



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



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

Rosenwurz & Co.
**Pflanzliche
Hilfe bei Stress
und Blues**

Muskelkater
**Vorbeugen und
richtig massieren**

BAKTERIEN

Faszinierendes Mikrobiom

Nie mehr schmollen
wegen Pollen



| Zur Linderung von Heuschnupfen-Symptomen

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

Similasan

Wenn Lillis Haut stärker kribbelt als ihre Nerven auf dem Sprungbrett.

Eine ganzheitliche Lösung in 2 Phasen bei juckender Haut.



Empfehlung:

1. **Sensiderm:** bei Neurodermitis: Lindert Juckreiz in 30 Minuten - ohne Kortison
2. **SensiDaily™:** zur täglichen Pflege bei juckender Haut - mit Präbiotikum

Medizinprodukt

Kosmetikum



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

Bunt und lebendig

Bakterien sind überall – und doch wissen wir erstaunlich wenig darüber. Für unsere Titelgeschichte sind wir in die Laborwelt der Mikrobeforscherin Emma Wetter Slack eingetaucht. In ihren Studienräumen an der ETH Zürich herrscht ein wildes Gewusel, Forschende aus aller Welt arbeiten hier zusammen an Mikrobiom-Projekten, tüfteln an neuen Generationen



SABINE REBER
Chefredaktorin

von Probiotika, an Impfungen gegen E.-coli-Bakterien oder Blasenentzündungen und an gesundheitsbringenden Bakterienstämmen für zu früh geborene Babys. Die Chefin streift einen zerknitterten Kittel über und entschuldigt sich mit einem charmanten Lachen für ihr müdes Aussehen. Sie habe drum grad ein megaspannendes Experiment mit Darmbakterien am Laufen, für das sie nachts alle vier Stunden aufstehe. Natürlich müsste die Professorin das nicht selber machen. Aber sie sagt, die Arbeit im Labor liebe sie einfach zu sehr, um alles zu delegieren. Ihre Schilderungen über die Arbeit in ihren grossen, international vernetzten Forschungsprojekten strotzen vor Lebensfreude und Visionen für eine gesündere Zukunft. Faszinierend bunt flimmern die Bilder von Bakterienkolonien über die Bildschirme der Forschenden. Dabei betont die Starforscherin immer wieder, die Menschheit stehe erst ganz am Anfang, um die überraschende Welt der Bakterien zu verstehen.

Bunt, lebendig und voller Überraschungen – so wünsche ich mir auch den neuen *Drogistenstern!* Sie halten das erste Exemplar des frisch gestalteten Heftes in den Händen. Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, Schmökern und Entdecken, und ich möchte Ihnen bei dieser Gelegenheit auch ein grosses Dankeschön für Ihre Treue aussprechen, ebenso wie unseren werten Inserenten. Wir sind in dieser wirtschaftlich herausfordernden Zeit eine der wenigen Zeitschriften, die sich noch über stabile Leser- und Inseratezahlen freuen darf.

BAKTERIEN



Verborgenes Leben

6

Die ETH-Professorin Emma Wetter Slack erforscht mit ihrem internationalen Team die versteckte Wunderwelt des menschlichen Mikrobioms.

9 Käse, Sauerkraut, Bier

Nützliche Bakterien kommen in zahlreichen Lebensbereichen zum Einsatz.

Inhalt



Heilendes Fieber 16

Wann sollte erhöhte Temperatur mit fiebersenkenden Medikamenten behandelt werden, und wann heisst es einfach: mit einer Tasse Lindenblütentee ab ins Bett?



Muskelkater 24

Welche Mittel und Tricks helfen zum Vorbeugen, und was kann getan werden, wenn die Muskeln nach dem Sport trotzdem schmerzen?

14 Stresshelfer Rosenwurz

Das Dickblattgewächs fördert die Widerstandskraft

20 Richtig reisen mit Tieren

Welche Tricks und Mittel helfen den Vierbeinern, unterwegs ruhig zu bleiben?

32 Der neue Wildwuchs

Körperbehaarung feiern oder entfernen?

4 Kurz & knapp

19 Zykluswissen für Kinder

22 Woher kommt die Redewendung...

22 Gut essen

28 Mitmachen und gewinnen

29 Rätselspass

30 Die Heilpflanzen des Druiden

34 Ritual zum Einschlafen

36 Gesunde Tipps im Februar und März



Lifehack aus der Drogerie

Senfpulver gegen den Mief

Müffelnde Schränke oder auch stinkende Turnschuhe lassen sich mit Senfpulver aus der Drogerie auffrischen. Denn Senf enthält Wirkstoffe, die die Gerüche verursachenden Bakterien abtöten. Das Pulver einstreuen und über Nacht wirken lassen. Am nächsten Tag Schrank feucht aufnehmen, Turnschuhe gut ausschütteln. Bei Bedarf wiederholen.

Auch künstliches Lächeln macht glücklich

«Lachen ist gesund», lautet eine Volksweisheit. Eine neue Studie mit fast 4000 internationalen Teilnehmenden zeigt nun, dass sogar unechtes Lachen unsere Stimmung aufhellt: Wer seine Gesichtsmuskeln zu einem Lächeln anspannt – und zwar bewusst oder unbewusst – werde etwas glücklicher. Die sogenannte Facial-Feedback-Hypothese (Hypothese zum Rückkopplungseffekt des Gesichtsausdrucks) war bisher in der psychologischen Forschung umstritten. Nun scheint klar zu sein: Künstliches Lächeln kann unser Wohlbefinden über längere Zeit positiv beeinflussen.

Ein bewegtes Volk

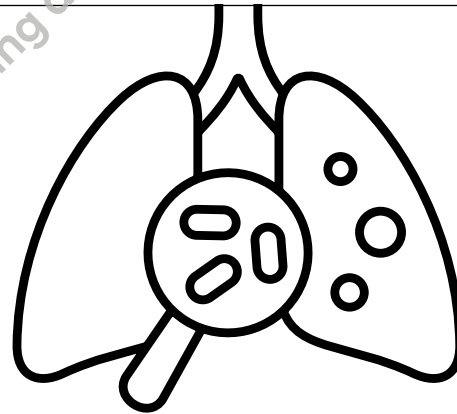
Schweizerinnen und Schweizer sind keine Bewegungsmuffel – im Gegenteil: Stolz 89 Prozent bewegen sich regelmässig an der frischen Luft, wie eine repräsentative Umfrage im Auftrag der Outdoor-Plattform Komoot mit 1000 Teilnehmenden ergeben hat. Besonders beliebt sind Velofahren (57%), Joggen (54%) und Wandern

(49%). Ganz zuoberst auf der Hitliste ist jedoch eine eher unspektakuläre Aktivität – nämlich das Spaziergehen: 89 Prozent der Befragten drehen mindestens einmal monatlich eine Runde, fast die Hälfte mindestens einmal wöchentlich. Dabei hatte die Coronapandemie einen wesentlichen Einfluss. Laut Befragung führte sie dazu,



Schweizer lieben Vitamine

Fast ein Drittel der Schweizer Bevölkerung konsumiert Nahrungsergänzungsmittel. Dies zeigt eine Umfrage des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Am beliebtesten sind Vitamine, Mineralstoffe sowie Kombipräparate.



Tuberkulose weltweit auf dem Vormarsch

Tuberkulosefälle nehmen laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) weltweit zu. Im vergangenen Jahr erkrankten schätzungsweise 10,6 Millionen Menschen an der Infektionskrankheit, was einem Anstieg von 4,5 Prozent gegenüber 2020 entspricht. 1,6 Millionen sind an der Lungenkrankheit gestorben. Die verschlechterte Gesundheitsversorgung

durch die Coronapandemie sowie anhaltende Konflikte insbesondere in Afrika und auch in der Ukraine haben zu diesem Anstieg beigetragen. In der Schweiz treten jährlich rund 500 Tuberkulosefälle auf. Durch die Fluchtbewegungen aus Ländern mit weit höheren Zahlen gibt es aber auch in der Schweiz immer mehr Erkrankte.

dass sich viele Menschen ein neues Hobby gesucht haben oder ihren sportlichen Aktivitäten häufiger nachgegangen sind. Insbesondere das Laufen hat einen eigentlichen Boom erlebt. Allerdings würde sich mehr als die Hälfte der Befragten gerne noch mehr bewegen – und ein Viertel lässt sich durch andere Dinge von den

guten Vorsätzen ablenken. Die Studie zeigte zudem, dass sozial benachteiligte Menschen oder solche mit Behinderungen noch zu wenig Zugang zu Outdoor-Aktivitäten haben. Auch Frauen wünschen sich mehr spezifische Angebote.



Neu: Supradyn® pro immuno Plus

Die innovative 4in1 Formulierung enthält Vitamine, Zink, Echinaceawurzelextrakt und Bifidobakterien. Dank den Vitaminen D, C, B6, B12, Folat und Zink unterstützt es das Immunsystem, z.B. in Zeiten mit wenig Zugang zu Sonnenlicht im Winter.

Die Vitamine D, C, B6, B12, Folat und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1 helle und 1 dunkle Kapsel/Tag.

Bayer (Schweiz) AG

Wodka, Gras & Co.: Gefährlicher Mix bei Jugendlichen

In der Schweiz sind seit 2018 mindestens 33 Jugendliche an Mischkonsum gestorben, wobei sie zwei oder mehr psychoaktive Substanzen zusammen eingenommen haben. Sehr verbreitet ist der gleichzeitige Konsum von Alkohol und Cannabis, besonders gefährlich jedoch die Kombination von Spirituosen wie Wodka und Medikamenten. Welche Gefahren damit verbunden sind, realisieren

die jungen Erwachsenen oft nicht. Sie nutzen auch kaum Beratungsangebote, wie Zwischenresultate einer Studie des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) und der Universität Zürich belegen. Dafür wurden Jugendliche zwischen 14 und 20 Jahren online befragt. Um wirksame Präventionsmassnahmen zu entwickeln, werden die Befragungen fortgeführt.



Sich was Gutes tun

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

Kurhaus am Sarnersee

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.

Harmlos oder krank machend?

In unserem Körper wimmelt es von Bakterien. Die meisten davon befinden sich im Darm und sind uns sehr nützlich, wie Mikrobiologin Emma Wetter Slack erklärt.

Interview Céline Jenni und Sabine Reber

Die Wissenschaft hat bis heute eine Million verschiedener Mikroorganismen identifiziert. An die 1500 davon rufen beim Menschen Krankheiten hervor, das sind also prozentual sehr wenige. Sind uns die meisten Bakterien wohlgesinnt?

Emma Wetter Slack: Grundsätzlich wollen sich Bakterien einfach vermehren und dafür suchen sie sich passende Nischen. Viele von ihnen sind Umweltbakterien. Diese haben sich so entwickelt, dass sie im Boden, im Meer oder sogar im arktischen Eis leben. Es gibt auch viele Bakterienarten, die in und auf unserem Körper leben und die meiste Zeit entweder keine Krankheiten verursachen oder uns sogar nützlich sind. Sie helfen uns zum Beispiel bei der Verdauung einiger Nahrungsbestandteile und bei der Produktion von Vitamin K.

Das Immunsystem hat die Aufgabe, gefährliche Bakterien abzuwehren. Woher weiss es, welche Bakterien gefährlich sind?

Das ist eine sehr schwierige Frage der Immunologie. Alle Bakterien, die in den tiefen Geweben auftauchen, wie im Blut oder in der Milz, werden als gefährlich eingestuft. Aber im Darm wird es komplex, denn auch im gesunden Darm sind etwa 10^{13} Bakterien vorhanden. Welche davon gefährlich sind oder sein könnten, ist für das Immunsystem sehr schwierig zu erkennen.

Bleibt das persönliche Mikrobiom eines Menschen immer gleich, oder kann sich dieses im Verlauf des Lebens verändern?

Unser Mikrobiom verändert sich im Laufe unseres Lebens kontinuierlich. Die schnellsten Veränderungen finden in den ersten Lebenstagen statt. In der frühen Kindheit wird die Mikrobiomkomposition dann immer ähnlicher zu der von Erwachsenen. Aber auch das, was wir täglich essen, beeinflusst die Zusammensetzung unseres Mikrobioms jeden Tag.

