



April/Mai 2022 | Nr. 2/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

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

Dossier «Farben»

Bunter Frühling

Fleckenentferner
Hilfe bei Ketchup, Gras oder
Tinte am falschen Ort

Wachmacher
Vitamine und Mineralstoffe
richtig aufnehmen

Burgerstein CardioVital:



„Ihr Herz liegt mir am Herzen.“

Burgerstein CardioVital ist eine umfassende Nahrungsergänzung für die Herzgesundheit. Es enthält Thiamin sowie die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen.* Ergänzt wird die Formulierung durch Oliven- und Knoblauchextrakt, Coenzym Q10, Selen und Vitamin K2. * bei mind. 250 mg Omega-3 EPA und DHA täglich



Tut gut.



Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Die umweltfreundliche Pflegewelt des Eduard Vogt



- ✓ nachfüllbar
- ✓ mikroplastikfrei
- ✓ vegan
- ✓ swiss made



Erhältlich in Ihrer Drogerie

Tentan AG, 4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

EDUARD VOGT
O R I G I N



Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenverband.ch

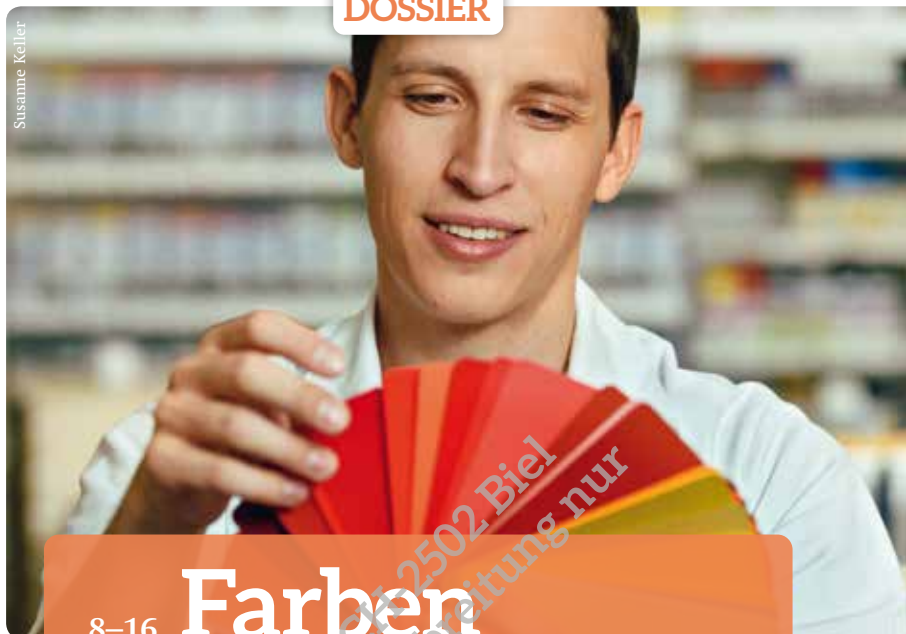
Kunterbunt

Farben beeinflussen unsere Stimmung und unsere Gesundheit. Sie lassen uns selber und unsere Umgebung im besten Licht erscheinen. Mit der richtigen Farbwahl für die richtige Situation fühlen wir uns in unserem Körper, in den eigenen vier Wänden und auf dem Frühlingbalkon gleich wohler. Und vor allem macht ein kunterbunt gestaltetes Leben drinnen wie draussen einfach mehr Spass. Wer nicht gleich die ganze Wohnung neu streichen darf oder will, färbe schon mal Vorhänge, Bettwäsche oder Badetücher bunt ein. Auf dem Gartensitzplatz wirken nebst Primeln und Tulpen auch bunte Kissen und eine neue Tischdecke Wunder. Und statt einer aufwendigen Stilberatung leiste ich mir diesen Frühling erst mal ein paar Secondhand-T-Shirts in allen Regenbogenfarben. Nimmt mich ja Wunder, in welchem Outfit mir dann am wohlsten ist! Wie bei so vielem im Leben gilt auch bei der kunterbunten Gestaltung von Wohnung und Garderobe: Ausprobieren geht über studieren. Und wenn mir ein Teil dann doch nicht gefällt, ja dann verkaufe ich es halt am nächsten Flohmarkt weiter, und probiere nochmals eine neue Variante aus. Spielerische Lebensfreude und einen möglichst friedlichen Frühling in allen Farben des Regenbogens wünscht

Sabine Reber

DOSSIER

Susanne Keller

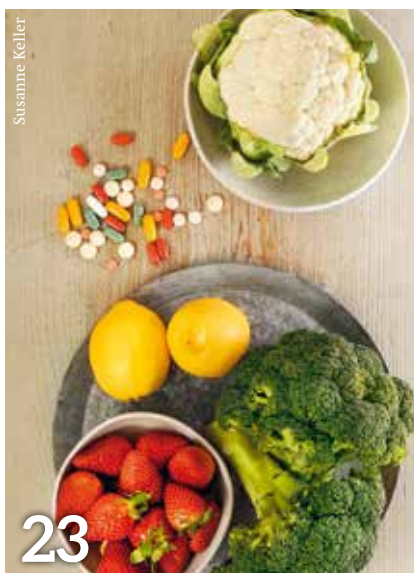


8-16 Farben

- 10 Besser neu streichen als wegwerfen
- 12 Flecken: Die falsche Farbe am falschen Ort

- 4 Kurz & knapp
- 18 Was taugt Periodenwäsche?
Neue Drogerie-Produkte für die Monatshygiene
- 20 Joggen, damit der Körper nicht einrostet
Die richtigen Schuhe wählen und klug trainieren
- 23 Welche Vitamine helfen bei Frühlingsmüdigkeit?
Helfer und Hemmer in der richtigen Kombination
- 25 Schaufenster
- 26 Umweltfreundliche Sonnencreme
Neue UV-Filter schonen die Korallenriffe
- 28 Mitmachen & gewinnen
- 29 Umweltfreundlich Zähne putzen
Die besten neuen Ideen für nachhaltigere Mundhygiene
- 30 Tanja Gutmann: Negative Glaubenssätze loslassen
- 31 Rätselspass und Vorschau

Susanne Keller



23

bernardbodo - stock.adobe.com



29

Tödliche Luftverschmutzung

In vielen Metropolen der Welt herrscht dicke Luft. Feinstaub, Stickoxide und andere Schadstoffe belasten die Gesundheit der Menschen. Zwei Studien haben nun untersucht, welche Auswirkungen die Schadstoffe haben und wie viele Menschen deswegen vorzeitig sterben. Die Ergebnisse sind deutlich: 86 Prozent aller in Städten lebenden Menschen sind ungesunden Konzentrationen von Feinstaub ausgesetzt. Im Jahr 2019 führte das zu 1,8 Millionen zusätzlichen Todesfällen. Feinstaub und Stickoxide gelten als die hauptsächlichen Auslöser von Atemwegs- und Lungenkrankheiten, sie werden aber auch als Auslöser von Asthma und Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesehen. So führen die Forscher knapp zwei Millionen Fälle von Asthma bei Kindern auf die erhöhten Stickoxidwerte in den Städten zurück. Ausserdem mehren sich die Hinweise, dass Feinstaub bis ins Gehirn vordringen und dort Krankheiten wie Alzheimer, Parkinson und andere neurodegenerative Erkrankungen begünstigen kann, wie einem Bericht auf wissenschaft.de zu entnehmen ist.



Robert Kneschke – stock.adobe.com

Lästige Gräserpollen

Pollenallergie ist das Volksleiden Nummer eins in der Schweiz. Jede fünfte Person ist davon betroffen, wie das Allergiezentrum «aha!» auf seiner Webseite schreibt. Die meisten Betroffenen reagieren auf mehrere Pollenarten, wobei Gräser besonders häufig Allergien auslösen können. Das Immunsystem reagiert dabei auf an sich harmlose Eiweisse der Pollen. Der Körper schüttet daraufhin Histamin und weitere Substanzen aus. Es kommt zu einer Entzündung der Bindehaut der Augen sowie der Nasenschleimhaut. Es ist wichtig, die Symptome korrekt zu behandeln und den Heuschnupfen nicht einfach als saisonale Unpässlichkeit hinzunehmen. Eine unbehandelte Pollenallergie kann sich sonst mit der Zeit zu einem allergischen Asthma weiterentwickeln. In der Drogerie gibt es fundierte Beratung und die besten Produkte, die bei tränenden Augen, Niesattacken und einer rinnenden Nase helfen. Ausserdem macht es Sinn, den Allergie-Auslösern soweit möglich aus dem Weg zu gehen, um die Reizung zu vermindern. «aha!» hat dazu eine entsprechende App aufgeschaltet, um zu wissen, welche Gräser und anderen allergieauslösenden Pflanzen gerade blühen. Mehr Infos auf: www.aha.ch/pollenallergie



Dyschromatopsie: Grau statt bunt

Rund 8 Prozent aller Männer und 1 Prozent aller Frauen leiden an einer Farbschwäche, einer sogenannten Dyschromatopsie. Normalerweise besitzt der Mensch drei Arten von Sinneszellen in der Netzhaut, mit denen er die Farben Rot, Grün und Blau wahrnimmt. Bei einem angeborenen Defekt ist die Funktion dieser Zellen und damit die Wahrnehmung von Rot, Grün oder

Blau gestört oder ganz unterbunden. Am häufigsten sind Störungen für Rot und Grün. Die Gene der Farbstoffe für Rot- und Grün-Zapfen liegen auf dem X-Geschlechtschromosom, weshalb Männer etwa 10-mal häufiger an einer Farbsinnstörung leiden als Frauen. Vollständige Farbblindheit, die sogenannte Achromatopsie, ist sehr selten.



Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

zeller heuschnupfen – führt zu einer spürbaren Verbesserung des Allgemeinbefindens bei Heuschnupfen.



PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL.

