



Februar/März 2022 | Nr. 1/2022

# DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



© 2022 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Dossier «Kinder»

## Gesund und stark

Natürliche Booster  
Vitamine und Mineralstoffe  
für ein starkes Immunsystem

Trinken Sie sich gesund!  
Verschiedene Medizinaltees  
richtig zubereiten

# HAARSPRAY

Chandor verleiht Ihrer Frisur dauerhaften elastischen Halt und einen seidigen Glanz – ohne zu verkleben.

Der enthaltene Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt vor dem Austrocknen.

# SCHAUMFESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1–2 Haarwäschen wieder aus.



### In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410386)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410400)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)

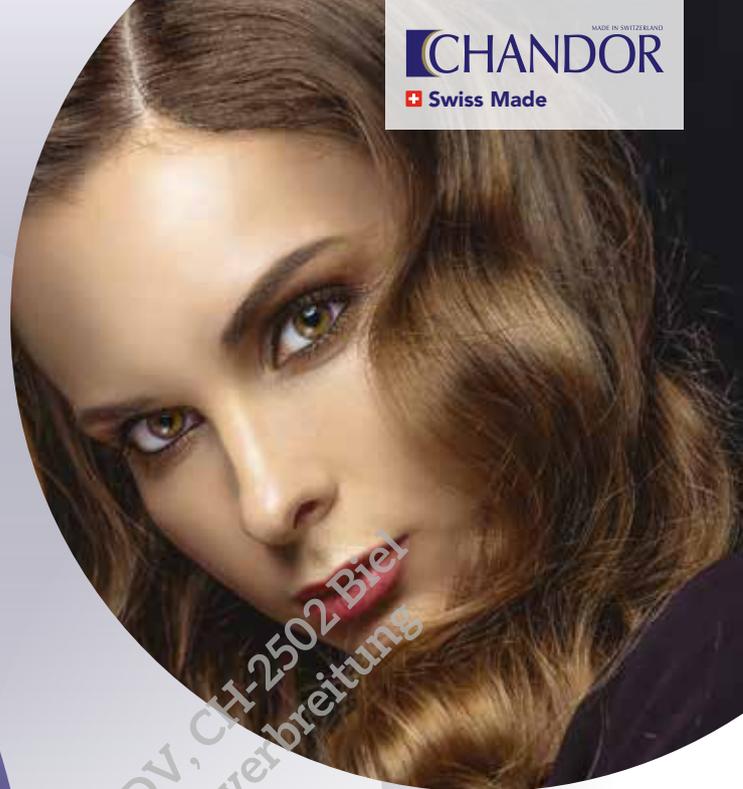


### Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410305)
- Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)

### Sowie als Non-Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410239)
- Refill: Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410297)



**Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie**

Winstons Cosmetics SA  
CH-5412 Gebenstorf  
www.chandor.ch



## Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

### Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mousse 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 BODY



Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik von GOLOY. Das verwöhnende Set für den Körper enthält das Body Wash 200 ml & Body Lotion 200 ml.  
Im Wert von Fr. 55.-

### Produkteset Dr. Bronner's



• Sugar Soap Zitronengras/Limone  
• Magic Balm neutral • Flüssigseife Zitrone/Orange • Handspray Pfefferminz + Lavendel  
• Zahnpasta Spearmint  
Im Wert von Fr. 85.40

### GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohltuend 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 2022 (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 BODY  
 Geschenk Produkteset Dr. Bronner's  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



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

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



**Sabine Reber**  
Stellvertretende Chefredaktorin  
s.reber@drogistenverband.ch

## Zuwendung

Ein Land sollte danach beurteilt werden, wie gut es sich um seine Kinder kümmert, um ihre Gesundheit und Sicherheit, aber auch um ihr Gefühl, geliebt und geschätzt und in der Familie und Gesellschaft aufgenommen zu sein. Das schreibt die UNICEF. Die Drogistinnen und Drogisten tragen viel zum Wohl des Nachwuchses bei. Als Mutter habe ich in der Drogerie stets ein offenes Ohr gefunden und nebst Fencheltee und Veilchensalbe so manchen guten Rat mit auf den Weg nehmen dürfen. Nun ist meine Tochter bereits in der neunten Klasse, die grössten Wehwehs und Bobos haben wir hinter uns. Aber die Drogerie bleibt uns als Ort der Selbstfürsorge eine Herzensangelegenheit. Darum freue ich mich, nach vielen Jahren als Autorin und Gartenexpertin nun den *Drogistenstern* redaktionell mitprägen zu dürfen. Nebst meinem Pflanzenwissen wird gewiss auch die eine oder andere Erfahrung aus meinem Leben als alleinerziehende Mutter zwischen den Zeilen einfließen. Für diese Ausgabe habe ich Drogistinnen und Drogisten und andere Fachleute nach ihren besten Tipps für Kinder gefragt. Nebst tollen Produkten ging es in diesen Gesprächen immer wieder um Empathie und Geduld. Die besten aller Mittel seien Zuhören und Zuwendung, sagte mir zum Beispiel der erfahrene Drogist und Kräuterexperte Emanuel Roggen, den ich für unser Kinder-Abc besuchen durfte. Wie recht er hat. Lasst uns gut zu unseren Kindern schauen, und zu uns selber!

## DOSSIER

Susanne Keller



## 8–20 Kinder

Das grosse Kinder-Abc

- 4 Kurz & knapp
- 21 Schaufenster
- 22 Warm-up mit Wendy Holdener  
Skunfall-Prävention der Suva
- 24 Natürliche Mittel gegen Viren und Bakterien  
Schutz und Stärkung für das Immunsystem
- 27 Medizinaltee richtig aufbrühen  
Rinden- und Wurzelstücke lange ziehen lassen
- 28 Mitmachen & gewinnen
- 29 Tiere sanft heilen  
Homöopathie für Vierbeiner und Fische
- 30 Tanja Gutmann: Herzensziele beflügeln das Leben
- 31 Rätselspass und Vorschau

Susanne Keller



24

Andrea Furger



29

# Kompostierbare Spitalbekleidung



Kunststoffen wie Polyester und Polypropylen gefertigt. Das ist in zweierlei Hinsicht problematisch. Erstens entstehen so in den Spitälern Tag für Tag enorme Mengen an Müll. Zweitens lassen sowohl der Tragekomfort als auch die Funktionalität dieser Bekleidung, in der viele Menschen über einen langen Zeitraum arbeiten müssen, sehr zu wünschen übrig. An dieser

Eine nachhaltige Innovation für den Gesundheitsbereich wurde beim Designpreis Schweiz prämiert. Der junge Designer Benjamin Bichsel hat mit seiner Diplomarbeit an der Kunsthochschule Lausanne (ECAL) in Zusammenarbeit mit cimapparel.com eine kompostierbare Schutzbekleidung erfunden. Dafür hat

er den ersten Preis in der Kategorie «Young Professionals» geholt. Bei der heute in Spitälern genutzten medizinischen Berufs- und Schutzbekleidung handelt es sich meist um Wegwerfprodukte, die nach einmaligem Gebrauch entsorgt werden. Ein grosser Teil dieser Bekleidung wird aus erdölbasierten

Stelle setzt das Projekt Cima an, das sich die Entwicklung einer funktionalen, angenehm tragbaren und zugleich ökologischen medizinischen Schutzbekleidung zum Ziel gesetzt hat. In Kooperation mit industriellen Partnern gelang es, eine aus erneuerbaren Ausgangsmaterialien gefertigte, vollstän-

## Burgerstein Vitamin B12 Boost:



„Weniger müde, mehr munter.“

Vitamin B12 Boost ist hochdosiert und sinnvoll bei grosser geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



Tut gut.

 **Burgerstein Vitamine**

dig kompostierbare Bekleidung zu kreieren, die den Ansprüchen der Kreislaufwirtschaft entspricht. Die aus Zellulosefasern konzipierten Produkte zeichnen sich durch einen deutlich verbesserten Tragekomfort sowie durch ein funktional und ästhetisch hochwertiges Design aus, wie die Organisatoren des Designpreises Schweiz in einer Medienmitteilung schreiben. Begeistert schwärmen sie: «Dank einer Kooperation mit industriellen Partnern bei der Produktentwicklung dürften die Chancen für eine serielle Herstellung von Cima gut stehen. So sieht echter Fortschritt aus!» Und wie können die kontaminierten Spitalkleider dann kompostiert werden, ohne dass allfällige Keime weiterverbreitet werden? Benjamin Bichsel erklärt: «Die Stoffe werden in riesigen Tanks fermentiert. In Holland sind solche modernen Kompostieranlagen bereits in Betrieb, bei uns wird das auch kommen. Bereits heute wird das Kompostgut steril gemacht, damit sich keine Pilze und anderen Krankheiten aus den Gärten weiterverbreiten.» Kleider, die mit besonders gefährlichen Erregern kontaminiert sind, könnten bei Bedarf aber auch herkömmlich verbrannt werden, sagt Bichsel, denn «auch in diesem Fall ist die Ökobilanz unserer Stoffe besser, weil sie ressourcenschonender hergestellt werden».



istock.com/icaforodigital

## Lebensmittel korrekt deklarieren

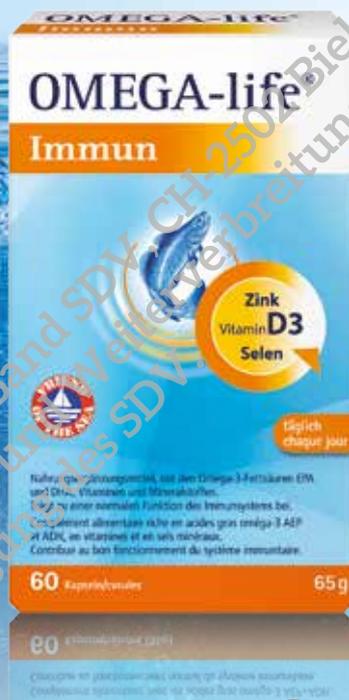
78 Prozent der Onlineshops deklarieren ihre Lebensmittel mangelhaft oder gar nicht – das zeigt eine nationale Kontrolle der Kantonschemiker der Schweiz. Das Lebensmittelgesetz verlangt, dass online dieselben Informationen verfügbar sind wie auf der Produkte-Etikette, ausgenommen das Haltbarkeitsdatum und das Warenlos. Die Kantonschemikerinnen und Kantonschemiker haben nun Massnahmen veranlasst, um die Mängel zu beheben, wie das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) in einer Medienmitteilung schreibt.

NEU

# OMEGA-life® Immun

Zink  
Vitamin **D3**  
Selen

Die Power-Kombination zur Unterstützung des Immunsystems\*



- Optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- Nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)

Zertifizierung	FOS 	
	OMEGA-life® Immun 2 Kapseln	SGE Empfehlung
Zutat	Fischöl	
Omega-3-FS	800 mg	
EPA und DHA	700 mg	500 mg
Vitamin D	2000 IE	2000 IE
Zink	5 mg	10 mg
Selen	110 µg	50-100 µg
Packungsgrösse	60 Kapseln <b>im Blister</b>	
Pharmacode	7815013	
Claims	Für Herz  und Gehirn 	

Die ideale Tagesdosis!

\* Empfehlung der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung Berger et al. Ausgewogene Ernährung und gezielte Nahrungsergänzung. Schweizer Zeitschrift für Ernährungsmedizin 4|2020

# Priorin®

## Dem Haar zuliebe



### Bei Haarausfall

Arzneimittel



### Für volles Haar

Nahrungsergänzungsmittel



## Tun Sie Ihrem Haar etwas Gutes

Um das Haar und sein kräftiges Wachstum spinnen sich seit jeher Geschichten und Mythen, sogar magische Kräfte sagte man früher den Haaren nach. Auch durch die Brille der Wissenschaft betrachtet, besitzen Haare nicht weniger Macht: Sie schützen den Körper vor UV-Strahlung und Fremdkörper, halten ihn warm – und sie prägen ganz wesentlich das Erscheinungsbild einer Person. Als Symbol für Schönheit und Attraktivität, für Weiblichkeit und Männlichkeit, erfüllen sie wichtige soziale Funktionen. Wie ein Haar entsteht, bleibt dem Auge allerdings verborgen: Denn sichtbar wird nur der fertig ausgebildete verhornte Teil des Haares. Das unermüdliche Haarwachstum vollzieht sich dagegen tief in der Haut. Allein auf dem Kopf trägt ein gesunder Mensch ungefähr 80'000 bis 150'000 Haare.