Was passiert eigentlich, wenn wir Antibiotika nehmen? Werden dann auch die guten Bakterien abgetötet?

Ja, die meisten oralen Antibiotikabehandlungen töten grosse Teile des Mikrobioms sowohl im Darm als auch an anderen Körperstellen wie der Lunge, im Mund oder im Fortpflanzungstrakt ab – je nach Antibiotikum und wie gut es sich im Körper verteilt. Doch selbst bei einer sehr starken Antibiotikabehandlung werden nur 99,99 Prozent der Darmbakterien abgetötet. Wenn 10^{13} Bakterien im Darm vorhanden sind, dann bleiben nach der Antibiotikabehandlung immer noch rund 10^9 übrig, also wahnsinnig viele. Bei den meisten Menschen wachsen die Darmbakterien daher schnell wieder auf die ursprüngliche Anzahl an, sobald man die Einnahme von Antibiotika abbricht – die genaue Zusammensetzung des Mikrobioms wird jedoch häufig dauerhaft verändert. Deshalb empfiehlt man auch in einigen Fällen von bakteriellen Lebensmittelvergif-



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

LUFTDICHT

Im Darm gibt es keinen Sauerstoff. Darum müssen Darmbakterien in einer anaeroben Kammer ohne Sauerstoff kultiviert werden.



HÖCHSTE KONZENTRATION

Timing und Temperatur müssen exakt stimmen. Die Arbeit mit lebendigen Bakterien erlaubt keinerlei Fehler.

tungen keine Antibiotika. Ist das zu behandelnde Bakterium nämlich antibiotikaresistent, tötet man zwar einen grossen Teil des umliegenden Mikrobioms ab. Aber man gibt gleichzeitig dem krank machenden Erreger Platz, um zu wachsen. Ohne Antibiotika können andere Bakterien die Krankheitserreger in Schach halten.

Antibiotikaresistenzen werden ein immer grösseres Problem. Menschen sterben inzwischen an recht harmlosen Bakterien, weil die vorhandenen Medikamente nicht mehr nützen. Was kann da gemacht werden?

Alles, was dazu beiträgt, den unnötigen Einsatz von Antibiotika zu reduzieren, ist hilfreich. Der häufigste Grund für die Verschreibung von Antibiotika bei Kindern sind

zum Beispiel Mittelohrentzündungen. Es gibt umfangreiche Belege dafür, dass diese Infektionen ohne Antibiotika genauso schnell abheilen wie mit, solange das Kind keine anderen Risikofaktoren hat. Auch Halsschmerzen werden häufig auf Streptokokken zurückgeführt, obwohl sie in Wirklichkeit durch Viren verursacht werden. Denn der Rachenab-

strich ist häufig positiv, weil Streptokokken oft unseren Rachen besiedeln, allerdings ohne Krankheiten zu verursachen. Daher ist es wichtig, gut zu informieren und das Verständnis zu fördern, wann Antibiotika lebensrettend sind und wann sie bestenfalls nutzlos und schlimmstenfalls gefährlich sein können. Natürlich erfordert dies gute medi-

«Wir müssen den unnötigen Einsatz von Antibiotika reduzieren!»

Emma Wetter Slack, Professorin für Mukosale Immunologie an der ETH Zürich

Wo überall nützliche Bakterien eingesetzt werden

Bei der Fermentation von Lebensmitteln wie Käse, Sauerkraut und Bier werden gezielt Bakterien genutzt, um das Essen haltbar zumachen. Bakterien helfen bei der Entgiftung des Abwassers in Kläranlagen mit und werden teilweise auch als Putzmittel zur Oberflächenreinigung eingesetzt. Im Garten werden Pflanzen mit effektiven Mikroorganismen gestärkt und Pflanzenjauche, wie Brennnesseljauche, ist ein guter Dünger. In der Drogerie gibt es zudem zahlreiche Prä- und Probiotika für diverse Verwendungszwecke. Auch die medizinische Industrie verlässt sich auf die Mikroorganismen – so werden viele kleine Moleküle für Arzneimittel von Bakterien produziert.



HALTBAR MACHEN

Nützliche Bakterien werden in vielen Bereichen des Lebens eingesetzt, beispielsweise auch bei der Herstellung von Käse.

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder,
Musiker und
Videoregisseur



**Strath mit Vitamin D
unterstützt
mein Immunsystem.**



I ♥ Strath®
bio-strath.com

Vitamin D im 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.

zinische Kenntnisse – es gibt natürlich auch Fälle wie tiefe Gewebsinfektionen oder bakterielle Lungenentzündungen, bei denen die Betroffenen die Antibiotika unbedingt einnehmen sollten!

Mit einer Impfung gegen E.-coli-Bakterien wollen Sie den Antibiotikagebrauch in der Schweinezucht reduzieren. Wie funktioniert das?

Salmonellen und pathogene E. coli verursachen bei Hausschweinen häufig Durchfall und invasive Infektionen – dies ist eine der Hauptursachen für die Antibiotikabehandlung ganzer Herden und verringert auch die Produktivität der Tiere. Im Rahmen unserer Forschung werden Impfstoffe und Mikrobiom-Engineering-Techniken entwickelt, die darauf abzielen, pathogene E. coli und Salmonellen vollständig aus einem Schweinebestand zu eliminieren, sodass der Einsatz von Antibiotika zur Bekämpfung dieser Infektionen nicht mehr erforderlich sein sollte. Ausserdem hoffen wir, auf diese Weise ein wichtiges zoonotisches Reservoir infektiöser Bakterien zu beseitigen, die auf den Menschen übergehen können.

Seit einigen Jahren werden gesundheitsfördernde Bakterien gezielt genutzt. Prä- und Probiotika sind in den Drogerien ein grosses Thema. Wo liegt der Unterschied?

Präbiotika sind Verbindungen, die gesundheitsfördernden Bakterien helfen, im Darm zu gedeihen, beispielsweise Ballaststoffe wie Inulin. Probiotika hingegen sind lebende Bakterien, die man zu sich nimmt.

Ob im Darm, in der Vagina oder bei der Mundhygiene, diese Prä- und Probiotika-Produkte sollen helfen, ein natürliches Gleichgewicht herzustellen. Was kommt als Nächstes?

Die meisten Probiotika, die man derzeit kaufen kann, stammen nicht aus dem Darm, sondern aus fermentierten Lebensmitteln. Diese Bakterien sind deshalb nicht unbedingt so angepasst, dass sie sich im Darm ansiedeln und dort die gesundheitliche Wirkung entfalten. Fäkale Mikrobiom-Transplantationen bei Clostridiales-difficile-Infektionen, also Bakterien, die häufig nach

einer Antibiotikabehandlung Durchfall und Darmentzündungen auslösen, sind sehr erfolgreich. Darum sind nun «echte» Darmbakterien im Fokus. Dabei soll aber nicht eine einzige Bakterienart die Funktion des Darmmikrobioms wiederherstellen, sondern ein Cocktail von Spezies, die zusammenwirken. Das Potenzial solcher Mischungen ist gross.

Sie haben auch ein Forschungsprojekt, um die Gesundheit von Kindern zu fördern. Worum geht es da?

Die Mechanismen, die einen Zusammenhang zwischen der Zusammensetzung der Mikrobiota und der Gesundheit herstellen, werden nach wie vor recht schlecht verstanden. Es gibt jedoch zwei Fälle, in denen das Feld gute Fortschritte gemacht hat: Zum einen handelt es sich um bakterielle Infektionen bei Frühgeborenen, die fast ausschliesslich vom Mikrobiom dieser Säuglinge verursacht werden. Der zweite Fall sind genetisch bedingte Krankheiten, bei denen Kinder

gentechnisch veränderte probiotische Stämme, die es uns ermöglichen sollen, einen krankheitsauslösenden Stamm gegen einen harmlosen oder nützlichen auszutauschen. Bis dahin ist es allerdings noch ein weiter Weg – derzeit wird der Ansatz an Schweinen getestet, und die ersten Versuche am Menschen werden aus ethischen Gründen an voll einwilligungsfähigen Erwachsenen durchgeführt. Solange diese Versuche nicht abgeschlossen sind, wird es ein Traum bleiben, diesen Ansatz in die Routine der Neugeborenenversorgung einzubringen.

Neueste Forschungen zeigen, dass Bakterien im Darm mit unserem Hirn kommunizieren. Beeinflussen Bakterien unsere Entscheidungen?

Unsere Ernährung spielt eine grosse Rolle für die Gehirnentwicklung. Ausserdem gibt es im Darm ein Nervensystem, das direkt mit dem Gehirn kommuniziert. Viele neurologische Erkrankungen werden mit charakteristischen Verschiebungen in der Zusammen-

«Die meisten Probiotika stammen aus fermentierten Lebensmitteln.»

Emma Wetter Slack, Professorin für Mukosale Immunologie an der ETH Zürich

nicht in der Lage sind, vom Mikrobiom hergestellte Verbindungen wie Ammoniak oder Propionat zu verstoffwechseln. Da wir Techniken zur Veränderung der Zusammensetzung des Mikrobioms entwickeln, könnten wir wohl auch etwas für diese anfälligen Kinder tun. Im Rahmen des Projekts müssen zunächst alle mikrobiellen Zielorganismen identifiziert werden. Unsere aktuellen Studien befassen sich daher mit der Kartierung der verantwortlichen Mikroben und der Untersuchung, wie stabil die Besiedlung mit diesen Mikroben im Laufe der Zeit ist. Parallel dazu entwickeln wir neuartige orale Impfstoffe, rekombinante Antikörper und

setzung des Darmmikrobioms in Verbindung gebracht. Sie können sowohl eine Auswirkung als auch eine Ursache der Krankheiten sein. Die Darmbakterien scheinen Verbindungen herzustellen, die mit Neurotransmittern identisch oder sehr ähnlich sind. Es ist noch völlig unklar, ob diese Moleküle in das Gewebe gelangen und mit den Nerven interagieren können. Zumindest theoretisch besteht das Potenzial dazu.

Stimmt es eigentlich, dass zu viel Desinfizieren Allergien befördert? Soll man deshalb nicht mehr ständig die Hände desinfizieren?



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

BUNTE MOLEKÜLWELT

Am Bildschirm werden die faszinierenden winzigen Moleküle in verschiedenen Farben sichtbar gemacht.

BAKTERIEN

Dies ist ein sehr kompliziertes Thema. Das Mikrobiom hat sich mit Sicherheit verändert, da die Menschheit immer urbaner lebt und unsere Lebensmittel immer stärker industriell verarbeitet werden. Das vom Mikrobiom produzierte Butyrat ist eine wichtige Verbindung für Immunzellen, die sogenannten «regulatorischen T-Zellen», die allergische Reaktionen unterdrücken. Wir wissen, dass die wichtigsten Butyrat-produzierenden Bakterienarten im Darm grosse Mengen an Ballaststoffen benötigen, um zu gedeihen. Ein Argument ist, dass eine schlechte Ernährung diese Mikrobiom-Spezies im Darm zum Aussterben bringt und dass es schwierig ist, diese Spezies wiederherzustellen, wenn die Umgebung zu steril ist. Wie bei allen korrelativen Daten ist es jedoch schwierig, Ursache und Wirkung nachzuweisen. Auch das Kosten-Nutzen-Verhältnis muss im Auge behalten werden. Die Sterilisation der Hände ist ein wirksames Mittel gegen die Ausbreitung von Krankheiten wie dem Norovirus, und eine Norovirus-



LATSIS-PREIS UND GOLDENE EULE

Emma Wetter
Slack, 41, ist

Professorin für Mukosale Immunologie an der ETH Zürich. Sie erforscht die Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen Ernährung, Immunsystem und Mikrobiom, um damit Krankheiten zu verhindern und zu behandeln. Sie wird durch Fördergelder des Europäischen Forschungsrats, des Botnar Research Centre for Child Health und des Schweizerischen Nationalfonds unterstützt. Sie ist stellvertretende Co-Leiterin des NCCR Microbiomes und ihre Arbeit wurde mit einer Reihe von Preisen ausgezeichnet, darunter der ETH Latsis-Preis und die «Goldene Eule» der ETH.

