



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Grippe und Erkältung

**Viren
austricksen**

Scheidentrockenheit

**Intimpflege
hilft**



IM DIALOG

Wir müssen miteinander reden

Wenn Eisberge kommunizieren

«Du hörst mir einfach nicht zu!» Wahrscheinlich kennen Sie diesen Satz. Vielleicht haben Sie ihn erst kürzlich verwendet. Oder vielleicht hat Ihnen jemand vorgeworfen, Sie würden nicht richtig zuhören. Der Satz ist ein Klassiker in Beziehungsgesprächen – und klassischerweise fällt er dann, wenn sich zwei Menschen schon ziemlich in Rage geredet haben.



SABINE REBER
Chefredaktorin

Keine Angst, wir gehen nicht zusammen in die Paartherapie! Aber wir wollen in diesem Heft darüber sprechen, wie in unserer Gesellschaft kommuniziert wird – ein Dauerbrenner. Manchmal überkommt mich im Zug oder auch in Restaurants das Gefühl, dass viele Menschen lieber ihre Bildschirme streicheln, als sich mit dem Gegenüber auszutauschen. Das ist ein Anblick, der mich oftmals traurig und auch etwas ratlos macht. In der Politik wiederum sind die mächtigsten Männer und Frauen selten verlegen um Worte – aber wirklich reden können (und wollen) die meisten auch nicht miteinander.

Wie verstehen wir uns besser? Was ist die Kunst eines guten Dialogs? Für unsere Titelgeschichte (Seite 6) haben wir den Pfarrer und Seelsorger Reto Studer sowie die Kommunikationstrainerin Patrizia Brosi besucht. Bei unseren Treffen haben sie unabhängig voneinander den Fokus aufs Zuhören gelegt. Nur beim aufmerksamen Zuhören und beim Nachfragen lassen sich die wahren Bedürfnisse des Gegenübers erkennen. Wenn es dabei während eines Gesprächs mal einen Moment lang still ist, macht das nichts – manchmal reicht auch ein verständnisvolles Nicken, ein aufmerksamer Blick. Beide betonen, wie wichtig es ist, sich dem Gegenüber ehrlich und verletzlich zu zeigen. Das Eisbergmodell besagt, dass in der Kommunikation meist nur zwanzig Prozent der Botschaft für das Gegenüber klar erkennbar sind. Der Rest schwingt nonverbal mit und liegt sozusagen unter Wasser. Also, fassen wir etwas mehr Mut und erlauben einen Blick auf die achtzig Prozent des Eises, die unter der Oberfläche liegen.

IM DIALOG

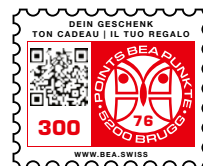


Von Small Talk bis zur Kundenberatung

6

Ein gutes Gespräch beginnt mit bewusstem Zuhören. Die Kommunikationstrainerin Patrizia Brosi, der Pfarrer und Seelsorger Reto Studer sowie die Drogistin Adina Rölly beschäftigen sich tagtäglich damit.

Inhalt



Scheidentrockenheit 14

Darum zählt eine sorgfältige Intimpflege



Nicht schon wieder! 22

Das schützt gegen Erkältungs- und Grippeviren

4 Kurz & gesund

20 Lesetipps: Grenzen setzen, abnehmen und mit Gemüseabfällen kochen

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

34 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Damit Wolle weich bleibt

Hitze macht Wollkleider kratzig. Darum sollten Socken, Pullover und andere Lieblingsstücke aus Wolle oder Merino nie an der Sonne und auch nicht direkt auf Heizkörpern getrocknet werden. Besonders flauschig werden Wollsachen im Schongang im Tumbler. Pflegeetikette beachten.

18 Interview

Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider über die Gesundheitspolitik

26 Drogistinnen und Drogisten im Wettstreit

Impressionen von den SwissSkills in Bern

CH-2024/1104-90



Schluss mit trockener Haut – mit Bepanthen® DERMA

Bepanthen® DERMA Feuchtigkeitspendende Gesichtscrème mit LSF 25 spendet bis zu 48 h Stunden Feuchtigkeit und bietet UVA- und UVB-Schutz. Sie stärkt die natürliche Hautschutzbarriere. Frei von Duftstoffen, dermatologisch getestet. Für nachhaltig gepflegte Haut, die sich weich und geschmeidig anfühlt.

www.bepanthenderma.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich



Supradyn® pro VITALITY – Für körperliche & geistige Vitalität

Viele Gehirnfunktionen & die körperliche Mobilität lassen mit fortschreitendem Alter nach, die Zellalterung beschleunigt sich. Supradyn® pro VITALITY wurde speziell dafür entwickelt, die körperliche & geistige Vitalität zu unterstützen. Supradyn® pro VITALITY ist ein umfassendes Präparat mit 12 Vitaminen, 9 Mineralstoffen & hochwertigen Ginseng- und Olivenextrakten.

Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Eine abwechslungsreiche & ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit.

1 Film-/Brausetablette pro Tag.

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich



Gincosan® – pflanzliches Arzneimittel

Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und/oder körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie schnelle Ermüdbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnisschwäche und Schwindelgefühl.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin: Soho Floridis International
Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferfirma: Tentan AG, 4452 Itingen

www.tentan.ch



Epitact® – Leiden Sie an Hallux Valgus?

Schützen den Ballenzeh vor Reibung und lindern Schmerzen

- Verteilt Druck und reduziert Reibung am Ballenzeh, ohne im Schuh für zusätzlichen Druck zu sorgen, dank des nur 1 mm dünnen EPITHELIUM 26® Gels
- Bandagen Varianten Tag und Nacht
- Einfaches Anziehen und optimaler Halt
- Sehr dünn, kann in allen geschlossenen Schuhen getragen werden
- Maschinenwaschbar bei 30°C im mitgelieferten Wäschenetz
- Wird stückweise verkauft
- Medizinprodukt

Hersteller: MILLET INNOVATION, F-26270 Loriol-sur-Drôme • Importeur: Tentan AG, CH-4452 Itingen

www.epitact.ch

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

Reden hilft

BAH Laut der Weltgesundheitsorganisation WHO ist weltweit jeder sechste Mensch von Einsamkeit betroffen. Dies hat gesundheitliche Folgen: Einsamkeit und soziale Isolation erhöhen unter anderem das Risiko für Hirnschläge und Herzinfarkte, Diabetes, Depressionen, Angstzustände und Suizid. Betroffen sind nicht nur ältere Menschen, sondern auch Teenager. Zu den Ursachen nennt die WHO-Kommission Krankheiten, schlechte Bildung und niedrige Einkommen, mangelnde Angebote für soziale Kontakte, das Alleinleben sowie digitale Technologien.

In der Schweiz nimmt sich die Stiftung «Pro Mente Sana» des Phänomens an und zeigt auf, wie betroffene Personen den Weg aus der Einsamkeit finden können – zum Beispiel mit dem Besuch in einem Erzählcafé. An diesem Anlass treffen sich fremde Menschen und erzählen sich zu einem bestimmten Thema Anekdoten und Erfahrungen aus dem Leben. Jede und jeder kann teilnehmen, muss aber nichts erzählen. Erzählcafés gibt es in der ganzen Schweiz, auf der Homepage des Netzwerks findet man genaue Angaben. Ein anderes Angebot ist «malreden», das sich speziell an Seniorinnen und Senioren richtet. Das Alltagstelefon ist unter der Nummer 0800 890 890 täglich von 9 bis 20 Uhr anonym, vertraulich und kostenlos erreichbar. Zudem werden auch Gesprächspartner vermittelt.



Folsäure in der Schwangerschaft

BAH Während der Schwangerschaft brauchen Frauen mehr Vitamine und Mineralstoffe, damit sich das ungeborene Kind gesund entwickelt. Das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen empfiehlt Folsäure und Vitamin D (wichtig für die Entwicklung der Knochen), ausserdem Eisen, Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und Jod. Letzteres kann leicht durch die Verwendung von jodhaltigem Salz abgedeckt werden. Achtung bei Kräutersalz: Dieses ist oft nicht jodhaltig.

Einen besonderen Stellenwert hat Folsäure, ein wasserlösliches B-Vitamin. Sie ist wichtig für die Zellteilung, deshalb ist deren

Bedarf insbesondere in der Frühschwangerschaft erhöht. Besteht in dieser Phase ein Mangel an Folsäure, kann es zu einer Fehlbildung des Rückenmarks kommen, einem sogenannten «offenen Rücken» oder *Spina bifida*. Durch die Einnahme von Folsäure schon vor der Befruchtung der Eizelle kann das Risiko für diese und andere schwere Fehlbildungen deutlich vermindert werden. Es wird empfohlen, Folsäure in Form von Tabletten einzunehmen, täglich 400 Mikrogramm, idealerweise schon bei Kinderwunsch und bis mindestens Ende der zwölften Schwangerschaftswoche. |

Powernap sorgt für Geistesblitze



BAH Ein Nickerchen – und danach ist man wieder fit. Funktioniert das wirklich? Zwei Forscherinnen der Universität Hamburg zeigen mit ihrer Studie, dass ein Mittagsschlaf das Gehirn in Schwung bringen kann. Bei ihrem Experiment mussten 90 Probandinnen und Probanden an einem Bildschirm eine Aufgabe lösen, bei der es einen versteckten Trick gab. Jene, die davor zwanzig Minuten geschlafen hatten, erkannten diesen Trick häufiger als jene ohne Nickerchen. Of-

fensichtlich hatte der Powernap beim Geistesblitz geholfen.

Dabei spielte die Qualität des Schlafs eine Rolle. Wer die erste tiefe Schlafphase erreicht hatte, erlebte eher einen Aha-Effekt als jene, die in der Einschlafphase blieben.

«Wir konnten beobachten, dass die von uns gemessene Hirnaktivität während des Schlafs mit der Wahrscheinlichkeit eines anschliessenden Aha-Moments korrelierte», sagte die Neurowissenschaftlerin Anika Löwe, eine der beiden Hauptautorinnen der Studie. «So konnten wir die Wahrscheinlichkeit, mit der jemand nach dem Schlaf einen Geistesblitz haben würde, aufgrund unserer Messdaten vorhersagen.» Kurz gesagt: Ein Nickerchen steigert die Wahrscheinlichkeit für einen Geistesblitz – besonders, wenn dabei der tiefere Schlaf erreicht wird. |

Foto: Syda Productions – stock.adobe.com; Illustration: Image by freepik on Freepik

Streuli
pharma

WENN
NEUES LEBEN
ENTSTEHT ...



20%
Rabatt*



Folsäure, die Sie ab Kinderwunsch begleitet und die Schwangerschaft unterstützt.

**GÜLTIG BIS
31. DEZEMBER 2025**

Einfach diesen Coupon mitnehmen und vorzeigen.

Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst oder senden Sie den Bon an:
Streuli Pharma AG, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach

*20% beim Kauf einer Folsäure Basic 400µg auf den offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke / Drogerie, nicht kumulierbar

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

Über die Kunst des guten Gesprächs

Er macht vieles eher intuitiv, sie reflektiert gerne. Und für beide ist Reden ein wichtiger Teil ihres Berufs. Reto Studer ist Pfarrer und Seelsorger. Patrizia Brosi arbeitet als Kommunikationstrainerin und Traurednerin. Sie sind sich einig: Wir alle kommunizieren viel – aber hören oft nicht richtig zu.

Von Barbara Halter, Fotos: Susanne Keller

Wenn ein Mitglied der reformierten Kirchgemeinde Kelleramt Geburtstag feiert, klingelt morgens das Telefon. Am Apparat: der Pfarrer höchstpersönlich. «Gerade heute habe ich einem Mann zum 83. Geburtstag gratuliert. Wir haben etwas geplaudert und dabei herausgefunden, dass wir beide das Engadin lieben», erzählt Reto Studer, 45.

Er empfängt uns in der «Pfarrschüür», einer alten, renovierten Scheune in Oberlunkhofen (AG), wo sich die Kirchgemeinde trifft. 1850 Mitglieder zählt Studers Gemeinde, vielleicht die Hälfte davon hat er noch nie gesehen. «Einmal im Jahr möchte ich alle kontaktieren, dafür eignet sich der Geburtstag perfekt. Über gute Wünsche freuen sich doch alle!»

Mit seinen Geburtstagstelefonaten möchte er auch seine Wertschätzung ausdrücken. Wer telefonisch nicht erreichbar ist, erhält eine Textnachricht oder eine E-Mail. Rund achtzig Prozent seiner Kirchenmitglieder hat er bisher so erreicht. Er gratuliert auch während seiner Ferien – selbst, wenn dann halt an einem Tag einmal dreizehn Personen in seiner Agenda stehen. Manchmal dauert das Gespräch drei Minuten, manch-

mal eine Stunde. «Oft gehen die Telefongespräche nicht in die Tiefe. Das müssen sie aber auch gar nicht. Denn so beginnt Kommunikation, die sich dann vielleicht auch entwickeln kann.»

