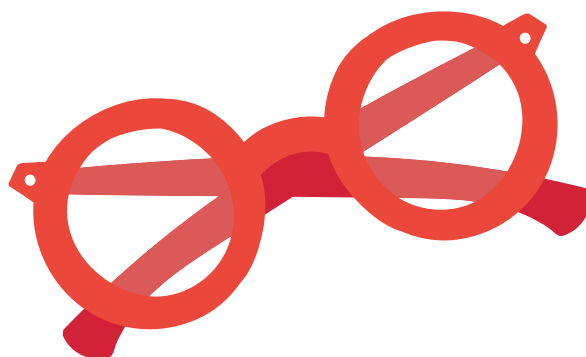


Aus den Zeiten, als ich in den 1990er-Jahren als Teenager öfter mit dem Zug nach Zürich fuhr, weil es nur dort grüne und blaue Haarfärbemittel zu kaufen gab, erinnere ich vor allem eines: die offene Drogenszene am Platzspitz.

Ich habe immer nur im Vorbeigehen ein paar Blicke auf den Park erhascht und kann mir nicht vorstellen, wie es gewesen sein muss, dort mittendrin zu sein. Doch mittendrin waren viele, mittendrin starben viele, mittendrin litten viele. Auch André Seidenberg war mittendrin. Als Arzt. Über 40 Jahre lang hat er Drogensüchtige in Zürich behandelt, und er war massgeblich daran beteiligt, dass die Schweiz ihre Drogenpolitik änderte und ein Methadon-Programm einführte. Nun hat er ein Buch geschrieben über die Menschen, die er in dieser Zeit kennengelernt hat, über die Menschen, die auf dem Platzspitz mittendrin waren. In «Das blutige Auge des Platzspitzhirsches» stehen diese Menschen im Mittelpunkt. Wir lernen Düdü kennen, Pepe und Florentine, Pinguin und Mäde. Kurze und längere Episoden, Lebens-

und Leidensgeschichten. Es ist eine Lektüre, die unter die Haut geht, und das Buch bildet ein Stück Zeitgeschichte ab, das wir niemals vergessen dürfen, ein Elend, das sich niemals wiederholen darf.

André Seidenberg: «**Das blutige Auge des Platzspitzhirsches. Meine Erinnerungen an Menschen, Seuchen und den Drogenkrieg**», Elster & Salis, 2020, ISBN: 978-3-03930-006-8





Endlich Zeit zum Schmökern ...



Stellen Sie sich vor, Sie wären in einem Land geboren und aufgewachsen, hätten dort das Bürgerrecht – und verlor dieses, nur weil Sie einen Mann heirateten, der aus einem anderen Land stammt. Nein, das ist nicht die Story eines Science-Fiction-Films, das war in der Schweiz lange bittere Realität.

Nachzulesen ist dieses Stück Geschichte im Buch «Die verlorenen Töchter» der Historikerin Silke Margherita Redolfi. Bis

1953 verloren Tausende Schweizerinnen ihr Bürgerrecht – einfach nur darum, weil sie einen Ausländer geheiratet hatten. Denn Frauen hatten bei der Heirat nicht nur den Nachnamen abzulegen, sondern auch das Bürgerrecht des Mannes anzunehmen. Diese Praxis führte dazu, dass Schweizer Frauen durch eine Heirat automatisch zu Ausländerinnen im eigenen Land wurden. Die Historikerin Silke Margherita Redolfi hat das Thema für ihre Doktorarbeit aufgenommen, hat mit Zeitzeuginnen und Zeitzeugen gesprochen, Schicksale aufgearbeitet und ist der damaligen Rechtsprechung auf den Grund gegangen. Nun liegt die Dissertation als Buch vor, das auch für Nicht-Historikerinnen und -Historiker lesenswert ist. Eine Lektüre, die oft wütend macht und einen ungläubig den Kopf schütteln lässt, eine Reise in eine Zeit, die gar nicht so lange zurückliegt, die aber doch zuweilen so fremd anmutet. Besonders eindrücklich lesen sich die Schicksale der Betroffenen, die Lebensgeschichten von Frauen, die mit ihren Kindern von der Ausweisung bedroht waren, Frauen, die in psychiatrischen Kliniken «versorgt», andere, die aus der Schweiz verbannt wurden. Ein Stück Schweizer Geschichte, das mehr ist als verstaubte Akten. Ein Stück Schweizer Geschichte, das wir nicht vergessen dürfen.

Silke Margherita Redolfi: **«Die verlorenen Töchter. Der Verlust des Schweizer Bürgerrechts bei der Heirat eines Ausländers. Rechtliche Situation und Lebensalltag ausgebürgerter Schweizerinnen bis 1952»**, Chronos Verlag, 2020, ISBN: 978-3-0340-1504-2



Eine psychiatrische Klinik, ein mysteriöses Schwesternpaar mit dunkler Vergangenheit, eine starke Frau mit kriminalistischem Gespür. Ein Krimi, der erst noch im Kanton Bern spielt. Was braucht ein Krimifan mehr?