LEIDENSCHAFT

Emma Wetter Slack liebt es, selber im Labor zu stehen und die Reaktion ihrer Bakterienkulturen direkt mitzuerleben.

Infektion ist auch nicht gut für das Mikrobiom! Mein «Bauchgefühl» ist, dass die Allergie-Epidemie, die wir jetzt erleben, von vielen Faktoren angetrieben wird, die mit einem westlich geprägten Lebensstil zusammenhängen, von denen unsere Ernährung und unsere Exposition gegenüber verschiedenen Mikroorganismen sicherlich ein Teil sind.



Sauer macht froh und gesund

Das Wissen um die Haltbarmachung durch Einsäuern hat unseren Vorfahren die Lebensgrundlage gesichert. Nun kehrt die alte Kunst des Fermentierens zurück ins Bewusstsein. Immer mehr gesundheitsbewusste Menschen beginnen, diese vielfältige Bevorratungsmöglichkeit für sich neu zu entdecken, um der zunehmenden Industrialisierung der Ernährung ein Schnippchen zu schlagen.

Traditionell werden Kraut, Rüben, Gurken, Kabis, Bohnen und andere Kulturgemüse mithilfe von natürlich in der Luft vorkommenden Milchsäurebakterien konserviert. Dadurch entsteht lebendige, gesunde Nahrung, die für unseren Körper leicht verdaulich ist. Auch viele Wildpflanzen, Knospen oder Samen sowie die Blätter von zahlreichen Bäumen wie beispielsweise Bergahorn oder Eichen lassen sich milchsauer vergären.

Dieses inspirierende Buch versammelt viel praktisches Wissen und kreative Rezepte dazu, und es wird genau erklärt, wie man von Beginn weg zur Sauermeisterin oder zum Sauermeister avanciert.

Michael Machatschek, Elisabeth Mauthner: «**Fermentieren von Wildpflanzen. Neue Praxis und Kultur einer altbewährten Konservierungsmethode**», Böhlau Verlag Wien, Köln, Weimar, 2019, ca. 50 Franken

NEU

Supradyn[®]
pro



Lass dein
Immunsystem
nicht im Regen
stehen.



Vitamin C, D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit.
1 dunkle + 1 helle Kapsel täglich.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Die Stimmung ausgleichen mit Pflanzen

Die europäische und die traditionelle chinesische Medizin kennen Pflanzen, die ausgleichend wirken bei Stress und Depressionen. Peter und Darko Schleiss von der Drogerie im Dorfgässli in Hünenberg arbeiten schon lange mit Rosenwurz und Taigawurz zur Behandlung von Stress und Burnout.

Adaptogene Pflanzen sind wahre Wundermittel der Natur. Sie wachsen unter extremen Wetter- und Klimabedingungen in arktischen Gegenden wie der sibirischen Taiga, wo sie starker Sonneneinstrahlung und grossen Temperaturschwankungen ausgesetzt sind. Auch in Skandinavien, in China und in der Mongolei sind sie beliebte Heilmittel. Ihre erstaunliche Anpassungsfähigkeit an unterschiedlichste Einflüsse können diese Pflanzen auch dem Menschen schenken. Drogist Darko Schleiss sagt: «Adaptogene stärken die Widerstandskraft und helfen uns, besser mit Stress, Depressionen und Burnout-Symptomen umzugehen. Sie verleihen Energie und bringen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht.» Der Name ist vom lateinischen Wort «adaptare» abgeleitet, was «anpassen» heisst. Die bekanntesten Adaptogene sind Rosenwurz und Taigawurz sowie der weitherum als Heilpflanze verwendete Ginseng.

Darkos Vater, der Drogist und Naturarzt Peter Schleiss, arbeitet schon seit über 35 Jahren mit adaptogenen Pflanzen wie Taiga oder Ginseng. Rosenwurz ist als Heilpflanze hierzulande noch nicht so lange bekannt, aber Schleiss hat seit deren Aufkommen bereits hervorragende Therapieerfolge erzielt. Er erklärt: «Die Hauptwirkstoffe Salidroside und Rosavine helfen Stress und Depressionen zu lindern, ohne dass sie unerwünschte Nebenwirkungen auslösen.»

Sein Sohn Darko, der im Oktober 2022 die Drogerie übernahm, ist ebenfalls begeistert von den adaptogenen Pflanzen. Er erzählt, in den letzten Jahren sei das Interesse an diesen Gewächsen enorm gestiegen, denn «Rosenwurz ist das eigentliche Burn-

out-Kraut.» Die Nachfrage sei riesig, weil seit Covid viele Menschen zusätzlich durch finanzielle Sorgen, gesellschaftliche Spannungen und Existenzängste litten. Bei Prüfungsstress und Lampenfieber würden adap-

togene Pflanzen ebenfalls gut wirken, weiss Darko Schleiss. Er empfiehlt sie auch für Schulkinder, die unter Notendruck leiden.

Je früher, desto besser

Peter und Darko Schleiss stellen für jede Kundin und für jeden Kunden individuelle Mischungen aus Frischpflanzentinkturen her, wenn nötig geben sie noch etwas für den Schlaf oder gegen Ängste bei, oder zum Ausgleichen von hormonellem Ungleichgewicht bei Frauen. Oft verwenden sie Rosenwurz zusammen mit der Taigawurz, um die psychischen Abwehrkräfte zu stärken. Darko Schleiss: «Diese Kombination hilft besonders gut, um sich in belastenden Situationen besser zurechtzufinden.» Taigawurz ist das russische Äquivalent zum Ginseng, der aus der chinesischen Medizin nicht wegzudenken ist. Darko Schleiss: «Die Taigawurz hat den Vorteil, dass sie aus der Natur gewonnen wird. Ginseng hingegen wird in Monokulturen angebaut und kann nur alle sieben bis acht Jahre geerntet werden. Das macht ihn teuer und die Pflanzen können zudem mit Dünger und Pestiziden belastet sein.»

Bei grösseren Problemen empfiehlt der Drogist, sich mit den Ursachen zu befassen und wenn nötig auch eine psychologische Therapie ins Auge zu fassen. Dabei können die adaptogenen Pflanzen unterstützend wirken. Die individuelle Tinktur sollte jeweils dreimal täglich über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Eine Besserung trete oftmals schon recht rasch ein, weiss Schleiss. Als Faustregel nennt er folgende Formel: «Wenn das Problem erst eine Woche alt ist, kann die Besserung manch-

Die russische Heilpflanzen-Expertin

Ein umfassendes und sehr interessantes Buch über adaptogene Pflanzen ist vor einigen Jahren im AT-Verlag erschienen und noch lieferbar. Die russische Diplombiologin und Heilpflanzenexpertin Natalia Leutnant



beschreibt darin die sieben besten Adaptogene und gibt Tipps zur Anwendung ebenso wie zum eigenen Anbau. Die Autorin veranstaltet auch Seminare und Kräuterwanderungen zum Thema und führt zusammen mit ihrem Mann eine auf adaptogene Heilpflanzen spezialisierte Biogärtnerei bei Walsrode in Niedersachsen, nahe beim Weltvogelpark. Natalia Leutnant: «**Ginseng, Taigawurz, Rosenwurz**», AT-Verlag, ca. 27 Franken

WUNDERPFLANZE ROSENWURZ

Das Dickblattgewächs gedeiht in rauem Klima in den Bergen. Es hat eine heilsame, ausgleichende Wirkung auf die menschliche Psyche.



mal schon nach einem Tag eintreten. Wenn das Problem seit einem Monat besteht, dauert es eine Woche. Wenn es schon ein Jahr besteht, dauert es einen Monat.» Darum rät Schleiss, bei Stress und psychischen Belastungen keinesfalls zu lange zu warten. Man solle lieber gleich Hilfe in der Drogerie suchen, wenn man merkt, dass man nicht mehr richtig mag, und auch möglichst bald die Ursachen genauer anschauen, «je früher, desto besser!».

Anbau in den Alpen und im Garten

Adaptogene Pflanzen gedeihen auch bei uns im Alpenraum. Blühender Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) kann beispielsweise im botanischen Alpengarten auf der Schynigen Platte im Berner Oberland bestaunt werden. Die

Landwirtschaftliche Forschungsanstalt Agroscope hat sogar eine eigene Sorte gezüchtet. Sie heisst «Mattmark», nach einem Gebiet im Wallis, wo besonders wirkstoffreicher Rosenwurz gefunden wurde. Das Dickblattgewächs kann daheim im Topf oder im Garten angebaut werden. Die Pflanze braucht einen sehr sonnigen Standort mit guter Drainage. Auch die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*), von der Wurzeln und Blätter verwendet werden, kann hierzulande angebaut werden. Es ist eine stark wachsende Pflanze, die unter günstigeren Bedingungen im Unterland dann vielleicht mehr Platz als erwünscht einnimmt im Garten. Der klassische Asiatische Ginseng (*Panax ginseng*) lässt übrigens sich im Unterland auch kultivieren – einen grünen Daumen und sehr viel Geduld vorausgesetzt. Jungpflanzen sind



PHYTOTHERAPIE-SPEZIALIST

Darko Schleiss ist dipl. Drogist HF. Im Oktober 2022 übernahm er als Inhaber und Geschäftsführer die

Drogerie im Dorfgässli in Hünenberg (ZG) von seinem Vater Peter Schleiss. Spezialgebiete von Darko Schleiss sind die Phyto- und die Gemmotherapie.
www.drogerie-schleiss.ch

mit etwas Glück im Gartenfachhandel zu ergattern. Einfacher und schneller ist es allemal, die entsprechenden Pflanzenpräparate in der Drogerie zu kaufen.

| Sabine Reber



HEILENDES FIEBER

Oftmals hilft die erhöhte Temperatur dem Körper, um Viren und Bakterien selber zu bekämpfen. Dann heisst es: Ruhen und sich Zeit nehmen.

Wenn der Körper auf Abwehr schaltet

Ein leichtes Frösteln, dann eine heisse Stirn – vielleicht noch Kopfschmerzen: So fühlt sich Fieber an. Das ist zunächst nicht alarmierend, sondern nur ein Zeichen, dass der Körper die Immunabwehr in Kraft gesetzt hat. In der Drogerie gibt's hilfreiche Tipps und falls nötig auch geeignete Arzneimittel auf chemischer oder natürlicher Basis.

Martin von Känel ist Drogist in Reichenbach im Kandertal. In den Herbst- und Wintermonaten sieht er täglich fiebrige Kinder, deren Eltern – in der Mehrzahl Mütter – bei ihm Rat suchen. Wie der Rat des Fachmanns dann ausfällt, hängt vom Alter und vom All-

gemeinzustand des Kindes ab. «Ich erkundige mich, wie lange das Kind schon fiebrig ist, ob es spielt, isst und trinkt», sagt er. Ausserdem sei es hilfreich, wenn ein Elternteil dabei ist. «Die Eltern liegen mit ihrem Bauchgefühl oft richtig.» Normale Fieberzustände

dauern zwischen 24 und 36 Stunden, mit einem Anstieg am Abend. Bei einem solchen Verlauf empfiehlt der Drogist vorerst keine fiebersenkenden und schmerzlindernden Mittel. Der Grund dafür: «Fieber ist ein toller Mechanismus, um Viren oder Bakterien

zu bekämpfen.» Abhilfe schaffen können Hausmittel wie Linden- oder Holunderblütentee oder Essigsocken, wobei Letztere gerade bei Kleinkindern nicht immer so einfach anzuwenden sind – die kleinen Patientinnen und Patienten strampeln sie oft einfach ab. Wichtig ist bei Kindern auch, die Essigsocken nur auf heisser Haut anzuwenden und nicht bei Schüttelfrost. Bei ganz kleinen Kindern darf man sie nur kurz anwenden, da sie rasch auskühlen können. Grundsätzlich sollten fiebrige Kinder viel trinken, um die durch das Schwitzen verlorene Flüssigkeit zu kompensieren. Ist das Fieber nicht zu hoch, kann auch ein körperwarmes Bad helfen, die Körpertemperatur zu senken.