**Priorin® N (Arzneimittel) – bei Haarsausfall verschiedenster Ursachen**  
Kein Haar wächst jedoch für immer. Nach einer Wachstumsphase, die normalerweise mehrere Jahre dauert, legt die Haarwurzel eine Pause ein und das Haar fällt aus. Ein Verlust von bis zu 100 Haaren am Tag ist völlig normal. Wenn jedoch über eine längere Zeit mehr Haare ausfallen, spricht man von Haarausfall. Der Haarschwund hat unterschiedliche Ursachen. Stress oder eine einseitige Ernährung können eine Rolle spielen. Bei Frauen beeinflussen auch Hormonschwankungen in Schwangerschaft, Stillzeit und den Wechseljahren das Haarwachstum. Auch Krankheiten oder bestimmte Medikamente können einen vermehrten Haarverlust verursachen. Bei diesen Ursachen ist der Haarausfall diffus, das heisst er verteilt sich gleichmässig über den Kopf.

In anderen Fällen lichtet sich das Haar in begrenzten, teilweise typischen Kopfbereichen. Dazu gehören der hormonell-erbliche Haarausfall, wie auch der kreisrunde Haarausfall. Während sich bei letzterem in kurzer Zeit kahle Stellen bilden, reagiert die Haarwurzel bei hormonell-bedingtem Haarausfall überempfindlich auf männliche Hormone. Egal welche Ursache dem Haarausfall zugrunde liegt: er ist belastend. Hier können Betroffene auf Priorin® N zurückgreifen. Aufgrund seiner Zusammensetzung mit Goldhirse-Totalextrakt, Weizenkeimöl, Vitamin B5 und Cystin regt Priorin® N das Haarwachstum an und hilft so bei Haarausfall verschiedenster Ursachen.



### Priorin® N (Arzneimittel)

#### Behandelt Haarausfall an der Wurzel

- Zur Anwendung bei Haarausfall verschiedenster Ursachen
- Wirkstoffkombination aus Goldhirse-Totalextrakt, Weizenkeimöl, Vitamin B5 und Cystin
- Pflanzliche Inhaltsstoffe, Vitamin B5 und Cystin
- Hilft auch bei spröden und brüchigen Fingernägeln
- Eine Besserung des Haarzustandes meist schon nach einigen Wochen

Priorin® N ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

### Volles Haar mit Priorin® Biotin (Nahrungsergänzungsmittel)

Schöne Haare machen attraktiv – und das ist Balsam für die Seele. Nicht nur, wenn andere das bestätigen, sondern schon beim Blick in den Spiegel. Das Wissen, der Welt mit vollem, starkem, glänzendem Haar entgegenzutreten, ist gut fürs Selbstbewusstsein. Und wer sich schön und zufrieden fühlt, strahlt das auch aus. Attraktivitätsforscher haben ermittelt, dass die Haarqualität in allen Kulturen als Schönheitszeichen gilt. Das lässt vermuten, dass diese Wahrnehmung zu unserem biologischen «Programm» gehört.

Werden die Haare dünner, kraftloser und spröde, sollten Betroffene darum aktiv werden und möglichen Ursachen der «Haarschwäche» auf den Grund gehen. So leidet fast die Hälfte aller Frauen unter Haarproblemen. Auch sind verschiedene Altersgruppen betroffen. Häufige Ursachen für schwächeres, dünnes & kraftloses Haar sind Stress, eine unausgewogene Ernährung oder hormonelle Veränderungen (Pille, Stillzeit, Wechseljahre). Hier hilft das neue Priorin® Biotin: Es stärkt das Haar von innen, für volleres, stärkeres und glänzenderes Haar.



### Priorin® Biotin (Nahrungsergänzungsmittel)

#### Jetzt ausprobieren und das Gefühl voller Haare geniessen

- Für sichtbar volleres, stärkeres und glänzenderes Haar
- Wissenschaftlich getestet: 90 von 100 Konsumenten berichten über eine Verbesserung des Haarzustandes nach 12 Wochen
- Biotin-angereicherte Formulierung für schönes Haar
- Nährt die Haarwurzel von innen mit wertvollen Inhaltsstoffen und Biotin, welches zur Erhaltung normaler Haare beiträgt
- Laktose- und glutenfrei

Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1–2 Kapseln/Tag.



Jetzt QR-Code scannen und auf [www.priorin.ch](http://www.priorin.ch) den Online-Haartest machen



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

# DNA-Schäden reparieren nach dem Vorbild der Zellen

Ein Biologe der ETH Zürich erforscht, wie menschliche Zellen DNA-Schäden reparieren – beispielsweise bei einem Sonnenbrand. Die neu identifizierten Mechanismen sollen es in Zukunft ermöglichen, pathologische Hautzellen früher und besser zu erkennen. Zudem könnten sie die Grundlage für eine neue Generation von Sonnenschutzmitteln mit effizienteren UV-

Filtern bilden, wie die ETH Zürich schreibt.



# Buchtipp



Die Experten der Royal Botanic Gardens Kew in London haben in diesem ansprechenden Büchlein auf nur 144 Seiten ihr enormes Wissen über Anbau, Ernte und Nutzen von über 70 Pflanzen zusammengefasst. Von althergebrachten Gewächsen wie dem Guten Heinrich, dem Meerrettich oder der Schafgarbe bis zu Trendpflanzen wie Kurkuma, Chili, vietnamesischem Koriander, Perilla, Wasabi und Nelkenpfeffer reicht das Spektrum. Es wird sogar eine Pflanze vorgestellt, deren

Soft wie Botox wirken soll – einfach auf die Haut auftragen, und weg sind die Falten. Das wird im nächsten Sommer aber garantiert getestet, sobald das Blümchen seine gelben Knöpfe bildet. Ich kenne dieses unscheinbare Gewächs als Zahnweh- oder Tikipflanze. Die Blüten schäumen im Mund stark auf und wirken betäubend, ähnlich wie Nelken, wenn man sie zerbeisst. Auch sonst habe ich das eine oder andere gelernt aus diesem Büchlein, zum Beispiel habe ich nicht gewusst, dass Bockshornklee zu Tomaten und Zuckermais passt, weil er Bestäuberinsekten anzieht. Das werden wir auch gleich ausprobieren, sobald es wärmer wird.

Holly Farrell: «Kräuter», Haupt Verlag Bern, 2019

Sabine Reber

iStock.com/Nadezhda Ivanova



Hergestellt in der Schweiz



Hergestellt in der Schweiz

## Vitalstoffe für die aktive Frau

### Vita Energy Complex for women

Pflanzenextrakte (Curcuma, Granatapfel, Pinienrinde mit OPC, Grüntee, Traubenkerne, Safran, Ingwer, Ashwagandha), Astaxanthin, Lycopin, Lutein, Zeaxanthin, Hyaluronsäure, Coenzym Q10, Kollagen UC-II, Vitamine und Mineralstoffe. Glutenfrei. Lactosefrei.



- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Psychische Funktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Bindegewebe
- ⊕ Kollagenbildung

3 Kapseln täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**Besser leben.**



## Vitalstoffe für den aktiven Mann

### Vita Energy Complex for men

L-Arginin, Pinienrinden-Extrakt mit OPC, L-Carnitin, Coenzym Q10, Extrakte aus Maca, Granatapfel, Ingwer und Safran, Lycopin, Astaxanthin, Vitamine und Mineralstoffe.



- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Hormontätigkeit
- ⊕ Muskelfunktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit

3 Kapseln täglich

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**Besser leben.**



# KINDER

Von Allergien über Beulen, Erkältungen und Insektenstiche bis zum richtigen Zähneputzen verraten Ihnen Drogistinnen und Drogisten die besten Tipps und Produkte. Weitere Fachleute erklären, wie Familien die Trotzphase gut überstehen, welche Tiere die Kinder im Yoga mögen und warum der Mittagstisch wichtig ist.

Rat und Tat für zufriedene Kinder und glückliche Eltern zusammengetragen hat **Sabine Reber**.

In der Schweiz leben

**1,5**

Millionen Kinder und Jugendliche.

**90%**

der Kinder wachsen in einem ressourcenreichen familiären Klima auf.

Die

**häufigsten**

Erkrankungen betreffen Atemwege, Rachen, Nasennebenhöhlen und Ohren.



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

**QUATSCH MACHEN GEHÖRT DAZU**

Beim Raufen und Herumbalgen lernen Kinder mit ihren Emotionen umgehen.

# Das grosse Kinder-Abc

Damit die Kinder gesund und munter sind und Eltern im Fall eines Wehwehs oder Bobos wissen, was zu tun ist: Hier die besten Ratschläge der Expertinnen und Experten.



## wie Allergien

Rote Augen, triefende Nase, brennende Haut: Manche Kinder leiden immer wieder an Allergien. Dabei kommt nebst der Hautkrankheit Neurodermitis vor allem Heuschnupfen beim Nachwuchs häufig vor. Meist lassen sich die quälenden Symptome recht rasch und einfach mit natürlichen Mitteln behandeln. Drogistin Regula Stähli aus Thun empfiehlt oftmals *Cardiospermum*. Die Extrakte aus der Ballonrebe sind für ihre entzündungshemmende und juckreizlindernde Wirkung bekannt. Bei entzündeten Nasenschleimhäuten könne auch der Schwammkürbis (Luffa) die ersehnte Linderung bringen. Stähli rät zur individuellen Beratung in der Drogerie. Bei Allergien gelte es, sich Zeit zu nehmen, die Zusammenhänge genau anzuschauen und zu verstehen, wo das Problem liegt und was die allergische Reaktion auslöse: «Im individuellen Beratungsgespräch klären wir ab, wann die Symptome auftreten und um welche Pollen oder sonstigen Allergene es sich handeln könnte. Wenn ein Kind häufig an Allergien leidet, versuchen wir jeweils auch generell das Immunsystem zu stärken, zum Beispiel mit *Echinacea*.» Ausserdem empfiehlt die Drogistin: «Regelmässig nach draussen

gehen, viel Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung helfen ebenfalls.» Manchmal seien die Allergien aber auch familiär bedingt, und es sei ein Stück weit schlicht Veranlagung. Sie kenne auch Patienten, die sehr gesund leben und trotzdem an Allergien litten. In solchen Fällen gelte es, möglichst gut damit zu leben und die lästigen Symptome erträglicher zu machen. Stähli: «Zum Glück haben wir verschiedene natürliche Mittel, die bei Allergien gut und schnell wirken.»

## B wie Beulen

Eine Beule ist ein Bluterguss unter der Haut. Die verletzte Stelle sollte sofort gekühlt werden. Ein Eisbeutel oder auch ein nasser Lappen lindern den Schmerz, die verletzten Gefässe ziehen sich rascher zusammen.

### Achtung:

Prellungen am Kopf rufen mitunter grosse Schwellungen hervor. Meist sieht das gefährlicher aus, als es tatsächlich ist. Drogist Emanuel Roggen: «Früher wurde ein Fünfliber auf die Beule gedrückt. Das funktioniert auch heute noch.» Der Drogist rät, nach dem Kühlen ein homöopathisches Komplexmittel mit Johanniskraut, Arnika und Beinwell zu verabreichen. Roggen: «Unfall-Globuli gehören in jede Hausdrogerie.» Ausserdem könne ein Gel mit Arnika oder Wallwurz aufgetragen werden.