Vom Headhunter zum Pfarrer

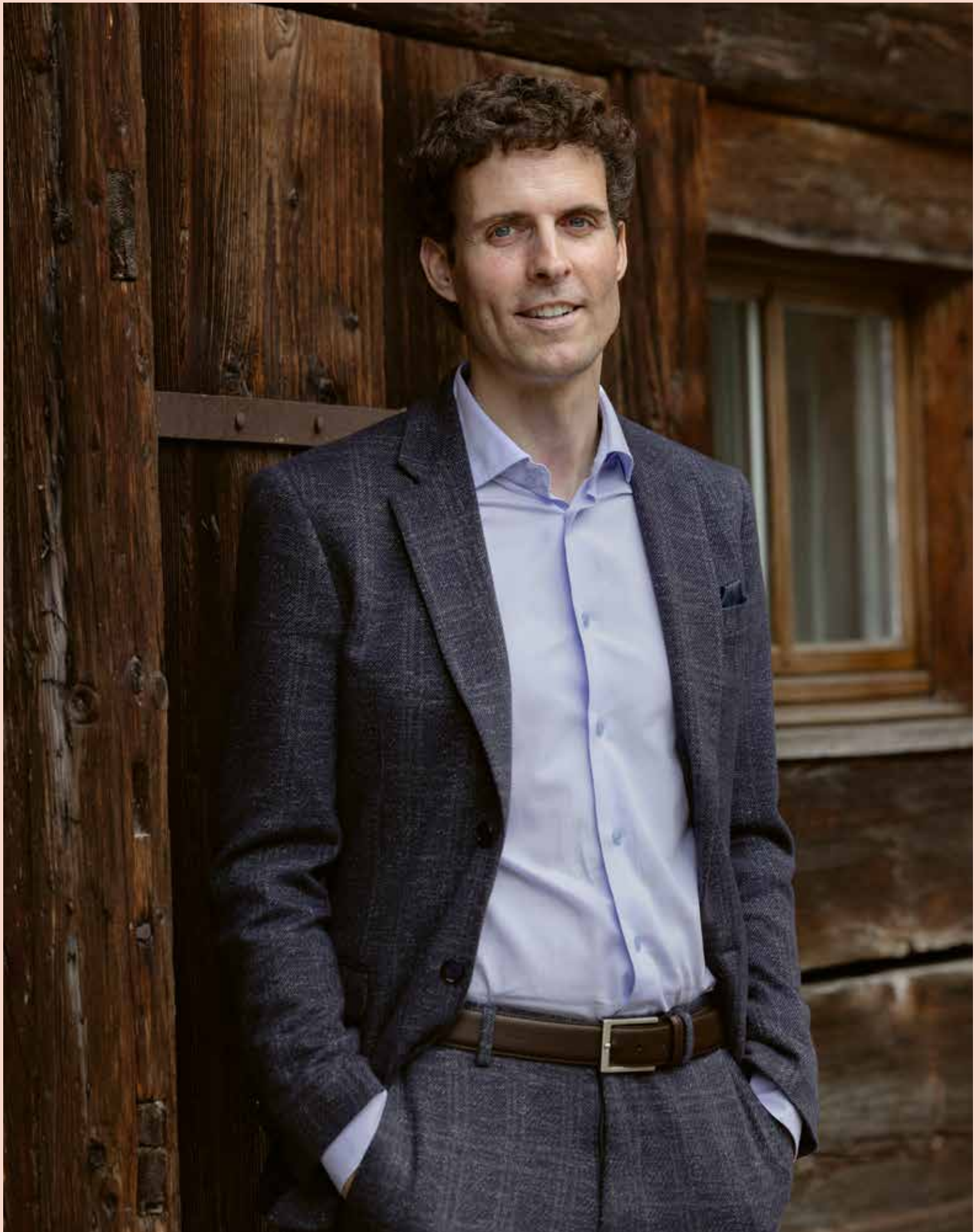
Reto Studer ist seit zehn Jahren Pfarrer und Seelsorger im Kelleramt. Einigen mag sein Gesicht bekannt vorkommen, er ist als Sprecher beim «Wort zum Sonntag» regelmässig am Schweizer Fernsehen zu sehen. Bevor er sich für die Theologie entschied, studierte Studer Publizistikwissenschaft und Staatsrecht und landete danach als Headhunter im Personalbereich. «Als der dreissigste Geburtstag nahte, fragte ich mich, ob ich diese

Tätigkeit bis zur Pensionierung ausüben möchte. Mich interessierten immer auch die existenzielleren Fragen des Lebens.»

Auch wenn es im ersten Moment komisch klingen mag, so grundverschieden sind sich Pfarrer und Headhunter nicht. Ob in der Seelsorge oder beim Suchen von Fachkräften für ein Unternehmen, es braucht Freude am Kommunizieren und die Fähigkeit, die Bedürfnisse des Gegenübers zu erkennen. Und in beiden Berufen ist das Gespräch sozusagen das wichtigste Werkzeug. Studer geht dabei eher intuitiv vor. Er findet: «Wir sollten viel mehr miteinander reden und auch Small Talk nicht per se als etwas Negatives abtun.» Er selbst unterhält sich etwa regelmässig mit Fremden an der Bushaltestelle übers Wetter. «Man kann das als

«Wir sollten viel mehr miteinander reden und auch Small Talk nicht per se als etwas Negatives abtun.»

Reto Studer



oberflächlich ansehen. Andererseits, wer will schon ein Gespräch mit dem Sinnieren über den Tod beginnen?»

«Wir reden viel, aber echter Austausch ist selten»

Patrizia Brosi plauderte schon als Zweijährige gern und trug als Kind Gedichte vor. «Ich hatte schon immer Freude am Reden mit und vor Menschen», erzählt sie. Diese Gabe hat sie zu ihrem Beruf gemacht. Patrizia Brosi ist 36, lebt am Stadtrand von Zürich und ist Kommunikationstrainerin und Traurednerin. Während des Studiums beschäftigte sie sich theoretisch und praktisch mit Kommunikation, unter anderem während ihres Masters in Rhetorik an der Universität Regensburg in Deutschland. Dazu machte sie verschiedene Yoga-Ausbildungen, die sie in ihrer Grundhaltung sehr beeinflusst haben. «Im Yoga geht es um Achtsamkeit, Wahrhaftigkeit und Selbsterkenntnis – alles Qualitäten, die es auch für gute Gespräche braucht.»

In ihren Trainings lehrt sie Rede- und Gesprächsrhetorik, das heisst, wie man mit und vor anderen kommuniziert. Ihre Klientinnen und Klienten suchen meist Rat im beruflichen Bereich. Einige sind beispielsweise unsicher, wie sie sich in einem Jahres- oder einem Bewerbungsgespräch durchsetzen sollen. Andere möchten vor anderen strukturierter sprechen können, um sich nicht zu verzetteln. Dann wieder gibt es Menschen, die zwar über ein grosses Wissen verfügen, sich aber nicht getrauen, dies in der Öffentlichkeit zu zeigen, weil sie beispielsweise zu kritisch mit sich selbst sind.

Patrizia Brosi beobachtet, dass das Repäsentieren in unserer Gesellschaft als extrem wichtig erachtet wird, die positive Darstellung der eigenen Person. «Gerade die jüngere Generation steht vielfach unter dem Druck, Inhalte für die sozialen Medien zu produzieren. Im Berufsleben geht es oft darum, sich sichtbar zu machen und zu positionieren. Studien zeigen, dass wir bis zu achtzig Prozent unserer Zeit mit Kommunikation verbringen. Wir reden viel, aber ein

echter Austausch ist selten, weil wir einander zu wenig zuhören.»

Hören, Hinhören, Zuhören

Wieso ist das so? Wieso fällt es uns oft so schwer, einander richtig zuzuhören? Patrizia Brosi findet, dass dies meist nicht böswillig geschehe. «Es hat vielmehr damit zu tun, dass echtes Zuhören Zeit und Ruhe braucht – und beides haben wir im Alltag oft nicht.» Die meisten Menschen haben viel um die Ohren, viele sind während eines Gesprächs nicht im Moment, sondern in Gedanken bereits beim nächsten Thema oder bei ihren To-Do-Listen, die es abzuarbeiten gilt. «Und manchmal ist man so überflutet von Reizen und Informationen, dass einem schlicht die Energie zum Zuhören fehlt.»

Patrizia Brosi unterscheidet zwischen Hören, Hinhören und Zuhören. «Beim Hören nehme ich die Worte des anderen zwar akustisch wahr, bin aber innerlich oft schon bei meiner eigenen Antwort.» Das Hinhören ist ein konzentrierteres Aufnehmen, «aber



EINFACH MAL NUR ZUHÖREN

«Wir neigen dazu, rasch Ratschläge zu erteilen», sagt Patrizia Brosi.

«Wenn wir reden, sind nur gerade zwanzig Prozent unserer Botschaft für das Gegenüber erkennbar.»

Patrizia Brosi

ohne tiefer in die Welt meines Gegenübers einzutauchen». Erst beim Zuhören ist man mit seinem ganzen Wesen und seiner Präsenz dabei. «Das ist die wirkliche Kunst.»

Um diese Kunst zu verbildlichen, nimmt Brosi das chinesische Schriftzeichen für das Wort «Hören» zu Hilfe, das sich aus verschiedenen Elementen zusammensetzt. «Es beinhaltet die Ohren für die Aufmerksamkeit, die Augen für das Hinschauen, das Herz für unser ganzes Wesen – und den König. Damit ist die Disziplin gemeint, mich in einem Gespräch zurücknehmen zu können.»

Wer fragt, der führt

Sich zurücknehmen, abwarten und vielleicht auch einmal Stille zulassen, das ist gar nicht so einfach – selbst für einen Kommunikationsprofi wie Patrizia Brosi. «Ich ertappe mich immer wieder dabei, wie ich während eines Gesprächs sofort lösungsorientiert handle, statt zu erfahren versuche, was das

Gegenüber gerade wirklich denkt und fühlt.»

Wir sind es gewohnt, in unserer Gesellschaft Leistung zu erbringen. Diese Machementalität widerspiegelt sich im privaten Austausch. «In Gesprächen neigen wir dazu, rasch Ratschläge zu erteilen – «mach das doch so!» – obwohl die andere Person vielleicht einfach nur gehört werden möchte.» Ratschläge könnten auch ein Mittel sein, um ein heikles Thema rasch vom Tisch zu haben, in der Hoffnung, «es sei dann gegessen».

Auch Fragen sind ein kontroverses Thema. Je nach Frageart und Haltung dahinter können sie zu einem tiefen Gespräch anregen oder das Gegenüber vorschnell abweisen. «Wer fragt, der führt, heisst es so

schön», sagt Patrizia Brosi. «In einem Meeting helfen klare Fragen oft, Struktur zu schaffen. Im privaten Rahmen können sie auch einengend wirken oder den Fokus bewusst auf Nebensächliches lenken, zum Beispiel, wenn man sich nicht auf unangenehme Gefühle einlassen möchte.»

Um was geht es hier wirklich?

Um zu einer besseren Zuhörerin oder einem besseren Zuhörer zu werden, hilft es, sich dieser Faktoren bewusst zu werden – und sich selbst zu beobachten. Die Selbsterkenntnis, wie es Patrizia Brosi aus dem Yoga kennt. In der Kommunikationstheorie verdeutlicht das «Eisbergmodell» schön die



CERES ERKÄLTUNGS-KOMPLEX

/ Bei grippalen Infekten
mit Erkältungs-
symptomen

/ Fieber & Schüttelfrost

/ Husten



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Ceres Heilmittel AG, 8593 Kesswil, Schweiz.

Gibt es Regeln für die Körpersprache?

«Nur in schlechten Ratgebern», sagt Patrizia Brosi und lacht laut. Die Körpersprache eines Menschen sei so individuell und gehöre zu seinem Charakter und Temperament, so dass es keinen Sinn mache, starr festgelegte Regeln aufzustellen. «Gerade die Hände sind direkt mit unseren Emotionen verbunden. Wenn zum Beispiel jemand, der gerne mit den Händen spricht, dies unterdrückt, wirkt



es meist vor allem komisch.» Ihr einziger Tipp: Bei einem Vortrag mit beiden Beinen gut verankert am Boden stehen – das überträgt sich auch auf den Inhalt. Interessant zu wissen: In der Entwicklung des Menschen war die Körpersprache zuerst da, erst danach kamen die Worte. «Darum schenken wir der Körpersprache oft mehr Glauben als Worten.»

menschliche Interaktion. Wie bei einem Eisberg, von dem nur der kleinste Teil über der Wasseroberfläche sichtbar ist, verhält es sich auch in Gesprächen. Wenn wir reden, sind nur gerade zwanzig Prozent unserer Botschaft für das Gegenüber erkennbar. Der grösste Teil, unsere persönlichen Werte und Bedürfnisse, schwingt nonverbal mit. «Um was geht es hier wirklich?», fragt man sich vielleicht manchmal während eines Gesprächs, wenn so viel Unausgesprochenes zwischen den Beteiligten liegt. Hier kommen wir nochmals zurück auf den Anspruch auf Perfektion, auf das Wahre einer Fassade, das für viele Menschen so essenziell ist. Patrizia Brosi ist überzeugt, dass zu einem guten Gespräch auch das Zeigen von Verletzlichkeit gehört. Es brauche dafür Selbstreflexion und Ehrlichkeit mit sich selbst. «Sich getrauen, das Unperfekte zu zeigen, über Zweifel und Sehnsüchte zu sprechen, braucht sehr viel Mut. Aber letztlich ist nur



Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!

... tolle Lehrstellen übrigens auch.



Hier finden Sie Ihre Drogerie!

KONFLIKTLÖSER

Reto Studer waltet im Kanton Aargau
auch als Friedensrichter.

so eine Verbindung zwischen Menschen möglich.»