Hellhörig wird Martin von Känel allerdings, wenn sich höheres Fieber nicht senken lässt und nach 48 Stunden immer noch nicht abgeklungen ist. Steigt bei Säuglingen unter 3 Monaten die Temperatur über 38,5 Grad und bei Kleinkindern über 39,5 Grad, rät der Drogist zum Arztbesuch. «Natürlich

erkundige ich mich auch nach Begleitsymptomen – so hatte ich kürzlich eine junge Mutter, deren Kind komische Veränderungen an den Fesseln hatte», erzählt er. «Ich habe sie zur ärztlichen Untersuchung geschickt.» Diese hat dann tatsächlich eine spezielle Erkrankung aufgezeigt.

Der Rat des Fachmanns ist in Reichenbach gefragt. Das liegt zum einen sicher daran, dass es vor Ort keine Apotheke und nur eine Hausarztpraxis gibt, die Drogerie ist also meistens die erste Anlaufstelle bei medizinischen Problemen. Zum anderen existiert die Drogerie schon seit 50 Jahren, Martin von Känel hat sie vor 13 Jahren übernommen und spürt ein grosses Vertrauen der Bevölkerung. «Unsere Glaubwürdigkeit ist hoch», sagt der Geschäftsführer. «Zudem wissen die meisten, dass ich vierfacher Vater bin, das hilft sicher auch.»

Generell neigen die Eltern laut von Känel in Bezug auf ihre Kinder zur Vorsicht: «Sie lassen die Kinder zu Hause und gönnen ih-



FLAIR FÜR NATURHEILMITTEL

Martin von Känel, dipl. Drogist, zusammen mit seiner Frau Evi von Känel Inhaber der Drogerie von Känel

GmbH in Reichenbach im Kandertal. Mit einem Flair für Naturheilmittel, Heilpflanzen und Hauspezialitäten – getreu dem Motto «natürlich gesund».

www.drogerievonkaenel.ch

nen Ruhe.» Anders sieht es bei Erwachsenen aus: «Oft stehen sie unter Druck, auch mit Fieber arbeiten zu gehen.» Zwar habe Corona diesbezüglich ein gewisses Umdenken gefördert, aber: «Ich sehe immer wieder Erwachsene, die ihr Fieber verschleppen oder sofort zu fiebersenkenden Mitteln greifen.» Hier müsse er mehr Überzeugungsarbeit leisten – und manchmal wirke auch

demeter



Holle
biodynamisch
seit  1934



NEU: JETZT IN DEMETER-QUALITÄT

Milchnahrung aus Ziegenmilch

- ✓ Die einzige Milchnahrung aus Ziegenmilch in biodynamischer Demeter-Qualität
- ✓ Eine Alternative zu kuhmilchbasierter Milchnahrung für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten möchten
- ✓ Mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffe (lt. Gesetz) und komplett frei von Palmöl
- ✓ Eine passende Lösung für jede Altersstufe

WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass dich beraten.

FIEBER



GUTE ERHOLUNG

Mit einer Decke und einer Tasse Kräutertee ab aufs Sofa – das ist bei Fieber oftmals das Beste, um rasch wieder gesund zu werden.

diese nicht. So erzählt er von einer Frau, die am Vortag des Engadiner Marathons mit Fieber in der Drogerie aufgetaucht ist. «Sie wollte unbedingt starten – und tat es dann wohl auch. Da kann ich auch nicht helfen.» Hinzu komme gerade in der ländlichen Gegend die Mentalität, nicht wegen jedem Weh-

wehen zu Hause zu bleiben. Dabei gilt für Erwachsene eigentlich das Gleiche wie für Kinder: Bei Fieber sollten sie sich Ruhe und Erholung gönnen – dann ist es meistens nach zwei Tagen ausgestanden und sie sind wieder einsatzfähig.

Astrid Tomczak-Plewka

Tipps aus der Drogerie

Schweisstreibend und folglich fiebersenkend wirken unter anderem **Holunderblütentee, Holundersirup** oder **Lindenblütentee**.

Schmerz-/Fiebertmittel (Paracetamol-Suppositorien oder -Sirup, Ibuprofen-Sirup), **homöopathische Zäpfchen, Spagyrik, Schüssler-Salz Nr. 3** (Ferrum phosphoricum) bei beginnendem Fieber oder **Nr. 5** (Kalium phosphoricum) ab ca. 38,5°C. Therapie nach Dr. Spengler (Virus influenzae)



Da bleibt kein
Auge trocken



! Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.

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

Similasan EYE CARE

Zykluswissen für Kinder

Drei junge Drogistinnen haben zusammen ein Kinderbuch verfasst. Es heisst «Mondtage» und erklärt den menstruellen Zyklus leicht verständlich am Beispiel der Jahreszeiten.

KREATIVES TRIO

Die drei Drogistinnen Angela Berchtold, Barbara Freiermuth und Manuela Tanner haben zusammen ein Kinderbuch geschrieben und gestaltet.



Weil sie kein altersgerechtes Buch fanden, um ihren kleinen Kindern den weiblichen Zyklus zu erklären, haben Angela Berchtold, Barbara Freiermuth und Manuela Tanner kurzerhand selber eins geschrieben und gezeichnet. Dabei ist ein wunderschönes, gut erzähltes und liebevoll gestaltetes Bijou entstanden. «Mondtage» erzählt auf spielerische Weise von der Füchsin Joli und dem jungen Hausrotschwanz Leina. Die beiden machen sich auf eine Reise durch die Jahreszeiten und entdecken dabei, dass es auch bei den Frauen einen Zyklus gibt.

Man merkt dem Buch an, dass die drei Drogistinnen viel Erfahrung mit Gesundheitsthemen haben und auch wissen, wie man Zusammenhänge leicht verständlich vermittelt. Liebevoll erklären sie die Be-

dürfnisse und Befindlichkeiten im Lauf der inneren Jahreszeiten und lassen die Kinder auch verstehen, warum ihre Mütter nicht immer gleich gut gelaunt sind.

Beruflich wie privat setzen sich die jungen drei Mütter schon lange mit dem weiblichen Zyklus und der Menstruation auseinander. Angela ist Homöopathin, Barbara arbeitet als Drogistin und Host eines Gesundheits-Podcasts, und Manuela ist Inhaberin und Geschäftsführerin einer Drogerie. Die Erstauflage von «Mondtage» haben sie durch ein Crowdfunding finanziert. Nun ist bereits die zweite Auflage erhältlich. Das Buch kann in einigen Drogerien gekauft werden oder direkt über die Website www.mondtage.ch bestellt werden.

| Sabine Reber



Angela Berchtold, Barbara Freiermuth, Manuela Tanner: **«Mondtage»**, 30 Seiten, farbig illustriert, Fr. 28.90, Bezugsquellen auf: www.mondtage.ch

REISEN LERNEN

Lorena With-Widmers
Hündin Yaska ist jetzt
zwei Jahre alt und hat sich
gut ans Reisen gewöhnt.

Unterwegs mit Hund und Katz – das vermindert Reisestress bei Tieren

Eine Autofahrt mit Tieren kann schnell zum Albtraum werden.
Ein gezieltes Training und Hilfsmittel aus der Drogerie können Abhilfe schaffen.



FÜR HAUS- UND NUTZTIERE

Lorena With-Widmer, 31, ist Drogistin HF und Naturheilpraktikerin TEN. 2020 schloss sie ein vierjähriges Stu-

dium zur diplomierten Tierhomöopathin SHS BTS ab. In der Drogerie Haus in Mellingen (AG) berät sie Besitzerinnen und Besitzer von Haus- und Nutztieren. Im Juni 2022 ist sie zum ersten Mal Mutter geworden.

www.drogerie-haus.ch

Meist passiert das Malheur gleich bei der Heimfahrt vom Züchter: Dem Welpen wird es schlecht, er erbricht sich – und die neue Besitzerin fragt sich besorgt, wie sie in Zukunft mit dem Auto unterwegs sein soll, ohne dass jedes Mal das Gleiche passiert.

«Grundsätzlich ist es für kein Tier normal, in ein Fahrzeug zu steigen und transportiert zu werden. Es liegt schlicht nicht in seiner Natur», betont Tierhomöopathin Lorena With-Widmer, 31. «Besonders junge Hunde müssen sich daran gewöhnen.» Mit dem richtigen Wissen und Training werde aber fast jeder ein begeisterter Mitfahrer; weiss sie aus eigener Erfahrung. Ihre Hündin Yaska, eine Mischung aus Berner und Schweizer Sennenhund, ist zwei Jahre alt und jaulte anfangs ständig im Auto.

Eine stabile Box ist Pflicht

Lorena With-Widmer erkundigt sich in ihren Beratungen jeweils zuerst, wie das Tier transportiert wird. «Manchmal bewirken kleine Änderungen viel.» Wichtig ist eine stabile Hundebox mit guter Sicht nach draussen. Der Hund sollte bequem sitzen und liegen können. «Die Box darf aber auch nicht zu gross sein. Die Tiere mögen es, wenn sie etwas anlehnen können. Das vermittelt Sicherheit.» Platziert wird die Box im Kofferraum. Neben Stabilität sorgt sie auch für Sicherheit während der Fahrt. In Spanien und Italien beispielsweise sind Hundeboxen im Auto vorgeschrieben.

With-Widmer empfiehlt, die Box in die Wohnung zu nehmen und den Hund langsam daran zu gewöhnen, ihn auch mal darin zu

füttern, um positive Erfahrungen zu schaffen. Bei den ersten Fahrten wählt man dann die Autobahn statt eine kurvige Passstrasse. Und bitte auf laute Musik verzichten!

Was bei Hunden gilt, lässt sich auch auf Katzen übertragen: Sie gehören im Auto – oder während der Fahrt im Wohnwagen – in eine Transportkiste. «Am besten eine mit einem abnehmbaren Deckel und nicht nur einem kleinen Eingang. Das erspart dem Tier viel Stress.»

Beruhigendes auch für Frauchen und Herrchen

Ergänzend zum Training verschreibt With-Widmer ihren Kundinnen und Kunden homöopathische und spagyrische Mittel für ihre Haustiere. «Wer oft mit dem Hund Auto fährt, kann diese täglich zwei- bis dreimal

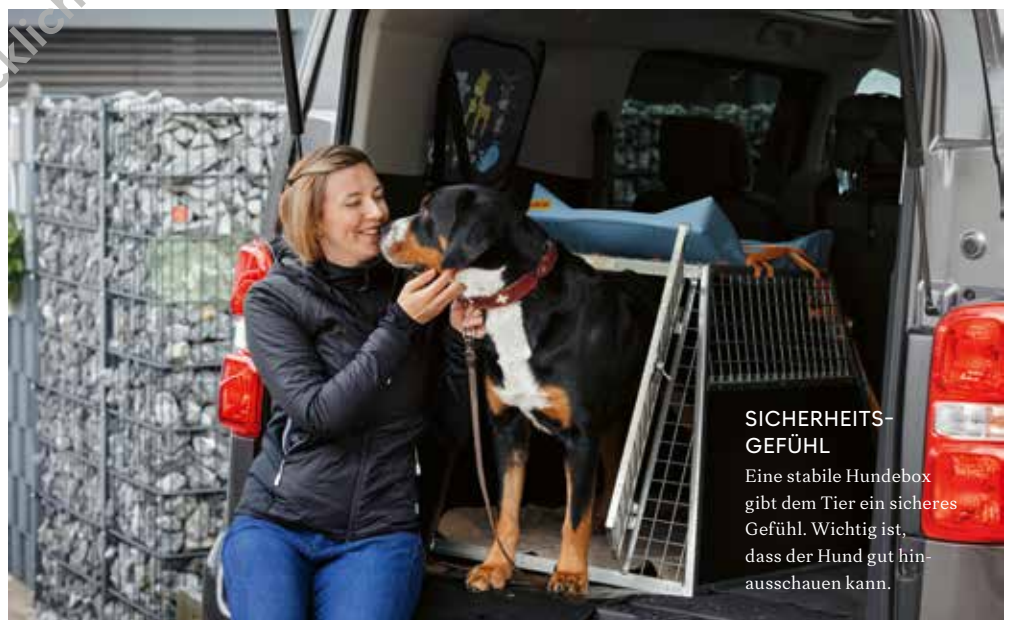
verabreichen, dazu nochmals kurz vor der Fahrt, und zwar am besten direkt ins Maul.» Sollte dies gar nicht funktionieren, können Essenzen auch auf ein Leckerli gegeben werden. Bei Katzen hilft es, Tropfen auf die Pfote zu geben, sie schlecken sie dann weg. Katzen können panisch auf Sprühaufsätze reagieren, darum immer mit einer Pipette arbeiten.