Wenn es unterwegs zu einer Beule kommt und grad kein Notfallmittel greifbar ist, empfiehlt der erfahrene Kräuterkundige, selber entzündungshemmende Pflanzen zu suchen und die Blätter auf die Prellung zu legen. Besonders wirkungsvoll seien Huflattichblätter sowie Pestwurz oder Spitzwegerich. Auch die gewöhnlichen Gänseblümchen würden prima wirken. Roggen: «Sie sind die Arni-

kas des Mittelandes, sie enthalten ebenso viele Wirkstoffe wie die gelben Verwandten aus den Bergen. Wir sollten jeweils das nehmen, was bei uns wächst. Die Natur gibt uns alles, was wir brauchen.» Und noch etwas ist dem erfahrenen Drogisten und Familienvater wichtig: Wenn sich ein Kind verletzt, dann darf es weinen. Auch die Buben sollen dabei lernen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Roggen betont, man solle darum nie sagen, es sei ja nicht schlimm, sondern den Schmerz und die Angst des Kindes in jedem Fall ernst nehmen. Roggen: «Trost spenden ist mindestens so wichtig wie Medikamente!»

## C wie Computer

Dass Kinder zu viel Zeit am Bildschirm verbringen, ist ein Dauerthema. Drogist Emanuel Roggen sagt: «Die Erwachsenen müssen mit gutem Beispiel vorangehen. Manchmal sehe ich Leute im Restaurant, die Eltern und die Kinder alle mit einem Gerät beschäftigt. Da wird es natürlich schwierig, den Kindern etwas zu verbieten.» Roggen rät, dass die Eltern je nach Alter der Kinder einen Zeitrahmen aufstellen, zum Beispiel eine halbe oder eine Stunde Bildschirmzeit pro Tag, «und dann möglichst keine Ausnahmen machen, auch wenn es oftmals bequem wäre, dem Kind ein Gerät in die Hand zu drücken, weil man selber grad keine Zeit hat». Besonderen Wert legt der erfahrene Drogist bei seinen Kindern darauf, dass sie genug Bewegung haben. Roggen weiss: «Eine halbe Stunde am Computer spielen schüttet Adrenalin aus für eine weitere halbe Stunde. Das heisst, das Kind kann eine halbe Stunde gamen, aber danach sollte es eine halbe Stunde draussen herumrennen können, um das Adrenalin wieder abzubauen.» Besonders wichtig: Abends vor dem Schlafen keine Bildschirmzeit erlauben. Bei Roggens daheim gilt: «Nach dem Znacht nicht mehr an den Computer.» So würden die Kinder viel besser schlafen.



### HATSCHI!

Bei Allergien ist ein individuelles Beratungsgespräch in der Drogerie besonders wichtig.



**MÖGLICHST KEINE AUSNAHMEN**  
Wenn Kinder zu viel Zeit am Computer verbringen, helfen klare Regeln.



### wie Durchfall

Kleinere Kinder haben recht häufig Durchfall, weil sie die Finger in den Mund nehmen und sich dabei mit Bakterien und Viren anstecken. Bei der Behandlung sei die Sicherstellung der Flüssigkeitszufuhr das Wichtigste, sagt Drogist Martin von Känel: «Die ersten 24 Stunden keine feste Nahrung geben, sondern nur den Flüssigkeitsverlust ausgleichen.» In der Drogerie gibt es spezielle Elektrolytgetränke. Diese sollten teelöffelweise oder in kleinen Schlucken alle Viertelstunden verabreicht werden. Von Känel: «Häufig ein wenig, und keinesfalls zu viel auf einmal, sonst kommt gleich alles wieder raus.» Schwache Bouillon eigne sich ebenfalls, um den Salzverlust zu kompensieren, oder Schwarztee von Medizinalqualität aus der Drogerie – diesen 15 Minuten lang ziehen lassen und mit natürlichem Traubenzucker süßen. Am zweiten Tag oder sobald es besser geht, mit Schonkost beginnen. Eine Rüebliisuppe auf Bouillonbasis, Haferschleimsuppe, eine zerdrückte Banane oder weich gekochter Reis kommen infrage. «Milchprodukte oder Eier weglassen, weil der Körper in diesem Zustand kein fremdes Eiweiss verträgt», sagt von Känel. Generell solle man ein Kind mit Durchfall nicht zum Essen zwingen. Es brauche nur Flüssigkeit, und Ruhe. Ein bis zwei Tage

ohne feste Nahrung seien völlig in Ordnung. Für die Hausapotheke empfiehlt von Känel ein Durchfallpräparat auf Basis von Gelatinetannat oder ein spezielles Hefepräparat aus der Drogerie, weil Durchfall oftmals gerade im unpassendsten Moment auftrete. Auch die Schüssler-Salze Nr. 8 und 10 eignen sich zur Beruhigung einer durcheinandergeratenen Verdauung.



### wie Einmaleins

Wenn ein Kind unter Schulstress leidet, schlecht schläft oder vor lauter Schulsorgen sogar Bauchweh bekommt, dann können pflanzliche Mittel helfen. Drogist Emanuel Roggen, selber Vater von zwei Schulkindern, schwört auf Spagyrik, Homöopathie und Bachblüten. Er rät, die Produkte individuell für jedes Kind anzupassen. Für den ersten Schultag sowie generell bei Lampenfieber und Prüfungsangst eigne sich der Gelbe Jasmin (Gelsemium), oder auch Pestwurz. Bei Schulängsten könnten zudem Aconitum oder auch die Ignatius-Brechnuss in homöopathischer Form verabreicht werden. Hat ein Kind Mühe, sich von den Eltern zu lösen, gibt der erfahrene Drogist Walnuss als Bachblüte, da diese helfe, den Geist zu öffnen für Neues. Auch Pulsatilla als homöopathisches Mittel könne dabei unterstützend wirken. Das Wichtigste aber sei, sich Zeit zu nehmen für das Gespräch, zuzuhören und eine solide Vertrauensbasis aufzubauen. Roggen: «Die Kinder sollen wissen, dass sie stets kommen und über ihre Sorgen reden dürfen.» Derart mental ge-

stärkt und mit genug Vertrauen ausgestattet, gelingt es ihnen auch besser, das Einmaleins zu lernen.



### wie Fieber

Fieber ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems, um einen Erreger zu bekämpfen. Drogist Martin von Känel sagt: «Wenn ein Kind Fieber hat, tauchen oft Ängste auf. Das ist verständlich. Aber wir dürfen dem Fieber schon etwas Raum geben. Ein fiebriges Kind braucht Ruhe, es soll im Bett bleiben.» Bis 38,5 oder 39 Grad dürfe man das Fieber zulassen. Von Känel: «Wenn die Temperatur höher geht und das Kind offensichtlich leidet, kann es sinnvoll sein, auf die Nacht hin mit Paracetamol den Körper ein wenig zu entlasten.» Entscheidend sei nicht die Zahl auf dem Thermometer, sondern der Allgemeinzustand des Kindes. Solange es regelmässig trinke und noch eine gewisse Anteilnahme am Tagesgeschehen zeige, müsse man sich nicht übermässig Sorgen machen. Sobald ein fiebriges Kind apathisch werde oder gar nichts mehr trinken wolle, gehöre es jedoch sofort zum Arzt. Von Känel: «Müde sein und wenig essen ist völlig normal. Wir können den natürlichen Heilungsprozess sinnvoll begleiten mit Holunder- und Lindenblüten-tee.» Nach Bedarf empfehle er zudem Schüssler-Salz Nr. 3 oder ein homöopathisches Produkt. →



**VIEL TRINKEN**  
Bei Fieber helfen Lindenblüten- und Holundertee sowie Bettruhe.

Fotos: Serhiy Kobayakov – stock.adobe.com, Lucky Dragon – stock.adobe.com, georgenydy – stock.adobe.com, iStock.com/skynshesher; Illustration: dariaustiufova – stock.adobe.com; Grafiken: vecteezy.com



## wie Grippe

Meist handelt es sich bei «Grippe» um eine Erkältung, also um einen grippalen Infekt. Diese Infekte werden meistens durch Adeno-, Corona- oder Rhinoviren verursacht. Es beginnt mit einem Kratzen im Hals, dann läuft die Nase. Später wird der Schnupfen von Husten abgelöst. Die Symptome treten nacheinander auf, das Ganze dauert etwa zwei Wochen. Echte Grippe hingegen wird durch Influenzaviren verursacht. Drogist Martin von Känel sagt: «Der Verlauf einer echten Grippe ist wesentlich schwerer, mit hohem Fieber und starken Gliederschmerzen.» Bei Bedarf rät er, Ibuprofen oder Paracetamol als Fiebersenker und Schmerzmittel zu geben. Sowohl bei einer Grippe wie bei einer Erkältung könne die Schwere der Symptome und das Krankheitsgefühl mit geeigneten Präparaten wesentlich gemildert werden, sagt von Känel. Je nach Ausprägung der Symptome kommen unterschiedliche natürliche oder auch chemische Medikamente zum Einsatz. Erkältungen und Grippe seien relativ komplexe Erkrankungen, darum sollte man sich auf jeden Fall in der Drogerie individuell beraten lassen. Grundsätzlich gilt: Wenn nach drei Tagen die Symptome nicht bessern, den Arzt aufsuchen. Bei sehr hohem Fieber, Atemnot oder heftigen Kopfschmerzen gehört das Kind sofort zum Arzt.



## wie Husten und Schnupfen

Die meisten Hustenerkrankungen werden durch Viren ausgelöst. Wenn diese primäre Infektion nicht behandelt wird, kann es zu einer sekundären Infektion mit Bakterien kommen, die eine Bronchitis oder Lungenentzündung auslösen. Um die Gefahr von solchen schweren Komplikationen vorzubeugen, müsse ein Husten stets ernst genommen und vollständig auskuriert werden, sagt Drogist Martin von Känel. Dabei hilft es, die Hintergründe des Hustens zu verstehen. Die Abfolge sei stets die gleiche: Im Rahmen einer Erkältung kommt es zur Entzündung der Atemwege. Das führt zu Reizhusten, weil der Körper den Störfaktor hinausbefördern will. Jedoch sei der Husten in diesem Stadium nicht hilfreich. Von Känel: «Reizhusten ermüdet bloss und schwächt

## MÜHSAMER HUSTEN

Spezielle Salben und Tees helfen hustenden Kindern.



wie die Schüssler-Salze Nr. 3 und 10. Von Känel empfiehlt ausserdem Erkältungssalben, die die Bronchien wärmen und den Hustenreiz lindern. Viele Drogerien stellen selber solche Salben her. Für Schulkinder seien auch Hustenpastillen mit Malve oder Spitzwegerich praktisch, damit der Husten im Unterricht nicht zu sehr stört. Diese Pastillen befeuchten die Schleimhäute und lindern trockenen Reizhusten.

den Körper. Darum gibt man erst einmal hustenstillende Medikamente. In der zweiten Phase der Erkrankung bildet der Körper Schleim, um die Erreger tatsächlich hinauszutransportieren. Nun gilt es, den Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern. Der Hustenreiz ist jetzt willkommen, um die Lunge zu reinigen.»

In allen Phasen der Hustenerkrankung sollte das Kind genug trinken, und die Luftfeuchtigkeit im Zimmer sollte hoch sein. Martin von Känel rät, bei Bedarf nasse Tücher auf die Heizung zu legen, und Thymian- oder Malvenblättertée zu besorgen. Es gibt in der Drogerie auch spezielle Kinder-Hustentees. Weiter können homöopathische Produkte mit Drosera, Bryonia oder Eucalyptus helfen, so-

Auch Schnupfen sollte korrekt behandelt werden. Man unterscheidet zwischen Fliessschnupfen und Stockschnupfen. Wenn die Nase läuft, dann hilft eine aufgeschnittene Zwiebel neben dem Bett. Bei Stockschnupfen, wenn die Schleimhäute geschwollen sind und zähflüssiger Schleim das Atmen erschwert, können homöopathische Mittel wie Luffa oder Sambucus helfen. Schnupfen bei Kindern dauere meist nicht sehr lange, sagt Drogist Martin von Känel. Darum dürfe man auch mal ein chemisches Spray in einer kindergerechten Ausführung geben, um das Atmen zu erleichtern. Auch Nasensalbe oder ein Erkältungsol aus der Drogerie bringen Linderung.