Gehört werden

Zurück zu Reto Studer. Neben seiner Rolle als Pfarrer und Seelsorger wurde er im Juni 2023 zum Friedensrichter gewählt. Wie in vielen anderen Kantonen wird dieses Amt im Aargau von Laien ausgeführt. Studer hat zwar Staatsrecht studiert, aber dies sei nicht relevant für die Fälle, die dort besprochen würden, sagt er. Es brauche vor allem Fingerspitzengefühl, aufmerksames Zuhören – und Hartnäckigkeit. Oft geht es um Rechnungen, die nicht bezahlt werden, oder um Streitigkeiten unter Nachbarn. «Mein Anspruch ist, dass wir eine Lösung finden, auch wenn die Verhandlung einmal drei Stunden lang dauert oder ein zweiter Termin nötig ist», sagt Studer. «Und ich möchte die tiefer liegenden Probleme eines Konflikts ansprechen – denn darum geht es meist.»

Er erinnert sich zum Beispiel an einen Fall, bei dem ein Hauseigentümer im Clinch

mit einem Bauunternehmen stand, das auf dem Nachbargrundstück tätig war und beim Betonschneiden seine Solarpanels verunreinigt hatte. Der Mann reklamierte wiederholt beim Bauunternehmen, nicht immer diplomatisch. Irgendwann erhielt er keine Antwort mehr und klagte um Geld. «Als die beiden Parteien bei mir sassen, erkannte ich im Gespräch, dass es gar nicht um das Geld ging.» Der Hauseigentümer wollte vor allem

gehört werden – was er durch die Verhandlung beim Friedensrichter erreichte. Das Bauunternehmen war sich seines Fehlverhaltens bewusst, hatte sich aber an der Art des Reklamierens gestört und deshalb nicht mehr reagiert. «Sie haben doch gern Katzen», sagte der Beklagte plötzlich zum Hauseigentümer. «Nennen Sie uns ein Tierheim und wir bezahlen die Summe dort ein.» Darauf hätten sich die beiden dann geeinigt. «Das war eines meiner Highlights. Wir hatten eine Lösung – und das Tierheim profitierte auch noch davon!»

Eine Anleitung zum aktiven Zuhören

Die folgenden Schritte helfen, aktiver zuzuhören. Man muss dabei nicht Schritt für Schritt vorgehen.

- **Bejahungssignale:** Kleine Zeichen wie «Aha», «Ja» oder Nicken zeigen Interesse und geben dem Gegenüber Raum. Passiert meist automatisch, wenn man vertieft in ein Gespräch ist.
- **Verständnisfragen stellen:** Offene W-Fragen («Wer? Was? Warum?») signalisieren Interesse und vertiefen das Gespräch.
- **Paraphrasieren:** Mit eigenen Worten zusammenfassen, was gesagt wurde

(«Du meinst also ...?»), zeigt Wertschätzung und klärt Missverständnisse.

- **Gefühle verbalisieren:** wahrnehmen und benennen, was unter der Sachebene mitschwingt («Ich kann mir vorstellen, dass dich das beschäftigt.»)



Mehr Ehrlichkeit hilft

Wie Patrizia Brosi plädiert auch Reto Studer dafür, offener und ehrlicher miteinander zu sprechen. «In unserer Gesellschaft zeigt man sich nicht gerne verletzlich, alles ist perfekt, niemand hat Probleme mit dem Älterwerden, mit den Kindern läuft alles reibungslos... Da entsteht rasch das Gefühl, man sei der einzige, bei dem nicht alles rund läuft.» Als Pfarrer und Seelsorger versucht er stets, etwas von sich persönlich preiszugeben, zum Beispiel erwähnt er in unserem Gespräch, dass er eben eine Scheidung hinter sich habe. Er weiss, wie hilfreich diese Ehrlichkeit für andere Menschen sein kann. Jedes Mal, wenn Reto Studer im «Wort zum Sonntag» offen über sich spricht, erhält er die meisten Rückmeldungen und Briefe. «Viele Zuschauer sind so froh, dass jemand öffentlich zugibt, dass ihn das Leben auch mal überfordert. Sie fühlen sich mit ihren Problemen sofort weniger allein.»

Die Drogerie als Ort des Austausches

Gespräche führen und gut zuhören gehört zum Alltag der Drogistinnen und Drogisten. Mit gezielten Fragen ordnen sie gesundheitliche Anliegen richtig ein und beraten ihre Kundinnen und Kunden umfassend. Sie sind Vertrauenspersonen – auch wenn es um Themen geht, die vielen Menschen unangenehm und peinlich sind.

Von Barbara Halter, Fotos: Susanne Keller

Wer in der Drogerie ein Produkt kaufen möchte, wird oft mit einer ganzen Reihe von Fragen konfrontiert. «Gerade Kundinnen und Kunden, die regelmässig ein bestimmtes Produkt kaufen, sind irritiert, wenn wir ihnen im Geschäft jedes Mal die gleichen Fragen stellen», sagt Adina Rölli von der Dropa Drogerie Marbet in Balsthal (SO). Deshalb hat sie einen kleinen Film gemacht, den sie auf ihrem Instagram-Account *drogistin.ch* gepostet hat. Keinesfalls gehe es darum, den Leuten das Leben schwerzumachen. «Wir sind als Drogistinnen und Drogisten beim Verkauf von Heilmitteln dazu verpflichtet, bestimmte Fragen zu stellen», sagt Rölli. Im Gespräch muss sie herausfinden, was für Beschwerden jemand hat, ob und welche Heilmittel und Medikamente eine Person regelmässig einnimmt, ob Allergien und Unverträglichkeiten bestehen und wie der allgemeine Gesundheitszustand einer Person ist. Dies dient der Qualitätssicherung – und der Sicherheit der Kunden.

Man teilt sowohl Schönes als auch Schicksalsschläge

Die Drogerien in der Schweiz bieten eine wichtige erste Anlaufstelle bei gesundheitlichen Fragen. Gesprächsführung ist ein wichtiger Teil in der Ausbildung der Drogistinnen und Drogisten. Sie erlernen einen Fragenkatalog, den sie bei jeder Beratung anwen-

den. «Mit den Jahren und der Erfahrung verfeinert man seine Gesprächsführung, man wird freier und lernt auch, auf die Zwischentöne zu achten.» Denn neben dem Fragenstellen geht es auch um das richtige Zuhören. «Es ist die Essenz unseres Berufes», sagt Adina Rölli.

Gerade in ländlichen Orten wie Balsthal kennen die Mitarbeitenden viele Kundinnen und Kunden seit Jahren. Die Drogerie ist auch ein Ort, um sich über Alltägliches auszutauschen und bei einem Kauf ein paar persönliche Worte zu wechseln. Man teilt Schönes miteinander, aber auch Schicksalsschläge.

Was kann ich als Kundin erwarten?

«Die Menschen schätzen, dass wir nicht nur Symptome abfragen, sondern uns Zeit für sie nehmen und uns in sie einzufühlen versuchen», sagt Rölli. Im Gegenzug ist sie darauf angewiesen, dass die Kundinnen und Kunden gut und wahrheitsgetreu Auskunft geben, wenn es zum Beispiel um die Einnahme von Medikamenten geht. Hier erlebt Adina Rölli immer wieder, dass ihr Informationen bewusst verheimlicht werden. «Im Endeffekt kann ich nur so handeln, wie der Kunde antwortet. Es liegt in seiner Eigenverantwortung, wenn er mir gegenüber nicht offen ist.»

Mit ihrem Fragenkatalog erkennt die Drogistin auch die sogenannten «Red Flags», also jene Symptome, die über ihre Kompetenz hinausgehen und einer Triage bedürfen, sprich den Gang in die Arztpraxis. Beispielsweise wenn Säuglinge zeitgleich Fieber und Durchfall haben oder bei Herz-Kreislauf-Beschwerden von älteren Menschen.

Ein Beratungsgespräch in der Drogerie ist kostenlos. Zum guten Ton gehört, dass man dies als Kundin und Kunde nicht ausnutzt, um danach online einzukaufen. Als Ergänzung bieten viele Geschäfte individuelle Beratungstermine an, die vorgängig gebucht und nach Aufwand abgerechnet werden. «Dort fällt dann der Zeitdruck weg, den wir im Geschäft oft haben, weil zum Beispiel andere Kunden warten. Man kann dann viel individueller und tiefer auf ein Thema eingehen.» Adina Rölli zum Beispiel ist spezialisiert auf hormonelle Themen wie das Prämenstruelle Syndrom (PMS), Schwangerschaft, Kinderwunsch oder Wechseljahrbeschwerden.

Über Intimes sprechen

Es gibt gesundheitliche Anliegen, die viele Menschen ungern mit Fremden in einem Geschäft besprechen. «Wichtig ist: Den Kundinnen und Kunden muss in der Drogerie nichts unangenehm sein», betont Rölli. «Wir sind alle Fachpersonen.» Was für die einen



schambehaftet sein mag, ist für die Drogistin einfach ein medizinisches Thema und Teil ihres Alltags. «Wenn ich meine weisse Schürze anziehe und ins Geschäft gehe, dann übe ich auch eine Rolle aus. Diese hilft mir, mich abzugrenzen und professionell zu sein – privat sind mir gewisse Themen vielleicht auch peinlicher.» Was Adina Rölli gut versteht, ist, dass man gerade in ländlichen Orten – wenn vielleicht gleichzeitig die Nachbarin im Geschäft steht und mithört – gehemmt sein kann. «Das darf man zu Beginn des Gesprächs unbedingt ansprechen. Viele Drogerien haben Beratungsräume oder weniger stark frequentierte Bereiche im Geschäft, wo man sich zurückziehen und ungestört reden kann.» Gut zu wissen: Alle Drogistinnen und Drogisten unterstehen der beruflichen Schweigepflicht. Was man mit ihnen bespricht, bleibt vertraulich. |

EINFÜHLSAM

Drogistin Adina Rölli nimmt sich viel Zeit für die Beratung.



FRAGEN STELLEN UND ZUHÖREN

Adina Rölli ist Drogistin HF und Betriebsleiterin der Dropa Drogerie Marbet in Balsthal (SO). Zusammen mit ihrer Kollegin Anja Gasser gibt sie auf dem Instagram-Account *drogistin.ch* Einblicke in ihren Drogeriealltag. www.dropa.ch

Persönliche Vorsorge ✓

**BESTIMMEN
SIE SELBST!**

einfach, sicher, geregelt

Docupass

CHF 5
geschenkt
mit dem Code
DP-DST-2025

Bestellen Sie unter:
[www.prosenectute.ch/
shop-vorsorge](http://www.prosenectute.ch/shop-vorsorge)

044 283 89 89

Mit Gutscheincode **DP-DST-2025** CHF 5 Rabatt
auf Docupass-Papierdossier.



Bitte senden Sie mir gegen Rechnung



Docupass Papier-Dossier
~~CHF 19~~ CHF 14 (inkl. MWST, exkl. Versandkosten)



Anrede:

Name:

Vorname:

Strasse:

Nr:

Ort:

PLZ:

☐ Ich abonniere den Docupass-Newsletter

E-Mail:

Einsenden an:

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

Scheidentrockenheit muss nicht sein

Viele Frauen leiden in den Wechseljahren oder auch während der Schwangerschaft und der Stillzeit unter Scheidentrockenheit. Leider ist dieses Thema immer noch schambehaftet und ein Tabu. Dabei würde eine frühzeitige, regelmässige und sorgfältige Intimpflege oftmals schon ausreichen, um die Beschwerden zu lindern.

Von Karoline Fotinos-Graf



Insbesondere in den Wechseljahren, aber auch durch die hormonelle Umstellung in der Schwangerschaft und Stillzeit oder unter empfängnisverhütenden Mitteln kämpfen viele Frauen mit Scheidentrockenheit, schlecht durchbluteter und gereizter Vaginalschleimhaut. Trockene Vaginalschleimhaut birgt neben Schmerzen, beispielsweise beim Geschlechtsverkehr, noch andere Unannehmlichkeiten: Die Schleimhaut wird rissig, Entzündungen sind die Folge und Keime haben leichtes Spiel und dringen leichter ein.

Neben hormonellen Einflüssen sind auch diverse Erkrankungen verantwortlich für vulvovaginale Trockenheit. Insbesondere Sjögren-Syndrom-Patientinnen (Autoimmunerkrankung, bei der körpereigene Abwehrzellen Drüsen angreifen, was zu trockenen Schleimhäuten führt) sind ganz direkt betroffen, aber auch Patientinnen, die an Erkrankungen wie Multipler Sklerose, Diabetes oder Endometriose leiden, sind häufiger

betroffen. Ferner kann auch die Einnahme von Medikamenten zur Brustkrebstherapie und mancher Antidepressiva oder Antihistaminika der 1. Generation Trockenheitssymptome hervorrufen.

Das A und O: tägliche Intimpflege

Für viele Frauen gehört Trockenheit im Intimbereich «einfach dazu» oder wird aus Scham nicht erwähnt und bleibt unbehandelt, bis sie entweder in einer Infektion endet oder sonst als so schmerzhaft und einschränkend empfunden wird, dass Rat gesucht wird. Dabei könnte die (Schleim-)Haut gerade mit einfachen Mitteln optimal behandelt werden.

Für die tägliche Pflege kommen neben Wasser und allenfalls einer milden Seifenlösung mit einem pH-Wert zwischen 4,2 und 5,6 insbesondere Pflanzenöle infrage.

