



Juni/Juli 2020

# DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

© 2020 - Schweizerischer Drogeristenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Dossier «Unterwegs»

## Schritt für Schritt gesund

Kinder unter Stress  
Was Eltern tun können

Gesundheitstipps im Netz  
Vertrauenswürdige Websites  
erkennen

# Leucen®

## Essigsäures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



**Leucen® Pic**  
Roll-on  
bei Insektenstichen



Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

Vertrieb: Tenten AG, 4452 Ittingen — [www.leucen.ch](http://www.leucen.ch)

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

### Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung Lebensfreude. Verbindet das ätherische Öl mittels einer speziellen Ultraschalltechnologie mit Wasser und verteilt das wohltuende Aroma in der Raumluft. Auch für Reisen geeignet, da besonders platzsparend.  
Im Wert von Fr. 49.-

### Wohlfühlset



Eduard Vogt Therapie. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.  
Im Wert von Fr. 58.-

### GOLOY 33 Gesichtspflegeset



Das ideale Set für auf Reisen oder zum Kennenlernen der GOLOY 33-Produkte. Das handliche Necessaire enthält Kleinrößen der Produkte Clean Vitalize 20 ml, Flair Vitalize 15 ml und Face Care Vitalize 20 ml.  
Im Wert von Fr. 49.90

### Elektrische Zahnbürste ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 mit Andruckkontrolle für extra Zahnfleischschutz inklusive Timerfunktion und 3 Reinigungsmodi. Entfernt bis zu 2x mehr Plaque wie eine herkömmliche Handzahnbürste.  
Im Wert von Fr. 119.-

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



300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.  
Im Wert von Fr. 30.-

### Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.- (6 Hefte)  2-Jahres-Abo à Fr. 48.- (12 Hefte)

Preisbasis 2020 (inkl. MWSt.)

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

- Geschenk Raumbeduftung  Geschenk Wohlfühlset  Geschenk GOLOY 33 Gesichtspflegeset  
 Geschenk ORAL-B Professional 2  Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.

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

Datum

Unterschrift

Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort



**Talon einsenden an:**  
CH Media  
Kundenkontaktcenter  
Neumattstrasse 1  
CH-5001 Aarau  
Telefon +41 58 200 55 22  
E-Mail [abo@drogistenstern.ch](mailto:abo@drogistenstern.ch)

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



**Bettina Epper**  
Stellvertretende Chefredaktorin  
b.epper@drogistenverband.ch

## Nur wer geht, kommt vorwärts

Wenn ich zu Fuss unterwegs bin, möchte ich oft am liebsten immer weitergehen. Einfach geradeaus. Immer weiter, ohne einen Blick zurück. Das wäre Freiheit! Wer weiss, vielleicht wage ich es eines Tages. Letztes Jahr bin ich immerhin rund 1340 Kilometer weit gewandert. In 85 Einzelwanderungen, nicht am Stück. Hätte ich Letzteres getan, wäre ich immer nordwärts haltend ungefähr in Malmö gelandet. Im Vergleich zu Sandra Wüthrich habe ich aber kaum einen Schritt getan. Mehr als 4000 Kilometer ist die damals 27-Jährige Bernerin gegangen. Am Stück. Von Mexiko bis Kanada (Seite 10). Dieses Erlebnis hat sie verändert. Schritt für Schritt hat sie zu sich selber gefunden. Auch Pier Hännli geht. Er pilgert zu Kraftorten und findet auf seinen Wegen geistige Erfüllung (Seite 14). Für Anouk Gyssler und Maja Bagat dagegen steht das Flanieren im Zentrum. Die beiden Theaterfrauen inszenieren Stücke draussen, setzen sie mitten in die Realität an Orte, die sie zuvor flaneurisch zu Fuss erkundet haben (Seite 12). Sie möchten jetzt auch zu Fuss unterwegs die Welt erkunden? Na dann los! Unter unseren Wandertipps (Seite 18) finden Sie ganz bestimmt das Passende. Und wenn Ihnen danach die Füsse wehtun – kein Problem! In Ihrer Drogerie finden Sie alles, was strapazierten Unterwegsfüssen so richtig guttut (Seite 16).