ANTIALLERGISCH.

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

zeller



Mehr hören, mehr verstehen.

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

Mehr Informationen und Terminvereinbarung:
fielmann.ch/hörakustik

fielmann
Hörakustik-Service

Warum Medikamente farbig sind

Kapseln und Tabletten kommen in vielen bunten Farben daher. Zwar hat die Farbe an sich keinen Einfluss auf die Wirkung. Dennoch ist sie wichtig, denn sie hilft den Patientinnen und Patienten, die verschiedenen Tabletten zu unterscheiden. Das sei insbesondere für ältere Menschen wichtig, die mehrere verschiedene Medikamente am Tag einnehmen müssen, sagt Professor Georgios Imanidis, Leiter des Instituts für Pharmatechnologie an der Hochschule für Life Sciences der Fachhochschule Nordwestschweiz, in einem Interview mit *vitagate*. Er erklärt: «Am Morgen die blaue, am Mittag die rote und am Abend die gelbe Tablette ist leichter zu merken als die Namen der Medikamente.» Auch dem Personal in Spitälern oder Heimen würden die Farben helfen, damit sie keine Medikamente verwechseln. Ein zweiter Grund für die Farben

von Tabletten ist das Marketing. Eine knallrote Schlaftablette verkaufe sich wahrscheinlich schlechter als eine blaue, meint der Professor und verweist

auf Umfragen, denen zufolge die meisten Menschen lieber eine blaue Schlaftablette nehmen, auch wenn diese nicht anders wirkt als eine rote.



perfectlab – stock.adobe.com



Die ideale Wunddesinfektion für die ganze Familie

octenisept®

- Dreifachschutz gegen Viren, Bakterien, Pilze
- auf der Schleimhaut anwendbar
- auch in der Schwangerschaft und Stillzeit (kurzfristige Anwendung)



steinberg
pharma

OMEGA-life® – der Powermix für ein starkes Immunsystem

Die neue Powerkombination von OMEGA-life® enthält die optimale Zusammensetzung der essentiellen Vitamine, Fettsäuren und Spurenelemente, wie sie laut Ernährungsexperten empfohlen werden. Für ein gut funktionierendes Immunsystem, das auch weiterhin besonders wichtig ist.

Die Kapseln sind reich an den Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA. EPA und DHA tragen zu einer normalen Herzfunktion bei. Neben den wichtigen Omega-3-Fettsäuren enthält OMEGA-life® Immun ebenfalls Vitamin D, Zink und Selen, welche zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen. Aus-

serdem schützen die Fischöl-Kapseln vor unangenehmem Aufstossen. Im Rahmen einer ausgewogenen Ernährung leistet OMEGA-life® Immun einen Beitrag für die Gesundheit.

Der Power-Mix für ein starkes Immunsystem

- Entwickelt aufgrund der Empfehlung von Ernährungsexperten
- Optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA), Vitamin D, Zink und Selen

Ohne Aufstossen

Die Fischöl-Kapseln schützen vor unangenehmem Aufstossen.

Für die ganze Familie

Das Supplement ist für Kinder wie auch Erwachsene geeignet.

Nachhaltig produziert

(FOS-Zertifizierung)

Die FOS (Friend of the Sea) ist eine unabhängige Zertifizierungsorganisation und garantiert mit ihrem Siegel unter anderem, dass sich der Fang auf nicht überfischte Arten beschränkt, die Fischfangmethoden den Meeresboden nicht beeinträchtigen und die Beifangrate unter 8% der Gesamtfangmenge liegt.



FARBEN

Im Frühling kommt Lust auf frische Farbe und Veränderung auf. Nun wird landauf, landab geputzt, dekoriert und aufgefrischt. Alte Möbel, ein abgeblätterter Fensterrahmen oder die zerkratzte Wand in der Küche bekommen einen neuen Anstrich. Auch fleckige Kleider und Heimtextilien dürfen einen neuen Auftritt wagen dank Reinigungsprodukten und Stofffarben aus der Drogerie.

Für Sie in die Welt der Farben und Flecken eingetaucht ist Sabine Reber.

Das menschliche
Auge kann

2,3

Millionen verschiedene
Farbnuancen
erkennen.

Aus den
Grundfarben Cyan,
Magenta, Gelb und
Schwarz lassen sich

alle

anderen Farben
kombinieren.

Weiss ist

keine

Farbe, es lässt sich in
alle anderen Spektral-
farben aufspalten.



FRISCH GEMISCHT

Möchte es noch eine Spur mehr Rot vertragen oder ist die Farbe satt genug? Roman Greter und Markus Gehrig prüfen, ob die gewünschte Nuance genau mit der Vorlage übereinstimmt.

«Besser neu streichen als wegwerfen!»

Früher waren die meisten Drogerien auch Farbengeschäfte. In der Gehrig Drogerie + Farben AG in Luzern wird diese Tradition mit viel Leidenschaft und Herzblut bis heute fortgeführt. Letztes Jahr erfolgte die Stabsübergabe an die nächste Generation. Der Drogistenstern hat mit dem bisherigen und mit dem neuen Inhaber über Farben gesprochen.

Roman Greter

Dipl. Drogist HF, ist Geschäftsführer und Inhaber der Gehrig Drogerie + Farben AG in Luzern. Er ist «Master of using Spagyrik».



Markus Gehrig,

Dipl. Drogist und Farbenfachverkäufer, übernahm die Gehrig Drogerie + Farben AG im Jahr 1988 von seinem Vater. Anfang 2021 hat er das Geschäft an Roman Greter übergeben. An zwei Tagen pro Woche ist er weiterhin im Geschäft und berät die Kundschaft in der Farbenabteilung.
www.gehrig-ag.ch



Jahren Farben aus Pflanzenölen, Erdpulver und Blut verwendet, um Bilder zu malen. Zuerst war also die Kunst. Erst ab 1800 wurden in den Städten die Hausfassaden oder Wohnräume bunt gestrichen – das war lange eine Prestigefrage.

Werden heute mehr Bio- und Naturfarben verwendet?

Markus Gehrig: Früher hat man nur natürliche Farben gekannt. Dann kam das Zeitalter der Petrochemie, ab 1850 konnten synthetische Farben aus Erdöl relativ billig und in grossen Mengen hergestellt werden. Farben, die über Jahre satt und leuchtend bleiben, gibt es in der Natur nicht, diese können nur mit Petrochemie hergestellt werden. Seit den 1970er-Jahren geht der Trend aber auch wieder in die andere Richtung, man greift im privaten Bereich gerne auf Naturfarben zurück. Mengenmässig ist es aber ein Bruchteil.

Praktisch alle Neubauten werden immer noch mit synthetischen Farben gestrichen. Immerhin sind diese Farben ökologischer geworden. Früher wurden noch Produkte verwendet, die Formaldehyd enthielten – und dann wunderte man sich, wenn Mieter tränende Augen bekamen. Fast jede Farbe enthielt Lösungsmittel aus Erdöl. Farben auf Wasserbasis sind ökologischer und die Emissionen sind weniger schädlich. Diesbezüglich hat die Farbenindustrie riesige Fortschritte gemacht, es gibt heute sogar Autolacke auf Wasserbasis. Die Sensibilisierung ist gewachsen, die Vorschriften sind streng, das ist gut so.

Was ist mit Stofffarben?

Roman Greter: In diesem Bereich erleben wir einen Boom für natürliche Far-

ben. Auch beim Färben von Kleidern wird vermehrt auf ökologische Gesichtspunkte geachtet. Allerdings ist die Lichtechtheit dieser Farben weniger gut als bei herkömmlichen Produkten.

Markus Gehrig: Dafür fühlen sich die Menschen besser, weil die Farben ökologischer sind. Alles kann man nicht haben.

Andere Trends?

Roman Greter: Steine mit Pünktli und Musterli anmalen, das war in letzter Zeit der Renner. Dafür gibt es spezielle Farbprodukte mit Perlmutteffekt, die ein Relief bilden. Bei solchen Trends muss man jeweils schnell reagieren – sonst sind sie gleich wieder vorbei. Die Kunden sehen etwas in einem Blog oder auf Instagram und wollen das sofort haben.

Markus Gehrig: Shabby Chic war auch so ein Trend. Plötzlich sollte alles aussehen, als ob es alt wäre. Oder T-Shirts bemalen, das ist auch grad wieder angesagt.

Was kann man alles anmalen?

Markus Gehrig: Eigentlich alles, ausser Teflon und gewisse Kunststoffe.

Roman Greter: Fensterscheiben zum Beispiel. Durchsichtige Glasmalfarben sind ein Klassiker bei allen, die Kinder haben. Und natürliche Ostereierfarben aus Pflanzen sind derzeit gerade sehr gefragt.

Ist das nicht alles bloss oberflächlich?

Markus Gehrig: Klar, Farben sind in erster Linie dekorativ. Aber sie haben auch die Aufgabe, das Material zu schützen. Farbe ist werterhaltend. Der Sinn einer guten Farbe ist nicht nur, schön auszusehen, sie soll auch das Leben des Gegenstandes verlängern. Neu streichen ist nachhaltig – abschleifen und frisch anmalen ist immer besser als wegwerfen.



DAMIT DAS LEBEN SCHÖN BUNT WIRD

Nebst der richtigen Farbe braucht's auch einen guten Pinsel, der keine Haare verliert.

Haben Farben eine Wirkung auf die Gesundheit?

Roman Greter: Bei energetischen Therapien wie Aura Soma spielen Farben eine wichtige Rolle. Gelb hilft, sich im Büro oder in der Schule besser zu konzentrieren, und fördert das Lernen, Weiss steht für Schutz. Die Wirkung der Farben von Medikamenten hat vermutlich ebenfalls einen Effekt. Mir fällt auf, dass Tabletten für das Herz oftmals rot sind, während Blau oder Grün eher für Schlafmittel verwendet werden.