Zuletzt ein kleines, aber wichtiges Detail: Tiere reagieren sensibel auf ihre Bezugsperson. Ist diese während oder auch schon vor einer Reise unsicher und gestresst, überträgt sich das. «Wir geben oft auch etwas Beruhigendes für die Besitzerin oder den Besitzer mit», sagt Lorena With-Widmer. «Denn das andere Ende der Leine ist ebenso wichtig.»

Barbara Halter

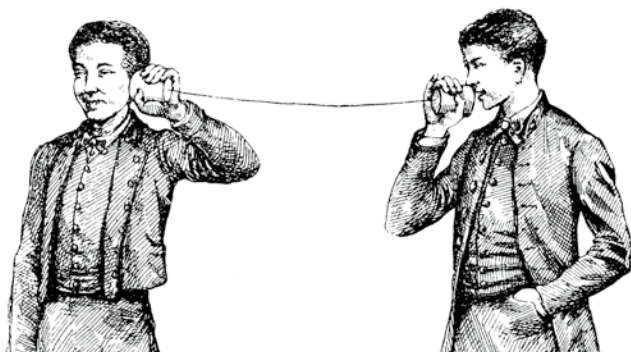
Diese Pflanzen helfen gegen Reiseübelkeit bei Tieren

Hunde und Katzen zeigen Reiseübelkeit durch einen starken Speichelfluss, bei Hunden kommt oft Erbrechen hinzu. Dagegen wirken Pflanzen wie **Zingiber (Ingwer)**, **Cocculus (Kokkelstrauch)** oder **Tabacum (Tabakpflanze)**. Bei Nervosität hilft **Passiflora (Passionsblume)**, besonders angstlösend ist **Kava-Kava (Rauschpfeffer)**. Auch **Lavendel**, **Kamille** oder **Rose** beruhigen, zum Beispiel in Form eines Hydrolats, das ins Auto gesprüht wird.



SICHERHEITSGEFÜHL

Eine stabile Hundebox gibt dem Tier ein sicheres Gefühl. Wichtig ist, dass der Hund gut hinausschauen kann.



Woher kommt die Redewendung ...

«Liebe geht durch den Magen»

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

Die Magennerven sind die empfindlichsten Nerven des ganzen Körpers. Wenn jemandem nicht wohl ist, dann schlägt das zuerst auf den Magen. Manche Menschen mögen dann gar nicht mehr essen und verlieren den Appetit, wenn sie Probleme haben. Andere stopfen aus Frust oder im Stress umso mehr Nahrungsmittel in sich hinein. Grundsätzlich gilt: Wer gut gesättigt ist, ist eher fähig, friedliche Kontakte und gute Beziehungen zu pflegen. Hungerige Menschen hingegen sind oft eher ungemütlich und nehmen ihr Gegenüber weniger gut wahr, sie sind tendenziell eher auf die eigenen Bedürfnisse fokussiert.

Lukullisch veranlagte Menschen kann man mit gutem Essen auch regelrecht ködern. Feines Essen lockt sie an, und vielleicht lassen sie sich dadurch sogar verführen. Anderen aber ist das Kulinarische ziemlich egal. Diese weniger genussorientierten Menschen kann man auch mit dem feinsten Gourmetmenü kaum zu mehr Liebe bewegen.

Es gibt auch Nahrungsmittel, die anregend wirken sollen, aber das ist sehr individuell und hat viel mit Assoziationen und kultureller Prägung zu tun – Spargeln beispielsweise symbolisieren Frühlingserwachen und wirken auf manche Menschen anregend. Austern lösen bei manchen Menschen sexuelle Assoziationen aus, andere fühlen sich davon abgestossen. Eine gewisse Wirkung wird dem Knoblauch nachgesagt, weil er den Kreislauf anregt. Andererseits kann der Geruch etwas hinderlich sein. Auch Sellerie, Maggikraut und viele Gewürze wie Pfeffer, Chilis oder Koriander können bei manchen Menschen eine anregende Wirkung entfalten.

Text: Sabine Reber, Idee und drogistische Beratung: Anton Löffel

Gut essen, und alles wird gut

Kochbücher kann man nie zu viele haben. Und das neue Werk von Christian Seiler, das darf in keiner Küche fehlen. Seine Rezepte sind inspirierend. Er bietet viel geschicktes Hintergrundwissen und spannende Geschichten dazu. Seine klugen und sinnlichen Texte übers Kochen und Essen zu lesen, macht genauso viel Freude, wie die Rezepte nachzukochen. Und gut essen und übers gute Essen nachdenken soll ja schliesslich nicht nur gesund sein, sondern es soll die Lebensfreude fördern. Dieses schöne Buch fördert ganz gewiss die Lebensfreude. «Essen ist kein Schicksal, aber Kochen ist die Erlösung», schreibt er im Vorwort, und führt aus, wie Essen dazu beiträgt, unsere Kultur zu formen. In einem ausführlichen Epilog erlaubt uns Seiler zudem einen Blick in seine eigene kulinarische Bibliothek. Allein dafür lohnt es sich, dieses Buch anzuschaffen.

Wer möchte nicht wissen, wie der Essig zum Huhn kam («Poulet

au Vinaigre») oder was es mit dem Wundermittel «Braune Butter» auf sich hat? Ausserdem sollte der Fenchelgratin mit Wermut unbedingt probiert werden. Eine «Tarte Tatin mit Tropea-Zwiebeln» verlockt genauso wie die Rote Beete «Chez Olafur». So unternehmen wir mit Seiler eine kleine Weltreise in der eigenen Küche. Sehr schön ist übrigens auch seine Beschreibung, wie man aus echter Zartbitterschokolade, «3 grossen, guten Eiern», braunem Zucker, Milch und Schlagrahm einen Schokoladenpudding herstellt. Seiler verführt uns zudem mit einer kleinen Farbenlehre geistiger Getränke und liefert mit dem Rezept «Dr. Henderson» gleich noch eine todsichere Methode gegen Hangover nach. Seiler feiert das Gelingen und mahnt zum Richtigen. Er lernt aus Fehlern und lässt uns humorvoll teilhaben an seinen Experimenten und Erkenntnissen. Er kocht und schreibt, bis alles gut wird. |

Sabine Reber



Christian Seiler: «Alles wird gut», Verlag Echtzeit, ca. 48 Franken

Haben Sie Lust auf noch mehr Bücher zu Gesundheits-, Ernährungs- und Gesellschaftsthemen? Dann besuchen Sie vitagate.ch/de/service/buecher

Probleme mit der CPAP-Maske?

Entdecken Sie **JETZT** die Alternative auf Knopfdruck.

Bereits über 31.500 Patient:innen mit mittel- bis schwergradiger Obstruktiver Schlafapnoe können dank der Inspire Therapie wieder einfach entspannt durchschlafen – ganz ohne CPAP-Maske.

WIR BERATEN SIE GERN!


 **0800 894 165**

(kostenfrei und unverbindlich)

 www.InspireSleep.ch



 **Inspire**
Sleep Apnea Innovation

Weitere Informationen zur Obstruktiven Schlafapnoe und ihrer Behandlung sowie wichtige Sicherheitsinformationen finden Sie unter  www.InspireSleep.ch. Hier erfahren Sie auch, in welchen Kliniken in der Nähe Ihres Wohnorts ein Zungenschrittmacher im Rahmen der Inspire Therapie implantiert werden kann.

Das schmerzhafteste Erwachen nach dem Sport

Ein intensiver Tag auf der Piste oder auf einer Schneeschuhtour ist eine ganz schöne Herausforderung für die Muskeln. Zur Vorbeugung und zur Behandlung lohnt sich der Weg in die Drogerie.



MUSKELSCHMERZEN

Wer beim Sport übertreibt, muss einige Tage nachher den Muskelkater kurieren – zum Beispiel mit einer Massage.



ENGADINER SPEZIALITÄTEN

Isabella Mosca ist seit 25 Jahren Inhaberin und Geschäftsführerin der gleichnamigen Drogerie in Scuol. Sie

stellt viele Engadiner Gesundheits- und Schönheitsprodukte selber her. Die Freizeit verbringt sie am liebsten in der schönen Bündner Natur.

Nach den Festtagen mit üppigen Mahlzeiten und allerlei süssen Leckereien steht für viele Menschen Sport und Bewegung zuoberst auf der Prioritätenliste fürs neue Jahr. Doch aufgepasst: Die Beanspruchung unseres Körpers hat ihren Preis. Je intensiver wir uns auspowern, umso schmerzhafter können die Nachwehen sein: Am Tag danach kann der Muskelkater schon einfaches Treppensteigen zur unangenehmen Herausforderung machen. Doch was ist Muskelkater eigentlich? Muskelkater ist ein Muskelschmerz, der durch hohe Belastungen oder ungewohnte Bewegungsabläufe ausgelöst wird und zeitverzögert auftritt. Dabei wirkt die betroffene Muskulatur geschwächt und verhärtet und schmerzt schon bei den kleinsten Bewegungen. Ausserdem ist die Beweglichkeit in den entsprechenden Körperregionen eingeschränkt. Die schmerzhaften Symptome treten in der Regel mit ein bis drei Tagen Verzögerung nach der körperlichen Belastung auf und können bis zu einer Woche andauern.

Ganz verhindern lässt sich Muskelkater manchmal nicht – und doch kann ihm entgegengewirkt werden. Das fängt schon vor der eigentlichen Aktivität an. Was für Spitzensportlerinnen und Hobbyfussballer gilt, ist auch für Freizeitskifahrerinnen nicht verkehrt: Der perfekte Tag in Weiss beginnt nämlich mit einem gründlichen Aufwärmen. Damit wird schon eine gute Grundlage gelegt, damit die Tage danach nicht zu schmerzhaft werden. Wer darüber hinaus zu unterstützenden Hilfsmitteln greifen möchte, wird in der Drogerie fündig. «Ich empfehle zur Vorbeugung von Muskelkater generell alles, was die Durchblutung fördert – etwa Salben mit ätherischen Ölen», sagt Isabella Mosca

von der Drogeria Mosca in Scuol. Das Engadiner Dorf lockt ganzjährig Bewegungsfreudige an – im Sommer Wanderer, im Winter Skifahrerinnen. Und einige davon suchen in der Drogerie Rat, wenn sich die Muskeln schmerzhaft melden. Damit es gar nicht erst so weit kommt, rät Mosca auch zu Schüssler-Salzen (Nr. 3, 5 und 7), die vorbeugend ins Getränk gemischt werden können. Wer sehr ambitioniert ist und beispielsweise anspruchsvolle Mountainbiketouren in Angriff nimmt, könnte auch zu Base-Tabletten greifen. «Diese wirken der Übersäuerung entgegen», erklärt die Drogistin. «Aber für die Durchschnittsfreizeitsportlerin ist das nicht nötig.»

Und was ist nach einem anstrengenden Tag zu tun, um die Muskeln zu entlasten? Da hat die Bündnerin zuerst mal einen ganz einfachen und kostenlosen Tipp parat – zu-

mindest wenn die Aussentemperaturen es zulassen: «Sie können in einen unserer Brunnen mit kaltem Wasser stehen», sagt sie. Ansonsten empfiehlt sie auch nach dem Sport wiederum Salben oder Badezusätze mit ätherischen Ölen. Auch eine Massage kann helfen (siehe Interview mit Beat Wegmüller). Beim klassischen Saunagang nach einem Tag auf der Piste ist hingegen Vorsicht geboten. Der Grund: Auch wenn es beim alpinen Skifahren «nur» bergab geht, ist der Körper sehr gefordert und verliert viel Wasser. Auch die Sauna entzieht dem Körper viel Flüssigkeit. Wer dennoch nicht auf den abendlichen Saunagang verzichten möchte, sollte tagsüber besonders viel trinken, so Sporttherapeut Wegmüller, und er fügt lachend hinzu: «Aber es sollte Wasser und kein Bier sein.»