## wie Insektenstich

Das beste Mittel gegen Insektenstiche ist die Vorbeugung. Regula Stähli empfiehlt gegen Mücken

### STICHEN VORBEUGEN

In der Drogerie gibt's gute Repellent-Produkte gegen lästige Insektenstiche.



und Bremsen die gängigen Repellent-Produkte, also Sprays oder Duftstifte, zum Beispiel natürliche Produkte auf Citronella-Basis. Sie erklärt: «Die chemischen Produkte wirken stärken und halten länger – die natürlichen Duftstoffe wirken auch gut, aber sie sind flüchtiger und müssen häufiger aufgetragen werden.» Kommt es doch zu einem Stich, oder tritt das Kind in eine Biene oder wird von einer Wespe gestochen, geht man immer gleich vor: Falls nötig den Stachel entfernen und dann ein Gel oder ein Roll-on auftragen, um den Juckreiz zu lindern. Diese Produkte wirken auch abschwellend und schmerzstillend. Viele Drogerien bieten hierzu Eigenprodukte auf natürlicher Basis an. Gerade bei Kleinkindern seien diese natürlichen Roll-on-Stifte gut geeignet, weil es nichts macht, falls das Kind sie ableckt. Und noch einen praktischen Tipp hat die Drogistin: «Kommt es unterwegs zu einem Stich, wenn man gerade kein entsprechendes Produkt dabei hat, ein Breitwegerich-Blatt zerquetschen und mit dem Saft den Stich abreiben.»

**J** wie Juckreiz  
Bei juckender Haut gilt es erst einmal, auf eine möglichst sanfte Pflege umzustellen. Drogistin Regula Stähli rät, eine milde, pH-neutrale Reinigung oder ein rückfettendes



**SÜSSE VERSUCHUNGEN**  
Ungünstige Essgewohnheiten frühzeitig mit einer Ernährungsberatung anschauen lohnt sich.

Duschmittel zu verwenden. Körperlotionen mit Zaubernuss (Hamamelis) oder Ballonrebe (Cardiospermum) wirken juckreizlindernd, Chäslkraut beruhigt die Haut. Auch von innen könne mit Homöopathie und Spagyrik der Juckreiz gelindert werden, besonders bei juckenden, schuppigen Hautausschlägen sei das sinnvoll, sagt die Drogistin. Hierfür kommen ebenfalls Hamamelis und Cardiospermum zur Anwendung sowie die Stechwinde (Sarsaparilla). Falls der Juckreiz sehr stark sei oder das Kind gar am Schlafen hindere, dann können auf die Nacht hin Antihistamintropfen verabreicht werden. Da diese müde machen, sollten sie am Tag nur zur Not angewendet werden.

**K** wie Kalorien  
Übergewicht, Minderwertigkeitsgefühle und sinnlose Diäten plagen manche Kinder über Jahre hinweg. Wie viele Kilos sind noch normal, und ab wann brauchen rundliche Buben und Mädchen Hilfe? Die pädiatrische Ernährungsberaterin Isabelle Rieckh rät, nicht nur auf die Waage zu schauen, sondern stets den Body-Mass-Index zu berechnen: «Dieser setzt das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergrösse.» Grundsätzlich solle fachlicher Rat geholt werden, sobald ein Kind sich nicht mehr wohlfühlt in seinem Körper: «Lieber rechtzeitig ungünstige Gewohnheiten ändern, bevor das Problem zu gravierenderen Essstörungen führt.»

In der Ernährungsberatung werden grundsätzlich keine Diäten empfohlen. Rieckh: «Jedes Kind ist in ein Familiensystem mit eigenen Lifestyle-Gewohnheiten eingebunden. In der Beratung schauen wir das ganze Umfeld an. Mangelt es an Bewegung? Werden zu grosse Portionen gegessen? Sind viel Zucker und zu viele Snacks im Spiel? In manchen Familien besteht eine Veranlagung zu Fettleibigkeit, was nicht bedeutet, dass das Kind deshalb automatisch auch fettleibig ist.» Meist →

**GERADE GESUND**

**UND SCHON WIEDER ERKÄLTET.**

FÜR KINDER AB 4 JAHREN GEEIGNET



**ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.**

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

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

Fotos: iStock.com/skyneshet, MNStudio - stock.adobe.com; Illustration: artinspiring - stock.adobe.com; Grafiken: vecteezy.com



### LÄSTIGE SAUGER

Spezielle Shampoos aus der Drogerie helfen, dem Befall mit Kopfläusen vorzubeugen.

kämen verschiedene ungünstige Faktoren zusammen. Sie beobachte recht oft, dass übergewichtige Kinder bis am Mittag gar nichts essen und sich dann aber mit Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Softdrinks den Magen füllen. Und die Vorbildfunktion der Familie sei halt zentral. Rieckh: «Wenn die Eltern abends Unmengen von Chips oder Keksen futtern, werden die Kinder das mit grosser Wahrscheinlichkeit auch tun. Es geht also immer darum, die Gesamtsituation anzuschauen und dann langfristig positive Veränderungen anzustossen. Schnelle Diäten bringen gar nichts, denn Kinder wachsen und entwickeln sich. Dafür brauchen sie genügend Vitamine und Mineralstoffe und eine vollwertige, ausgewogene Ernährung.» Vor allem aber brauche es Geduld, um gesunde Gewohnheiten zu erlernen und langfristig umzusetzen.



### wie Läuse

Haben sich Läuse auf dem Kopf eines Kindes eingesenst, ist das nicht weiter tragisch, aber man muss sie natürlich wieder loswerden. Drogist Emanuel Roggen empfiehlt ein natürliches Shampoo, das die lästigen Tierchen mit einem Ölfilm umhüllt. Dann können sie leicht ausgekämmt werden. Es gibt auch chemische Mittel auf Basis von Insektiziden. Mühsam ist das korrekte Waschen und allenfalls das Einfrieren von Kleidern und Bettwäsche im Tiefkühler, damit ganz sicher

keine Nissen überleben. Roggen rät, dem Befall mit Läusen vorzubeugen: «Sobald in der Schule Läuse auftauchen, streichen wir den Kindern Lavendelöl hinter die Ohren. Dieser Duft hält die Plagegeister zuverlässig fern.» Auch Thymianshampoo helfe, einem Läusebefall vorzubeugen. Wenn ein Kind trotzdem immer wieder befallen werde, dann solle es eine Zeit lang ein hefehaltiges Stärkungsmittel zu sich nehmen, rät der Drogist. Roggen: «Durch die Hefe verändert sich der Geruch der Haut. Läuse, aber auch Mücken und andere Schädlinge halten sich dann fern. Das homöopathische Mittel Psorinum kann ebenfalls helfen.»

### M wie Mittagstisch

Gemeinsam am Tisch sitzen und in Ruhe essen bedeute sehr viel mehr als nur eine Mahlzeit, sagt die pädiatrische Ernährungsberaterin Isabelle Rieckh aus Basel. Der Mittagstisch oder auch ein gemeinsames Abendessen biete den Eltern die ideale Gelegenheit, ihren Kindern in einem ungezwungenen Rahmen gesunde Essgewohnheiten vorzuleben. Rieckh ist überzeugt: «Es lohnt sich immer, sich dafür Zeit zu nehmen. Gerade wenn sonst viel Stress herrscht und wir alles «on the go» machen, wird eine gemeinsame Tischkultur umso wichtiger.» Dabei sollten keine Handys, Tablets oder Spielzeuge für Ablenkung sorgen. Rieckh: «Sich ganz auf das Essen zu konzentrieren, ist zentral. So lernen die Kinder, ihr Hungergefühl und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Aber der Mittagstisch darf natürlich auch ein Raum sein für gemeinsame Gespräche.» Und was soll man machen, wenn vor lauter Stress die Zeit zum Kochen fehlt? Die Fachfrau rät, stets verschiedenes Gemüse in handlichen Portionen im Tiefkühler vorrätig zu haben: «Nudeln mit Gemüsesauce und Reibkäse sind in einer Viertelstunde zubereitet. Auch eine Omelette mit Rahmspinat braucht nicht lange. Eine tolle Idee für Gestresste ist zudem die App «Meal Prep». Sie rät, sich im Internet mit Ideen einzudecken, und sagt: «Es gibt viele tolle Plattformen und Kochbücher, da können sich die Eltern leicht das Passende zusammensuchen.»



### GEMEINSAM SCHMECKT'S BESSER

Am Mittagstisch leben die Eltern gesundes Essverhalten vor und schaffen Raum für Gespräche.

## N wie Nasenbluten

Nasenbluten ist zwar unangenehm, in den meisten Fällen ist es aber nicht gefährlich. Wichtig: Das Kind soll sich sofort hinsetzen und den Kopf leicht nach vorne neigen, nicht nach hinten. Die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger eine Weile zudrücken, eventuell einen kalten Umschlag in den Nacken legen. Die Kälte verengt die Blutgefässe. In der Drogerie gibt es blutstillende Watte. Wer diese in der Hausapotheke hat, kann damit die Nasenlöcher verstopfen. Wenn das Kind aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig blutet, wenn das Problem an mehreren Tagen hinter-

einander auftritt oder wenn die Blutungen nach etwa 15 bis 20 Minuten nicht aufhören, ist ein Arztbesuch angezeigt. Zum Vorbeugen hilft Nasensalbe aus der Drogerie, um die Schleimhäute zu befeuchten. Auch ein Luftbefeuchter kann helfen, häufigem Nasenbluten vorzubeugen.

## O wie Ohrenweh

Kleine Kinder haben recht häufig Ohrenschmerzen, weil der Durchmesser des Tubenkanals, der Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr, noch sehr eng ist. Darum versucht man jeweils zuerst einmal, mit abschwellenden Nasentropfen diesen Kanal freizubekommen. Ausserdem empfiehlt Drogist Martin von Känel natürliche Ohrentropfen, um den Schmerz zu lindern. Ein Kind mit Ohrenschmerzen braucht in jedem Fall Ruhe und Wärme. Ein warmer Zwiebelwickel kann Linderung bringen. Bei kleinen Kindern eignen sich Leinsamen- oder Kamillenblütenwickel. Häufig ist Ohrenweh die Folge einer nicht ausgeheilten Erkältung oder Mandelentzündung.

Bakterien können dann über die Nase ins Mittelohr gelangen. Eine Mittelohrentzündung ist schmerzhaft und wird oftmals von hohem Fieber begleitet. Wenn es schlimm ist, empfiehlt Drogist Martin von Känel, dem Kind ein Schmerz- und Fiebermittel mit Paracetamol zu geben. Lassen Ohrenweh und Fieber nach 24 Stunden nicht nach, gehört das Kind zum Arzt.

## P wie Pickel

Die Kindheit hört ja praktisch dort auf, wo die Pickel anfangen... aber bei einigen beginnt das Problem fieserweise schon früher. Überhaupt ist das mit den Pickeln eine ziemlich ungerechte Sache: Manche bekommen sie früh, manche spät und andere gar nicht. Das sei grösstenteils Veranlagung, sagt Drogistin Regula Stähli. So ungerecht und belastend eine unreine Haut sein kann, Kinder und Jugendliche sind den Pickeln nicht ganz hilflos ausgeliefert. Zwei wichtige Faktoren helfen, um Akne, Mitessern und anderen Hautunreinheiten vorzubeugen oder diese zu mildern: einerseits eine ausgewo-



NEU  
in der  
praktischen  
400g Dose  
inkl. Löffel



# Holle

Bio · Organic

### Rezept



**Apfel-Ziegenmilch Smoothie**  
200 ml zubereitete Ziegenmilch  
1 EL feine Haferflocken  
1 EL gemahlene Mandeln  
3 getrocknete Datteln in Stücke geschnitten  
1 Apfel in Stücke geschnitten  
Zutaten in ein hohes Gefäss geben, fein pürieren und geniessen!

## Entdecke: das Bio-Ziegen-Vollmilchpulver für die ganze Familie

- ✓ Eine ideale Alternative zur Kuhmilch.
- ✓ Mit A2-beta-Casein-Ziegenproteinen.\*
- ✓ Pur geniessen – ohne Zusätze.
- ✓ Eine ideale Lösung für die ganze Familie.\*\*
- ✓ Ziegenmilch aus biologischer Landwirtschaft.
- ✓ Vielseitige Anwendung: als Milchgetränk oder auch als Milchgrundlage für Kaffee, Tee, Milchbreie, Backwaren und ähnliches.