Helfen Farben gegen trübe Stimmung?

«Ja», sagen die beiden unisono, «klar. Viele Kunden verlangen warme Farben, um ihre

Stimmung aufzuhellen und sich daheim wohlfühlen. Farben haben ganz klar eine Wirkung auf unsere Gesundheit.»

Markus Gehrig: Maisgelb, Sonnengelb, Apricot, diese Farbtöne werden oft verlangt, um Wärme ins Haus zu holen. Wenn die Sonne scheint, sind die meisten Menschen glücklich, darum sind warme Farben zeitlos beliebt.

Roman Greter führt aus: Orange und Gelb empfehle ich für die Küche, denn diese Farben wirken sonnig und aktivieren das Hirn. Im Schlafzimmer hingegen rate ich zu ruhigen Blau- und Grüntönen.

Markus Gehrig: Früher hat man das Bad in kühlem Blau und Grün gemalt, aber dann fröstelt einen doch.

Welche Farbe hat denn Ihr Bad?

Markus Gehrig: Wir haben ein schwarz-weisses Mosaik, das wirkt lebendig. Manche Wände in unserer Wohnung sind mit bunten Streifen dekoriert, denn meine Frau malt gerne und hat Freude, immer mal wieder neue Farben auszuprobieren.

Roman Greter: Ich wohne zur Miete, da ist alles weiss. Wenn ich ein eigenes Haus hätte, würde ich es lindengrün streichen. Es wirkt erfrischend und weckt Frühlingsgefühle – immer Frühling, das tut doch der Seele gut. Das Lindengrün ist auch in der Farbe unseres Drogerie-Logos: Lindengrün und Leinblütenblau, das sind meine Lieblingsfarben.

Flecken: Die falsche Farbe am falschen Ort

Was machen Senf, Schuhwichse oder buntes Kerzenwachs auf Stofffasern, und wie wird die falsche Farbe am falschen Ort wieder entfernt? Der Drogistenstern war im Fleckenlabor an der Ecole supérieure de droguerie (ESD) in Neuenburg.



Im Chemielabor an der ESD in Neuenburg sieht es an diesem Tag aus wie in einem Krämerladen: Ketchup und Sojasauce, Bouillonwürfel, Schuhwichse, Ahornsirup, Lebensmittelfarbe und Schmieröl stehen auf der Arbeitsfläche parat. Daneben türmt sich eine umfangreiche Sammlung an Fleckenentfernungsmitteln. Alle handelsüblichen Produkte aus der Drogerie sind hier vertreten, ebenso wie zahlreiche Hausmittel, von Zitrone und Essig über Gallseife, Bleichmittel, Zitronensäure und Backpulver reicht das Angebot. Die Studierenden haben zu Hause Flecken hergestellt, die sie nun erforschen und entfernen sollen. Kunstvoll haben sie von Rotwein über Stempelfarbe bis zu Lippenstift, Senf, Velokettenöl, Tinte und Fond de Teint alles auf die verschiedenen Stoffe appliziert, was sie in ihrem Alltag in den Drogerien an Flecken zu sehen bekommen. Die bunten Teststücke haben sie gut trocknen lassen. Denn alte Flecken sind schwieriger zu entfernen. Warum das so ist, weiss Laurent Vannay. Er hat einen Dokortitel in Chemie und ist Lehrer an der ESD. Im Fleckenlabor erklärt er: «Beim Trocknen binden sich die Farbpigmente über intermolekulare Kräfte (zum Beispiel Wasserstoffbrücken) an die Polymere von natürlichen Fasern wie Wolle, Baumwolle oder Seide.» Bei der Fleckenentfernung gelte es, diese intermolekularen Kräfte zu durchtrennen, erklärt der Chemielehrer.

Eine Vielzahl von Fleckenmitteln

Je nachdem, um welche Art von Fleck es sich handelt, braucht man für seine Entfernung etwas Basisches oder etwas Saureres. Manche Flecken gehen mit Essig weg, andere mit Seife. Wieder andere lösen sich mit Alkohol, Aceton oder anderen chemischen Stoffen auf. Vannay sagt: «Fleckenentfernung ist eine Wissenschaft für sich.

DAS RICHTIGE MITTEL FÜR JEDEN FLECK

Die Studierenden probieren unter den wachsamen Augen von Chemielehrer Laurent Vannay (hinten) alle möglichen Produkte aus.

Das Thema ist komplex, denn wir haben es hier mit zahlreichen verschiedenen Aspekten der Chemie zu tun.»

Er drückt den Studierenden eine Liste der gängigen Flecken verursachenden Farbstoffe in die Hand – sie umfasst ein Dutzend Seiten mit kleinstgedruckten Produkten, von schwarzen Walnüssen bis zu Asphaltspuren oder Currysauce. In dieser Vielfalt den Durchblick zu gewinnen, ist für Laien alles andere als einfach. Jedenfalls wird einem beim Zuhören bald klar, warum es in der Drogerie so viele verschiedene Fleckenmittel zu kaufen gibt und warum es dazu enormes Fachwissen braucht. Die Studierenden müssen nicht nur die diversen Produkte kennen, sie müssen auch die Zusammensetzung der jeweiligen chemischen Wirkstoffe analysieren, und sie müssen genau wissen, welche Substanz in welcher Weise mit welcher Art von Stofffaser reagiert.

Die Wirkung mancher Mittel hebt sich gegenseitig auf

Auf den ersten Blick scheine ein Fleck vielleicht banal, sagt Vannay, «aber chemisch gesehen ist das alles sehr komplex.

Es gibt unzählige Varianten und Möglichkeiten, wie sich Farbpigmente von Stofffasern lösen lassen.» Die Studierenden beugen sich nun über einen Baumwollfetzen mit Grasflecken, grübeln: «Sollen wir es mit Zahnpasta versuchen?»

«Probieren Sie es aus», ermutigt sie der Chemielehrer, und während die Studierenden der Zahnpasta noch ein paar Tropfen Bleichmittel beifügen, schmunzelt er: «Ihr hättet auch einfach Seife nehmen können. Seife und warmes Wasser helfen in vielen Fällen.»

Dann händigt er ein Blatt aus mit Rezepten für Hausmittelchen, die er aus dem Internet heruntergeladen hat. Vannay amüsiert sich köstlich: «Ein klassischer Irrtum ist, Essig mit Backpulver zu mischen. Saures mit Karbonat, das schäumt ordentlich, und viele Leute mögen Schaum. Aber der Effekt ist gleich null, weil sich die Wirkung der Stoffe gegenseitig aufhebt.»

Und gibt es eigentlich Flecken, die sich auch mit den besten Produkten nicht entfernen lassen? Das sei wiederum ein weiteres weites Feld, räumt Vannay ein, denn gewisse Chemikalien würden sich

regelrecht in die Stoffe hineinfressen und dabei die Fasern unwiderruflich zerstören. Er nennt eingetrocknete Urinflecken auf Stoffen tierischen Ursprungs: «Dagegen kann man nichts machen, denn Harnstoff zerstört die Proteinstruktur von Wolle oder Seide. Sind Urinflecken erst einmal eingetrocknet, ist der Schaden irreparabel.» Auch Bleichmittel und andere ätzende Stoffe hinterlassen dauerhafte Schäden. Gewisse Flecken wie Sekundenkleber sind ebenfalls irreparabel, da sich der Kleber chemisch mit der Faser verbindet. Auch sogenannte technische Flecken von Pestiziden oder Ofenreiniger können nicht entfernt werden.

Farben aufrischen

Die allermeisten Flecken lassen sich aber mit den richtigen Fleckenmitteln entfernen. In sehr vielen Fällen hilft auch schlicht das richtige Waschmittel. Waschmittel enthalten je nach Zusammensetzung und gewünschter Wirkweise meistens Tenside und Enzyme, welche die Wasserstoffbrücken zwischen Farbpigment und Textilfaser aufbrechen. Einmal gelöst, kann das Farbpigment dann →

Foto: Susanne Keller; Grafiken: vecteezy.com, photolink – stock.adobe.com



**gincosan®,
zeller entspannung**

Entspannt und konzentriert.

gincosan® – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.

zeller entspannung – zur Anwendung bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

ZUR PRÜFUNGSZEIT.

PFLANZLICH.

VON ZELLER.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

beim Waschvorgang mit dem Wasser herausgeschwemmt werden.

Buntwaschmittel übrigen bewirken genau das Gegenteil. Sie enthalten spezielle Moleküle, welche die Wasserstoffbrücke zwischen den Farbpigmenten und der Stofffaser verstärken. Dadurch haften die Farben besser am Stoff, das Kleidungsstück erscheint nach dem Waschen mit solchen Produkten bunter, leuchtender, in aufgefrischter Farbe. Einige Buntwaschmittel können sogar beschädigte Wasserstoffbrücken wiederherstellen.

Wenn das Auge den Fleck nicht mehr sieht

Gewisse Moleküle entfernen den eigentlichen Fleck gar nicht. Bleichmittel spalten die Molekülstruktur des Farbpigmentes bloss auf. Der Fleck ist dann immer noch da, aber das menschliche Auge nimmt ihn nicht mehr wahr. Vannay: «Man muss gar nicht alle Pigmente vollständig entfernen, damit es sauber aussieht!»

Viele selber gemachte Wundermittelchen von einschlägigen Internetforen enthalten Tenside und Bleichmittel. Daran sei

im Prinzip nichts falsch, sagt Laurent Vannay, aber der heikle Punkt sei die Dosierung. Bleichmittel kann organische Stoffe wie Baumwolle, Wolle oder Seide irreparabel zerstören. Vannay lacht: «Manchmal ist dann zwar der Fleck weg, aber an der betreffenden Stelle klafft ein Loch im Stoff!» Und er fügt an, die Frage sei halt

jeweils auch, ob ein hausgemachtes Mittelchen im Endeffekt wirklich billiger komme. Aus Erfahrung weiss er: «Meist ist es sinnvoller, sich in der Drogerie beraten zu lassen und von Anfang an das richtige Produkt zu kaufen. Das falsche Produkt kann nämlich einen Fleck auch verschlimmern.»



AUSPROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN

Mit welchem Lösungsmittel sich der Fleck aus Fettcreme wohl am besten entfernen lässt?



Warum sagt man blaumachen?

Der Begriff stammt aus der Welt der Färber. Früher wurde Wolle mit der Pflanze Färberwaid blau gefärbt. Am Sonntag legten die Färber jeweils die Wolle in den Bottich mit der Farblauge. Am Montag hängten sie das Färbegut zum Trocknen an die Sonne. Die Pflanzenstoffe verfärbten sich am Sonnenlicht und die Wolle wurde blau. Während die Färber warteten, bis ihr Färbegut blau und trocken war, hatten sie viel Zeit zum Alkoholtrinken. Darum redet man auch vom «blauen Montag».

Eine andere Theorie besagt, dass die Färber den Urin brauchten, um damit die Phase der Oxidation zu fördern – durch den Harnstoff ist die Farbe eventuell schneller blau geworden. Sie hätten also demnach viel Alkohol getrunken, um möglichst fleissig in die Farbbottiche pinkeln zu können. So genau ist das aber wissenschaftlich nicht geklärt.

Spektralfarben

Die klassischen Spektralfarben sind Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett, so wie sie beispielsweise in einem Regenbogen sichtbar werden. Das Spektrum des Lichts erstreckt sich über den Frequenzbereich von Ultraviolett bis Infrarot. In diesem Kontinuum von elektromagnetischer Strahlung lässt sich Licht mit unterschiedlicher Energie unendlich fein nach Frequenzen aufspalten. Darum gibt es theoretisch eine unbegrenzte Anzahl

von Spektralfarben. Weiss ist keine Farbe, sondern «unbunt»: Weisses Licht lässt sich in alle anderen Farben aufspalten. Denn weisses Licht besteht im physikalischen Sinne aus Anteilen der Wellenlängen aller anderen Farben. Darum ist Weiss gar keine eigentliche Farbe. Es ist eine Mischung aus allen anderen Farben. Durch die Brechung am optischen Prisma wird weisses Licht in die Spektralfarben zerlegt, so wird diese Tatsache sicht- und begreifbar.



Eine gestalterische Sinnesorgie



Wer gerne gestaltet und davon träumt, sein Leben mit eleganten Farben zu bereichern, wird diesen Bildband lieben! Joa Studholme ist Farb-

kuratorin beim englischen Traditionsfarbenhersteller Farrow & Ball. Sie nimmt uns in diesem prächtigen Buch mit in ihre bunte Welt. Wir werfen neugierige Blicke hinter die georgianischen Backsteinfassaden des angelsächsischen Raumes, erhalten Einblick in Londoner Stadtwohnungen und britische Landsitze, besuchen ein altes Schulhaus, das in eine bunte Wundertüte verwandelt wurde, sind zu Gast in einem Kopenhagener Kunstsammlerhaus und dürfen eine elegante Stadtwohnung in Manhattan bestaunen. Dabei plaudert die Autorin aus der Farbenküche und verrät, wie historische Nuancen archiviert und neue Farbtöne kreiert werden. Stets folgt sie ihrem geschulten Instinkt, um neue Nuan-

cen in die bestehende Palette einzufügen und Räume in stimmige Bijoux zu verwandeln. Wir lernen von ihr viel über gestalterische Grundlagen, und sie geizt auch nicht mit Tricks zum Kaschieren von architektonischen Mängeln und Tipps, um Räume grösser, heller oder gemütlicher wirken zu lassen. Nebst den harmonischen Farbtönen lassen uns bei Farrow & Ball auch die poetischen Namen der Farben träumen. Sie verleihen dieser gestalterischen Sinnesorgie eine zusätzliche Dimension. So trägt ein hauchzartes Grau den Namen «Elephant's Breath» (Elefantenatem), ein warmes Auberginenviolett heisst «Brinjal» und ein fröhliches Rosarot «Rangwali» nach dem hinduistischen Fest, bei dem buntes Farbpulver verstreut wird. «Pigeon» heisst das legendäre Taubengrau, und was wäre die englische Innenarchitektur ohne den leuchtenden grünblauen Klassiker «Vardo»?

Joa Studholme/Farrow & Ball: **«Glücklich wohnen mit Farbe»**, Callwey-Verlag, 268 Seiten, ca. 70 Franken.

„Stein im Bauch?“



VERDAUUNG benötigt Wärme

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Tibetische Rezepturen.
Hergestellt in der Schweiz.

www.padma.ch  PADMA

Synästhesie

Wörter, Buchstaben und Zahlen sowie je nach Ausprägung auch Töne und Noten sind vor dem inneren Auge mancher Menschen bunt. Synästhesie ist eine zusätzliche, verknüpfte Wahrnehmung. Viele Musiker und Komponisten sind Synästhesisten; sie können die Töne in verschiedenen Farben sehen. Auch bei Malern kommt das Phänomen öfters vor, so hat sich beispielsweise Wassily Kandinsky stark mit diesem Wahrnehmungsphänomen beschäftigt.

Auch von modernen Musikerinnen wie Lady Gaga oder Billie Eilish wird angenommen, dass sie diese zusätzliche Sinnesverknüpfung haben, sowie von zahlreichen klassischen Komponisten wie Franz Liszt und Jean Sibelius. Oftmals geht das farbig Sehen der Töne auch einher mit dem absoluten Musikgehör.



iStock.com/Bojanikus

Warum sich Beulen verfärben

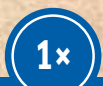
Erst rot, dann blau, dann grün, dann gelb: Wie sich die Moleküle des Blutfarbstoffes nach einem Bluterguss aufspalten, verändert sich auch die Farbe der Beule. Ein Bluterguss besteht ja aus einer Blutung, darum ist die Farbe zuerst rot. Das Blut gerinnt nach einer Weile, und es wird auch der Sauerstoff vom roten Hämoglobin abgespalten. In dieser Phase wird die Beule blau. Nun kommen Enzyme ins Spiel, welche die Blutrückstände abbauen. Es entsteht Biliverdin (grün) dann Bilirubin (gelb). Das sind alles Abbauprodukte des Hämoglobins. Die Abfolge der Farben ist bei einem Bluterguss also stets die gleiche, weil immer derselbe Prozess abläuft.



**FÜR
ENTSPANNTE
MUSKELN.
UND GANZ
NEUE ZIELE.**



Hochdosiert



1x täglich



Schnell



Vegan

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

Frühlingsgefühle

Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

- Homöopatisches Madar D4 bei Übergewicht
- Reguliert die Esslust nach homöopathischem Prinzip
- Wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- Kann Heisshunger-Attacken mildern
- Bei vorschriftsmässiger Einnahme keine Nebenwirkungen bekannt



seit 1948

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Publireportage

Reinigende Bakterien

Neuartige Produkte für eine ganzheitliche Reinigung fördern dank Probiotika ein gesundes Umfeld.

Das Prinzip der Probiotika bewahrt sich seit vielen Jahren für einen gesunden Darm. Bakterien ansiedeln, um die schädlichen Keime zu verdrängen, das funktioniert aber auch beim Putzen der Wohnung. Besonders hilfreich sind die neuartigen Produkte bei Allergien auf Hausstaubmilben, Tierhaare oder Pollen. Nick Ritter von HeiQ sagt: «Allergien werden durch ein Protein in den Exkrementen der Milben ausgelöst. Die Enzyme aus unseren Produkten brechen dieses Protein auf, und die Allergieauslöser ver-

schwinden. Auch bei Allergien gegen Katzen- und Hundehaare wirkt das Prinzip.» In einer Studie des BMA-Labors aus Bochum zeigte sich, dass die Hausstaubmilbenallergene zu 60 Prozent reduziert wurden.

Bei der Anwendung der probiotischen Produkte werden die «guten» Bakterien aktiv und bilden Enzyme, die die Schmutzpartikel zersetzen können. Sie «fressen» bildlich ge-



sagt die schädlichen Bakterien auf, deren Ausscheidungen und Abbauprodukte der Mensch als Schmutz oder üble Gerüche wahrnimmt. Laut Ritter bewähren sich die neuartigen Reinigungsprodukte auch bei Schimmel im Bad oder bei verschwitzten Turnschuhen: «Einfach die betroffenen Stellen mit dem Spray behandeln, und die hilfreichen Bakterien erledigen das Problem von selber.» Bereits werden die Reinigungsmittel der Firma HeiQ erfolgreich in 44 Spitälern angewendet. Eine Studie zeigte, dass die Risiken von resistenten Keimen dadurch um 89 Prozent reduziert wurden.



Was taugt Periodenwäsche?

Im alten Ägypten formten die Frauen Binden aus Bast und Gräsern, die Römerinnen wussten sich mit Baumwolle zu helfen. Heute werden naturnahe Produkte für die Monatshygiene wieder vermehrt nachgefragt.

Esther Hayoz

Die 57-jährige Esther Hayoz ist seit 1995 Mitinhaberin der Düdro Drogerien AG in Düringen. Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel und Spagyrik.



Hinzu kommt der allmonatliche Verschleiss an Wegwerfprodukten – Grund genug, sich nach Alternativen umzusehen. Umweltfreundliche Menstruationsprodukte bietet zum Beispiel Esther Hayoz von der Düdro Drogerien AG in Düringen. Neben waschbaren Menstruationstassen, Cups genannt, führt ihr Geschäft Binden und Tampons aus Baumwolle – und seit kurzer Zeit auch waschbare Periodenunterwäsche. «Es ist ein Produkt mit Erklärungsbedarf. Vor allem ganz junge, umweltbewusste Frauen fragen danach.» Die Periodenwäsche ist speziell beschichtet und in unterschiedlichen Grössen und Formen erhältlich. «Sie hat auch unterschiedliche Aufsaugstärken für stärkere und schwächere Tage», erklärt Esther Ha-

Für jede Frau das richtige Produkt: Menstruationstassen, ökologische Binden oder spezielle Slips aus der Drogerie.