## DOSSIER

Susanne Keller



## 6–20 Unterwegs

- 10 Tausende Kilometer quer durch die USA
- 12 Flanieren - Gehen einmal anders
- 14 Gedanken über das Pilgern
- 16 Alles Gute für die Füsse

- 17 Kurz & knapp
- 21 Mitmachen & gewinnen
- 22 Dr. Google & Co. Weichen Gesundheitstipps aus dem Internet Sie vertrauen können
- 24 Schuppen? Das muss nicht sein So wird Ihr Haar natürlich schön
- 26 Kinder unter Dauerstress Was Eltern tun können
- 29 Schaufenster
- 30 UV-Filter in der Tagespflege Kein Ersatz für Sonnencreme
- 31 Rätselspass und Vorschau



koldunova - stock.adobe.com

24



iStock.com/Gelatopius

26



Geschenkidee  
**GROSSELTERN-  
MAGAZIN**

# Freude schenken

Schenken Sie sich selber oder Ihren Eltern und Schwiegereltern ein Abonnement des Grosseltern-Magazins

Freuen Sie sich 10-mal im Jahr auf spannende Reportagen, wertvolle Basteltipps, raffinierte Strickideen, einfache Rezepte, berührende Portraits, ein kniffliges Kreuzworträtsel und viel Überraschendes und Witziges.

Jetzt bestellen unter  
[www.grosseltern-magazin.ch/abo](http://www.grosseltern-magazin.ch/abo)  
oder per Telefon 031 740 97 53.

## Buchtipp



«Sie ist halt in der Abänderung», raunten sich Frauen früher verstohlen zu, wenn eine Freundin Hitzewallungen hatte oder immerzu gereizt war. Oft verschrieb der Frauenarzt dann Hormone und damit war das Thema (vermeintlich) erledigt. Heute sind die Wechseljahre zum Glück kein Tabu mehr – ebenso wie Alternativen zu Hormonen.

Wissen Sie eigentlich, was in den Wechseljahren genau geschieht? Was wechselt und warum? Ruth Jahns und Regina Widmers Ratgeber «Cool durch die heissen Jahre. Individuell zu Wohlbefinden in den Wechseljahren» erklärt erst einmal,

was im Körper von Frauen abgeht. Und was das für Probleme verursachen kann. Von Wallungen über Gelenkschmerzen bis Stimmungsschwankungen erleben viele Frauen die Wechseljahre als eine schwierige Zeit. Es gibt aber, wie das Buch gut verständlich zeigt, viele Möglichkeiten, sich selber zu helfen. Das Spektrum reicht von Heilpflanzen über Homöopathie bis Hormon yoga und Hormontherapie. Da ist auf alle Fälle für jede Frau etwas dabei. Und schliesslich gibt der Ratgeber Tipps zu ganz konkreten Problemen wie keine Lust auf Sex, trockene Haut, Haarausfall und vielem mehr. Ein nützliches Nachschlagewerk für alle Frauen, die sich ...? Bettina Epper

Ruth Jan, Regina Widmer: «Cool durch die heissen Jahre. Individuell zu Wohlbefinden in den Wechseljahren». Beobachter-Edition, 2019, ISBN: 978-3-03875-201-1

## Zahl der Organspender bleibt stabil



Im vergangenen Jahr konnten in der Schweiz von 157 verstorbenen Personen Organe transplantiert werden. Das teilt Swisstransplant, die schweizerische

nationale Stiftung für Organspende und Transplantation, mit. Damit ist die Zahl der verstorbenen Spenderinnen und Spender praktisch gleich wie 2018 (158 Spender). Die Zahl der Menschen auf der Warteliste für ein neues Organ blieb 2019 mit 1415 Personen gegenüber dem Vorjahr (1412) stabil. Während des vergangenen Jahres starben 46 Personen, die auf der Warteliste für ein Spenderorgan standen.

[www.swisstransplant.org](http://www.swisstransplant.org)

## Hören statt lesen

Wer aufgrund einer Sehbehinderung oder einer motorischen Beeinträchtigung ein herkömmliches Buch nicht (mehr) lesen, halten oder durchblättern kann, muss nicht auf gute Literatur verzichten: Die Schweizerische Bibliothek für Blinde, Seh- und Lesebehinderte bietet ein vielfältiges Sortiment an Hörbüchern an. Das Angebot steht allen Menschen mit einer ärztlich bestätigten Seh- oder Lesebehinderung offen, die das Lesen oder Handhaben eines herkömmlichen, gedruckten Buches unmöglich macht. Unter [www.sbs.ch/hoerproben](http://www.sbs.ch/hoerproben) gibt es eine Auswahl an Hörproben.