\*Ziegenmilch enthält von Natur aus das A2-Protein.

\*\*Nicht als Nahrung für Säuglinge & Kleinkinder unter 3 Jahren bestimmt.





#### GRENZEN KENNENLERNEN

Beim Blödeln und Herumalbern üben Kinder soziale Kompetenzen und testen ihre Grenzen aus.

gene Ernährung, andererseits die Hygiene. Stähli: «Die Haut ist ein Stoffwechselorgan. Wenn zu viel Fett und Zucker konsumiert wird, zeigt sich das auch am

Hautbild.» Stress und andere Belastungen könnten mitunter zu Hautproblemen führen, denn «Die Haut ist der Spiegel der Seele». Der zweite wichtige Faktor ist die Hygiene. Bei der Behandlung von Akne und unreiner Haut legen Regula Stähli und ihr Team darum Wert auf die richtigen Produkte, um das Gesicht zu waschen. Stähli rät: «Immer morgens und abends die Haut gut reinigen. Es gibt je nach Stufe der Unreinheiten oder der Akne dafür verschiedene Produkte, die entfettend, aber nicht austrocknend wirken. Hierzu ist die individuelle Beratung wichtig.» Nach der Reinigung wird eine auf die Haut abgestimmte Feuchtigkeitscreme aufgetragen. Zusätzlich kann der Hautstoffwechsel von innen mit einer spagyri-

schen Mischung unterstützt werden, zum Beispiel auf der Basis von Stiefmütterchen (*Viola tricolor*) oder Damaszener Rose. Bei Mädchen gebe sie manchmal auch noch etwas Hormonregulierendes wie beispielsweise Mönchspfeffer bei. Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Behandlung von Akne: Finger weg! Die Drogistin warnt: «Ausdrücken verschleppt die Bakterien und macht die Sache nur schlimmer.» Und sie betont, nebst Disziplin sei bei Akne immer auch Geduld wichtig: «Die Haut braucht Zeit, um sich zu erholen. Eine Besserung kann nach etwa 12 Wochen erwartet werden. Darum ist es wichtig, die Behandlung konsequent durchzuführen und nicht zu früh abbrechen. Geduld bringt Rosen – und schöne Haut!»



#### UNGERECHTE SACHE

Manche bekommen Pickel, andere nicht. Hilfe für die Betroffenen gibt's in der Drogerie.



## Halsschmerzen?

NEU

Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan T&M AG

Similasan

## Wie Quatsch machen

Es gibt verschiedene Arten von Quatsch machen: Blödeln oder Herumalbern ist eine Sonderform des Humors, es steht im Kontrast zum vernünftigen Denken. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitza: «Blödsinn machen ist ein Urlaub vom Ernst des Lebens. Und es ist wichtig für die Beziehungen der Kinder. Eine Studie hat gezeigt, dass Väter, die sich intensiver mit ihren Kindern auseinandersetzen und mit ihnen blödeln konnten, eine bessere Bindung zu ihren Kindern aufbauen konnten – auch über Jahre hinweg –, als solche, die eher zurückhaltender und ängstlicher mit ihren Kindern umgingen.» Gemeinsam lachen und herumalbern sei zudem eine der besten Therapien, um dem Alltagsstress zu entgehen. Walitza weist darauf hin, dass es aber auch eine andere Seite des Blödelns gibt: «Kinder, die ein geringes Selbstwertgefühl haben und sich ihrer Stärken nicht bewusst sind, versuchen manchmal auf diesem Weg Zustimmung und Anerkennung zu bekommen. Das kann so weit gehen, dass sich die Zuhörer nach einiger Zeit genervt abwenden.» Diesem Verhalten könne auch ein Gefühl zugrunde liegen, nicht gut genug zu sein und mehr Zuwendung zu brauchen.

Und dann gibt es noch größeren Quatsch: Raufen und Herumbalgen ist für Kinder schon allein wegen des intensiven Körperkontakts wichtig. Sich und andere spüren zu können und die Grenzen auszutesten, gehört zur Entwicklung dazu. Raufen sei ausserdem wichtig, um Emotionen kontrollieren zu lernen, sagt Walitza: «Raufen kann als eine sozial angemessene Aggression betrachtet werden. Dabei lernen Kinder, was zu viel ist, wo andere Kinder oder der Erwachsene nicht

mehr raufen möchten, wo es dem anderen wehtut. Sie lernen, was richtig ist, um sich selber zu behaupten, und wo genug ist.» Das Raufen sei somit ein Lernen von sozialen Kompetenzen: Die Kinder lernen, was sind zulässige und spielerische Raufereien und was ist schlichtweg Gewalt. Die Rolle der Eltern ist es in diesem Prozess, den Kindern die Grenzen aufzuzeigen. Sie sollen wissen, wie weit sie gehen dürfen. Und wenn eines weint oder sich wehgetan hat, dann müssen die Kinder auch lernen, sich zu entschuldigen und Mitgefühl zu zeigen. Walitza: «Lernt man das alles nicht in der Kindheit, wird es später schwerer fallen, Piesacken und Blödeln von unangemessener Gewalt zu unterscheiden und sich überhaupt sozial angemessen zu verhalten.»

## Wie Reisekrankheit

In der Fachsprache heisst die Reisekrankheit Kinetose, vom Wort «Cinema» (Kino).

Drogist Emanuel Roggen erläutert: «Das Hirn versteht nicht, dass wir uns fortbewegen, ohne dass sich dabei die Füße bewegen. Das ist wie im Kino.» Was dagegen hilft: «Das Kind sollte bewusst nach vorne schauen, sich auf den Weg konzentrieren. Es sollte keine Büchlein, Handys oder anderes Spielzeug zur Ablenkung haben.» Zur Unterstützung empfiehlt Roggen ätherische Ölmischungen mit Ingwer, Kardamom und Minze, eventuell auch Zitrone und Basilikum. Auch eine Spagyrik mit Cocculus, Ingwer, Gelsemium und Mandragora sowie homöopathische Komplexmittel mit Tabacum,

Cocculus und Borax könnten eingesetzt werden. Alle diese Produkte helfen übrigens auch, falls dem Kind auf dem Karussell oder auf der Achterbahn schlecht wird. Roggen rät: «Idealerweise sollten die Spagyrik oder die homöopathischen Kügeli schon am Vortag dreimal täglich verabreicht werden, um das Kind gut auf die Reise vorzubereiten.»

## Wie Spielen

Spielen ist für Kinder lebenswichtig. In den klassischen Rollenspielen setzen sie sich mit der Welt auseinander und üben Sozialverhalten ein. Denn in Rollenspielen müssen sich Kinder in eine Gruppe einfügen, sich absprechen, Regeln einhalten und eigene Standpunkte vertreten. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitza erklärt: «Beim Spielen lernen Kinder, Zusammenhänge zu verstehen. →



### BÄBELE GEHÖRT DAZU

Mit Rollenspielen verarbeiten Kinder Erlebnisse und lernen, sich in andere hineinzusetzen.

# BELLAWA

## Das neue Wattesortiment

[www.bellawa.ch](http://www.bellawa.ch)



Sanft und schonend für eine natürliche Reinigung.

Mehr dazu unter



Sie entwickeln Verständnis für die Welt der Erwachsenen und machen Erfahrungen mit Alltagssituationen.» Besonders wichtig sei dabei, dass die Kinder lernen, sich in andere hineinzusetzen, sich in sie einzufühlen und aus einer anderen Perspektive die Welt zu sehen. Die eigene Ausdrucksfähigkeit wird in Rollenspielen geschult, und die Kinder können dabei auch Verhaltensweisen lernen, die ihnen sonst schwerfallen würden, zum Beispiel das Teilen oder Ausdauer zu zeigen. Noch eine weitere wichtige Funktion übt das Spielen aus. Walitza: «Im Rollenspiel werden eigene Erlebnisse verarbeitet, zum Beispiel Konflikte mit den Eltern. So können Ängste überwunden werden.»

**T** **wie Trotzphase**  
«Töipelen» oder Trotzen gehört zur Entwicklung jedes Kindes dazu. Die sogenannte Trotzkopfphase kann den Eltern und anderen Erziehungsberechtigten aber einiges an Nerven und Geduld abverlangen. Zu verstehen, warum Kinder ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr in diese schwierige Phase kommen, hilft gewiss, schwierige Situationen auszuhalten. Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin

Susanne Walitza erklärt: «In der Trotzphase erwacht der eigene Wille des Kindes, Entscheidungen selbst zu treffen. Da das Können jedoch an seine Grenzen stösst, entsteht ein Konflikt zwischen Können und Wollen, der im Trotz endet.» Hinter diesem Trotz stecke somit auch viel Traurigkeit und Verzweiflung. Für Eltern sei es wichtig, mit Ruhe und Gelassenheit zu reagieren. Und als kleiner Trost: Jede noch so mühsame Trotzkopfphase geht irgendwann vorbei.

**U** **wie UV-Filter**  
Die Haut vergisst nichts. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter kann Schäden hinterlassen, die sich erst im Erwachsenenalter zeigen. Darum ist ein hochwertiger Sonnenschutz für Kinder enorm wichtig. Dabei gilt es, die richtigen UV-Filter für die jeweilige Situation und entsprechend dem Alter des Kindes auszuwählen. Um sich in der Vielfalt der Produkte zurechtzufinden, lässt man sich am besten in der Drogerie beraten. Bei Babys bis zwölf Monate sollte die Haut mit einem physikalischen Filter geschützt werden. Diese Produkte werden von der Haut nicht aufgenommen, sie hinterlassen eine weisse Färbung. Ab einjährig kann bei starker Sonnenexposition weiterhin ein physikalischer UV-Filter verwendet werden, oder es kommt ein gemischtes Produkt mit chemischem und physikalischem UV-Schutz zum Einsatz. Kann Sonnenschutz auch zu stark sein? Die Drogistin Regula Stähli sagt: «Zu viel Sonnenschutz gibt es nicht. Im Zweifelsfall immer den höheren Faktor wählen.» Damit die Kinder Vitamin D bilden können, sollten sie vor dem Eincremen immer mal wieder 10 bis 15 Minuten ohne UV-Schutz an der Sonne verweilen. Bei Kindern mit empfindlicher Haut könne das Vitamin D aber auch in Tropfenform zugeführt werden, rät die Drogistin. Und muss man eigentlich auch bei bedecktem Wetter Sonnenschutz auftragen? Stähli sagt, wenn die Kinder den ganzen Tag draussen seien, sei dies sinnvoll. Wenn sie bei schlechtem Wetter nur ein, zwei Stunden nach draussen gehen, sei es aber meist nicht nötig. Gerade kleinere Kinder

#### SCHREIEN WIE AM SPIESS

Das Gute an der Trotzphase: Auch diese mühsame Zeit geht irgendwann vorüber.

mögen es manchmal gar nicht, wenn sie eingeschmiert werden. In diesem Fall rät die Drogistin, aus der Prozedur ein Spiel zu machen: «Ein Smiley, ein Männchen, eine Sonne, eine Blume auf die Haut zeichnen. Grössere Kinder können auch Zeichnungen auf dem Rücken erraten. Erst wenn das Spiel fertig ist, die Creme gut in die Haut einreiben.» Ausserdem sollte bei Kindern, die das Eincremen nicht mögen, ein möglichst rasch einziehendes Produkt gewählt werden.