FEMANNOSE®

Zur Akutbehandlung & Vorbeugung

Blasenentzündung ade!

Die wirksame erste Wahl ohne Antibiotika

Bei Harnwegsinfektionen ausgelöst durch E. coli Bakterien

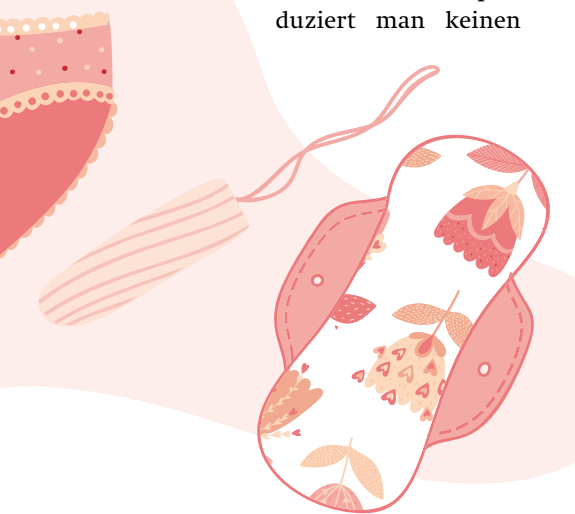
- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Keine Resistenzbildung



Ohne Antibiotika

yo. Am Anfang der Periode rät die Drogistin, die Unterhosen öfters zu wechseln, so alle zwei bis drei Stunden. Den Slip erst mit klarem Wasser gut ausspülen und dann bei 30 Grad im Schongang waschen. Kostenpunkt: Rund 40 Franken pro Stück.

Auch die Menstruationstassen gibt es in unterschiedlichen Grössen, und auch sie kosten um die 40 Franken. «Dafür halten sie sehr lange», sagt Drogistin Esther Hayoz. Einmal in die Tasse aus Silikon investiert, produziert man keinen



weiteren Abfall. Die Menstruationstassen werden wie ein Tampon eingeführt und etwa alle 6 bis 8 Stunden geleert und mit Wasser ausgespült. «Für längere Reisen und für Frauen, die viel unterwegs und ständig in Bewegung sind, sind sie sicher eine gute Option, denn den Cup hat man quasi immer dabei. Ausserdem spürt man ihn kaum, da er sehr biegsam ist und sich der Vagina anpasst.»

Last, but not least: Tampons und Binden aus Baumwolle. «Eine gute Alternative bei allergischen Reaktionen. Eine Mutter hatte sie kürzlich für ihre Tochter gekauft, die bei den gängigen Tampons und Binden Hautirritationen hatte – die Bio-Produkte hat sie dann gut getragen.» Menstruationsschwämme, gewonnen aus natürlichen Schwämmen am Meeresboden, welche nach dem Einführen das Blut aufsaugen, oder waschbare Binden gäbe es auch noch. Kein Thema für Esther Hayoz? «Wir diskutieren immer im Team, was ins Sortiment kommt. Grundsätzlich bin ich offen für Neues und beobachte den Trend mit einem wachsamen Auge.»

Denise Muchenberger

TENA®

STYLE IST KEINE FRAGE DES ALTERS

Unsere erste Einweg- unterwäsche mit gewelltem Bündchen

Wir stehen vor dem Spiegel, betrachten uns kritisch von oben bis unten, durchwühlen unseren Kleiderschrank für den perfekten Look. Ob im Büro, beim Sport oder beim Sonntagsbrunch mit der Familie – wir wollen uns schön und wohlfühlen. Doch nicht alleine das „Obendrüber“ ist entscheidend, sondern auch das „Untendrüber“. Schöne Wäsche gibt uns Selbstvertrauen, wir fühlen uns gut und strahlen das auch aus. Aber nicht alle von uns können so ungezwungen und selbstverständlich in den nächsten Laden und den perfekten Slip kaufen.

Das Gefühl von Unterwäsche, der Schutz von TENA

Eine schwache Blase bedeutet nicht, dass wir auf Wohlbefinden, Selbstsicherheit und feminine Unterwäsche verzichten müssen! TENA Silhouette ist eine ganze Kollektion mit Einwegunterwäsche in verschiedenen Schnitten, Farben und Konfektionsgrössen,

mit der sich Frauen jeden Tag wohlfühlen und einfach grossartig aussehen können. Die hüft hohen TENA Silhouette Normal für mittlere Inkontinenz in den Farben Schwarz und Weiss haben jetzt ein gewelltes Bündchen – wie bei echter Unterwäsche. Für Frauen mit etwas stärkerer Inkontinenz gibt es die taillenhohen TENA Silhouette Plus in den Farben Schwarz und Creme. Und statt „einer Grösse für alle“ gibt es TENA Silhouette in zwei Konfektionsgrössen Medium und Large.



Lust auf mehr Wohlbefinden?

Dann am besten gleich ausprobieren. Kostenlose Proben erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie, auf www.tena.ch oder unter 08 40 – 22 02 22*.

* CHF 0.08/ Min. aus dem Festnetz



Richtiges Lauftraining ist gesund. Hochwertige, auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Laufschuhe gehören von Anfang an dazu.

Damit der Körper nicht einrostet

Wer klug trainiert und regelmässig joggen geht, kann «Standsschäden» am Körper vermeiden. Es ist nie zu spät, mit dem Jogging zu beginnen. Laufprofi Markus Ryffel verrät, worauf es ankommt.

«Ich vergleiche unseren Körper gerne mit einem Auto. Wenn ein Gefährt nicht bewegt wird, kann es rosten und Standsschäden produzieren», sagt die Schweizer Laufsportlegende Markus Ryffel. Genau diese drohenden «Standsschäden» sind für viele Menschen ein erster Beweggrund, mit dem Laufsport anzufangen. Klug trainiert, wer sich entsprechend vorbereitet – und so immer mehr Spass an der Bewegung findet – ganz nach dem Motto «Wer rastet, rostet nicht».

«Neulinge im Laufsport brauchen nicht schon beim ersten Training in sportlicher Vollmontur zu erscheinen. Unerlässlich ist es jedoch, dass man von Beginn an mit hochwertigen Laufschuhen

trainiert. Diese sollten im Idealfall in einem Fachgeschäft individuell an die Füsse angepasst werden», rät Ryffel. Auf die Kleider hingegen komme es weniger an, da reichen für die ersten Trainings auch eine alte Trainingshose und ein T-Shirt. Beim richtigen Schuh jedoch sollte man nicht sparen. «Läufer, die noch keine ausgeprägte Fussmuskulatur und Rumpfstabilität haben, brauchen je nach körperlicher Voraussetzung einen Schuh, der dämpft, stabilisiert und führt.» Sobald das Training umfangreicher wird, sollte man sich entsprechende atmungsaktive Kleider anschaffen. Markus Ryffel rät, beim regelmässigen Lauftraining von den beliebten Baumwoll-T-Shirts abzuse-

hen. Diese kleben beim Schwitzen schon nach wenigen Metern auf der Haut und erhöhen so die Erkältungsgefahr. Stattdessen ist es laut Ryffel sinnvoll, auf eine funktionelle und atmungsaktive Bekleidung zu setzen.

Schritt für Schritt zum Ziel

Wer mit dem Laufen beginnt, weiss um die positiven Auswirkungen von regelmässigem Ausdauersport. Trotzdem, zu Beginn ist es nicht immer einfach, den inneren Faulpelz zu überwinden. Wird das Training nach dem immer gleichen Muster abgespult oder sind die Ziele zu hoch gesteckt, ist Frust vorprogrammiert. Idealerweise wechselt das Training zwi-



schen Jogging und Walking. «Was die Distanz betrifft, sollte man in der Anfangsphase zuerst auf fünf Kilometer hin trainieren.» Ist dieses Ziel erst einmal geschafft, kann man sich gemäss Markus Ryffel im Jahr darauf die Zehn-Kilometer-Hürde vornehmen, ehe man sich an höhere Ziele wie die Halbmarathon-Distanz herantastet. Grundsätzlich gilt die goldene Regel: Häufigkeit vor Dauer vor Intensität. Auf keinen Fall sollten Laufeinsteiger aus dem Stand in vollem Tempo durchstarten – das würde auch kein Profi tun! Besser sind ein langsames Einlaufen und anschliessend ein paar Übungen aus dem Lauf-ABC, wie zum Beispiel Hopsenlauf, Schrittsprünge, Seitwärtslaufen, Rückwärtslaufen und vieles mehr. Das sorgt nicht nur für eine gleichmässige Vorbe-



ereitung der Muskulatur, sondern schult gleichzeitig die Koordination.

Einen guten Leitfaden für den Einstieg in den Laufsport geben die Broschüren «Laufen», «Kraft» und «Erholung»: <https://markusryffels.ch/training/broschueren>

Didier Buchmann, Redaktion Sabine Reber

Check-up vor dem Start?

Grundsätzlich ist Laufsport für alle geeignet. Personen, die über vierzig Jahre alt sind, sollten sich aber vor dem ersten Training einem ärztlichen Check-up unterziehen.

MITMACHEN UND AKTIVFERIEN GEWINNEN

Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie glücklich machen. Gönnen Sie sich eine sportliche Auszeit von Homeoffice & Co. und verbringen Sie einige unvergessliche Lauftage in der schönen Bergwelt von Valbella. In den viertägigen **AKTIVFERIEN** von **MARKUS RYFFEL & TEAM** wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit wenig Aufwand viel bewirken können und durch den Laufsport zu mehr Wohlbefinden gelangen. Die Aktivferien sind für alle geeignet, die das Laufen lieben.