Schweizerische  
Bibliothek  
für Blinde,  
Seh- und  
Lesebe-  
hinderte





## Pflegende Angehörige extrem gefordert

Die Betreuung von Familienangehörigen fordert die Pflegenden oft bis an ihre Grenzen und darüber hinaus. Auch, weil bei der externen Unterstützung Lücken bestehen. Das zeigt eine neue Studie der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften, der Fachhochschule St. Gallen und der Careum Hochschule, die sie im Auftrag des Bundesamtes für Gesundheit durchgeführt haben. Ein Viertel der Befragten gab an, täglich über 15 Stunden für die Versorgung ihnen nahestehender Personen aufzuwenden. Ein Drittel fühlte sich in der Betreuung gefangen; rund 80 Prozent haben eine Krise der betreuten Person erlebt, über 60 Prozent eine eigene durchgemacht. Als besonders hilfreich bewerteten Betroffene in einer Krisensituation externe Hilfe wie beispielsweise Beratungsgespräche, Hausbesuche oder Springereinsätze.

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

### Impressum 40. Jahrgang

**Auflage** 176 282 Exemplare (WEMF-Beglaubigung 9/2019), 1 049 000 Leser (979 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2020-1 und rund 70 000 französischsprachige)

**Herausgeber** Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), [drogistenverband.swiss](http://drogistenverband.swiss)

**Redaktion** Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, [h.gasser@drogistenverband.ch](mailto:h.gasser@drogistenverband.ch); Bettina Epper, Chefredaktorin Stv., [b.epper@drogistenverband.ch](mailto:b.epper@drogistenverband.ch); Denise Muchenberger, [d.muchenberger@drogistenverband.ch](mailto:d.muchenberger@drogistenverband.ch); Vanessa Naef, [v.naef@drogistenverband.ch](mailto:v.naef@drogistenverband.ch); Marie-Noëlle Hofmann, [m.hofmann@drogistenverband.ch](mailto:m.hofmann@drogistenverband.ch)

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

**Layout** Hiroe Mori **Fotografien** Susanne Keller **Titelbild** Susanne Keller

**Druck** Stämpfli AG, 3001 Bern

**Verkauf und Sponsoring** Tamara Freiburghaus, Leiterin Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, [t.freiburghaus@drogistenverband.ch](mailto:t.freiburghaus@drogistenverband.ch)

**Abonnemente** Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MwSt); Telefon 058 200 55 22, Fax 058 200 55 56, [abo@drogistenstern.ch](mailto:abo@drogistenstern.ch)

printed in  
**switzerland**

© 2020 - Schweizerischer Drogistenverband SDV  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.



**NEU**

## ENTSPANNT DURCH „DIE TAGE“

Traditionsgemäss zur symptomatischen Behandlung leichter Krämpfe während der Menstruation. Vorbeugende Einnahme – ca. 5 Tage vor dem Zyklus.

Rechtzeitig vorbeugen – Hänseler Achillea – aus dem pflanzlichen Extrakt der Schafgarbe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Vertrieb: Hänseler AG, Industriestrasse 35, CH-9100 Herisau, [www.haenseler.ch](http://www.haenseler.ch)



**HÄNSELER**  
SWISS PHARMA



# UNTERWEGS

Gehen, schreiten, marschieren, wandeln, lustwandeln, spazieren, flanieren, wandern, schlendern, bummeln, stolzieren, stelzen, stöckeln, tänzeln, trotten, trippeln, tappeln, stapfen, stiefeln, staksen, schlurfen, joggen, schleichen, trödeln, latschen, trampeln, tapsen, schreiten, humpeln, laufen, sprinten, torkeln, waten, watscheln, staken ...

Für Sie von Kopf bis Fuss aufs Gehen eingestellt hat sich Bettina Epper

**120**

Minuten Gehen  
pro Woche senkt das  
Sterberisiko  
um 11%.