**V** **wie Verbrennung**  
Wenn sich ein Kind verbrennt, dann gilt es sofort Erste Hilfe zu leisten. Zuerst einmal muss die betroffene Stelle mindestens 15 Minuten lang gekühlt werden. Dazu sollte nicht allzu kaltes Wasser verwendet werden, weil es sonst zu einer Unterkühlung kommen kann. Drogistin Regula Stähli rät: «Hahnenwasser ist meist gerade richtig. Eisbeutel eignen sich weniger. Ist die Verbrennung gekühlt, muss die Stelle desinfiziert werden. Danach mit Pflaster oder Wundkompressen abdecken.» Es gibt auch homöopathische Sprays zur äusserlichen Anwendung bei Verbrennungen mit Ringelblume (Calendula) und Brennnessel (Urtica). Eventuell kann auch ein Arnika-Gel oder Aloe vera aufgetragen werden, wenn keine offene Wunde besteht. Stähli: «Bei Verbrennungen ist es wichtig, nur Sprays und Gels auf wässriger Basis anzuwenden, die kühlend wirken. Es sollten keinesfalls fettige Salben aufgetragen werden, weil diese die Wärme im Gewebe stauen können.» Die homöopathischen Mittel Cantharis oder Hypericum können helfen, die Schmerzen von innen zu lindern. Auch die Schüssler-Salze Nr. 3 und Nr. 8 kommen bei Verbrennungen zur Anwendung, entweder von innen oder als Creme-Gel von aussen. Wenn die Verbrennung grösser ist als die Handfläche des Kindes oder wenn sie über ein Gelenk geht, ist ein Arztbesuch notwendig. Auch bei Verbrennungen im Gesicht immer zum Arzt gehen, um allfälligen unschönen Narben vorzubeugen.

**W** **wie das Wörtchen «warum»**  
Warum stellen Kinder immer wieder die gleichen Fragen? Warum ist die Banane



krumm? Warum, warum, warum ... Kleine Kinder fragen ihren Eltern und ihrem Umfeld regelrechte Löcher in den Bauch. Immer wieder fragen sie, warum dies und warum das. Auch wenn die Fragen schon mehrmals beantwortet wurden, geht das Warum endlos weiter. Wenn die Erwachsenen sagen, sie wüssten es nicht, dann wird erst recht weitergebohrt. Warum Kinder das machen, weiss Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitza: «Sie haben einen natürlichen Wissensdrang, den sie etwa ab dem dritten Lebensjahr durch gezielte Fragen zu stillen beginnen.» Vorher nehmen Kinder die Welt überwiegend über die Sinne, das Sehen, das Hören und das Schmecken wahr. Neben dem Wunsch, die Welt verstehen zu lernen, wollen Kinder durch ihre Fragen Aufmerksamkeit gewinnen. Walitza: «Sie suchen den Kontakt zu den Erwachsenen, indem sie Fragen stellen.» Auch wenn das mitunter nervt, sei es wichtig, die Fragen und damit das Kind ernst zu nehmen und immer wieder geduldig zu antworten, weiss die Professorin, denn so werde dem Kind gezeigt, dass Fragen in Ordnung sind und

nicht zum Tabu werden.



### wie x-mal die gleiche Geschichte erzählen

Viele Kinder lieben es, wenn immer wieder die gleiche Gutenachtgeschichte erzählt wird. Ob selber erfundene Geschichten oder Märchenbücher, gewisse Storys müssen so lange wiederholt werden, bis man sie selber fast nicht mehr hören kann. So manche Eltern haben sich angesichts der immer wieder geforderten Wiederholungen wohl schon gefragt, ob ihr Nachwuchs eigentlich doof sei. Ganz im Gegenteil, meint die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin. Denn während den vielen Wiederholungen befinden sich die Kinder in einem aktiven Lernprozess. Susanne Wa-



**LÖCHER IN DEN BAUCH FRAGEN**  
Kindern lernen akzeptieren, dass die Erwachsenen auch nicht alles wissen.

litza: «Durch Wiederholung lernen die Kinder Neues und verankern das erworbene Wissen.» Ausserdem geben ihnen Routinen und gleiche Abläufe Sicherheit, weil das Geschehen dadurch vorhersehbar wird. Walitza: «Kinder fühlen sich wohl, wenn sie wissen, was passiert. Es ist ein Ausgleich zu den täglichen neuen Erfahrungen und Erlebnissen.» Ausserdem stärke es das Selbstbewusstsein von Kindern, wenn sie vermitteln können, dass sie etwas schon kennen und wissen. →



## Die ideale Wunddesinfektion für die ganze Familie

- Dreifachschutz gegen Viren, Bakterien, Pilze
- auf der Schleimhaut anwendbar
- zugelassen ab Geburt (z.B. zur Nabelpflege)

octenisept®



Auch für Stillende



### LIEBLINGSTIERE

Kinder mögen Yogaübungen mit Tiernamen besonders gerne.

## Y wie Yoga

Der Hund, die Kobra, der Frosch, die Katze, der Schwan, der Adler, die Maus, der Löwe ... Viele klassische Yogaübungen für Erwachsene sind nach Tieren benannt. Die Kinder-Yogalehrerin und Sozialpädagogin Sandra Fankhauser aus Bern verpackt die Bewegungen mit viel Phantasie in spielerische Geschichten. So macht Yoga bereits ab drei Jahren richtig Spass. «Generell mögen Kinder Yoga-Asanas, die ihren Lieblingstieren entsprechen. Sie identifizieren sich dann vollkommen mit der Übung und mit dem damit verbunde-

nen Tier, werden auf spielerische Weise selber ein Tiger oder eine Schlange», schwärmt Fankhauser. Kinderyoga unterstützt und fördert die natürliche Bewegungsfreude der Kinder. Die Übungen stärken Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmung. Beliebt ist auch Familienyoga. Fankhauser: «Hierbei können Geschwister, Eltern, Tante oder Götti mitmachen, das tut allen gut, und jedes kann frei nach den eigenen Bedürfnissen seine Übungen zusammenstellen.» Wichtig sei immer, dass es Spass mache, betont sie, denn: «Yoga sollte stets ohne Leistungs-

druck stattfinden, im Vordergrund steht die Freude.» In ihren Kursen dürfen die Kinder selber entscheiden, ob sie eine Übung machen wollen oder ob sie mal lieber nur auf dem Mätteli sitzen oder liegen möchten. Fankhauser: «Beim Yoga ist die Selbstbestimmung ein wichtiger Punkt, zu spüren, was einem guttut und was nicht. Die Kinder sollen schon früh lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auch mal Nein zu sagen, wenn ihnen etwas zu viel wird.»

## Z wie Zahnpflege

Das Wichtigste beim Zähneputzen ist, dass die Eltern ein gutes Vorbild sind. Davon ist Drogist Martin von Känel überzeugt. Der Vater von vier Kindern sagt, seine Frau und er hätten jeweils vor den Kindern die Zähne geputzt, sodass es ein normaler Bestandteil des Alltags war und sie von klein auf einfach mitmachten: «Zähne putzen soll etwas ganz Natürliches sein, nicht eine lästige Pflicht.» Und: Zweimal am Tag reicht. Von Känel: «Lieber zweimal richtig als dreimal schlecht putzen.» Was für die Zahngesundheit ausserdem entscheidend sei: Stets auf gesunde Zwischenverpflegungen wie Nüsse und Gemüse achten! Gesüsste Fruchtsäfte hingegen seien Gift für die Zähne. Für eine gute Zahnpasta lässt man sich am besten in der Drogerie beraten – die Auswahl ist enorm.

## Mitgewirkt haben

### Regula Stähli

Eidg. dipl. Drogistin, Leiterin der Drogerie in der Bälliz Apotheke + Drogerie AG in Thun. Dies ist eine zertifizierte Hautapotheke, die spezielle Beratung bei Hautproblemen anbietet.  
[www.apotheke.ch/baelliz](http://www.apotheke.ch/baelliz)



### Emanuel Roggen

Dipl. Drogist und Kräuterspezialist, Domdidier.  
[www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)



### Sandra Fankhauser

Kinder-Yoga-Lehrerin, Sozialpädagogin und Integral-Coach aus Bern.  
[www.chinder-yoga.ch](http://www.chinder-yoga.ch)



### Prof. Dr. med. Susanne Walitza

Klinikdirektorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.  
[www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)



### Martin von Känel

Dipl. Drogist, zusammen mit seiner Frau Evi von Känel Inhaber der Drogerie von Känel in Reichenbach im Kandertal.  
[www.drogerievonkaenel.ch](http://www.drogerievonkaenel.ch)



### Isabelle Rieckh

Pädiatrische Ernährungsberaterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Daneben berät sie selbstständig Eltern und Kinder in der Praxisgemeinschaft «Ernährungstherapie Basel».  
[www.ernaehrungstherapie-basel.ch](http://www.ernaehrungstherapie-basel.ch)



## Kleine Helfer für abwehrstarke Atemwege

Das probiotische Arzneimittel SYMBIOFLOR® Bronchoprotect enthält spezielle Bakterien, die die Abwehr gegen wiederkehrende Infektionen der oberen und unteren Atemwege positiv beeinflussen. Als Trainingspartner in der Schutzbarriere Darm unterstützt es auch die Schleimhäute in Nase und Lunge. SYMBIOFLOR® Bronchoprotect stärkt das Immunsystem und reduziert das Wiederauftreten von Bronchitis und Sinusitis.

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

**SYMBIOFLOR® Bronchoprotect**



## Spersallerg® bei allergischen Augen

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

**Spersallerg®**

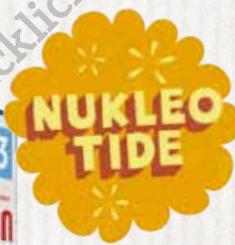


Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

# Die Super-Modernen.

swiss  product  
**Bimbosan**  
Natürlich wachsen.



Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) oder unter 032 639 14 44



Die Premium-Linie unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack.

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

[www.bimbosan.ch](http://www.bimbosan.ch)



Mehr Fahrspass und Sicherheit auf der Piste dank richtigem Aufwärmens: Olympiasiegerin Wendy Holdener zeigt die besten Übungen.

# Warm up mit Wendy Holdener

Mit einer neuen Präventionskampagne appelliert die Suva auf humorvolle Weise an die Selbsteinschätzung der Ski- und Snowboardfahrenden, um damit die Unfallgefahr zu senken. Botschafterin der Kampagne ist die Olympiasiegerin Wendy Holdener.

Wer auf den Pisten unterwegs ist, denkt in erster Linie an Fahrspass, an Bewegung an der frischen Luft, an enge Slalomkurven oder endlose Abfahrten. Dass beim Skifahren und Snowboarden der Körper stark belastet wird, ist laut Natascha Obermayr von der Suva nur den wenigsten bewusst. «Die eigene körperliche Fitness richtig einzuschätzen, ist aber entscheidend, um Unfälle zu vermeiden.» Jährlich ereignen sich laut Suva rund 34 000 Ski- und Snowboardunfälle, das generiere Kosten von 304 Millionen Fran-

ken. Die allermeisten Unfälle seien selbst verschuldet. «Nur 9 Prozent der Skiunfälle und 4 Prozent der Snowboardunfälle ereignen sich unter Beteiligung einer anderen Person», sagt Obermayr. Als Gründe nennt sie Ermüdung, zu hohes Tempo, mangelnde körperliche Fitness, Ablenkung und Selbstüberschätzung. «Wichtig ist, dass man sich selber ehrlich einschätzt und Pausen einplant», sagt Obermayr. Denn wer müde sei, fahre meist schneller und unkontrollierter, da das Bremsen Kraft koste.

## Den Körper optimal vorbereiten

Als digitalen Begleiter der Kampagne betreibt die Suva eine App namens «Slope Track». Damit können individuelle Abfahrten ausgewertet und die Belastung des eigenen Körpers beim Schneesport sichtbar gemacht werden. Neu bietet die App auch ein Aufwärmprogramm mit der Profiskirennfahrerin und Olympiasiegerin Wendy Holdener. Sie zeigt, wie man den Körper optimal für die Piste vorbereitet. «Ein aufgewärmter Körper wird beweglicher und toleriert eher eine Überbelastung, als wenn man ausgekühlt von der Bahn direkt auf die Piste geht», erklärt Wendy Holdener. Auch genügend Muskelkraft sei wichtig. Wer nicht genügend Kraft habe, ermüde schneller und verliere eher die Kontrolle über seine Skier, sagt Holdener. Mit wöchentlichen Profi-Tipps soll die App eine vernünftige Selbsteinschätzung und ein unfallfreies Abfahrtsvergnügen fördern.