Gewinnen Sie eine **GRATISTEILNAHME** für die **LAUFTAGE «FIT FOR LIFE MIXED»** vom **3.–6. JUNI 2022** für **ZWEI PERSONEN** im **HOTEL WALDHAUS AM SEE** im Wert von **CHF 1420**. Details zu den Aktivferien: WWW.MARKUSRYFFELS.CH

WELCHE SPORTART STEHT BEI DEN FIT FOR LIFE DAYS IM VORDERGRUND?

☐ Rudern ☐ Wandern ☐ Laufen

Vorname* _____

Name* _____

Adresse* _____

PLZ/Ort* _____

Geschlecht ☐ Mann ☐ Frau Geburtsdatum _____ * = obligatorisch

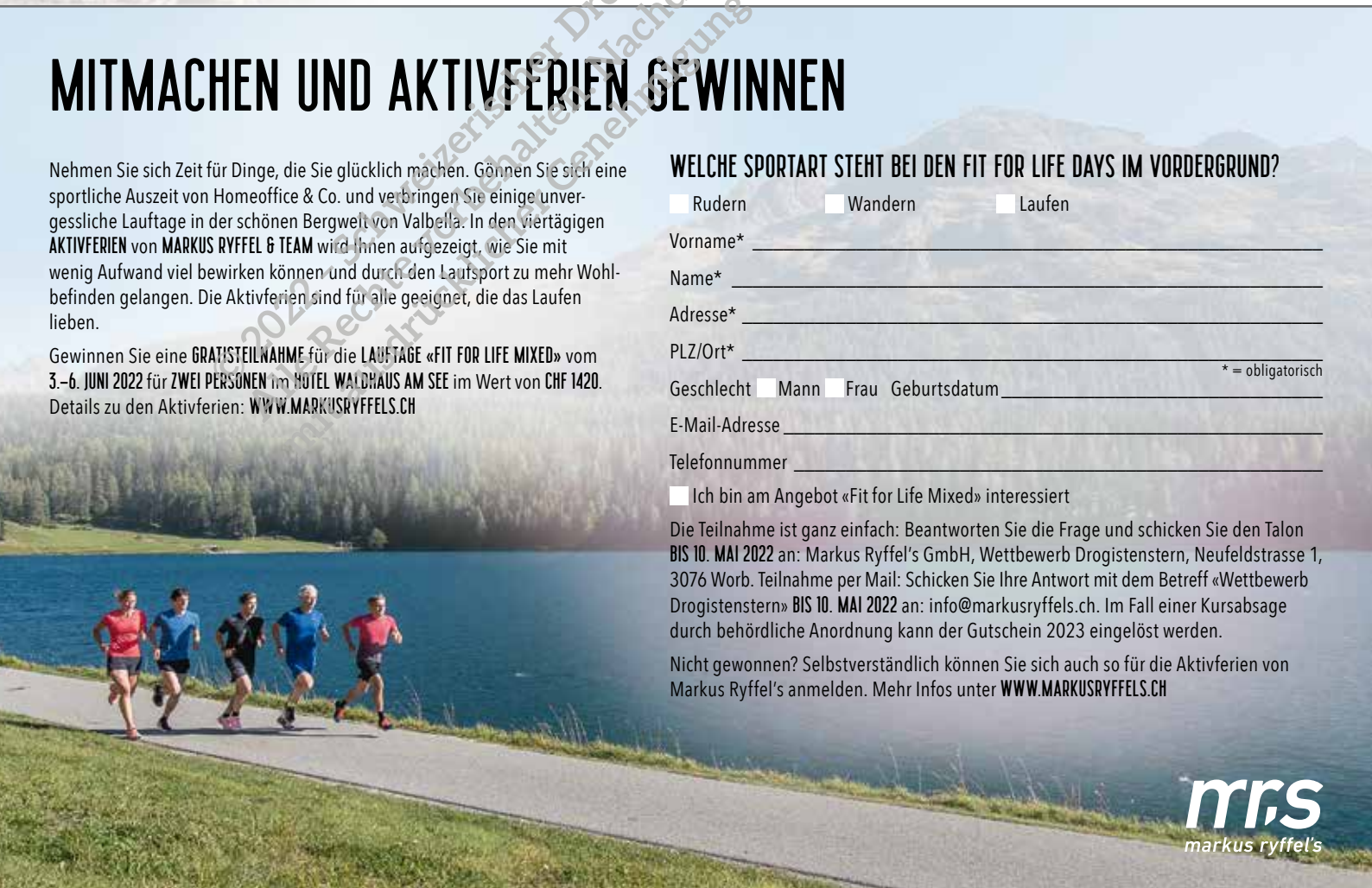
E-Mail-Adresse _____

Telefonnummer _____

☐ Ich bin am Angebot «Fit for Life Mixed» interessiert

Die Teilnahme ist ganz einfach: Beantworten Sie die Frage und schicken Sie den Talon **BIS 10. MAI 2022** an: Markus Ryffel's GmbH, Wettbewerb Drogistenstern, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb. Teilnahme per Mail: Schicken Sie Ihre Antwort mit dem Betreff «Wettbewerb Drogistenstern» **BIS 10. MAI 2022** an: info@markusryffels.ch. Im Fall einer Kursabsage durch behördliche Anordnung kann der Gutschein 2023 eingelöst werden.

Nicht gewonnen? Selbstverständlich können Sie sich auch so für die Aktivferien von Markus Ryffel's anmelden. Mehr Infos unter WWW.MARKUSRYFFELS.CH



«**MACHT MEINE ERNÄHRUNG KOMPLETT**
- IN JEDER LEBENSLAGE.»



Mehr erfahren auf
www.complex.swiss



**HOCH-
DOSIERT**
1 Tablette
pro Tag

Complex^{*}
Vitamine & Mineralstoffe

*Sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner

axapharm ag, 6340 Baar

Ständig müde? Ab in die Drogerie!



Jetzt QR-Code fotografieren und Video anschauen.
Gute Produkte gegen Müdigkeit gibt's in Ihrer Drogerie.
Holen Sie sich jetzt Ihren Gutschein auf **drogerie.ch**.



Frühlingsmüdigkeit? Vitamine helfen!

Wenn der lange Winter vorbei ist, muss sich der Körper wieder umstellen. Die besten Vitamine gegen Frühlingsmüdigkeit finden Sie in der Drogerie.

Im Frühling fängt die Natur an zu blühen und spriessen, und auch manche Menschen spüren Frühlingsgefühle. Bei anderen aber macht sich die grosse Müdigkeit breit. Das ist nachvollziehbar, sagt Drogist Noah Frehner aus der Drogerie Wyss in Frauenfeld. «Der Winter verlangt unserem Organismus viel ab. Nun werfen wir Ballast ab, diese Umstellung von den kalten, sonnenarmen Monaten auf den Frühling braucht Zeit und Energie.» Häufig rät er seiner Kundschaft zu einem stufenweisen Ansatz: Erst den Stoffwechsel mit einer entsprechenden Teemischung, Tinktur oder Spagyrik anregen, um angesammelte Giftstoffe aus dem Körper auszuleiten. Damit wird die Grundlage geschaffen, um die in einem zweiten Schritt zugeführten Vitamine und Nährstoffe besser aufnehmen zu können. Vitamin C und B₁₂, Eisen, aber auch Zink und Vitamin D seien gute Helfer, um den Körper in dieser Übergangsphase zu unterstützen. Auch mit Ginseng

Noah Frehner

Der 31-jährige Noah Frehner ist seit 2022 Inhaber der Drogerie Wyss in Frauenfeld. Er ist Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN in Ausbildung. Besondere Freude hat er an der Pflanzenheilkunde, der Spagyrik und der Ernährung.



und Taigawurzel arbeitet Noah Frehner gerne. Denn diese Heilpflanzen helfen, die Anpassungsfähigkeit des Körpers gegenüber Stress zu steigern, sich den Umständen anzupassen und Herausforderungen besser zu meistern.

Helfer und Hemmer

Wenn der Körper es verträgt, bietet sich eine Einnahme der Vitaminpräparate am Morgen an. Denn der nüchterne Magen gewährleistet eine schnelle Auf- ➔

Am besten beides: Gesunde Ernährung, ergänzt mit den richtigen Helfern aus der Drogerie.



Müde und erschöpft?

Neu: Natürliches Eisen mit Kräuterhefe



Fotos: Susanne Keller, zVg/SDV

+ Vitamin C
aus Acerola



Natürlich mehr Energie.



Schweizer
Produkt

Strath
bio-strath.com

Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

Frühlingsmüdigkeit? Vitamine helfen!

nahme. Wer einen sensiblen Magen hat, nimmt die Vitamine mit oder nach einer Mahlzeit. Da die Bioverfügbarkeit der einzelnen Mineralstoffe und Vitamine individuell und oftmals limitiert ist, kann die Einnahme auch dosiert über den Tag verteilt erfolgen. Was die Nährstoffaufnahme ebenfalls begünstigt, sind Vitamin-C-haltige Speisen: Blumenkohl und Broccoli beispielsweise unterstützen die Resorption, weil sie einerseits Vitamin-C-reich sind und gleichzeitig für den Darm wertvolle Ballaststoffe enthalten. Ein gesunder Darm kann Nährstoffe besser aufnehmen und verwerten. «Auch Beeren aller Art und Zitrusfrüchte sind gute Vitamin-C-Lieferanten und unterstützen die Aufnahme von anderen wertvollen

Stoffen», sagt Noah Frehner. Fettlösliche Vitamine – wie A, D, E und K – hingegen benötigen eine Fettquelle, damit der Körper sie aufnehmen kann.