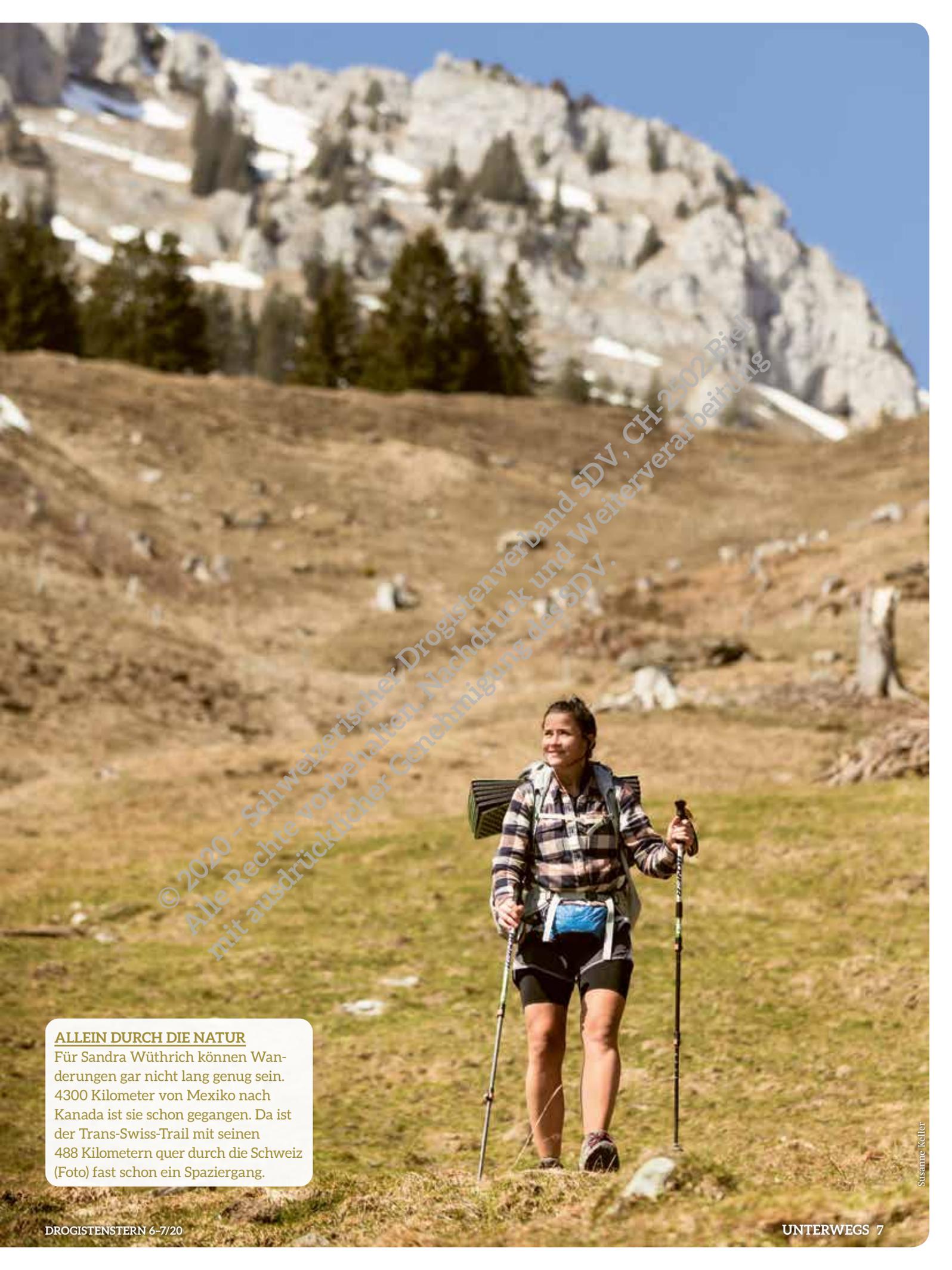
Die Menschen  
in der Schweiz sind  
pro Tag

**90,4**

Minuten  
unterwegs.

Die Menschen in der  
Schweiz gehen mit  
einer mittleren  
Geschwindigkeit von

**4,7 km/h.**



© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**ALLEIN DURCH DIE NATUR**

Für Sandra Wüthrich können Wanderungen gar nicht lang genug sein. 4300 Kilometer von Mexiko nach Kanada ist sie schon gegangen. Da ist der Trans-Swiss-Trail mit seinen 488 Kilometern quer durch die Schweiz (Foto) fast schon ein Spaziergang.