Denise Muchenberger

## Tipps für die Piste

- Skiradius an Fahrkönnen und persönliche Fitness anpassen.
- Regelmässig Rumpf und Beine trainieren. Am besten schon vor Beginn der Schneesportsaison.
- Den Körper mit einem Warm-up auf den Schneesport einstimmen.
- Die körperliche und mentale Tagesform beachten.
- Pausen und Stärkungen mit genügend Energiezufuhr und Flüssigkeit einplanen.
- Sich ganz auf die Abfahrt/Fahrtstrecke auf der Piste konzentrieren.
- Sich gegenüber anderen Schneesportlerinnen und Schneesportlern fair und vorausschauend verhalten.
- Helm und Rückenpanzer schützen bei einem Sturz empfindliche Körperstellen.

# MEIN IMMUN-DRINK

NEU

## VITAMIN C & D SELEN & ZINK



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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

Vitamin D3, Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Schutz und Stärkung

Das Immunsystem mit natürlichen Mitteln stärken – das ist in Zeiten von hartnäckigen Viren auch für Drogerien ein grosses Thema.



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

Spagyrik, Phytotherapie und Schüssler-Salze können dem Körper helfen, um mit Viren und Bakterien besser fertigzuwerden.

In diesen Zeiten wollen wir alle unser Immunsystem stärken. Besonders dieses Jahr hat Andreas Meier aus der Drogerie Meier in Niederrohrdorf die Nachfrage nach natürlichen Immunboostern gespürt. Sich Zeit für eine fundierte Beratung zu nehmen, sei wichtig: «Wir müssen die Person als Ganzes betrachten: Wie alt ist sie, betreut sie Kinder, bestehen allfällige Vorerkrankungen, sonstige Beschwerden wie beispielsweise Schlafprobleme oder Stress, nimmt sie Medikamente ein?» Nach einer Standortbestimmung kann Andreas Meier ein individuelles Therapiekonzept zusammenstellen. Sei es in der Spagyrik, in der Phytotherapie oder etwa in Form von Schüssler-Salzen. Gerne arbeite er bei den Schüssler-Salzen mit einer Grundlage, die sich als immunstärkend bewährt habe. «Es sind dies die Salze 3, 6 und 21. miteinander kombiniert, unterstützen sie die Ausscheidung von Viren und Bakterien, indem sie den Stoffwechsel und somit auch die Entgiftung anregen.» Diese Salze könnten je nach Symptomen mit weiteren Nummern beispielsweise gegen Stress oder Nervosität ergänzt werden.

In der Spagyrik verwendet Andreas Meier gerne Echinacea, um die Bildung der weissen Blutkörperchen anzuregen, und kombiniert sie mit Taigawurzel (immunstimulierend, aufbauend) und Thuja (entgiftend). Echinacea habe auch in der Phytotherapie eine tragende Rolle, wobei Andreas Meier auf eine Kombination mit Propolis setzt. «Propolis schützt die Schleimhäute, was gerade bei Erkältungsviren wichtig ist. Denn die Viren dringen

### Andreas Meier

Der 32-jährige Andreas Meier ist seit 2018 gemeinsam mit seiner Frau Eliane Inhaber der Drogerie Meier in Niederrohrdorf (AG). Seine Spezialgebiete sind traditionelle europäische Naturheilkunde (TEN), Schulmedizin, Phytotherapie.



hauptsächlich über die Schleimhäute in unseren Körper ein.»

Bewegung an der frischen Luft, saisonales und frisch gekochtes Essen, eine gute Schlafqualität, Glücksmomente, wohltuende Rituale wie Teetrinken, auch das alles seien wichtige Eckpfeiler für ein intaktes Immunsystem. «Das Fundament muss jede Person selber schaffen. Darauf können wir aufbauen. Ist das Fundament instabil, werden wir auch mit natürlichen Heilmitteln nicht die gewünschte Wirkung erzielen können.» Bei Andreas Meier gehören 20 bis 30 Minuten Bewegung zum täglichen Vitalitätsprogramm dazu: «Das hilft mir, den Kopf zu lüften und abzuschalten.» Um die Stoffwechselprozesse im Körper zu unterstützen, trinkt er zudem täglich einen Stoffwechsellösung mit Minze, Ringelblume und Tausendguldenkraut. «Er tut mir gut, das spüre ich deutlich», sagt er. Und eben das ist wohl in herausfordernden Zeiten wichtig – sich Gutes zu tun.

Denise Muchenberger

### Impressum 42. Jahrgang

**Auflage** 153 595 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2021), 979 000 Leser (914 000 deutschsprachige

gemäss Mach Basic 2021-2 und rund 65 000 französischsprachige) **Erscheinung** 6x jährlich  
**Herausgeber** Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 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; Sabine Reber, Chefredaktorin Stv., s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch

**Fachliche Beratung** Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel (Drogist HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

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

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

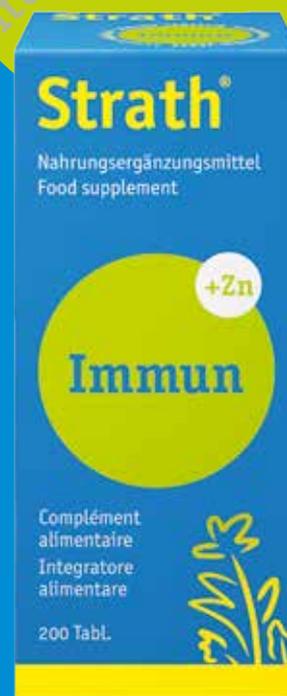
**Abonnemente** Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt);  
 Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



printed in  
switzerland

# Barfuss laufen.

Im Schnee.



Fotos: Susanne Keller; Illustrationen: Iuliana – stock.adobe.com

Natürlich mehr für  
dein Immunsystem.



Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com

# Donnerstag ist mein Glückstag

... dann lehne ich mich  
zurück und lasse mich  
unterhalten.



**Glücks  
Post**

Die guten Seiten des Lebens

Abonnieren Sie das Glück!  
Jetzt ein halbes Jahr zum  
Kennenlernpreis:

**CHF 78.-**

statt CHF 98.-\*

Promocode  
30135480

\*Gegenüber regulärem Abopreis.  
Gültig bis am 30.06.2022.

Abonnieren Sie die GlücksPost über die  
Telefonnummer 0848 822 722 (CHF 0.08/Min.)  
oder bequem online, indem Sie diesen QR-Code  
mit dem Handy scannen.

[shop.glueckspost.ch/kennenlernpreis](http://shop.glueckspost.ch/kennenlernpreis)



# So brühen Sie richtig auf!

**Egal ob lose Kräutermischungen mit Wurzeln, Teebeutel oder ganze getrocknete Blätter – damit Medizinaltees ihre Wirkung entfalten, gilt es bei der Zubereitung einiges zu berücksichtigen.**

Salbei, Thymian, Malve oder Lindenblüten im Beutel haben wir bei einer Erkältung wohl alle schon getrunken. Zwar aufwendiger in der Zubereitung, aber ebenfalls sehr wirksam seien grob strukturierte Teesorten mit Wurzeln und Rinden, sagt Drogistin Annina Schilling aus der Medicus Drogerie in Degersheim: «Gicht- und Rheumatees enthalten unter anderem Weidenrinde oder Hauhechelwurzel. Auch in Stoffwechseltees ist oft ein Anteil an Wurzeln wie zum Beispiel Löwenzahn enthalten.» Annina Schilling empfiehlt, die Teekräuter lose über Nacht im Wasser stehen zu lassen und sie am Morgen in der Pfanne aufzukochen. Mit diesem Prozedere werde erreicht, dass sich die maximale Menge an Wirkstoffen aus den Wurzeln und Rinden lösen könne, um die beste Wirkung zu erzielen. Auch Teesorten mit Eibischwurzel, Süssholz oder getrockneten Heidelbeeren sollten auf diese Art und Weise zubereitet werden.

Weniger zeitintensiv ist die Zubereitung von folgenden Heilpflanzen: Brennnessel, Lindenblüte, Hagebutte, Goldrute oder Himbeerblätter. Ihr Anteil an ätherischen Ölen ist vergleichsweise gering

bis kaum vorhanden – deshalb kann der einmal zubereitete Tee über den Tag verteilt getrunken werden. Einfach die frisch gepflückten Pflanzenteile oder deren getrocknete Form aus der Drogerie mit kochendem Wasser aufgiessen und fünf bis zehn Minuten ziehen lassen. Als Faustregel gilt: Pro Tasse mit 2,5 dl werden ein bis zwei Teelöffel der getrockneten Pflanzenteile mit Wasser aufgegossen.

Und was gilt es bei Pflanzen, Samen und Kräutern mit einem hohen Anteil an ätherischen Ölen wie etwa Pfefferminze, Lavendel, Rosmarin, Melisse oder Fenchel- und Anissamen zu berücksichtigen? «Diese Tees sollten kurz nach der Zubereitung getrunken werden, da sich die ätherischen Öle mit der Zeit verflüchtigen und die Wirkung nicht mehr dieselbe ist», sagt Annina Schilling. Wichtig ist, sich in der Drogerie gut beraten zu lassen: «Medizinaltees sollten wie alle Arzneimittel nicht zu hoch dosiert oder über längere Zeit ohne Fachberatung getrunken werden. Eine gute und persönliche Beratung lohnt sich», sagt die Fachfrau.

Dies gilt es zu beachten:

- Pflücken Sie selber nur Pflanzen, Beeren und Samen, die Sie sicher kennen.

## Annina Schilling

Die 19-jährige Annina Schilling ist seit 2021 Drogistin EFZ in der Medicus Drogerie in Degersheim (SG). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik und Phytotherapie.



Wurzeln und Samen immer zuerst leicht zerdrücken/mörsern, bevor Sie sie mit Wasser aufgiessen, damit sich ätherische Öle und andere Wirkstoffe freisetzen können.

- Medizinaltees immer gut verschliessen, lichtgeschützt und kühl lagern, damit die Wirkstoffe erhalten bleiben.
- Nennen Sie Ihrer Drogistin, Ihrem Drogisten in der Beratung allfällige Grunderkrankungen oder vom Arzt verordnete Medikamente, um einen für Sie passenden Arzneitee ohne kontraindizierte Teedrogen zu erhalten.

Denise Muchenberger

Medizinaltees mit Wurzelanteilen und Rindenstücken sollten über Nacht gut eingeweicht werden, das verbessert ihre Wirkung.





# 50× 1 Similasan Halsweh Lolli Packung und 30× 1 Similasan Schaf-Plüschtier zu gewinnen

Gegend im Berner Oberland	Storch in der Fabel	Teile d. Fussball-schuhe	Abk.: Eidg. Personalamt	Initialen e. CH-Tennis-spielers	Vorn. v. alt Bundesrat Celio †	Abk.: Strasse	Fremd-wortteil: Stein
1					1		
Vorn. v. Sängerin Marti-netti †	Verzicht		7			engl. Grafen	
4				ital.: Liebe		lat.: und	
Hauptstadt v. Sizilien	Dauer der Ausbildung		islam. Name für Gott	2			
					Teil des griech. Mittel-meers		Staats-ange-stellter
			5	US-Rock-musiker	Natur-geist, Elf		
Insel-europäer Mz.	Millio-nenstadt im Südirak	Abson-derungs-organ				6	
west-schweiz. Fluss			10	Licht-spiel-haus		Stimm-zettel-behälter	
Abk.: Akten-zeichen		Elan, Pfiff		fast nicht		9	
abge-sondert	3						
frz.: nichts				engl.: neun			
Tennis-verband			Verlierer, Ver-sager				8

## Fit durch den Winter

**NEU**

Similasan Echinacea Plus Tabletten

Similasan Echinacea Plus enthält Echinacea, Gelsemium und Aconitum.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Zur Individualtherapie, Anwendung und Dosierung gemäss Vorgabe der beratenden Fachperson. Similasan AG

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

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

**Teilnahmeschluss**  
 31. März 2022, 18.00 Uhr.  
 Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern April/Mai 2022 publiziert.