Sie regenerieren und befeuchten die trockene Schleimhaut. Granatapfelsamen-Öl enthält hormonähnlich wirkende Inhaltsstoffe, darüber hinaus wirken einzelne Inhaltsstoffe auch entzündungshemmend. Angewendet wird das Öl entweder pur als Pflegeöl oder formuliert als Vaginalovula oder in einer Vaginalcreme. Ebenfalls pflegend wirken Shea- oder Kakaobutter, die beide äusserst feuchtigkeitsspendende und geschmeidig machende Eigenschaften aufweisen und gut verträglich sind.

Sanddornfruchtfleisch-Öl weist dank seines hohen Gehaltes an Vitamin E und Carotinoiden zellregenerierende Eigenschaften auf, zudem enthält das Öl auch Inhaltsstoffe, die Bestandteilen unseres körpereigenen Hautfettes ähneln, und eignet sich daher gut für die Pflege trockener Haut. Da Risse und kleine Verletzungen häufig auch durch einen Mangel an Vitamin E sowie an Carotinoiden begünstigt werden, kann dieses Öl besonders



Wenn Sex weh tut

Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning im Interview

In ihrer Praxis berät Ann-Marlene Henning Frauen und Männer gleichermaßen.

Frau Henning, Sie sprechen offen über Sexualität im Alter.

Unbedingt. Sowohl Frauen als auch Männer sollten die Veränderungen im Körper in diesem Lebensabschnitt besser kennen lernen. Da verändert sich vieles: Haare, Haut, sogar die Schleimhäute.

Was bedeutet das für die Frau?

Junge Frauen müssen nicht erregt sein, um Sex zu haben. Nach den Wechseljahren ist das anders. Die Scheide einer Frau wird trockener, und Sex kann bei trockenen Schleimhäuten dann weh tun.

Beeinflusst das auch die sexuelle Lust?

Ja, da besteht leider ein enger Zusammenhang. Wie soll ich auf etwas Lust haben, das weh tut? Viele Frauen fühlen sich aber „verpflichtet“ und machen der Beziehung wegen unter Schmerzen mit. Sie sagen nichts, gestehen sich das

Problem selbst nicht ein. Die Unlust bleibt. Daran kann eine Partnerschaft zerbrechen.

Wie erkennen Frauen Scheidentrockenheit?

Frauen spüren die Veränderung. Es fühlt sich trocken an, z. B. beim Abwischen nach dem Wasserlassen. Und bei Bewegung ist es, als würde sich da unten etwas „reiben“. Immer wieder pikst es.

Viele Frauen nehmen ihre Situation offenbar einfach hin.

Ja, sehr viele. Und dadurch wird das Problem immer schwerwiegender. Ich habe persönlich meine Erfahrungen mit dem Thema gemacht. Mir hat dann meine Apothekerin Vagisan FeuchtCreme empfohlen und gesagt, dass sie die auch anwendet. Es ist also besser, darüber zu sprechen. Diese Feuchtcreme bringt nämlich sofort etwas. Und dann bist du zurück – in der Liebe und im Leben!

Mehr Infos auf www.vagisan.com

Jetzt den QR-Code scannen
und mehr Infos über
Vagisan erhalten



Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

Hatten Sie in den letzten 4 Wochen Beschwerden im Scheidenbereich?

Trockenheitsgefühl	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Juckreiz	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Wundgefühl/Reizung	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
Brennen	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Schmerzen im Scheidenbereich...

unabhängig von sexueller Aktivität	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein
bei sexueller Aktivität	<input type="checkbox"/> ja	<input type="checkbox"/> nein

Wenn Sie auch nur einmal mit „ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.





Nahrungsergänzungsmittel
 mit Preiselbeer-Extrakt
 aus wildgewachsenen
 Preiselbeeren, Meerrettich
 und Vitamin C.

Täglich 3×1–2 Tabletten
 Inhalt: 150/300 Tabletten

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
www.sananutrin.ch

INTIMPFLEGE

gut bei Schleimhautbeschwerden eingesetzt werden. Achtung: Das Öl ist stark orange gefärbt!

In Drogerien und Apotheken sind diverse Intimpflegeprodukte oder auch Eigenherstellungen mit oben genannten fetten Ölen erhältlich. Manchmal müssen mehrere Präpa-

rate ausprobiert werden, bis das richtige gefunden ist. Ob Fertigpräparat oder Eigenherstellung: Wichtig ist die konsequente, tägliche Anwendung! Manche Öle wie Granatapfelsamen-, Sanddorn- oder Leinöl können für diese Beschwerden auch innerlich eingenommen werden.



SANDDORNBEEREN

Das Sanddornfruchtfleisch-Öl pflegt trockene Haut.

Pflegetipps

- Die Intimpflege am besten in die tägliche Pflegeroutine integrieren
- Auf übertriebene Intimhygiene verzichten und den Intimbereich nur mit lauwarmem Wasser, allenfalls milder Seifenlösung, reinigen
- Solange Zyklusblutungen vorhanden sind, besser Binden als Tampons benutzen, um kleinste Verletzungen zu verhindern
- Bei der Unterwäsche auf synthetische Materialien verzichten, Baumwolle ist in der Regel atmungsaktiver, das Gleiche gilt bei Slipenlagen: besser keine Produkte mit Kunststoffüberzug verwenden
- Koffein und Nikotin wirken gefässverengend und können die Durchblutung der Schleimhaut reduzieren.
- Bei starken Schmerzen, aussergewöhnlichem Ausfluss oder Blutungen muss die Frau die gynäkologische Praxis aufsuchen.



Schmerzen beim Geschlechtsverkehr und Libidoverlust

Da bei Östrogenmangel die sexuelle Lust der Frau reduziert sein kann, nimmt auch die Befeuchtung der Vagina ab, was in Kombination mit der schon dünnen Schleimhaut beim Geschlechtsverkehr häufig zu Irritationen oder sogar kleinen Verletzungen und Schmerzen führt. Präventiv sollten hier beim Geschlechtsverkehr unbedingt Gleitgele benutzt werden. Bewährt haben sich silikonhaltige Gele, die über eine sehr gute Gleitfähigkeit verfügen und als Schutz auf der Schleimhaut bleiben, ohne resorbiert zu werden. Falls keine Kondome benutzt werden, können auch die zuvor genannten fetten Pflanzenöle als Gleitmittel zum Einsatz kommen.

In der Aromatherapie werden zur Libidoförderung ätherische Öle wie beispielsweise Ylang-Ylang, Ingwer, Sandelholz, Jas-

min, Rose oder Muskatellersalbei sowie Vanille- oder Tonka-Extrakt verwendet. Die Öle werden je nach persönlichen Vorlieben gemischt, fünf bis zehn Tropfen in 30 ml Jojobaöl als Massageöl für «Stunden zu zweit» oder zum Auftragen auf den Solarplexus. Achtung: Ölmischungen können Kondommaterial angreifen!

Da auch Stress libidomindernd wirkt, könnte ein Versuch mit stresslindernden Pflanzen wie zum Beispiel Lavendel, Rosenwurz oder Ginseng zum Erfolg führen. Ferner sei noch Safran erwähnt, der laut mehreren Studien libidofördernde Eigenschaften sowohl bei der Frau wie auch beim Mann aufzuweisen scheint. Safran wird zudem zunehmend auch bei Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt.

SAFRAN

Das Gewürz wird auch bei Wechseljahrsbeschwerden eingesetzt.



SPEZIALISIERT AUF GYNÄKOLOGIE

Karoline Fotinos-Graf hat an der Universität Lausanne Pharmazie studiert und mit dem Staatsexamen abgeschlossen. Sie arbeitet

als Apothekerin, hat dazu den Fähigkeitsausweis FPH Phytotherapie und ist diplomierte Aromatherapeutin.



Fotos: Joanna Boisse, zVg, Amy Lv – stock.adobe.com; Illustration: Image by freepik on Freepik

FEMANNOSE[®] N

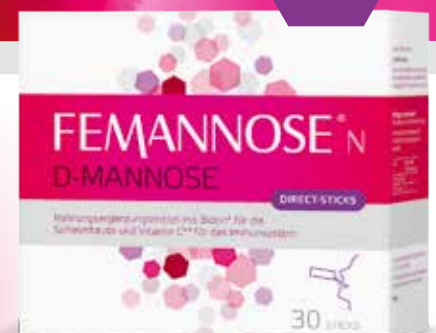
Zum Erhalt u.a. einer normalen **Blasenschleimhaut** und Unterstützung der normalen Funktion des **Immunsystems***

FEMANNOSE[®] N DIRECT-STICKS

NEU

- Direkt, schnell und diskret im Mund löslich
- Sehr gute Verträglichkeit
- Fruchtiger Geschmack

* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Einnahme
überall und
jederzeit

Nahrungsergänzungsmittel

«Drogerien tragen zur Förderung eines gesunden Lebens bei»

Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider möchte, dass das Schweizer Gesundheitssystem seine hohe Qualität bewahrt und auch in Zukunft für alle Menschen zugänglich und zahlbar ist. Im Interview sagt die Gesundheitsministerin, welche Rolle die Drogerien dabei spielen.

Von Elisabeth von Grünigen-Huber

Frau Bundesrätin, welche Stichworte fallen Ihnen spontan ein, wenn Sie an eine Drogerie denken?

Beratung, Gesundheit, Prävention, Wohlbefinden, Ernährung.

Welche Rolle spielen aus Ihrer Sicht die Drogerien – zum Beispiel in strukturschwachen Regionen, in denen der Hausärztemangel besonders gross ist – in der medizinischen Grundversorgung?

Ende letzten Jahres habe ich die Agenda Grundversorgung lanciert: Sie soll sicher-

stellen, dass alle Menschen in der Schweiz Zugang zu einer guten Grundversorgung haben – egal, wo sie wohnen. Die Idee besteht darin, das Zusammenspiel der Gesundheitsberufe als Ressource zu nutzen. Sie bilden zusammen ein Gesundheits-Gesamtangebot.

Immer mehr Menschen haben keine feste Hausärztin, keinen festen Hausarzt mehr oder sie finden keinen Termin, weil die Praxen überlastet sind. Hier können Apotheken oder freiberufliche Pflegefachpersonen einspringen und die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten abdecken. Ende 2025 wird

ein Bericht mit konkreten Vorschlägen von den Teilnehmenden der Agenda Grundversorgung vorliegen. Zwar sind die Drogerien nicht an den Arbeiten der Agenda beteiligt, klar ist aber, dass sie in ihren Zuständigkeitsbereichen eine wichtige Rolle spielen und ihren Teil zur Gesundheit der Bevölkerung beitragen.

Welche Ansätze sehen Sie, um die Zusammenarbeit zwischen Arztpraxen, Apotheken und Drogerien zu fördern?

Es liegt nicht in der Kompetenz des Bundes, die Akteure des Gesundheitswesens zu einer stärkeren Zusammenarbeit zu verpflichten. Aber ich würde es natürlich begrüssen, wenn die verschiedenen Berufsgruppen Schritte unternehmen würden, um die Koordination untereinander zum Wohl der Bevölkerung zu verstärken.

Rund 70 Prozent der Drogeriekundinnen und -kunden lassen sich zur Selbstmedikation beraten. Welche Bedeutung messen Sie der Selbstmedikation bei?

Rezeptfreie Medikamente können eine Lösung für Menschen mit leichten Beschwerden sein. Das entlastet das Gesundheitssystem – auch finanziell. In vielen Fällen erübrigt sich so ein Besuch des Notfalls und die Patientinnen und Patienten müssen keine langen Wartezeiten in Kauf nehmen.

ENTLASTEN DAS GESUNDHEITSSYSTEM

Rund 70 Prozent der Drogeriekunden lassen sich zur Selbstmedikation beraten.



Foto: Miriam Kolmann

Aber natürlich hat die Sicherheit der Patientinnen und Patienten oberste Priorität. Die professionelle Beratung in Apotheken und Drogerien ist unerlässlich, um Medikationsfehler zu vermeiden. Und wenn es der Gesundheitszustand erfordert, muss die hilfesuchende Person selbstverständlich an einen Arzt oder eine Ärztin verwiesen werden.

Wie kann der Staat eine verantwortungsvolle Selbstmedikation gezielt fördern?

Das Heilmittelgesetz wurde unter anderem revidiert, um die Selbstmedikation zu erleichtern. Mit dem Inkrafttreten der Revision wurde 2019 die Abgabekategorie C aufgehoben. Die rund 600 Medikamente dieser Kategorie durften früher nur in Apotheken verkauft werden. Heute ist die überwiegende Mehrheit davon auch in Drogerien erhältlich.

Die steigenden Gesundheitskosten bleiben eine der Hauptsorgen der Bevölkerung. Was tun Sie, um hier das Kostenwachstum zu bremsen?

Ich weiss, wie sehr die Krankenversicherungsprämien viele Haushalte belasten. Die Prämien sind ein Spiegel der steigenden Gesundheitskosten. Mein Ziel ist es, dass unser Gesundheitssystem seine hohe Qualität bewahrt, für jede und jeden zugänglich ist und finanzierbar bleibt. Derzeit laufen zahlreiche Initiativen, die dazu beitragen sollen, die Kosten im Gesundheitswesen einzudämmen.