Astrid Tomczak-Plewka

Interview mit Beat Wegmüller



BEAT WEGMÜLLER

Beat Wegmüller leitet die SWISS Sporttherapieschule in Langenthal. Er ist ehemaliger Leistungssportler (Berglauf), Sporttherapeut und medizinischer Massieur. Zudem hat er diverse Weiterbildungen in Medizin, Physiotherapie und Osteopathie absolviert. Er betreut u.a. auch einzelne Spitzensportler.

Sporttherapeut Beat Wegmüller weiss, welche Handgriffe bei der Bekämpfung von Muskelkater guttun.

Beat Wegmüller, wie sinnvoll ist eine Massage zur Behandlung von Muskelkater?

Beat Wegmüller: Eine Massage fördert die Erholung und den Zellaufbau, alte Zellen werden abtransportiert. Allerdings ist die Massage nur ein Faktor von vielen. Wichtig für die Erholung ist etwa auch die richtige Ernährung und genügend Schlaf. Ein wei-

teres Problem ist, dass viele ihre Fähigkeiten überschätzen und den Körper zu sehr beanspruchen.

Muss ein Profi ans Werk?

Man kann bei einer Massage nicht wahn-sinnig viel falsch machen – aber man könnte vieles besser machen. Und ein Profi sieht den grossen Zusammenhang, beispielsweise wenn eine Niere Probleme macht, und kann entsprechend reagieren respektive eine Überweisung veranlassen.

Welche Tipps haben Sie für Laien?

Entlang der Muskeln streichen. Die Muskeln sollten aber nicht in der Querrichtung gerieben werden, damit das Muskelgewebe nicht noch zusätzlich gereizt wird.

Wann ist Vorsicht geboten?

Wenn die punktuelle Berührung stechenden Schmerz verursacht, sollte eine Fachperson aufgesucht werden – das kann eine Physiotherapeutin oder ein Sportmasseur sein. Ein stumpfer Schmerz ist in der Regel nicht alarmierend.



Wenn Geschirrspülmittel dem Darm schaden

Gewerbliche Geschirrspülmittel, wie sie in Restaurants, Schulen oder Kasernen verwendet werden, können die Schutzschicht des Darms zerstören. Das haben neue Untersuchungen ergeben.

Professionelle Geschirrspülmaschinen sorgen dafür, dass Teller, Gläser und Besteck in wenigen Minuten wieder blitzsauber und trocken sind. Doch das praktische System ist mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Nach einem Waschgang in professionellen Spülmaschinen bleibt ein Rest des Klarspülers auf dem Geschirr zurück. Dieser kann die natürliche Schutzschicht des Darms angreifen und zur Entstehung von chronischen Krankheiten beitragen. Das fanden Forschende des mit der Universität Zürich

(UZH) assoziierten Schweizerischen Instituts für Allergie- und Asthmaforschung (SIAF) in einer neuen Studie heraus, wie die Universität Zürich in einer Medienmitteilung schreibt. Vor allem ein bestimmter Inhaltsstoff von gewerblichen Klarspülnern hat einen toxischen Effekt auf den Magen-Darm-Trakt.

Bei einem für gewerbliche Geschirrspüler typischen Waschgang zirkulieren heisses Wasser und Spülmittel für etwa sechzig Sekunden bei hohem Druck in der Maschine.

Chemische Rückstände auf sauberen Tellern

Danach erfolgt für weitere sechzig Sekunden ein Spül- und Trockengang unter Zugabe von Wasser und Klarspüler. «Besonders bedenklich ist, dass bei vielen Geräten dabei keine zusätzlichen Spülgänge zur Entfernung der Reste des Klarspülers durchgeführt werden», sagt Studienleiter Cezmi Akdis, UZH-Professor für Experimentelle Allergologie und Immunologie und Direktor des SIAF. «Dadurch bleiben potenziell giftige Substan-

Ökologisch und sicher Tellerwaschen

In den Drogerien gibt es ökologische Geschirrspüler-Produkte von verschiedenen Anbietern. Diese enthalten weder Phosphate noch Chlor oder andere schädliche Stoffe wie das fragliche Alkoholethoxylat, das in manchen Industrie-Geschirrspülmitteln enthalten ist. Die Industrie-Geschirrspülmaschinen, die im Gastrobereich verwendet werden, müssen das Geschirr in wenigen Minuten sauber machen, darum werden hier aggressivere Mittel beigegeben, als man sie im privaten Bereich verwendet. Die ökologischen Produkte aus der Drogerie sind demgegenüber harmlos und können unbedenklich verwendet werden.



SCHNELL SAUBER

Im Profibereich muss der Abwasch schnell gehen. Dabei können Rückstände giftiger Mittel auf dem Geschirr zurückbleiben.

zen auf dem Geschirr zurück und trocknen ein.» Bei der nächsten Verwendung des Geschirrs können sie in den Magen-Darm-Trakt gelangen. Das Forschungsteam um Akdis hat deswegen untersucht, welche Auswirkungen die Inhaltsstoffe von gewerblichen Spülmitteln und Klarspülern auf das Darmepithel haben – die Zellschicht, die den Darm auskleidet und kontrolliert, was in das Körperinnere gelangt. Ein Defekt in dieser Barriere wird mit Krankheiten wie Nahrungsmittelallergien, Gastritis, Diabetes, Fettleibigkeit, Leberzirrhose, rheumatoider Arthritis, multipler Sklerose, Autismus-Spektrum-Erkrankungen, chronischen Depressionen und Alzheimer in Verbindung gebracht.

Toxische Substanz im Klarspüler

Für ihre Untersuchung verwendeten die Forschenden eine neu entwickelte, moderne Technologie – menschliche Darm-Organotide und Darmzellen auf Mikrochips. Das Gewebe bildet hierbei dreidimensionale Zellhäufchen, die dem menschlichen Darmepithel sehr ähnlich sind. Mit molekularbiologischen Methoden analysierten sie den

Effekt, den gewerbliche Geschirrspüler und Klarspüler auf diese Zellen hatten. Das Resultat: In einer hohen Dosis führte der Klarspüler zum Tod der Darmepithelzellen, bei niedrigeren Dosen wurde die Epithelbarriere durchlässiger. Eine genauere Analyse zeigte, dass vor allem einer der Inhaltsstoffe des Klarspülers, nämlich Alkoholethoxylat, für diese Reaktion verantwortlich war. Laut Akdis sind diese Erkenntnisse von grosser Bedeutung für die öffentliche Gesundheit: «Die von uns nachgewiesenen Effekte können den Beginn der Störung des Darmepithels und vieler chronischer Krankheiten signalisieren.»

Sabine Reber

Illegale Medikamentenimporte

Die Schweizer Arzneimittelbehörde Swissmedic stellt in letzter Zeit eine Zunahme der Importe grosser Mengen abschwellender Schnupfenmittel und abführender Medikamente (Laxanzien mit dem Wirkstoff Bisacodyl) fest. Sowohl Nasensprays als auch Abführmittel sollten nur kurzfristig eingesetzt werden, da bei längerer Anwendung das Risiko einer Gewöhnung mit Abhängigkeit besteht. Schweizer Apotheken und Drogerien geben aufgrund des Abhängigkeitspotenzials nicht mehrere dieser im Fachhandel frei verkäuflichen Produkte ab und weisen auf mögliche Nebenwirkungen und Risiken einer längerfristigen Einnahme hin. Swissmedic warnt daher erneut davor, Arzneimittel aus dem Ausland zu bestellen. Wer solche Angebote nutzt, riskiert Kosten und in gravierenden Fällen zusätzlich ein Strafverfahren.



Ein Gewinn für Ihre Gelenke

Gewinnen Sie eines von 20 Sets, bestehend aus der Apothekers Original PferdeMedicSalbe und einem Pangao TENS/EMS-Nackenmassagegerät im Wert von 99 Franken.



Südschweizer	↘	Abk.: Neues Testament	rotes Gemüse Mz.	erster König Israels	Vorn. v. Autor Fontane †	↘	frz.: Bett	Internetkürzel USA	Filtergeräte	Autokz. Kanton Sankt Gallen
Entscheid	→									
griech. Philosophenschule	→		6		bitter kalt					
abschliessend		Festung in Schaffhausen				3		Begriff b. Hornussen		falsch, unzutreffend
↙	5				Maurerwerkzeug		dt. für Matur (Kw.)			
ehem. schweiz. Tennisspieler		in Ziffern, nicht analog		feuerfestes Glasgefäss				4		
↙							männl. Angehöriger		Kunststoffgewebe	
↙				Bergkämme			Abk.: Bundespolizei		1	
kelt. Name Irlands	Salomoninsel		Bewohner eines Kantons							
alkohol. Hopfenge tränke	↘			2			Abk.: Ingenieur		Doppelkonsonant	
Abk.: Utah		7	Nasal laut		Vorbilder	8				
Schweizer Gliedstaaten								engl.: i. O.		9
Wasserlebewesen Ez.	10				US-Schauspieler † (Cary)					

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

kühlt ... wärmt ... Schmerz entfernt!

wohl tuend bei Gelenksbeschwerden, müden Muskeln und Muskelkater

Das Original bewährt seit 40 Jahren!

- lindert muskuläre Beschwerden in zwei Phasen:
 - Kühlung
 - Erwärmung
- natürlich und vegan

150ml PhC 6875515

350ml PhC 6875509

SUPAIR Supair Care AG • www.supair-care.ch

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 2023, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* April/Mai 2023 publiziert.

Kreuzworträtsel
Dezember 2022/Januar 2023
Das richtige Lösungswort lautete «BRONCHITIS».
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

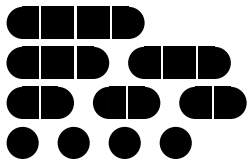
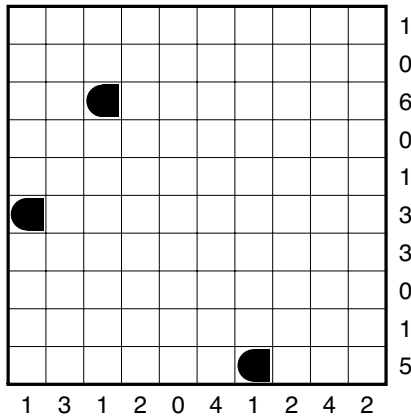
Bimaru

Binoxxo

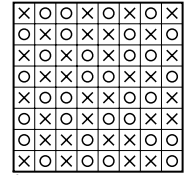
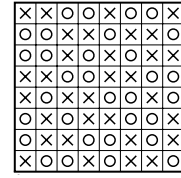
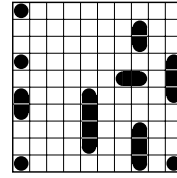
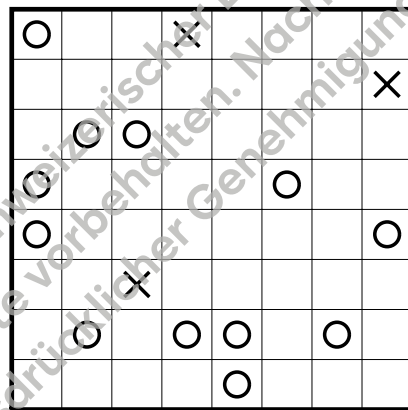
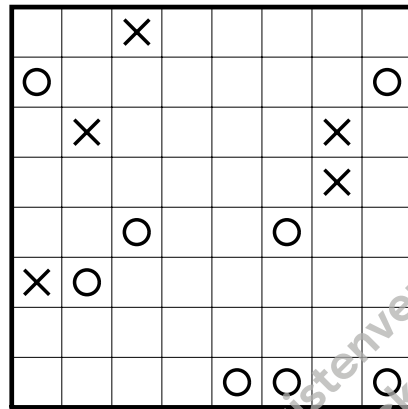
Auflösungen aus *Drogistenstern*
Dezember 2022/Januar 2023

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.