Und was sind Nährstoffaufnahme-Hemmer? «Die in Vollkornprodukten und Nüssen vorkommende Phytinsäure kann Mineralstoffe und Vitamine binden und absorbieren. Auch Koffein, Alkohol und gewisse Medikamente können die Aufnahme von Nährstoffen und Vitaminen hemmen.» Wichtig sei ausserdem, auf den eigenen Biorhythmus zu achten und Vitaminpräparate immer zur gleichen Zeit und über einen längeren Zeitraum einzunehmen – lassen Sie sich persönlich in Ihrer Drogerie beraten.

Denise Muchenberger

Vitamin-C-haltige Speisen helfen, um andere Nährstoffe besser aufzunehmen.



Fotos: Susanne Keller

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 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, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, Chefredaktorin Stv., s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka, Didier Buchmann
Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist 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

Q
Publikation2022
FOKUSST
KOMPETENT
TRANSPARENT

printed in
switzerland

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

**Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl
in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.**

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Rezeptfrei

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Die magensaft-
resistente Kapsel löst
sich gezielt im Darm.

Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

Sanfte Reinigung der Augenpartie

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

Dies ist ein Medizinprodukt.

Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.

Similasan Eye Care Schweiz AG

Similasan Eye Wipes Sensitive



Innovative Produkte aus Luzern

Was in Asien und Amerika bereits seit langem bekannt ist, hält nun auch in der Schweiz Einzug: Das Eiweiss Kollagen. Es ist mit sechs Prozent unseres Körpergewichts das häufigste Eiweiss im Körper und Hauptbestandteil von Haaren, Haut, Nägel, Gelenke, Sehnen, Bänder und Knochen. Es sorgt für die Festigkeit und Funktionalität dieser Gewebe.

Die einzigartige Zusammensetzung von COLLAMIN Joint'Active aus Glukosamin, Chondroitin, Hyaluronsäure, Kurkuma, MSM und Mikronährstoffen macht Collamin Joint'Active zu einer wirkungsvollen und hochwertigen Gelenknahrung.

COLLAMIN Joint'Active



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.

Trehalose schützt und regeneriert

Thealoz® Duo ist eine Kombination erfolgreicher Wirkmechanismen bei Trockenem Augen. Es vereint die positiven Eigenschaften der Hyaluronsäure mit denen des natürlichen Inhaltsstoffes Trehalose, die es zahlreichen Lebewesen ermöglicht, lange Trockenperioden unbeschadet zu überstehen. Dank Trehalose schützt das Konservierungsmittel- und phosphatfreie Thealoz® Duo die Augenoberfläche effektiv vor Schäden.

<https://www.theapharma.ch/de/produkte/thealoz-duo>

Vertrieb des Théa Pharma OTC Augensortimentes, Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen, www.similasan.swiss

Thealoz® Duo



Rasche Hilfe für Ihr Kind

Hat mein Kind eine Erkältung oder eine Grippe? Wie äussert sich eine Gehirnerschütterung, und was hilft gegen Nasenbluten? Was soll ich tun, wenn mein Kleiner sich verbrannt hat und wann gehört eine Verbrennung in ärztliche Obhut? Rasche, verständliche Antworten zu Fragen über Verletzungen oder leichte Erkrankungen bei Kindern finden Sie auf der übersichtlichen Webseite wehwehbobo.ch des Schweizerischen Drogenverbandes. www.wehwehbobo.ch



Kontaktieren Sie uns noch heute!
branchenversicherung.ch

Die passende Versicherungslösung für Ihr Unternehmen

Als Versicherungsspezialist für Schweizer KMU in den verschiedensten Branchen geniessen Sie verschiedene Vorteile. So zum Beispiel sind wir stolz auf unser rasches, persönliches sowie unbürokratisches Handeln und dass unsere Kundenberater provisionsfrei arbeiten.

Einfach sicher. Seit 1902.



Umweltfreundliche Sonnencreme

Hawaii verbietet gewisse UV-Filter, um das Korallensterben zu bremsen. Auch in der Schweiz konnten Rückstände von Sonnencreme in Gewässern nachgewiesen werden. In der Drogerie gibt es Sonnenschutzmittel, die für Mensch und Umwelt unbedenklich sind.

Ein guter Sonnenschutz ist für die menschliche Haut wichtig. Für die Umwelt können gewisse UV-Filter aber problematisch werden. Im US-Bundesstaat Hawaii gelangt offenbar durch Taucher und Badetouristen so viel Sonnenschutzmittel ins Meer, dass Forscherinnen und Forscher eine Auswirkung dieser Chemikalien auf die Korallenriffe befürchten. Die Sorge wegen des Korallensterbens geht so weit, dass Hawaii vor einem Jahr den Verkauf von Sonnencremes mit den chemischen UV-Filtern Oxybenzon (Benzophenon-3) und Octinoxat verboten hat, Octocrilen wird folgen. Diese Stoffe stehen im Verdacht, großflächige Korallenbleichen zu verursachen.

Ausserdem konnte in verschiedenen Studien nachgewiesen werden, dass diese UV-Filter die Geschlechtsentwicklung von Fischen stören, dass sie Auswirkungen auf die Genetik von Mücken haben und dass sie auch für marine Krustentiere schädlich sein können. Forscher und Umweltinstitute schätzen, dass jährlich Tausende von Tonnen Sonnenschutzmittel in die Weltmeere gelangen.

Auf Nummer sicher gehen

Auch in der Schweiz ist die Belastung von Flüssen und Seen durch chemische UV-Filter ein Thema. In diversen Gewässern im Unterland und auch in Bergbächen konnten in verschiedenen Studien Rückstände von Sonnencreme sowohl im Wasser wie auch im Gewebe von Fischen nachgewiesen werden. Auch im Klärschlamm liessen sich Rückstände aus Sonnenschutzmitteln nachweisen. Jedoch sind die Konzentrationen recht gering, sodass bis jetzt von behördlicher Seite her nichts unternommen wurde. Wer auf Nummer sicher gehen will und beim Baden die Umwelt nicht gefährden möchte, wählt eine Sonnencreme, die die bedenklichen Stoffe nicht enthält. Sonnencremen ohne die schädlichen UV-Filter sind gekennzeichnet mit einem kleinen Symbol, das eine Koralle darstellt. Fragen Sie in der Drogerie nach den entsprechenden Produkten.



Gemäss dem Hawaii Riffgesetz

OHNE OCTINOXATE
OXYBENZONE

Reflektierende Schutzmittel

Sonnenschutzprodukte mit mineralischem Filter gelten als weniger problematisch für die menschliche Gesundheit wie auch für die Umwelt. Spezielle Produkte mit diesen Inhaltsstoffen werden darum auch für Babys und Kleinkinder empfohlen. Physikalische UV-Filter mit mineralischen Inhaltsstoffen wie Zinkoxid oder Titandioxid reflektieren das Licht und verhindern so, dass die UV-Strahlung in die Haut eindringt. Diese Sonnenschutzmittel hinterlassen auf der Haut einen weissen Schleier. Um diesen kosmetisch unerwünschten Effekt zu vermeiden, werden in manchen Produkten mineralische Stoffe in Nanopartikel-Grösse verwendet. Fragen Sie in Ihrer Drogerie nach den genauen Inhaltsstoffen und lassen Sie sich beraten, welcher Sonnenschutz für Ihre Bedürfnisse am besten geeignet ist.

Sabine Reber

Fotos: silvae – stock.adobe.com, Pixlère, brusheery.com; Logo: © Beiersdorf AG

30
30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

**Dermatologischer
Sonnenschutz
OHNE Kompromisse**



Spüren Sie die Reinheit und Kraft der Schweizer Berge auf Ihrer Haut!

Gewinnen Sie eines von **10 Sets** im Wert von je 100 Franken der neuen Schweizer Gesichtspflege-Linie Tal ABSOLUE.

Hightech-Wirkstoffe kombiniert mit hochalpinen Pflanzenextrakten: dies die Zauberformel der hochwertigen Gesichtspflegelinie Tal ABSOLUE aus dem bekannten «Haus» der Tal Hautpflege. Die umfassende und auf natürlichen Inhaltsstoffen basierte Gesichtspflegelinie Tal ABSOLUE wird auch Sie überzeugen. – Daher nichts wie los!

Ebene i. Norden des Kt. Zürich	ring-förmige Koralleninseln	Ziersträucher	↓	Wortteil: global	Abk.: Rigi-Bahnen	dünnes Metallblatt	↓	Glocke e. brit. Uhr: Big ...	Metallbehälter
→			1						
engl.: Welt		Stadt am Bodensee (TG)	→					landwirtschaftl. Geräte	
→					Hauptstadt v. Tibet		sächl. Fürwort		
ebener Platz		Information		Ruhemöbel				9	
→					3		schweiz. Autor (Rolf)	Jahressieger b. Sport	
→	8			Sternbild am Südhimmel	poln. Autor † 2006 (Stanisł.)				
Zahl der Kegel beim Kegeln	span. Abschiedsgruss		histor. Bez. für Türkei						
Vorn. v. Regisseur Kurosawa †	2				eiförmig, eiliptisch		schweiz. Gewerkschaft		
vertraute Anrede			eh. DDR-Partei		Werk e. Künstlers		5		
zahlungsfähig							4		
Heizgerät					Solostück in der Oper				10
Abk.: Stunde				Opfertisch		7			

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-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@drogistenverband.ch
Teilnahme via SMS:
DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS)

Teilnahmeschluss

31. Mai 2022, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Juni/Juli 2022 publiziert.

Kreuzworträtsel

Februar/März 2022
Das richtige Lösungswort lautete «NASENSPRAY».

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



Gemeinsam ist es nachhaltiger. Nun gibt es auch ökologische Produkte für die Zahnpflege.

Umweltfreundlich die Zähne putzen

Rund sechs Millionen Liter: So hoch ist der jährliche Zahnpastaverbrauch hierzulande. Das entspricht circa 60 Millionen Tuben Zahnpasta – und somit einem riesigen Abfallberg. In der Drogerie gibt es umweltfreundliche Alternativen wie beispielsweise Tabs.