Das Parlament hat zum Beispiel gerade ein Massnahmenpaket behandelt, das unter anderem Mengenrabatte auf umsatzstarke Medikamente vorsieht. Auch mit der Förderung ambulanter statt stationärer Behandlungen sollen unnötige Kosten vermieden werden. Ich habe zudem die wichtigsten Akteure des Gesundheitswesens an einen Runden Tisch zur Kostendämpfung zusammengerufen. Sie haben sich auf ein Einsparziel von 300 Millionen Franken pro Jahr geeinigt. Das ist schon mal erfreulich. Nun bin ich gespannt auf die konkreten Massnahmen, die der Runde Tisch vorschlägt.

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens schreitet voran. Derzeit wird das elektronische Patientendossier überar-

**GESUNDHEITS-
MINISTERIN**
Bundesrätin Elisabeth
Baume-Schneider



Foto: Bundeskanzlei / Béatrice Devènes

beitet. Wie planen Sie, die Drogerien in diese digitale Infrastruktur einzubinden?

Die Gesetzesrevision zum elektronischen Patientendossier (EPD) sieht vor, dass Ärztinnen und Ärzte, Spitäler und andere Leistungserbringer, die über die Grundversicherung abrechnen, das EPD nutzen müssen. Andere Fachpersonen, darunter auch Drogistinnen und Drogisten, können sich freiwillig dem EPD-Informationssystem anschliessen. Am Ende entscheiden die Bürgerinnen und Bürger selbst, wem sie den Datenzugriff in ihrem EPD gewähren. Auch heute schon können sich Drogistinnen und Drogisten an das EPD anschliessen und so dessen Verbreitung fördern.

Telemedizin, elektronische Rezepte oder digitale Medikationspläne sind auch für Drogerien wichtig. Welche Unterstützung bietet der Bund, damit kleinere Anbieter bei der Digitalisierung nicht abgehängt werden?

eHealth Suisse – die Kompetenz- und Koordinationsstelle von Bund und Kantonen für die digitale Vernetzung im Gesundheitswesen – bietet bereits heute allen Gesundheitseinrichtungen und Gesundheitsfachperso-

nen zahlreiche Hilfen für die technische Anbindung an das EPD an. Anbieterinnen und Anbieter, die sich heute für die digitale Transformation engagieren, werden auch in Zukunft davon profitieren. Die im Rahmen des Programms DigiSanté vorgesehenen Harmonisierungen werden für kleinere Leistungserbringer zusätzliche Erleichterung bringen – sie müssen sich dann nicht mehr an eine Vielzahl unterschiedlicher Vorgaben halten, sondern an ein harmonisiertes Set von Anforderungen.

Wenn Sie an die Zukunft der Gesundheitsversorgung in der Schweiz denken: Welche Rolle werden Drogerien Ihrer Meinung nach spielen?

Ich bin überzeugt, dass die Drogerien bei der niederschweligen und wirksamen Beratung der Bevölkerung weiterhin eine wichtige Rolle spielen werden. Über den Verkauf von rezeptfreien Medikamenten hinaus sind die zwischenmenschlichen Beziehungen im Gesundheitsbereich sehr wichtig. Drogerien tragen zur Förderung eines gesunden Lebens bei – gerade im Bereich der gesunden Ernährung, die ein wichtiger Bestandteil der Prävention und Gesundheitsförderung ist. |



Dr. Ali Fenwick: **«Red Flags, Green Flags. Toxisches Verhalten erkennen und Grenzen setzen»**, Dumont Verlag, 2025, ca. Fr. 31.00



David Fäh: **«Stressfrei abnehmen. Ohne Diät zum gesunden Wohlfühlgewicht»**, Beobachter Edition, 2025, ca. Fr. 39.00

rere Kapitel, die in heiklen Situationen echt hilfreich sein können. Das Buch funktioniert auch als Nachschlagewerk, ganz nach dem Motto: «Zuerst überlegen und erst dann reagieren.» SR

Gesund und stressfrei abnehmen

In der Schweiz ist mehr als jede dritte Person übergewichtig. Etwa 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung sind laut dem Ernährungsspezialisten und Präventivmediziner Prof. Dr. med. David Fäh adipös, was ein Gesundheitsrisiko darstellt. Ihnen allen widmet der bekannte Gesundheitswissenschaftler sein neues Buch, in dem er aufzeigt, wie man stressfrei und nachhaltig abnehmen kann. Dabei verspricht er keine Wunder, sondern erklärt einfach und verständlich, warum hoch verarbeitetes Essen und Zucker schädlich sind, und weshalb es Sinn macht, weniger Alkohol zu trinken. Das Buch ist mit Tabellen und vielen praktischen Tipps gespickt, so dass jederzeit nachgeschlagen werden kann. Es erklärt das Prinzip der «smarten Ziele», die realistisch und machbar sein sollen. Denn es gilt, sich nachhaltige, dauerhafte Verhaltensänderungen anzueignen, damit das Wunschgewicht erhalten bleibt. Wichtig zu wissen, ist: «Es gibt kein Konzept, das bei allen einschlägt. Einige Ansätze haben sich bewährt. Sie führen vernünftig und nachhaltig dazu, dass Menschen abnehmen, und zwar – das ist das Wichtigste –, ohne ihnen zu schaden.» Am meisten nützen dabei laut dem Experten einerseits mehr Bewegung und andererseits eine dauerhafte Veränderung hin zu gesün-



Esther Kern: **«Leaf to Root – Express. Von Blatt bis Wurzel. Einfach Rezepte für spezielle Gemüseteile»**, AT Verlag, 2025, ca. Fr. 42.00

deren Essgewohnheiten. Klingt einfach und logisch – nützt aber natürlich nur, wenn man es auch wirklich macht. SR

Von der Wurzel bis zum Blatt wird alles verkocht

Radieschenblätter, Fenchelgrün oder die Schalen von Äpfeln, Bananen, Kartoffeln, Melonen und Gurken landen oft im Grünabfall. Dabei sind sie alle essbar und lassen sich in kulinarische Schätze verwandeln. Expertin dafür ist die Food-Journalistin und Autorin Esther Kern. Vor über zehn Jahren hat sie die Initiative «Leaf to Root» ins Leben gerufen, die Gemüse- und Fruchtteile würdigt, die meist weggeworfen werden. Ihr gleichnamiges Buch dazu wurde zu einem Standardwerk der Bewegung. Nun legt Esther Kern ein neues Werk vor: «Leaf to Root – Express». Sie versammelt darin ihre eigenen erprobten Rezepte und ergänzt sie mit solchen von Kochprofis aus der ganzen Welt. Die meisten Rezepte sind vegan, einige vegetarisch und vor allem eignen sie sich alle für die Alltagsküche. Die Bananenschalen werden zum Beispiel in einem Kuchen verbakken, aus den Blättern der Radieschen gibt es einen Salat mit Apfel und Sonnenblumenkernen oder die Wassermelonenschale wird mit Ingwer süss-sauer eingemacht. BAH

Rote und grüne Flaggen

Gerade jüngere Leute reden im Zusammenhang mit Beziehungen oft von «Red Flags» und «Green Flags», also roten und grünen Flaggen. Was genau ist damit gemeint, und ist es sinnvoll, den Kontakt zu anderen Menschen in solchen Schemas zu ordnen?

Der englische Psychologe Dr. Ali Fenwick hat einen leicht verständlichen Ratgeber darüber geschrieben, wie man im Alltag toxisches Verhalten erkennen und Grenzen setzen kann. Dabei geht es einerseits um Eltern, die ihren Kindern dreinreden oder nicht für Gespräche erreichbar sind. Es geht aber auch um Klatsch und übergriffige Ratschläge von Bekannten oder um die Frage, wie man mit egoistischen Freunden umgehen soll. Auch der Arbeitsplatz kommt zur Sprache, wobei der Psychologe hier von vertrauensseliger Büropolitik bis zu übergriffigem Mikromanagement die gängigen Fettnäpfchen thematisiert. Und natürlich widmet er dem Thema Dating und Paarbeziehungen meh-

Wer ist eigentlich **Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399***?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.
KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unausprechlich einzigartigen ***HEFE!**

1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

kaleidon-tribiotic.ch

NEU!

Erhältlich
in Apotheken,
Drogerien &
Onlineshops



Aktiv und gesund leben: Was Sie über Pneumokokken wissen sollten

Wenn aus einer Erkältung mehr wird

Es ist eine Situation, die viele kennen: Die Familie ist zu Besuch, und ein paar Tage später macht sich eine Erkältung bemerkbar. Manchmal stecken Pneumokokken hinter den Beschwerden – Bakterien, auf die besonders Menschen über 65 Jahre achten sollten.

Warum Pneumokokken gefährlich sein können

Pneumokokken gehören zur Familie der Streptokokken und leben oft unbemerkt im Nasen-Rachen-Raum. Wird das Immunsystem im Alter schwächer, können sie schwerwiegende Infektionen hervorrufen wie z.B. Lungenentzündung, Blutvergiftung oder Hirnhautentzündung. Antibiotika helfen meist, doch Resistenzen nehmen zu und die Medikamente wirken möglicherweise schlechter.

Wer ist besonders betroffen?

Besonders anfällig sind ältere Personen sowie Menschen mit chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz- oder Lungenkrankheiten. Jährlich erkranken in der Schweiz rund 21'000 Menschen über 65 Jahren an einer Pneumokokken-Lungenentzündung, etwa 8'000 müssen im Spital behandelt werden.

Vorsorge im Alltag

Ein gesunder Lebensstil unterstützt das Immunsystem: ausgewogene Ernährung, regelmässige Bewegung und ausreichend Schlaf. Gute Hygiene und regelmässiges Lüften helfen zusätzlich. Treten im näheren Umfeld gehäuft Infektionen auf, kann Abstandhalten oder das Tragen einer Maske sinnvoll sein. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Ihre persönlichen Möglichkeiten zur Vorbeugung.

Weitere Informationen zu Pneumokokken:



Prof. Dr. med. Ulrich Heininger,
leitender Arzt für Infektiologie
und Vakzinologie am Universitäts-
Kinderspital beider Basel:



Wie gefährlich sind Pneumokokken-Infektionen?

Pneumokokken können bei älteren Menschen zu schwerwiegenden Erkrankungen führen. Patient:innen benötigen oft lange, um sich wieder vollständig zu erholen.

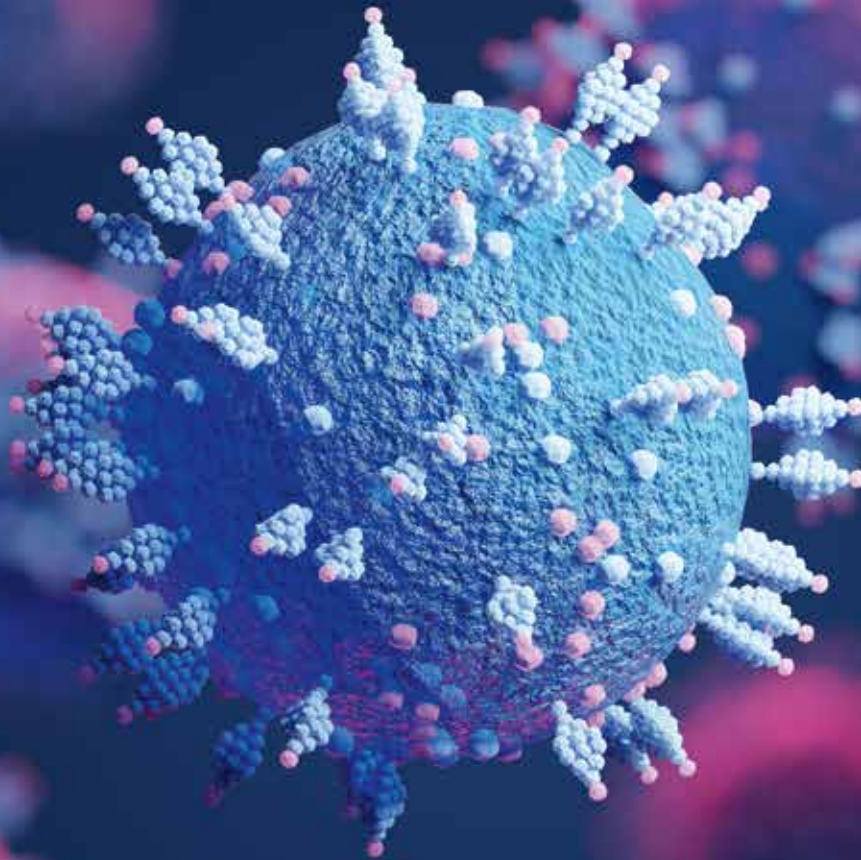
Wann muss ich zum Arzt?

Eine Pneumokokken-Infektion beginnt oft mit Erkältungssymptomen. Was morgens noch wie eine harmlose Erkältung wirkt, kann abends bereits eine ernste Lungenentzündung sein. Besonders diese Warnzeichen sind kritisch: die plötzliche Verschlechterung nach anfänglicher Besserung, Atemnot, Brustschmerzen und hohes Fieber mit Verwirrtheit oder Schwächegefühl. Eine schnelle Behandlung verbessert die Heilungschancen erheblich.

Wie wird eine Infektion übertragen?

Pneumokokken werden durch Tröpfchen übertragen, zum Beispiel beim Husten oder Niesen. Sie besiedeln den Nasen-Rachen-Raum vieler Menschen, ohne dass diese notwendigerweise daran erkranken. Man muss also keine Pneumokokken-Erkrankung haben, um andere Menschen mit diesem Bakterium anzustecken. Die Pneumokokken-Impfung stellt eine effektive Massnahme dar, das persönliche Erkrankungsrisiko zu verringern. Sie wird vom Bundesamt für Gesundheit für alle Personen ab 65 Jahren und auch jüngeren Personen mit verschiedenen Grunderkrankungen empfohlen.