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.



IMPRESSUM 43. Jahrgang

AUFLAGE 155 583 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2022),
957 000 Leser (892 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic
2022-2 und rund 65 000 französischsprachige)
ERSCHEINUNG 6× jährlich
HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel,
Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41,
info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
REDAKTION Heinrich Gasser, Publizistische Leitung und
Leiter Medien und Kommunikation,
h.gasser@drogistenverband.ch;
Sabine Reber, Chefredaktorin, s.reber@drogistenverband.ch;
Céline Jenni, c.jenni@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-
Plewka, Barbara Halter, Claude Roggen
FACHLICHE BERATUNG Dr. phil. nat. Anita Finger Weber
(Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann
(Drogistin HF), Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel
(Drogist HF), Martin von Känel (Drogist HF), Adrian Würzler
(Drogist HF)
LAYOUT Hiroe Mori
FOTOGRAFIN Susanne Keller
TITELBILD Susanne Keller
DRUCK AVD GOLDDACH AG,
9403 Goldach
VERKAUF UND SPONSORING
Tamara Freiburghaus, Leiterin
Verkauf, Vertrieb und Sponsoring,
t.freiburghaus@drogisten-
verband.ch
ABONNEMENTE Jahresabonne-
ment Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl.
MwSt); Telefon 032 328 50 30,
abo@drogistenstern.ch



Den Pollen trotzen
Original Spenglersan[®]
Staphylococcus aureus comp. D13

Für weitere Informationen:
Wenden Sie sich an die Fachperson in der
Apotheke oder Drogerie Ihres Vertrauens.



Dies ist ein
zugelassenes
Arzneimittel.
Lesen Sie die
Angaben auf
der Packung.



steinberg
pharma

Die Schlüsselblume, Botin des Frühlings

Name *Primula veris* – Primevère du printemps – Frühlings-Schlüsselblume

Familie Primelgewächse

Ihre goldgelben Blüten sind ein untrügliches Zeichen dafür, dass der Winter endgültig vorbei ist. Auf Lateinisch heisst die Echte Schlüsselblume *primula* für «Erste» und *veris* für «des Frühlings». Die Blüten des in der Umgangssprache auch «Kuckucksblume» genannten Frühblüher öffnen sich genau dann, wenn auch der Ruf des Vogels aus dem beliebten Kinderlied erschallt. Die in ganz Europa bis in eine Höhe von 2000 Metern über Meer verbreitete Schlüsselblume wird leider immer seltener: Die intensive Bewirtschaftung unserer Wiesen macht ihr das Leben schwer. Im Broyetal findet man sie beispielsweise nur noch an wenigen Wegböschungen, die weder mit Jauche noch mit chemischem Dünger behandelt wurden.

Die Schlüsselblume liebt sonnige Wiesen und lichtet Gehölz, sie ist an ihren glockenförmigen Blüten, deren Kronblätter an ihrer Basis orangefarbene Flecken besitzen, zu erkennen. Auf dem Stängel befindet sich der doldige Blütenstand mit bis zu zwanzig Blüten, dessen Form an einen kleinen Schlüsselbund erinnert, daher auch ihr Name.

Die auch unter dem Namen «Petruschlüssel» bekannte Pflanze enthält Saponine, ätherische Öle, Vitamin C, Glukoside und Flavonoide. Diese Wirkstoffe machen aus der Schlüsselblume eine wahre Allrounderin, sodass sie aus Teemischungen beinahe nicht mehr wegzudenken ist. Ihre Bestandteile sind eine Art Schlüsselement, das die Wirkung sämtlicher anderen Präparate verstärkt. Vielleicht stammt daher auch ihr Beiname «Himmelschlüssel»? Diese Besonderheit wird auch in der Spagy-



rik in Mischungen gegen Asthma, Migräne, Neuralgien und Rheuma geschätzt. Sicher ist, dass die beiden Pioniere der Phytotherapie – Pfarrer Künzle und Pfarrer Kneipp – die Schlüsselblume in den höchsten Tönen lobten. Künzle sagte, dass sie den Kopf leichter mache, Kneipp, dass sie Schmerzen vertreibe, insbesondere Glieder- und Gichtschmerzen. Der bekannte Schweizer Drogist Robert Quinche wiederum empfahl die Schlüsselblume bei Neuralgien und Kopfschmerzen.

Die Blüten unseres auch «Aurikel» genannten Gewächses haben eine lindernde und schleimlösende Wirkung und werden daher hauptsächlich gegen Husten und Entzündungen der Atemwege verwendet. Die Schlüsselblume hat zudem krampflösende, beruhigende, harntreibende und fiebersenkende Eigenschaften. Äusserlich angewendet sind die Blätter wirksam gegen Blutergüsse. Ihre Wurzel wiederum wird traditionell aufgrund ihrer schleimlösenden Eigenschaften verwendet und ist wohltuend für die Brust. Aber wir raten vom Sammeln der

Wurzeln dringend ab, um die Pflanze zu schützen und zu erhalten.

Eine andere Primelsorte, die *Primula elatior* (Hohe Schlüsselblume), ist ein wenig grösser als ihre Cousine und wächst im Unterholz und an feuchten Waldrändern. Obwohl sie zeitgleich blüht, riechen ihre blassgelben Blüten nicht so intensiv nach



50× Ravintsara Luftreiniger Bio-Schutz- spray

Gewinnen Sie einen von 50 Ravintsara-Raumsprays aus dem farfalla Bio-Fairtrade-Projekt in Madagaskar. Der krautig-frische Spray kommt immer dann zum Einsatz, wenn ein duftender Bodyguard zum Reinigen, Vitalisieren und Neutralisieren der Raum-Atmosphäre vonnöten ist. Das Produkt besteht aus 100 Prozent ätherischen Ölen (Ravintsara, Eukalyptus, Manuka, Pfefferminze, Thymian u. a.)

So nehmen Sie teil

Name und Adresse senden Sie an:
Schweizerischer Drogistenverband,
«Raumspray»,
Thomas-Wytenbach-Strasse 2,
2502 Biel.

Teilnahmeschluss

31. März 2023

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

Honig wie die «echte» Schlüsselblume. Ihre Heilkräfte sind dieser jedoch sehr ähnlich. Gleiches gilt für die *Primula acaulis* (Stängellose Schlüsselblume), bei der jede Blüte direkt in der Blattrosette sitzt und die keinen Hauptstängel hat. Kommen Sie allerdings nicht auf die Idee, die vielfarbigem, gezüchteten Hybriden in den Gärten zu verwenden: Sie sind zwar äusserst dekorativ, haben aber keinerlei therapeutischen Wert.

Verwendung

Ernte: Von April bis Mai. Man verwendet die Blüte samt ihrem Kelch, ohne den grünen Teil und ohne Stängel. Die Blüten beim Sammeln mit den Fingernägeln abklemmen. Anschliessend möglichst rasch trocknen, damit sie ihre schöne Farbe behalten. Falls – wie beim Hufblattich – kleine schwarze Insekten von der Pflanze abfallen, müssen Sie sich keine Sorgen machen. Tauschen Sie einfach das Papier aus, auf dem die Blüten ausgebreitet sind.

Tee: Geben Sie einen Kaffeelöffel getrocknete Blüten in eine Tasse und übergiessen Sie diese mit kochendem Wasser. Zugedeckt 5 Minuten ziehen lassen und abseihen. 2 bis 3 Tassen täglich trinken.

Das Rezept von Claude Eine Schlüsselblume im Salat

«Die Schlüsselblume macht sich nicht nur im Apothekerschrank gut, sondern auch auf Ihrem Teller. Mit ihren goldgelben Blüten machen sie aus jedem Salat ein Kunstwerk. Und für alle Leckermäuler: Werden die Blüten in Zucker gewälzt, erhält man ein köstliches pflanzliches Bonbon, das sogar Husten lindern kann.»

Die Anekdote von Claude Als der heilige Petrus seine Schlüssel verloren hat

«Der Legende nach hat der heilige Petrus, der Wächter der Himmelpforte, vernommen, dass Dämonen sich einen Nachschlüssel zur Hintertür angefertigt hätten. Vor lauter Schreck liess er seinen Schlüsselbund fallen, worauf dieser von Stern zu Stern bis zur Erde hinunterfiel. Er schickte einen Engel, um die Schlüssel zu fangen, aber der Bund hatte bereits den Boden berührt. An sämtlichen Einschlagsorten wuchs eine Schlüsselblume, die seit diesem Tag auch «Petrusschlüssel» genannt wurde.»

Claude Roggen



«Die Geheimnisse des Druiden –
50 Heilpflanzen aus dem Erfahrungsschatz
von Claude Roggen», Editions du Bois Carré.

Texte: Annick Monod und Cathy Roggen-
Crausaz. Übersetzung: Barbara Horber.

Illustrationen: Etienne Delessert.

Format 165×235 mm, 256 Seiten.

ISBN 978-2-9701088-1-8.

Erhältlich auf: shop.roggen.ch

Aalglatt oder haarig in den Frühling?



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

WILDWUCHS

Unter den eigenen Armen ist erlaubt, was gefällt. Warum nicht mal die Achselhaare färben oder verzieren?

Der Frühling steht vor der Tür und damit auch die Frage: Behaarung ja oder nein? Manche lehnen glatt rasierte Körper als Fremdbestimmung ab, für andere wiederum ist der Haarwuchs ein No-Go. Und zwar gilt das für Frauen und Männer. Wer für die kommende T-Shirt-Saison die Körperhaare entfernen will, hat viele Möglichkeiten.

Bis vor ein paar Jahren war klar: Glatt rasierte Körper entsprechen der Schönheitsnorm, Haarentfernung unter den Achseln, an den Beinen und der Bikinizone ist ein Muss. Das galt auch für Männer, die sich im Sportstudio oder am Strand mit einem möglichst makellosen – sprich enthaarten – Körper zeigten. Heute ist der Tenor nicht mehr so eindeutig, im Gegenteil: Die Haarentfernung wird inzwischen heiss diskutiert. So lehnen viele Influencerinnen Haarentfernung als Symbol für Fremdbestimmung durch «falsche» Schönheitsideale ab. Vor ein paar Jahren propagierten Sängerinnen wie Madonna und Miley Cyrus den Wildwuchs auf sozialen Medien – Letztere setzte gleich einen neuen Trend, indem sie ihre Achselhaare pink färbte und zahlreiche Nachahmerinnen fand. Unter den Hashtags #dyedpits und #freeyourpits zeigen Frauen stolz ihre Achselbehaarung und fanden auch hierzulande Nachahmerinnen, insbesondere bei jungen Frauen in der alternativen Szene. Und: Laut einer britischen Studie aus dem Jahr 2000 hat die Coronapandemie dazu beigetragen, dass weniger Frauen ihre Achselhaare entfernen. «Den Trend, die Haare wachsen zu lassen, haben wir auch bemerkt, und diese Tendenz dürfte wohl noch zunehmen», sagt Adriana Krebs von der Naturdrogerie Steinhölzli in Liebefeld-Köniz. «Vom Färben haben wir allerdings nichts mitbekommen.» Generell hat die Drogistin beobachtet, dass die Haarentfernung heute kaum mehr ein Thema in ihrem Berufsalltag ist. «Wir merken, dass sich viele, vor allem junge Menschen im Internet informieren und auch dort die Produkte bestellen.»