**Kreuzworträtsel**  
 Dezember 2021/Januar 2022  
 Das richtige Lösungswort lautete «DAUNENDECKE».

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

# Auf tierisch sanfte Weise

«Ähnliches mit Ähnlichem heilen» – dieser homöopathische Leitsatz gilt auch für Tiere. Ein Einblick in die Arbeit von Tierhomöopathin Flavia Jäger aus Pontresina.

Wenn Flavia Jäger ausrückt, hat sie keinen Koffer mit Stethoskop und Spritzen dabei, sondern lediglich einen Block und einen Stift für ihre Notizen. «Ich bin keine Tierärztin, untersuche das Tier also nicht nur anatomisch. Vielmehr geht es in der Tierhomöopathie darum, ein Tier ganzheitlich und vor allem charakterlich zu betrachten.» Das brauche Zeit, Finger-spitzengefühl und eine gute Kooperation mit dem Halter respektive der Halterin. «Bei einer Erstkonsultation nehme ich mir etwa zwei Stunden Zeit. Natürlich schaue ich mir das Zahnfleisch an, das Fell, die Augen. Aber es geht vor allem auch darum, zu erfahren, wie ein Tier gehalten wird, wie oft und was es frisst, in welchem Umfeld es lebt, ob es auf gewisse Einflüsse wie Blitz und Donner ängstlich reagiert, ob es aggressive Züge hat und so weiter», erklärt Flavia Jäger.

Hat sich die Bündnerin ein umfassendes Bild gemacht, geht es zu Hause darum, alle Notizen aufzuarbeiten und für das Tier das richtige homöopathische Mittel in der richtigen Potenz zu finden. Rund 450 Mittel stehen ihr zur Auswahl. Meist begleitet die zertifizierte Tierhomöopathin ATN Flavia Jäger den Halter und das Tier über eine gewisse Zeit, da es sich vielfach um chronische, wiederkehrende Beschwerden wie Bindehautentzündungen, Magenprobleme, Ekzeme oder Allergien handle. «Manchmal schlägt die Therapie aber auch unmittelbar an. Bei einer Hündin, die über Jahre immer wieder Durchfall hatte, war dies beispielsweise der Fall. Wir haben die Fressgewohnheiten verändert und ein homöopathisches Mittel verabreicht. Schon am Folgetag hatte die Hündin keinen Durchfall mehr. Das überraschte selbst den Halter, →



Die Tierhomöopathin Flavia Jäger nimmt sich Zeit, um ihre vierbeinigen Patienten mit allen Facetten kennenzulernen.

# WELEDA

Seit 1921

Fotos: Andrea Furger, karandaev - stock.adobe.com, Grafiken: verreezy.com



schleim-lösend

## LINDERT DEN HUSTENREIZ

## Weleda Hustensirup

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

## Auf tierisch sanfte Weise

der zuvor schon alles Mögliche versucht hatte.» Auch ihre eigene Hündin Buddy habe schon positiv auf Homöopathie reagiert. «Sie hatte Bindehautentzündungen, ein Leiden, das bei Hunden oft vorkommt. Dank einem homöopathischen Mittel haben wir das Problem in den Griff bekommen.»

### Fische und Exoten

Martine Jus vom SHI Haus der Homöopathie in Zug bietet Diplomlehrgänge für zukünftige Tierhomöopathen/-innen. Sie weiss: Tiere wurden schon zu Zeiten von Samuel Hahnemann (1755–1843), dem Begründer der homöopathischen Lehre, behandelt. «Allerdings hat es einige Jahre gedauert, bis sich der Beruf professionalisiert und eine Eigenständigkeit erlangt hat.» Die studierte Tiermedizinerin ist von der Tierhomöopathie überzeugt, weil die Schulmedizin bei gewissen Gegebenheiten an ihre Grenzen stösst, zum Beispiel bei Nutztieren auf Biohöfen. Diese dürfen nur unter strengen Auflagen mit Antibiotika behandelt werden. Da bietet die Homöopathie eine effiziente Alternative zur Schulmedizin, sagt Martine Jus und nennt als Beispiel Euterentzündung, oder Lungenentzündung bei Kälbern. «Auch chronische Erkrankungen bei Haustieren wie etwa Allergien, Rheuma, Epilepsie usw. sprechen sehr gut auf Homöopathie an. Alle Tierspezies, selbst exotische Tiere und Fische, können homöopathisch behandelt werden», sagt Martine Jus. Ihr ist es wichtig zu betonen, dass die Homöopathie nicht nur bei chronischen, sondern auch bei akuten Krankheiten und selbst bei Verletzungen eingesetzt werden kann. Einen verängstigten Hund mit Bisswunden habe sie nach einem Kampf mit einem anderen Hund schon homöopathisch begleitet, sodass er einerseits den Schock verarbeiten konnte und andererseits die Wundheilung gefördert wurde. Und wo stösst die Homöopathie bei Tieren an ihre Grenzen? «Wenn ein chirurgischer Eingriff erforderlich ist, können wir das Tier vor und nach der Operation begleiten, den Eingriff können wir aber definitiv nicht übernehmen», sagt Martine Jus lachend.

Denise Muchenberger



Tierhomöopathie kann allen möglichen Tieren helfen, von der Kuh über das Pferd bis zu Kleintieren und Zierfischen.



Tanja Gutmann  
Mental Coach und Hypnotherapeutin

## Herzensziele beflügeln das Leben

Haben Sie manchmal das Gefühl, sich den ganzen Tag abzurackern und eigentlich gar nicht das zu tun, was Sie glücklich macht? Oder haben Sie vielleicht Ihr Herzensziel bereits gefunden, trauen sich aber nicht, es umzusetzen? Damit Sie später nicht verpassten Lebenswünschen nachtrauern, sollten Sie sich hier und jetzt Zeit nehmen, um Ihr Herzensziel zu finden oder um zu eruieren, was Sie an der Umsetzung hindert. Denn ein intrinsisches Ziel zu haben, kann uns beflügeln und zu Höchstleistungen antreiben. Das wissen insbesondere Sportlerinnen und Sportler. Solche persönlichen Herzensziele können ungeahnte Kräfte in uns wecken, unserem Leben Sinn und Erfüllung geben und uns über uns selber hinauswachsen lassen. Um Ihr ganz persönliches Herzensziel zu finden, horchen Sie in sich hinein. Beobachten Sie, was sich innerlich für ein Gefühl einstellt, wenn Sie an das mögliche Herzensziel denken. Bekommen Sie bei diesem Gedanken positive Energie, ist es wirklich stimmig?

Wenn Sie Ihr Ziel gefunden haben, erstellen Sie einen genauen Umsetzungsplan. Stellen Sie sich täglich mehrmals die Zielerreichung mit allen Sinnen vor. Üben Sie den Zielzustand. Konzentrieren Sie sich auf Ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten. Finden und lösen Sie innere Widerstände und Glaubenssätze auf. Geben Sie unterstützenden Gedanken den Vorrang und stoppen Sie negative, destruktive Gedanken. Weitere Tipps zum Finden der eigenen Herzensziele verrät Transformationscoach und Olympiasiegerin Tanja Frieden in der Online-Sendung #mental.



Sponsored by EGK -  
Gesund versichert



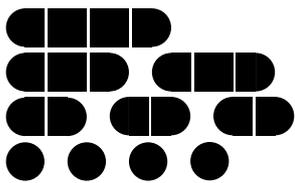
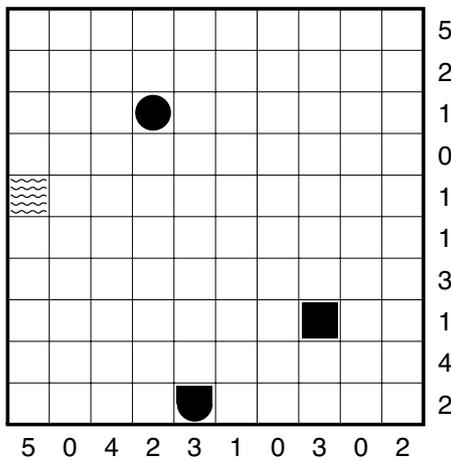
Foto: zVg

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

## Bimaru

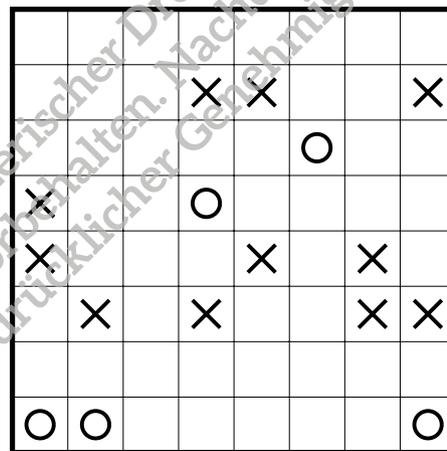
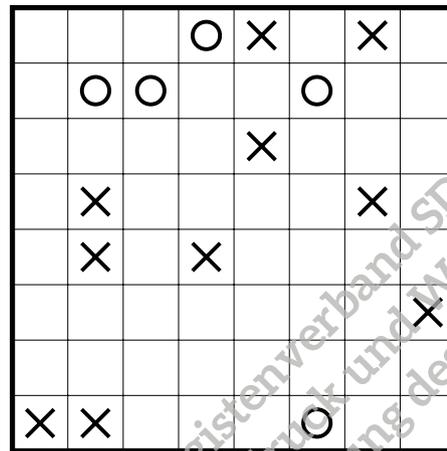
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.



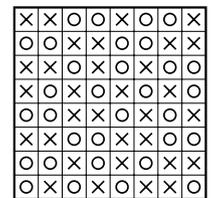
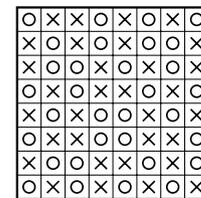
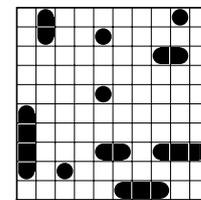
## Binoxxo

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.



Wir verraten Ihnen, wie **Farben** unser Wohlbefinden beeinflussen. Was aber, wenn die falsche Farbe am falschen Ort für hässliche Flecken sorgt? Farb- und Fleckenexperten wissen Rat. Ausserdem lernen Sie in der nächsten Ausgabe mehr über die neuesten Produkte für die **Menstruationshygiene**, über korallenfreundliche **Sonnenschutzmittel** und ökologische **Zahnreinigung**. Dazu gibt es die besten Tipps gegen **Frühjahrsmüdigkeit**.

Auflösungen aus *Drogistenstern*  
Dezember 2021/Januar 2022



## Trockene Augen?

Hilft bei trockenen, gereizten  
und tränenden Augen.

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



# Kinder ohne Tabak

**JA**  
am 13. Februar

Wegen Tabakwerbung  
rauchen mehr Kinder.

## Ein JA schützt Kinder vor Tabak!

### Wegen Tabakwerbung rauchen mehr Kinder & Jugendliche

Studien belegen deutlich: Kommen Kinder und Jugendliche mit Tabakwerbung in Kontakt, beginnen sie häufiger mit dem Rauchen. Mehr als die Hälfte der Raucherinnen und Raucher beginnen als Minderjährige mit dem Tabakkonsum.

### Werbung für schädliche Tabakprodukte bei Kindern & Jugendlichen ist falsch

Ein so schädliches Produkt wie Tabak darf nicht bei Kindern und Jugendlichen beworben werden. Wir sind als Gesellschaft verpflichtet, Kinder und Jugendliche zu schützen und ihre gesunde Entwicklung zu fördern.

### Konsequenter Jugendschutz

An Minderjährige dürfen keine Tabakprodukte verkauft werden. Konsequenterweise darf Tabakwerbung Kinder und Jugendliche auch nicht erreichen.

Jetzt mit TWINT  
spenden!



QR-Code mit der  
TWINT App scannen



Betrag und Spende  
bestätigen



[www.kinderohnetabak.ch](http://www.kinderohnetabak.ch)

Eine Initiative von der Ärzteschaft, Gesundheitsorganisationen wie der Krebsliga und der Lungenliga, Jugend- und Sportverbänden sowie weiteren Organisationen.

Kinder  
ohne Tabak

**JA**

am 13. Februar