Das Virus und der Mensch – eine einseitige Liebesgeschichte



Wenn es draussen kühler wird, haben Erkältungs- und Grippeviren leichtes Spiel. Um ihnen einen Strich durch die Rechnung zu machen, braucht es nicht nur ein starkes Immunsystem. Ein Facharzt und eine Drogistin geben Auskunft.

Von Barbara Esther Siegrist



UNTERWEGS IN NEUEN VARIANTEN

Die Illustration eines Coronavirus, hier in der Variante Omikron.

EIN FEST FÜR VIREN

Die Menge an Kontakten beeinflusst die Anzahl Erkältungen, die wir haben.



Der Mensch und das Virus teilen eine lange Geschichte – wenn auch keine Liebesgeschichte, jedenfalls von Seiten des Menschen. «Wir leben seit Jahrtausenden mit Viren», sagt Philipp Jent, Leiter Infektionsprävention und -kontrolle an der Universitätsklinik für Infektiologie am Inselspital Bern. «Eine Virusinfektion bedeutet, dass Partikel in unsere Zellen eindringen und die menschliche Replikationsmaschinerie benützen, um sich zu vermehren.» Die Erkältungsviren, eine grosse Gruppe unterschiedlicher Virenarten, haben eine Gemeinsamkeit: Sie infizieren uns, wenn sie von einer Person ausgeatmet oder ausgehustet werden, und wir sie einatmen oder sie sich auf unsere Schleimhäute legen.

Wenn Viren Party machen

Die saisonale Grippe, Influenza A oder B, zählt laut Jent zu den häufigsten Viruserkrankungen. Im Winter genügt es, dass sich die Menschen in mässig gelüfteten Innenräumen drängen. Jent nennt das «Crowding» – in der Sprache der Grippeviren heisst das: Party. Nebst dem Crowding spielt das Immunsystem eine Rolle für die Anfälligkeit auf Infektionen. Mit dem Alter nimmt seine Funktion ab, weshalb ältere Menschen Viren weniger effektiv bekämpfen können. Hinzu komme, so Jent, dass viele ältere Personen an chronischen Erkrankungen leiden, wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder

chronischen Lungenleiden, die das Risiko für schwere Verläufe erhöhen.

Generell betreffen Erkältungsviren alle Menschen, die regelmässig Austausch mit anderen Menschen haben – die Menge der Kontakte, insbesondere zu Gruppen mit vielen Infektionen wie Kindern, habe einen stärkeren Einfluss darauf, wie viele Erkältungen wir haben, als die «Stärke» des Immunsystems. Personen mit geschwächtem Immunsystem haben jedoch eine zusätzlich erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Erkältungsviren.

Der Verlauf der klassischen Grippe sei sehr variabel, von beschwerdefrei bis zu schwersten Komplikationen. Der Grossteil der Infektionen zeige sich mit starken Erkältungssymptomen und Fieber, bei aber etwa jeder 200. Person komme es zu einer Lungenentzündung, meist als Sekundärinfektion durch Bakterien. Bei älteren Personen sei etwa jede 50. Person betroffen. Häufige Folgeinfektionen der Grippe seien Pneumokokken, Bakterien, die unter anderem im Rachen leben. Eine andere Form von Folgeinfektion sei die Gürtelrose: Die verursachenden Viren schlummern bereits im Körper und werden durch Stress wieder aktiviert. Gegen Gürtelrose könne man sich impfen lassen.

Rätsel lösen

«Es gibt leider nur sehr wenige Viren, gegen die es eine effektive Behandlung gibt», sagt Jent. Bei allen anderen geht es darum, die

Beschwerden zu lindern. Bei Erkältungsviren helfen vorbeugend Nasenspülungen mit Meerwasser, das Vermeiden von Menschenansammlungen, gutes Lüften und Maskentragen. Bei vielen Viren ist eine Impfung verfügbar, welche zuverlässig oder partiell eine Erkrankung verhindert. Bei Grippeviren helfen Impfungen oft, die Erkrankungswahrscheinlichkeit zu reduzieren oder die Infektion weniger schwer zu machen. Da sich Viren beim Kopieren des Erbmateri als immer ein wenig verändern, das heisst mutieren, muss sich das Immunsystem ständig anpassen, um die Infektionen erfolgreich abzuwehren zu können.

Weshalb Jent gerade Infektiologie wurde, erklärt er gerne: «Infektionen sind unglaublich vielseitig und spannend. Mit Erfahrung und Wissen kann man oft aufgrund von typischen Beschwerden die Ursache der Infektion vermuten und so Betroffenen gut helfen – man löst manchmal Rätsel, fast wie Dr. House, die Figur aus der bekannten Fernsehserie.»

Frische Luft und gesund essen

Wenn Pascale Robinsons Kunden in der Drogerie Hilfe suchen gegen Erkältungen, Schnupfen, Husten, Halsweh oder Herpesbläschen, die nicht nur beim Küssen stören,

Foto: Yingyapumi – stock.adobe.com, Pixabay



UNTERWEGS MIT ENTSPANNTEN MUSKELN. FÜR GANZ NEUE ZIELE.

Mehr Bewegung erhöht den Magnesiumverbrauch bzw. -bedarf

- Die Muskulatur verbraucht bei jeder einzelnen Bewegung Magnesium
- Durch sportliche Aktivität verliert der Körper neben Flüssigkeit auch Magnesium durchs Schwitzen
- Daher ist es wichtig, den entstandenen Flüssigkeits- und Magnesiumverlust nach dem Sport auszugleichen



Schnell



Hochdosiert



1x täglich



Vegan



Der fruchtige Klassiker: extra stark und extra schnell

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

diasporal.ch

*Magnesium unterstützt eine normale Muskelfunktion. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung.

VIREN IM WINTER

weiss sie, es ist Herbst geworden. Die Erkältungsviren sind als erste unterwegs, die Grippeviren folgen in der Regel im Dezember und Januar. Nicht nur im Winter, aber dann besonders, kann man etwas für die Prävention tun, sagt die diplomierte Drogistin HF. An die frische Luft gehen, gesund essen – am besten fünf Portionen Gemüse und Früchte pro Tag. Besonders saisonales Gemüse empfiehlt sie, nicht nur aus gesundheitlichen Gründen. Ein weiterer Tipp von Robinson ist, einen Luftbefeuchter in die Wohnung zu stellen. Die trockene Luft führe zu trockenen Schleimhäuten, was Erkältungen fördern könne. Dazu empfiehlt sie Vitamin C und D, Zink und Selen, die es als Kapseln gibt. Nebst diesen Mikronährstoffen für das Immunsystem hat sie auch Kapuzinerkresse als Tröpfchen oder in Tablettenform und den roten Sonnenhut, auch als *Echinacea* bekannt, im Sortiment. Robinson empfiehlt, sich in der Drogerie in der Nähe beraten zu lassen.



KAPUZINERKRESSE

Dekorativ – und auch als Heilpflanze beliebt.

AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie
hinter dem QR-Code



INFEKTIONEN AUF DER SPUR

Dr. med. Philipp Jent
ist Leiter Infektions-
prävention und
-kontrolle und seit
September 2021 Leiter
Spitalhygiene und

Mitglied der Klinikleitung am Inselspital –
Universitätsspital Bern. Er ist spezialisiert
auf Infektionsprävention.



WINTERZEIT IST GRIPPEZEIT

Pascale Robinson ist
Drogistin HF und
Inhaberin der Swidro
Drogerien in Nidau (BE)
und Täuffelen (BE).
Die 38-Jährige ist

Prüfungsexpertin für angehende Drogis-
tinnen und Drogisten und macht eine
Weiterbildung zur Naturheilpraktikerin TEN
(Traditionelle Europäische Naturheilkun-
de). Sie lebt mit ihrer Familie, Hund, Katze
und Hühnern in Hagneck am Bielersee.
www.swidro-drogerie-nidau.ch

SCHMERZ RAUS
FREUDE REIN



Wieder
erhältlich



- › Schmerzlindernd, durchblutungs-
fördernd, leicht wärmend
- › Für die tägliche Anwendung bei
rheumatischen Beschwerden
- › Mit ätherischen Ölen und Pflanzenstoffen

DUL-X DEIN SPEZIALIST FÜR
MUSKELN UND GELENKE

Melisana AG, 8004 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Gürtelrose verstehen:

Ursachen, Symptome, Prävention

Obwohl fast jede dritte Person einmal im Leben an einer Gürtelrose erkrankt, wird diese oft unterschätzt. Die Krankheit macht sich in Form eines schmerzhaften Hautausschlags bemerkbar und kann schwerwiegende Komplikationen auslösen, wenn sie nicht rasch behandelt wird. Dr. Alessandro Diana erklärt uns im Interview die Ursachen und Symptome der Gürtelrose und zeigt die möglichen Behandlungs- und Präventionsmassnahmen auf.

Was ist eine Gürtelrose und wodurch wird sie ausgelöst?

Die Gürtelrose ist eine Krankheit, die durch die Reaktivierung des Varizella-Zoster-Virus ausgelöst wird. Dieses Virus ist auch für die Windpocken verantwortlich. Nach einer Windpocken-Erkrankung verbleibt das Virus im Körper, wo es sich in den Nervenganglien einnistet. Jahre später kann das Virus reaktiviert werden, häufig aufgrund einer Schwächung des Immunsystems, und eine Gürtelrose auslösen.

Was sind die typischen Symptome einer Gürtelrose?

Das Hauptsymptom einer Gürtelrose ist ein schmerzhafter Hautausschlag mit gruppierten Bläschen, die für gewöhnlich nur an einer Seite des Körpers oder des Gesichts auftreten. Häufig verspürt man schon vor dem Ausschlag Schmerzen, Juckreiz oder ein Kribbeln im betroffenen Bereich. Weitere Symptome können Fieber, Kopfschmerzen, Müdigkeit oder Lichtempfindlichkeit sein. Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden.



Gibt es Begleitscheinungen oder Komplikationen, die auftreten können?

Eine mögliche Komplikation ist die postherpetische Neuralgie, die sich durch intensive und lang anhaltende Schmerzen in jenem Bereich, wo der Ausschlag aufgetreten ist, auszeichnet. Die Schmerzen bleiben, auch nachdem der Ausschlag verschwunden ist. Andere Komplikationen können bakterielle Infektionen der Haut oder Sehprobleme sein, falls die Gürtelrose das Gesicht betrifft. In seltenen Fällen kommt es auch zu neurologischen Erkrankungen.

Welche Personengruppen sind besonders gefährdet?

Personen über 50 Jahren sind besonders oft von Gürtelrose betroffen. Das Risiko, an Gürtelrose zu erkranken und auch das Risiko für Kompli-

kationen steigen mit dem Alter an. Weitere Risikofaktoren sind ein geschwächtes Immunsystem, insbesondere aufgrund von Blutkrebs, festen Tumoren, altersbedingten Krankheiten wie Diabetes oder COPD sowie Behandlungen mit Immunsuppressiva oder einer Chemotherapie.

Wie behandelt man eine Gürtelrose und wann sollte man eine medizinische Fachperson aufsuchen?

Eine Gürtelrose kann mit antiviralen Medikamenten behandelt werden. Diese Medikamente sind besonders effektiv, wenn sie bereits ab den ersten Anzeichen des Hautausschlags verabreicht werden. Weiter können Schmerzmittel und Salben helfen, die Schmerzen zu lindern. Es ist wichtig, sofort nach dem ersten Auftreten der Symptome eine medizinische Fachperson (Hausärztin, Apotheker etc.) aufzusuchen, um eine geeignete Behandlung sicherzustellen und Komplikationen vorzubeugen.

Kann man sich vor Gürtelrose schützen?

Ja, es gibt eine Impfung, die das Risiko, an einer Gürtelrose zu erkranken,

reduziert. In der Schweiz empfehlen das Bundesamt für Gesundheit (BAG) und die Eidgenössische Kommission für Impffragen (EKIF) Personen ab 65 Jahren eine Impfung gegen Gürtelrose. Sie empfehlen die Impfung zudem für Risikogruppen. Dazu zählen Personen ab 50 Jahren mit aktueller oder erwarteter Immundefizienz sowie Personen ab 18 Jahren mit aktueller oder erwarteter schwerer Immundefizienz.

Haben Sie abschliessend noch weitere Empfehlungen oder zusätzliche Informationen zur Gürtelrose, die Sie den Leserinnen und Lesern mitgeben möchten?

Es ist wichtig, die Öffentlichkeit über die Symptome und Risiken im Zusammenhang mit der Gürtelrose und die Möglichkeiten zur Impfung aufzuklären. Personen mit erhöhtem Risiko, insbesondere Erwachsene ab 65 Jahren, sollten mit ihrer Ärztin oder ihrem Arzt besprechen, ob sich eine Impfung für sie lohnt. Weiter kann eine rasche medizinische Behandlung kurz nach Auftreten der ersten Symptome die Genesung verbessern und das Risiko von Komplikationen mindern.



Der Nachwuchs im Scheinwerferlicht

Bei ihrer ersten Teilnahme an den Berufsmeisterschaften SwissSkills begeisterten die Drogistinnen und Drogisten mit Vielseitigkeit und zeigten ihr Können im Labor.
Der Renner am Stand: Die Herstellung einer eigenen Handcreme.