Trotz dem Bekenntnis zum Haarwuchs ist fraglich, ob es tatsächlich eine Trendwende gibt. So gaben nämlich 80 Prozent der befragten Frauen in der erwähnten Studie auch an, dass sie sozialen Druck verspürten, ihre Achseln glatt rasieren zu müssen. Und so lässt sich auch für die kommende Badesaison festhalten: Glatte Haut dürfte immer noch en vogue sein. Dabei gibt es laut

Adriana Krebs keinen Unterschied zwischen Männern und Frauen. Allerdings: Gleichberechtigung herrscht in diesem Bereich bei Weitem nicht. Denn «Frauenprodukte sind teurer als Männerprodukte», sagt die Fachfrau und führt als Beispiel bestimmte Wachsstreifen an. Die Möglichkeiten zur Haarentfernung sind vielfältig. Weitverbreitet, wenn auch nicht sehr nachhaltig, ist immer noch die Rasur mittels Einwegrasierer. Eine einfache Methode zur Haarentfernung sind auch Enthaarungscremes, wobei manche Menschen empfindlich auf bestimmte Inhaltsstoffe reagieren. Wer weniger schmerzempfindlich ist, kann auch zum Epiliergerät greifen, mit dem die Haare mit der Wurzel ausgerissen werden. Waxing wiederum tut richtig weh – dabei werden die Haare mittels Wachsstreifen ausgerissen, sei es im Kosmetikstudio oder zu Hause. Ähnlich wie Waxing funktioniert Sugaring mit einer speziellen Zuckerpaste, auch Halawa genannt. Diese Methode ist in den arabischen Ländern gängig und wird auch in unseren Breitengraden immer häufiger angewandt, da sie nachhaltiger und hautschonender ist als das klassische Waxing. Das gilt auch für die dauerhafte Enthaarung mittels Laserbehandlung. Der neueste Schrei auf dem Enthaarungsmarkt heisst allerdings: Radieren



MAKE-UP ARTIST

Adriana Krebs ist Drogistin HF und seit Januar 2023 Geschäftsführerin der Naturdrogerie Steinhölzli im Liebe-

feld. Davor hat sie fünf Jahre in der Schlossdrogerie Jutzi in Oberhofen am Thunersee gearbeitet und hat sich ein grosses Wissen im Bereich der Homöopathie angeeignet. Zudem hat Adriana Krebs eine Weiterbildung zum Make-up Artist gemacht.

www.naturdrogerien.ch

statt Rasieren. In der Drogerie gibt es spezielle Haarentfernerprodukte, die Haare und Hautschuppen mittels kreisender Bewegungen entfernen und die Haut seidenweich zurücklassen sollen. Allerdings funktioniert das nur, wenn die Haut danach auch gepflegt wird. Gute Pflege ist sowieso das A und O, wenn es darum geht, im Sommer nackte Haut zu zeigen. Vor dem Ausflug in die nächste Badi oder ans nächste Gewässer könnte sich also der Abstecher in eine Drogerie zu einer Fachberatung lohnen. |

Astrid Tomczak-Plewka



GLATTE SACHE

Rasieren oder die Haare entfernen ist immer eine gute Option für das klassisch gepflegte Auftreten, wenn die T-Shirt-Saison kommt.

Ein Parfum zum Einmassieren

Umweltbewusste Konsumentinnen und Konsumenten setzen schon länger auf feste Duschmittel und Shampoos mit natürlichen Inhaltsstoffen. Nun gibt es auch feste Parfums aus Schweizer Produktion. Basis dafür sind Duftöle und andere Bestandteile wie etwa Sheabutter und Kokosöl. Das Parfum

wird wie eine Creme auf der Haut aufgetragen und einmassiert und dient so gleichzeitig auch als Pflege. Die festen Parfums enthalten weder Alkohol noch Farb- oder Konservierungsstoffe und sind deshalb auch für Menschen mit empfindlicher Haut geeignet. www.nobullshit.care



So mache ich das

Ritual zum Einschlafen

Ein Kind schlief sehr schlecht und hatte Mühe, am nächsten Tag zur Schule zu gehen. Es klagte auch über Bauchweh und Kopfweh. Die Mutter hatte schon vieles probiert, aber nichts half. Schliesslich kam sie zu mir in die Drogerie und schilderte mir ihre Sorgen. Ich liess sie erzählen und machte mir Notizen. Bei Kindern ist es immer besonders wichtig, den Gesamtzusammenhang zu verstehen und zu wissen, was sie für Medikamente bekommen haben, ob der Kinderarzt bereits konsultiert wurde und welche Therapien bereits versucht wurden. All diese Informationen kombiniere ich mit meinem Wissen und meiner Erfahrung. In diesem Fall vermutete ich intuitiv, dass das Kind in der Schule überfordert ist, und stellte ihm drei individuelle Produkte her: Bachblüten, um auf der seelischen Ebene der Überforderung entgegenzuwirken, eine spagyrische Mischung, um die körperlichen Symptome zu lindern, und einen Aromatherapiespray, mit dem die Mutter ein Ritual zum Einschlafen gestalten konnte, das dem Kind Ruhe und Geborgenheit vermittelte. Nach zwei Wochen kam die Mutter wieder zu mir in die Drogerie und sagte, das Kind schlafe jetzt durch und es gehe ihm viel besser. Das macht mich besonders glücklich, wenn ich mit meiner Arbeit einem Kind helfen kann.» |

Helene Elmer



HELENE ELMER

Drogistin HF und Inhaberin der Swidro-Drogerie Elmer in Bätterkinden www.swidro-drogerie-elmer.ch

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 2/2023 (April/Mai) erscheint am **1. April 2023**. In der nächsten Ausgabe verraten wir, wie **Knospen heilen** können und warum manche Menschen einen **zweiten Frühling** erleben. Dazu gibt's Tipps über **Selbstbräuner**, übers **Gärtnern** bei launischem Wetter und für den perfekten **Frühlingsputz**.



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



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!



Natürliche Raumbeduftung

Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Gute Nacht». 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.–



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Violet Vital Douche und Bodylotion (2x 400 ml). • Belebende Körperpflege mit fruchtig-frischem Rhabarber-Pflaumenduft.

Im Wert von Fr. 37.50



GOLOY BODY

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

Im Wert von Fr. 57.–



Produkteset Dr. Bronner's

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

Im Wert von Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohriechend und für alle Hauttypen.

Im Wert von Fr. 30.–

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

Jahres-Abo
à Fr. 26.– (6 Hefte)

2-Jahres-Abo
à Fr. 48.– (12 Hefte)

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

Raumbeduftung
 Produkteset Dr. Bronner's

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox
 GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

GOLOY BODY



Preisbasis 2023 (inkl. MWST)

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:

Schweizerischer Drogistenverband
Vertrieb
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2
2502 Biel
Telefon: 032 328 50 30
E-Mail: abo@drogistenstern.ch

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



Gesunde Tipps im Februar

Kreislauf anregen

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



Regelmässige Bewegung

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

Sonnenschutz in den Bergen

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

Gemüse aufbrauchen

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

Keimspussen bieten Vitamine

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

Wohltuende Kräuter

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

Setzlinge pflanzen

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



*Wir leben
Komplementärmedizin*

ebi-pharm





Gesunde Tipps im März

Die Haut gut schützen

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

Empfindliche Zähne

Mit den ersten wärmeren Sonnenstrahlen kommt auch die Lust auf Glace auf. Damit die Zähne von der ungewohnten

Kälte nicht schmerzen, hilft eine gute Zahnschmelzpflege mit entsprechenden Produkten aus der Drogerie.



Los geht's für die Bikinifigur

Kraftübungen: Für die Bikinifigur schon jetzt anfangen! Krafttraining fördert auch eine bessere Haltung und hilft gegen Rückenschmerzen. Über längere Zeit jeden Tag 10 bis 15 Minuten trainieren bringt schon einiges.



Beikräuter jäten und essen

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

Kohlblüten frittieren

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



Den Moment geniessen

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





THURGAU TRAVEL



8 Tage ab CHF 1790* p.P.

Zauber der deutschen Ostseeinseln

NEU STRALSUND-RÜGEN-STETTIN-BERLIN

MS THURGAU CHOPIN

- TAG BASEL-STRALSUND** Individuelle Anreise nach Basel. Bahnfahrt im ICE und IC nach Stralsund. Einschiffung am Abend.
- TAG STRALSUND-VITTE/HIDDENSEE** Rundgang⁽¹⁾ durch Stralsund. Besuch⁽²⁾ des Ozeaneums. «Leinen Los!» und Fahrt nach Hiddensee. Rundfahrt im Pferdewagen⁽¹⁾ über die autofreie Insel.
- TAG VITTE/HIDDENSEE-LAUTERBACH/RÜGEN-WOLGAST** Schifffahrt zur Insel Rügen. Ausflug⁽¹⁾ zu den Kreidefelsen. Weiterfahrt nach Wolgast.
- TAG WOLGAST-STETTIN** Ausflug⁽¹⁾ zur Insel Usedom, wo Sie die Ostseebäder Koserow und Zinnowitz besuchen. Bei einem Rundgang entdecken Sie die typische Bäderarchitektur und geniessen den Ausblick auf die Ostsee. Schifffahrt über das Haff und die Oder nach Stettin.
- TAG STETTIN-SCHWEDT** Rundfahrt⁽¹⁾ mit Rundgang durch Stettin. Schifffahrt durch unberührte Natur nach Schwedt.
- TAG SCHWEDT (-CHORIN)-NIEDERFINOW-LEHNITZ** Ausflug⁽¹⁾ zur Zisterzienser-Klosterruine Chorin und dem Schiffshebewerk Niederfinow. Weiterfahrt auf dem Kanal zum Übernachtungsort.
- TAG LEHNITZ-BERLIN** Ankunft in Berlin und Ausflug⁽²⁾ in den Stadtteil Kladow und zur Heilandskirche mit prächtiger Aussicht. Rundfahrt durch Berlin⁽¹⁾ mit seinen Sehenswürdigkeiten
- TAG BERLIN-BASEL** Fahrt im direkten ICE nach Basel. Individuelle Heimreise.

BERLIN-STRALSUND

Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge mit kleinen Anpassungen, ohne Ausflug⁽²⁾ Kladow.



Seebad Zinnowitz auf Usedom

Reisedaten 2023 Es het solangs het Rabatt

Berlin-Stralsund	Stralsund-Berlin
13.05.-20.05. 500	09.10.-16.10. 700 ⁽⁷⁾
02.10.-09.10. 600 ⁽⁷⁾	

⁽⁷⁾ Ausflug zum Kranorama ab Stralsund anstelle Fahrt nach Hiddensee und Weiterfahrt nach Lauterbach/Rügen

Unsere Leistungen

Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord, vegetarische Menüoptionen, vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung, Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis Basel Bad Bf inkl. Sitzplatzreservierung, Transfers Bahnhof-Schiff-Bahnhof, Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung, Zugbegleitung bei An-/Rückreise, persönliche Reiseunterlagen, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2490
2-Bettkabine Hauptdeck	2690
1-Bettkabine Hauptdeck	2790
2-Bettkabine Deluxe Hauptdeck ⁽⁵⁾	2990
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3390
1-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3490
Zuschlag Alleinbenutzung HD/OD	690/1290
Zuschlag 1. Klasse	110
Zuschlag Flug	auf Anfrage
Ausflugspaket (7 Ausflüge)	310

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich



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



2-Bettkabine Hauptdeck (ca. 12 m²)

Weitere attraktive Reisen!



8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Flussquartett: Saar, Mosel, Rhein & Neckar
SAARBRÜCKEN-HEIDELBERG-STUTTGART
MS THURGAU CASANOVA

Reisedaten 2023

Stuttgart-Saarbrücken	Saarbrücken-Stuttgart
29.03.-05.04.	19.04.-26.04.
26.04.-03.05.	03.05.-10.05.
10.05.-17.05.	17.05.-24.05.
24.05.-31.05.	18.10.-25.10.



8 Tage ab CHF 1490 p.P.

Zauberhaftes Südfrankreich

NEU LYON-AVIGNON-ARLES-LYON
MS LORD BYRON

Reisedaten 2023

27.04.-04.05.	05.09.-12.09.
04.05.-11.05.	13.10.-20.10.
15.08.-22.08.	20.10.-27.10.



6 Tage ab CHF 690 p.P.

Rheinromantik zwischen Basel & Bacharach
NEU BASEL-BACHARACH-SPEYER-BASEL
MS THURGAU PRESTIGE

Reisedaten 2023

05.03.-10.03.	08.04.-13.04.
12.03.-17.03.	