Es ist mittlerweile eine Volksweisheit: «Gesund beginnt im Mund.» Schon Dreikäsehochs werden dazu angehalten, nach jeder Mahlzeit die Zähne gründlich zu putzen. Wichtigste Hilfsmittel: Zahnbürste und Zahnpasta. Bereits in der Antike stellten Menschen eine Mischung mit Steinsalz, Minze, Irisblüten und Pfeffer her, um ihre Zähne zu putzen. Die Zahnpasta, wie wir sie heute kennen, geht auf die Firma Colgate zurück, die 1908 die erste Tube Zahnpasta verkaufte. Die Krux an der (Erfolgs-)Geschichte: Zahnpasta trägt zum allgemeinen Abfallberg bei. Laut dem Schweizer Jungunternehmen Kiyo umrunden die pro Jahr weltweit weggeworfenen Zahnpastatuben aneinandergereiht beinahe 75 Mal die Erde. Hinzu kommt der hohe Wasserverbrauch während der Herstellung, da viele

Conny Schwiete
Zentralpräsidentin der Schweizer Dentalhygienikerinnen und -hygieniker.



Binde- und Feuchthaltemittel benötigt werden. Deshalb setzen einige Hersteller auf umweltfreundlichere Alternativen wie Zahnputztabletten. Die Tabs haben nur wenige Inhaltsstoffe – Menthol für den frischen Atem, Kieselerde für den Abrieb, Fluorid gegen Karies und für die Remineralisierung, Natron zur Regulierung des pH-Wertes, Vitamin C und Tenside für das Aufschäumen beim Kontakt mit Speichel sowie Zellulose. Doch →

WILD

EMOFORM® Kids & Youngstars

Kids Zahnpaste

Ab dem ersten Milchzahn bis 5 Jahre

Youngstars Zahnpaste

Umfassender Schutz für Zähne ab 6 Jahren



Frei von:

- Gluten
- Konservierungsmitteln
- Laktose
- Mikroplastik
- künstlichen Süsstoffen
- Natriumlaurylsulfat



Fotos: bernardbodo – stock.adobe.com, zVg, Grafiken: vecteezy.com

Umweltfreundlich die Zähne putzen

auch hier gilt: Es ist nicht alles Gold, was glänzt. Zahnmediziner warnen vor den Tabletten, da viele dieser Produkte kein Fluorid enthalten. Auch Conny Schwiete, Zentralpräsidentin der Schweizer Dentalhygienikerinnen und -hygieniker betont: «Für die Zahnreinigung sollten hauptsächlich Zahnpasten verwendet werden, die Fluoride für die Kariesverhütung enthalten.» Zwar sind Fluoride in den letzten Jahren in Verruf geraten, weil sie in grösseren Mengen toxisch wirken können. Allerdings stuften die meisten Expertinnen und Experten die Gefahren als gering ein. Nach Angaben der Zeitschrift Ökotest müsste ein erwachsener 70 Kilogramm schwerer Mensch mindestens 350 Milligramm Fluorid aufnehmen, um erste Vergiftungsanzeichen zu bemerken, also etwa drei Zahnpastatuben auf einmal herunterschlucken – das dürfte wohl niemand freiwillig tun. Wer dennoch auf Pasten ohne Fluorid ausweichen möchte, findet in der Drogerie Alternativen – etwa mit Aktivkohle, Salzen und Mineralien oder Teebaumöl. Experimentierfreudige können sich gar mit Kokosöl, Xylit oder Stevia für die Süsse sowie Pfefferminzöl eine eigene Zahncreme mixen. Die entsprechenden Zutaten finden sich in der Drogerie. Doch Achtung: Wer auf Fluoride verzichtet, sollte noch besser auf die Mundhygiene achten und auch bei Süssigkeiten sehr zurückhaltend sein.

Der Blick in die Praxis zeigt: Beim Zähneputzen sind Herr und Frau Schweizer sehr traditionell. Dentalhygienikerin Conny Schwiete jedenfalls hat bis jetzt keine Erfahrungen mit Zahnputztabletten oder anderen Alternativen gemacht. Wer eine umweltfreundliche Alternative zur Zahnpasta sucht, findet in der Drogerie verschiedene Produkte und die kompetente Beratung rund um die optimale Zahnpflege dazu.

Astrid Tomczak-Plewka

Beim Zähneputzen sind Herr und Frau Schweizer eher traditionell. Neue Produkte für die optimale Zahnpflege laden zum Ausprobieren ein.



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Glaubenssätze loslassen

«Ich muss für alles hart lernen. Ich bin einfach dumm. Egal wie sehr ich mich anstrengende, ich komme auf keinen grünen Zweig.» Solche und ähnliche Gedanken sind destruktiv. In der Regel schleichen sie sich unbemerkt oder beiläufig ein. Negative Glaubenssätze sind tiefe, meist unbewusste Überzeugungen, die wir aufgrund von eigenen Erfahrungen, aber auch von Aussagen der Eltern, Lehrer oder der Gesellschaft über die Jahre entwickelt haben. Diese früheren, meist aus der Kindheit stammenden Prägungen sind tief in unserem Gehirn gespeichert und dienen als Referenzserlebnis für unsere Überzeugungen. Wir verallgemeinern sie und halten sie für wahr. So schaffen wir unsere eigene «Realität». Unsere Überzeugungen müssen aber keinesfalls richtig sein. Diese «kleinen» unbemerkten Selbstausagen haben es jedoch in sich. Sie beeinflussen Lebensqualität, Verhalten, Gefühle, und hemmen unser Potenzial. Beobachten Sie sich in den nächsten Tagen. Welche Glaubenssätze kommen in Ihr Bewusstsein? Schreiben Sie sie auf und stellen Sie sie infrage: Welche Auswirkung hat dieser Glaubenssatz auf mein Leben? Welchen Preis zahle ich, wenn ich an ihm festhalte? Welchen Vorteil habe ich, wenn ich ihn loslasse? Spüren Sie dem guten Gefühl nach, wenn Sie ihn loslassen. Formulieren Sie einen positiven Glaubenssatz, der Sie unterstützt, Ihre Ziele und Träume zu verwirklichen. Lesen Sie sich täglich Ihren neuen Glaubenssatz laut vor und visualisieren Sie ihn. Nehmen Sie dabei Ihre guten Gefühle möglichst intensiv wahr. So programmieren Sie Ihr Unterbewusstsein nach und nach um. #mental



Sponsored by EGK –
Gesund versichert

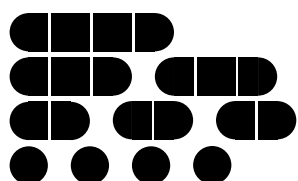
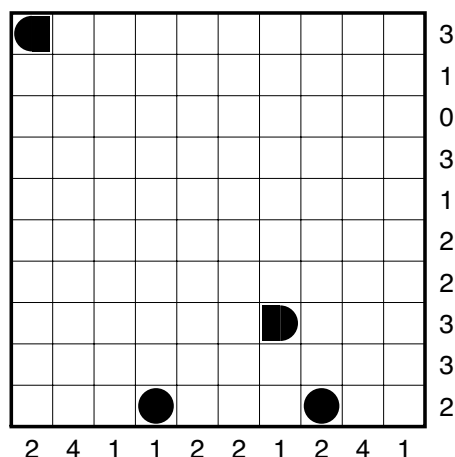


Foto: zVg

Bimaru

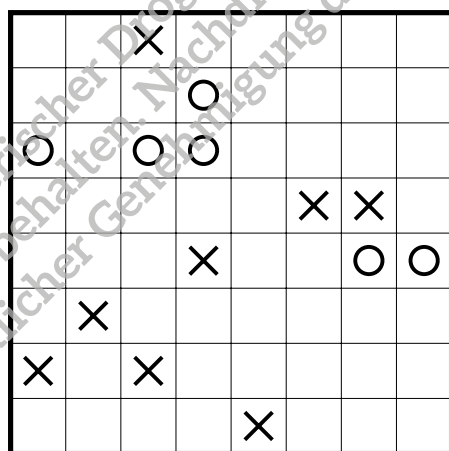
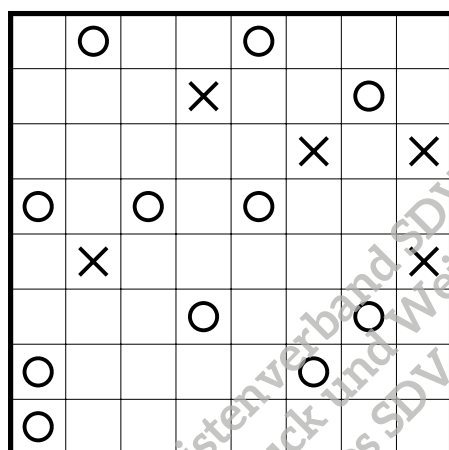
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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

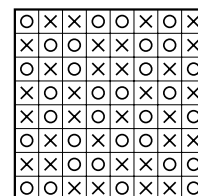
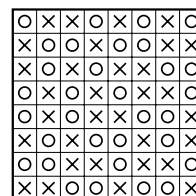
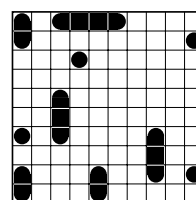


Binoxxo

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



Auflösungen aus Drogistenstern
Februar/März 2022



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

Wir begeben uns in
den Bann der **Hunderts-
telsekunden** und nähern uns
dem **Urknall** an. Und wir schauen
die Bedeutung der **Zeit** in der chinesi-
schen Medizin und im Ayurveda an.
Ausserdem zeigen wir in der nächsten
Ausgabe, was bei **geschwollenen Augen**
hilft, wie man stilvolle **Glamping-
Ferien** verbringt und mit welchen
Verwöhnprodukten Paare eine
gute Zeit zu zweit erleben.

Für mein
schönstes
Lachen

Für unsere Umwelt



Finest Swiss Oral Care

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