Von Barbara Halter, Fotos: André Caradonna

KONZENTRATION IM LABOR

Die zukünftige Gewinnerin Andrea Zihlmann unter Beobachtung.



Fünf Tage, zwölf Talente – und 2200 selbstgemachte Handcremes, so lassen sich die SwissSkills in Bern aus drogistischer Sicht zusammenfassen. Nicht fassbar in Zahlen, dafür umso grösser waren die Emotionen aller Beteiligten: Den zwölf jungen Talenten, die sich im Berufswettkampf massen und den Jugendlichen und Familien, die sich während der fünf Tage vom Beruf der Drogistin oder des Drogisten begeistern liessen. Die erste Teilnahme des Schweizerischen Drogistenverbands an den Berufsmeisterschaften war rundum gelungen!

Als Höhepunkt standen am Samstagabend bei der Preisverleihung Andrea Zihlmann (1. Platz), Silja Blattner (2. Platz) und Dominik Ventura Dos Santos (3. Platz) auf dem Siegerpodest und wurden von Bundesrat Guy Parmelin beglückwünscht. Im Final bewiesen sie ihr Können nochmals im Laborwettkampf, bei der organoleptischen Prüfung, während eines langen Beratungsgesprächs sowie bei zwei Überraschungsaufgaben. «Ich habe in diesen Tagen viel über mich gelernt», sagt die Gewinnerin Andrea Zihlmann, 19, aus dem Kanton Solothurn. «Zum einen, wie ich unter Druck mein Wissen abrufen kann, und zum anderen, was mir an der Tätigkeit der Drogistin so gefällt, nämlich die Vielseitigkeit. Die Kombination von Fachwissen und Menschlichkeit macht meinen Beruf so wertvoll.»

AM STAND

Jugendliche und Eltern informierten sich über die Ausbildung zur Drogistin oder zum Drogisten.



DIE BESTEN IHRES FACHS

Am Berufswettbewerb nahmen zwölf Talente teil.

→ STOLZ UND GLÜCKLICH

Gewinnerin Andrea Zihlmann (Mitte), Zweitplatzierte Silja Blattner und Drittplatzierter Dominik Ventura Dos Santos.



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



farfalla Natürliche Raumbeduftung

Der Aroma-Vernebler Pocket verteilt mittels Ultraschall die Aromamischung Gute Nacht in der Raumluft. Die entspannenden Bestandteile der ätherischen Öle können so optimal wirken.

Im Wert von Fr. 54.80



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Hochwertige Laterne mit Kerze, 200 ml Douche & 200 ml Bodylotion. Das Violet Vital Douche und Bodylotion verleiht eine wohltuende Frische, pflegt und belebt durch den fruchtig-frischen Rhabarber-Pflaumenduft.

Im Wert von Fr. 35.–



GOLOY Hautpflegeset

Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik. Das exklusive Pflegeset von GOLOY enthält vier hochwertige Produkte: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 20 ml & Body Lotion 30 ml.

Im Wert von Fr. 80.–



Londontown Discovery Set

Gesunde und schöne Nägel. Dafür steht die Marke Londontown. Das exklusive Set bietet Ihnen alles, was Sie für eine perfekte Nagel- und Handpflege brauchen! Londontown Produkte sind 20+Free, vegan und mit einem Pflegecocktail angereichert.

Im Wert von Fr. 177.–



proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

Eine Kombination nährender Öle mit der Wirksamkeit eines Serums. Es unterstützt die Regeneration und zelluläre Erneuerung, polstert Falten von innen auf und verleiht der Haut ein sichtbar verjüngtes, strahlendes Aussehen.

Im Wert von Fr. 57.90

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.



☐ **Jahres-Abo**
à Fr. 26.– (6 Hefte)

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

Preisbasis 2025 (inkl. MWST)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk
(nur 1x ankreuzen)

☐ farfalla Raumbeduftung
☐ Londontown Discovery Set

☐ Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox
☐ proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

☐ GOLOY
Hautpflegeset

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-Str. 2
2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

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 der Vorrat reicht.

GEWINNE

EINE ÜBERNACHTUNG IM SPIELWARENPARADIES



**JETZT HIER
TEILNEHMEN:**



Erlebe eine unvergessliche Nacht mit deiner Familie und einer befreundeten Familie deiner Wahl.

Euch erwartet ein Abend voller Spiele, Bastelspass, feinem Essen, ein gemütliches Schlafplätzchen inmitten tausender Spielsachen und ein leckeres Frühstück am nächsten Morgen.

EINE ERINNERUNG FÜRS LEBEN!

BEA.SWISS | Aarauerstrasse 90 | 5200 Brugg | www.bea.swiss



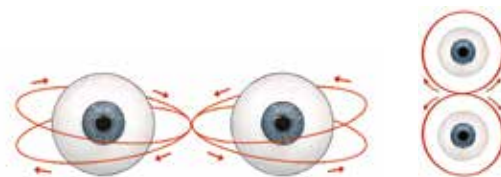


Kraft und Beweglichkeit

Besser sehen

Die Welt in den schönsten Farben sehen

1. Am vorderen Rand eines Hockers oder Stuhls ohne Lehne ausrichten. Die Füsse und die Knie hüftschmal auseinander. Die Sitzbeinhöcker näher zueinander ziehen, das aktiviert die Beckenbodenmuskulatur.
2. Die Wirbelsäule aufspannen. Vom Damm zum Schädel eine gerade Linie denken, an dieser Linie aufrichten.
3. Eine Hand anwinkeln, unter das Kinn legen. Mit der Zungenspitze im Mund gegen die Hand stupsen und so die Tiefenmuskulatur des Halses aktivieren. Ein weiches, summiges «ng ng ng» intonieren. Die Zunge, der stärkste Muskel unseres Körpers, macht aktiv mit.
4. Daumen und Zeigefinger jeder Hand in Berührung bringen. Die Fingerkreise auf die Augenhöhlen legen, wie «Fingerbrillen». Einatmen durch die Nase, mit einem langen Einatmen die Ellbogen auseinanderziehen. Durch den Mund ausatmen.
5. Mit den Augen die Fingerbrillen nachzeichnen, in einer Achterbewegung in alle möglichen Richtungen. 3-mal nach links oben anfangen, dann 3-mal nach rechts unten. 3-mal nach rechts oben, 3-mal nach links unten.
6. Augenlider schliessen. In der Vorstellung die Augen in den Höhlen drehen, als könnten die Linsen nach hinten sehen, und die Achterbewegungen wiederholen.
7. Die Augäpfel in ihren Höhlen um sich selbst «achtern» lassen. Horizontal, nach vorne oben beginnen, dann nach hinten unten. Gefolgt von vorne unten, nach hinten oben. Vertikal ebenfalls in alle vier Richtungen: nach rechts vorne anfangen, dann links hinten. Nach links vorne, anschliessend rechts hinten.
8. Jeden Tag zwei Minuten investieren. Und immer, wenn Sie eine Erfrischung brauchen.



Vorstellungshilfen für die Achterbewegungen mit den Augen.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com



Kohlrabi

Gesunde Chips



Der Hype um den Superfood Kale oder zu Deutsch Federkohl ist zwar etwas abgeflaut. Aber: Die Idee, aus Federkohlblättern Chips zu machen, die ist bestechend. Sie hat es darum von Kalifornien bis zu uns auf die Teller geschafft.

Doch wussten Sie, dass man eigentlich aus fast allen Kohlblättern Chips machen kann? Besonders gut eignen sich die Blätter des Kohlrabis. Und glücklicherweise findet man seit einigen Jahren recht häufig dieses Gemüse mit Blättern im Supermarkt. Zwar steht jeweils ein Kübel daneben, gedacht dafür, dass man die Blätter abreisst und entsorgt. Aber: Diesen Kübel sollten Sie nicht nutzen.

Denn ein Kohlrabiblatt ist wie andere Kohlblätter auch ein Lebensmittel. Sie können damit auch Kohlwickel machen. Sie können die Blätter in einem Eintopf mitkochen. Oder sie marinieren Sie mit Olivenöl und



Esther Kern ist Bestseller-Kochbuchautorin und Gemüse-Scout – mit ihrer Aktion «Leaf to Root – Gemüse essen von Blatt bis Wurzel», die sie 2014 ins Leben gerufen hat, wurde sie mehrfach international ausgezeichnet. Im Oktober ist ihr neues Buch «Leaf to Root – Express» erschienen.

Salz, legen Sie auf einem mit Backpapier belegten Blech aus und backen sie knusprig bei rund 140 Grad. Nach etwa 15 bis 20 Minuten (je nach Blattdicke) haben Sie feinste Chips, die bestimmt gesünder sind als solche aus Kartoffeln.

Esther Kern
www.estherkern.ch



Denksport



Drei Kleider

Frau Blau, Frau Rot und Frau Grün treffen sich. Die eine in einem blauen, die zweite in einem roten, die dritte in einem grünen Kleid.

«Sonderbar», meint die Dame im grünen Kleid, «dass keine von uns die Farbe trägt, die ihrem Namen entspricht.» – «Tatsächlich, da haben Sie Recht», antwortet Frau Rot. Wer trägt das grüne Kleid?

Antwort: Frau

www.hirnliga.ch

Lösung
Frau Blau trägt das grüne Kleid. Frau Grün kann es nicht sein, da keine der Damen die Farbe trägt, die ihrem Namen entspricht! Und Frau Rot scheidet aus, da sie der Dame im grünen Kleid antwortet!



Gesundes Wissen



Reflexe im Verdauungstrakt?

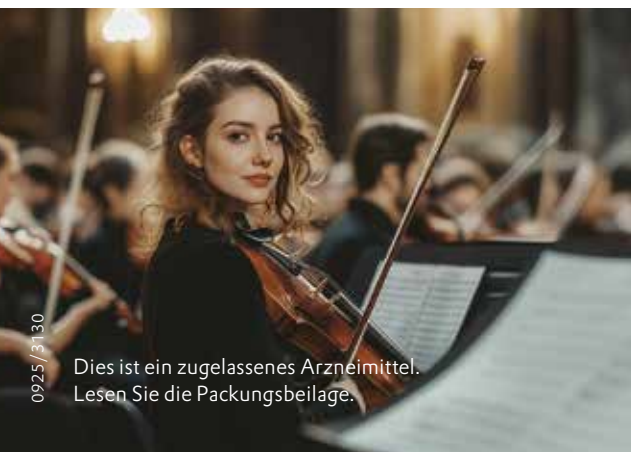
Unser Verdauungstrakt wird durch vieles beeinflusst und gesteuert. Ein eher unbekannter Reflex ist der sogenannte gastrokoliche Reflex. Wenn wir etwas essen, dehnt sich die Magenwand. Unser Nervensystem registriert dies und teilt diese Information, zusätzlich werden Botenstoffe im Körper ausgeschüttet. Dadurch wird die Darmbewegung des Dickdarms angeregt und der Darminhalt verstärkt weitertransportiert. Häufig entsteht dadurch das Gefühl, den Darm entleeren zu müssen. Wenn wir also nach dem Essen auf die Toilette müssen, hat dies nicht unbedingt etwas mit den verzehrten Lebensmitteln selbst zu tun, sondern es

ist ein normaler, sinnvoller Vorgang im Körper als Reaktion auf die Nahrungsaufnahme. Bei Menschen mit dem Reizdarmsyndrom kann dieser Reflex stärker ausgeprägt sein. Im Zusammenhang mit Durchfall kann dies zu unangenehmen Beschwerden führen.

Besonders bei Kindern ist es wichtig, dass sie frühzeitig eine Toilette aufsuchen, um ihren Darm zu entleeren. Wenn Kinder den Stuhlgang länger zurückhalten, kann der Stuhlgang härter werden, was unter Umständen zu einer Verstopfung beitragen kann. |

Jasmin Weiss
BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Foto: jackfrog – stock.adobe.com; Illustration: Image by vector4stock on Freepik



Damit die Blase nicht die erste Geige spielt.

Mit Pflanzenkraft gegen **Blasenentzündung**.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

3 Winterpakete von Burgerstein Vitamine zu gewinnen!

Hochwertige Nahrungsergänzungsmittel zur gezielten Unterstützung Ihres Immunsystems. Auch in anspruchsvollen Phasen. Das Paket enthält Produkte von Burgerstein im Wert von je 150 Franken.



mehr Länge haben: ... sein	dt. Vorsilbe	Burg am See im Kt. AG	dt. Nordseeinsel	trop. Baum-eidechse	helles engl. Bier	Internet-kürzel Deutschland	Wasser-vögel	Abk.: nord-deutsch
Sarganser Süssspeise							12	
	7		Not, Misere		10			
Ortungsverfahren	unwahre Behauptung					Stoffwechselkrankheit		Fadenloch
			Ost-europäerin		Erbfaktor	5		
relig. Lied	ungar. Name d. Plattensees		Schutzschicht auf Kupfer	8				
Vorort von Luzern		3			nord-europ. Vulkaninsel		Etappenrennen (Motorsport)	
			kaum hörbar		besitzanzeig. Fürwort	9		
Grenzfluss zw. Europa u. Asien	dran sein: zum ... kommen	Kantonshauptort						2
sorgenvoll zaudern	11				weibl. Zauberesen		Schweiz. Popduo: ... & Leduc	
Abk.: Utah		Vorläuferin der EU		Hinterhalt	1			
AKW-Standort i. Kt. SO						engl. Abk.: Jugendherberge		
Platzknappheit			6	alter Adelstitel			4	

Die besten Freunde des Immunsystems.