Ich liebe Buchserien. Ich liebe es, meine Heldinnen und Helden Buch um Buch zu begleiten. Manchmal fühlt es sich schon fast so an, als würden da meine Freundinnen und Freunde zwischen zwei Buchdeckeln leben. Vor allem, wenn die Bücher

bei mir zu Hause ums Eck spielen. Natürlich ist dann die Freude immer gross, wenn ein neuer Band einer Buchreihe erscheint. Vor allem, wenn es sich um einen Krimi handelt. Wie jetzt «Jenseits des Zweifels» von Esther Pauchard. Cassandra Bergen, Oberärztin einer psychiatrischen Klinik im Kanton Bern, «ermittelt» wieder. Ihre Patientin Anaïs Graf und deren Zwillingsschwester Camille, die eine berühmt, die andere mit schwerwiegenden psychischen Problemen – oder ist es vielleicht doch ganz anders, als es den Anschein erweckt? Die beiden geben Bergen eine harte Nuss zu knacken. Spannung ist garantiert, wenn auch das Final leider ein Taucher ist. Aber abgesehen von diesem kleinen Schönheitsfehler lohnt sich die Lektüre, man merkt, dass

Pauchard das Milieu und die Menschen bestens kennt: Sie hat in Bern Medizin studiert und ist selbst Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Esther Pauchard:

«Jenseits des Zweifels», Lokwort Buchverlag, 2020. ISBN: 978-3-906806-25-9



Impressum 41. Jahrgang

Auflage 167 189 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2020), 1 007 000 Leser (937 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2020-2 und rund 70 000 französischsprachige)

Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, 2502 Biel, 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., b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch; Marie-Noëlle Hofmann, m.hofmann@drogistenverband.ch

Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Helene Elmer (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Isabella Mosca (Drogistin HF)

Layout Hiroe Mori **Fotografien** Susanne Keller **Titelbild** Dudarev Mikhail – stock.adobe.com **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.



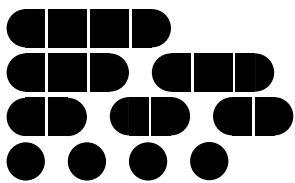
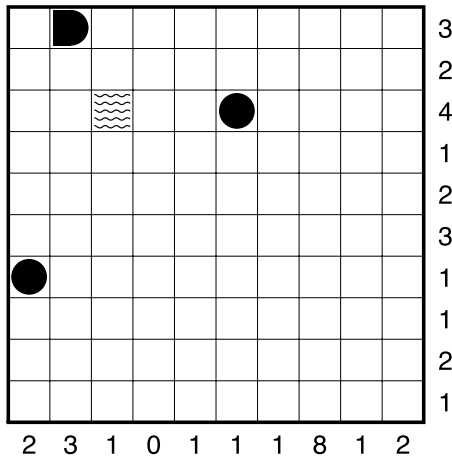
printed in
switzerland

Nicht vergessen!
Den **Drogistenstern**
April/Mai gibt es
ab dem 1. April gratis in
Ihrer Drogerie.

Bimaru

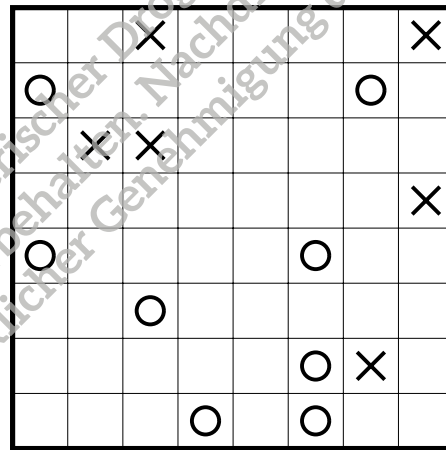
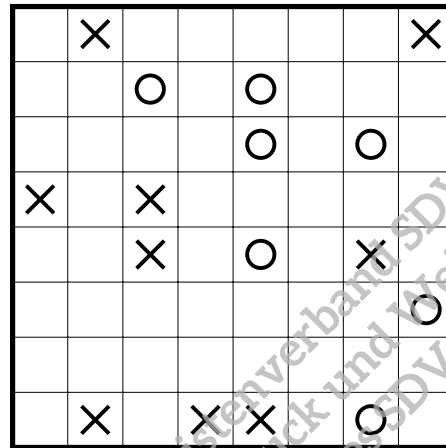
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.



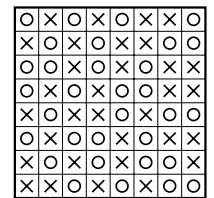
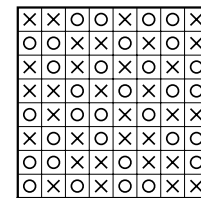
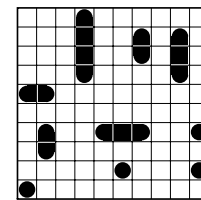
Binoxxo

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.



Lesen Sie im Dossier «Blut» alles über die Aufgaben des roten Lebenssafts. Ausserdem haben wir dem Weg von Spendenblut nachgespürt und wir haben die besten Tipps aus der Drogerie, wie Sie kleine Wunden selber versorgen können. Lesen Sie zudem, wie Hormonyoga bei Wechseljahresbeschwerden helfen kann, was gegen Prüfungsstress hilft und wie Sie ihren Garten so gestalten können, dass Nützlinge sich darin wohlfühlen.

Auflösungen aus *Drogistenstern*
12/2020-1/2021



HEUSCHNUPFEN?
Keine Wahl.



Deine Wahl.

**Hilft bei Heuschnupfen
und Allergiesymptomen.**

Similasan Allergisch reagierende Augen bei juckenden und brennenden Augen. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG



MUND- PFLEGE?

Sie müssen zähne- knirschend zugeben ...

... dass Ihr Kind seine Zähne nicht so gerne putzt? Die besten Tipps für die Pflege von Milchzähnen finden Sie auf [vitagate.ch](https://www.vitagate.ch), der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- Wie putze ich mir richtig die Zähne?
 - Zahnsperre? Worauf zu achten ist.
 - Zahnunfälle beim Kind – was tun?
 - Was macht eine gute Zahnbürste aus?
 - Und vieles mehr rund um Zähne, Mund und Zunge.
- Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform
der Schweizer Drogerien

vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.