Tut gut. Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.
Antistress AG, 8640 Rapperswil

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

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

So nehmen Sie teil

Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@vitagate.ch

Teilnahmeschluss

ist der 20. November 2025, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im Drogenstern Nr. 6/2025, der Anfang Dezember 2025 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 4/2025

Das richtige Lösungswort lautete: «HAAREWASCHEN»

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

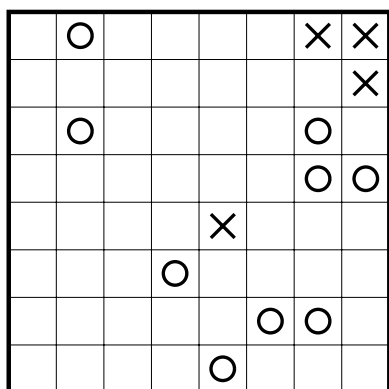
Binoxxo

Bimaru

Auflösungen aus *Drogistenstern* Nr.4/2025

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.

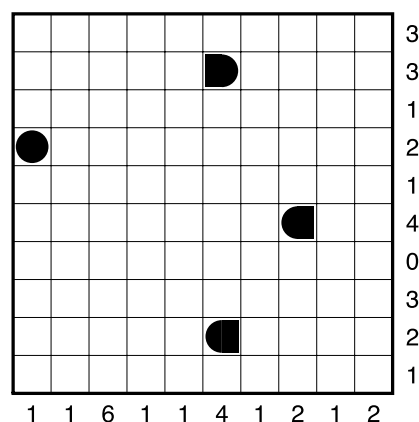
Stufe 3



Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

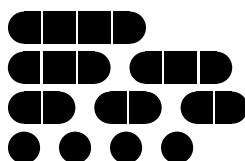
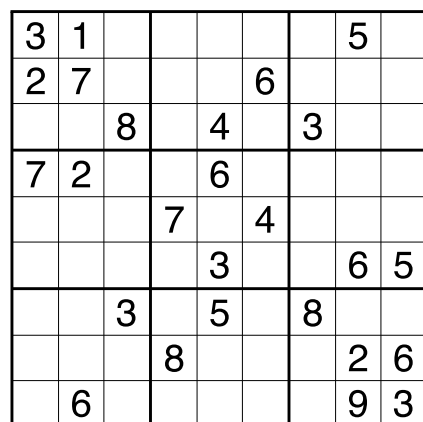
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.

Stufe 2



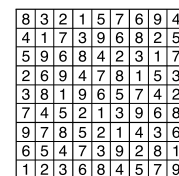
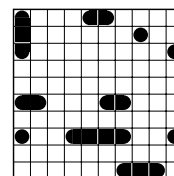
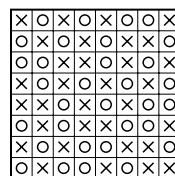
Sudoku

Stufe 3



Klassisch

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur einmal vorkommen.



IMPRESSUM 45. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel,
info@drogistenverband.ch
VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Tamara Gyax, t.gyax@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gyax, t.gyax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gyax (Leitung),
Marlies Föhn, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch):
Sabine Andersen
REDAKTION Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Sabine Reber (SR), s.reber@vitagate.ch
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:
Barbara Halter (BAH), Karoline Fotinos-Graf, Jasmin Weiss,
Elisabeth von Grünigen-Huber, Barbara Esther Siegrist
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. oec. troph. (Univ.) Monika Wilhelm
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Adrian Würzler,
Helene Elmer, Marisa Diggelmann, Anton Löffel
Übersetzung: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann (MNH)
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller
PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
AUFLAGE 140728 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 8/2025),
940 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2025-1 875 000 deutsch-
sprachige und rund 65 000 französischsprachige)
ERSCHEINUNG 6x jährlich
ABONNEMENTE Jahresabonnement Fr. 26.– (6 Ausgaben,
inkl. MWST); Telefon 032 328 50 50, abo@drogistenstern.ch

ISSN 2813-9135

© 2025 – vitagate ag,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2,
2502 Biel



Propolis-Holunder Mundspray

Nahrungsergänzungsmittel mit Zink, Holunder, Propolis, Echinacea und weiteren Pflanzen.

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Appenzeller Mittel mit
besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

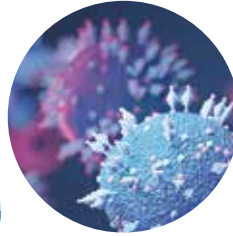


Testen Sie Ihr Wissen

1 KOMMUNIKATION

Welcher Anteil einer Botschaft ist für das Gegenüber im Gespräch erkennbar?

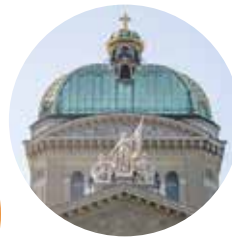
- 20 Prozent **S**
- 30 Prozent **R**
- 50 Prozent **G**



2 SWISSKILLS

Wie heisst die Siegerin/der Sieger beim ersten Berufswettbewerb für Drogistinnen und Drogisten?

- Silja Blattner **E**
- Dominik Ventura Dos Santos **O**
- Andrea Zihlmann **I**



3 INTIMPFLEGE

Welches Pflanzenöl kann bei trockener Schleimhaut helfen?

- Weizenkeimöl **I**
- Granatapfelsamen-Öl **G**
- Aprikosenkernöl **S**



4 VIREN

Wie viele ältere Personen sind im Schnitt nach einer Grippeinfektion von einer Sekundärinfektion durch Bakterien betroffen?

- I** jede 1000. Person
- E** jede 100. Person
- N** jede 50. Person

5 INTERVIEW

Welche Bundesrätin/welcher Bundesrat ist in der Schweiz aktuell Gesundheitsminister/-in?

- O** Karin Keller-Sutter
- T** Ignazio Cassis
- A** Elisabeth Baume-Schneider

6 KURZ & GESUND

Wie nennt man den kurzen Mittagsschlaf, der die Leistungsfähigkeit steigert?

- N** Powerplay
- L** Powernap
- G** Powerbank

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 6/2025 erscheint Anfang Dezember 2025 und widmet sich dem Thema **«Berührungen»**. Wir besuchen die **Shiatsu-Therapeutin** Gabriela Kistler in ihrer Praxis in Luzern und sprechen mit dem deutschen **Haptikforscher** Martin Grunwald über Umarmungen, den Tastsinn und Kuschelpartys.

Dazu geht es um **Migräne bei Kindern** und **Vitamin C in der Gesichtspflege**. Ausserdem: Sieben Tipps, wie Sie gesund durch den Winter kommen und Ihre **Abwehrkräfte fördern** können.

Alle Antworten finden Sie im Heft. Die Buchstaben der richtigen Lösungen ergeben das Lösungswort.

LÖSUNGSWORT



Ihr Genuss. Ihre Lesezeit. Ihr Lieblingstitel als Abo.



CHF 100.-
sparen und
Geschenk
erhalten



BESTELL-COUPON

Ausgefüllt einsenden an:
Ringier AG, Kundendienst, Geerenstr. 43, 8185 Winkel

☒ **JA**, ich bestelle folgendes Abo und erhalte die
Autobahnvignette 2026 als Geschenk dazu.

- ☐ **Beobachter** im Jahresabo für CHF 119.- statt CHF 205.40*
- ☐ **Blick** im 3-Monatsabo für nur CHF 119.- statt CHF 228.-*
- ☐ **GlücksPost** im Halbjahresabo für nur CHF 119.- statt CHF 129.-*
- ☐ **LandLiebe** im 2-Jahresabo für CHF 119.- statt CHF 168.-*
- ☐ **SonntagsBlick** im Halbjahresabo für nur CHF 119.- statt CHF 135.20*
- ☐ **Schweizer Illustrierte** im Halbjahresabo für CHF 119.- statt CHF 153.40*
- ☐ **TELE** im Halbjahresabo für CHF 119.- statt CHF 159.-*

30224012
30224013
30224014
30224016
30224017
30224015
30224018

Ihr Geschenk zum Abo:

Autobahnvignette 2026

☐ Frau ☐ Herr

Name

Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

☐ Ich möchte über vorteilhafte Angebote und Neuigkeiten per E-Mail auf dem Laufenden gehalten werden.

E-Mail-Adresse

Telefonnummer

Online: online-kiosk.ch/drogistenstern
Telefonisch: 058 510 73 01



* Im Vergleich zum Einzelverkaufspreis oder zum Preis des regulären Abos. Ihre Personendaten können durch die Ringier AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Die Ringier AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können der Ringier AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: ringiermedienschweiz.ch/de/datenschutz. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 31.12.2025. Der Versand der Autobahn-Vignette erfolgt ab dem 1.12.2025. Zahlungen, die nach dem 24.1.2026 eingehen, erhalten anstatt der Autobahn-Vignette einen Migros-Gutschein im Wert von CHF 40.-.



Flussreisen 2025 entdecken



8 Tage ab CHF 1040 p.P.

Facettenreiches Frankenland

NEU NÜRNBERG–WÜRZBURG–BASEL
MS THURGAU PRESTIGE*****

Reisedaten 2025

Basel–Nürnberg
09.11.–16.11.

Nürnberg–Basel
16.11.–23.11.



5 Tage ab CHF 590 p.P.

Luxuriöse Kurzfahrt auf Rhein und Main

NEU BASEL–FRANKFURT–BASEL
MS THURGAU GOLD*****

Reisedaten 2025

02.11.–06.11.	10.12.–14.12. ⁽⁸⁾
13.11.–17.11.	14.12.–18.12. ⁽⁸⁾
24.11.–28.11. ⁽⁹⁾	18.12.–22.12. ⁽⁸⁾
28.11.–02.12. ⁽⁸⁾	22.12.–26.12. ⁽⁷⁾
02.12.–06.12. ⁽⁸⁾	26.12.–30.12. ⁽¹⁰⁾
06.12.–10.12. ⁽⁸⁾	30.12.–03.01.26

⁽⁷⁾ Kein Zuschlag zur Alleinbenutzung

⁽⁸⁾ Mit Adventsmärkten

⁽⁹⁾ Themenreise «Wellness-Flussreise» buchbar

⁽¹⁰⁾ Themenreise «Familienzeit» buchbar



3 Tage ab CHF 290 p.P.

Luxus-Schnupperfahrt ins Elsass

NEU BASEL (–STRASBOURG)–BASEL
MS THURGAU GOLD*****

Reisedaten 2025

09.11.–11.11.	17.11.–19.11.
11.11.–13.11.	19.11.–21.11.



Adventsfahrt ins Elsass

BASEL (–COLMAR)–STRASBOURG–BASEL

MS EDELWEISS*****

4 Tage ab
CHF 490* p.P.

1. TAG BASEL

Individuelle Anreise nach Basel und Einschiffung ab 15:00 Uhr. Schlendern Sie durch die Altstadt von Basel oder besuchen Sie den Weihnachtsmarkt. Das Abendessen wird an Bord eingenommen. (A)

2. TAG BASEL–BREISACH (–COLMAR)

Ihre Flussfahrt beginnt. Ankunft in Breisach nach dem Mittagessen. Mit dem Bus (inkl.) fahren Sie nach Colmar. Schlendern Sie über den Colmarer Weihnachtsmarkt und kombinieren Sie Ihren Bummel mit einer Colmar-Besichtigung. Nehmen Sie den Bus-transfer (inkl.) zurück zum Schiff und geniessen das Abendessen an Bord oder probieren Sie sich durch die Köstlichkeiten am Weihnachtsmarkt. Nach dem Abendessen lohnt sich eine Stadtbesichtigung in Breisach. (F, M, A)

3. TAG STRASBOURG

Bis zur Ankunft in Strassbourg wird an Bord ein ausgiebiger Brunch serviert. Ein Besuch des «Christkindelsmärik» mit seiner aussergewöhnlichen und festlichen Atmosphäre ist lohnend. Er gilt als einer der ältesten Weihnachtsmärkte Frankreichs. Kombinieren Sie Ihre Stadtbesichtigung mit einer Shopping-tour durch die Strassbourger Altstadt. Fortsetzung Ihrer Flussfahrt Richtung Basel. (B, A)

4. TAG BASEL

Nach dem Check-out bis 08:00 Uhr können Sie im Restaurant das reichhaltige Frühstücksbuffet bis zur Einfahrt in Basel geniessen. Die Ausschiffung erfolgt um ca. 10:00 Uhr. Individuelle Heimreise. (F)

Reisedaten 2025 Es het solangs het Rabatt

02.12.–05.12.	250	14.12.–17.12.	200
05.12.–08.12.	150	17.12.–20.12.	200
08.12.–11.12.	250	20.12.–23.12.	150
11.12.–14.12.	150	23.12.–26.12.	200 ^(7/8)

⁽⁷⁾ Kein Zuschlag zur Alleinbenutzung

⁽⁸⁾ Leicht angepasstes Programm,
weitere Informationen dazu online

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Bustransfer Breisach–Colmar v.v.
- Tramticket in Strassbourg
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	640
2-Bettkabine Hauptdeck	740
2-Bettkabine Mitteldeck hinten, franz. Balkon	790
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	840
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	890
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	940
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	290
Getränkpaket (Details online)	96

⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenanzahl ohne Zuschlag,
regulärer Preis auf Anfrage



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550



MS Edelweiss*****

Hüttenzauber auf dem Fluss

Fondue-Genuss bei allen
Reisedaten ab November



Alle Informationen unter
thurgautravel.ch/fondue