Susanne Keller

# In 10 Schritten zum perfekten Schuh

Was Sie beim Schuhkauf beachten sollten, damit er nicht zum Fehltritt wird.

David Zaplotnik, eidg. dipl. Orthopädie-schuhmachermeister/OSM und seine Frau Ema Zaplotnik, gelernte Schuhfachverkäuferin und Detailhandelsspezialistin, sorgen in ihrem Geschäft Orthopedes in Biel/Bienne (BE) dafür, dass bei niemandem der Schuh drückt. Die zwei Experten verraten, worauf Sie beim Schuhkauf achten sollten.

## 1 Wie viele Schuhe braucht man?

**David und Ema Zaplotnik:** Das ist sehr individuell. Berücksichtigt man den gesundheitlichen und den ökologischen Aspekt, sind zwölf Paar sicher genug. Für den Sommer, den Winter sowie Frühling/Herbst je zwei Paar, damit man immer ein Paar zum Wechseln hat, wenn es beispielsweise nass ist. Zwei Paare für die Arbeit, ein paar Wanderschuhe, ein Paar Sportschuhe, ein Paar Hauschuhe und ein Paar für den Ausgang.

## 2 Welchen Fehler machen die meisten beim Schuhkauf?

Typischerweise kaufen sie einen zu langen Schuh, weil sie einen breiten Fuss haben, oder sie kaufen einen zu kurzen Schuh, weil sie einen schmalen Fuss haben. Klassisch ist auch der Fall, dass einem ein Schuh sehr gut gefällt und man ihn kauft, obwohl er schlecht sitzt.

## 3 Wann sitzt ein Schuh richtig?

Die Zehen dürfen vorne nicht anstossen. Eine Faustregel besagt, dass man noch einen Fingerbreit Platz haben sollte. Die Schuhe sollten auch nicht zu breit sein, sonst gibt es Gehfalten, die einschneiden können. Und sie müssen im Fersenbereich gut sitzen.

## 4 Sollte man Schuhe am Abend kaufen, weil dann die Füsse am grössten sind?

Auch das ist individuell. Es gibt Füsse, die eher am Morgen etwas aufgeschwollen sind, und andere eher gegen Abend.

## 5 Sollte man den Fuss vor dem Schuhkauf ausmessen?

Am einfachsten ist es, die Innensohle aus dem Schuh zu nehmen, sie auf den



### TIPPS VOM PROFI

Ema und David Zaplotnik wissen, worauf es beim Schuhkauf ankommt.

Boden zu legen und draufzustehen. So sieht man, ob die Breite passt oder ob man vorne anstösst.

## 6 Wie oft sollte man die Schuhe wechseln?

Schuhe, die man zur Arbeit trägt, sollte man häufig wechseln, am besten am Mittag. Jeder Schuh hat sein eigenes Fussbett und jeder Wechsel stimuliert den Fuss wieder neu. Das ist insbesondere für alle wichtig, die im Stehen arbeiten.

## 7 Verändert sich die Schuhgrösse bei Erwachsenen noch?

Ja. Bis zu zwei Zentimeter, in der Länge und der Breite. Im Alter ist der Fuss nicht mehr so elastisch wie mit 20 und geht auseinander.

## 8 Weiche oder harte Sohlen?

Das kommt aufs Terrain und die Person an. Ein etwas dämpfender Schuh ist gut, um Schläge zu absorbieren. Wer hingegen leichte Arthrose hat, dem wird eine relativ steifere Sohle vielleicht besser

sein, um die Gelenke zu beruhigen. Ein Schuh in den Bergen wiederum muss eine trittsichere, festere Sohle haben.

## 9 Was ist besser: Schuhe aus Leder oder aus Kunststoffmaterial?

Ein Lederschuh ist temperaturnausgleichend, er lebt, er atmet. Er passt sich eher dem Fuss an als ein synthetischer Schuh. Dafür hat der synthetische Schuh andere Qualitäten. Er ist zum Beispiel für Turnschuhe die bessere Wahl, weil er saugfähiger ist.

## 10 Haben Herren(füsse) andere Ansprüche als die Damen?

**David Zaplotnik:** Wir Herren sind pragmatischer. Wir brauchen weniger Auswahl, da wir von Anfang an wissen, was wir möchten. Frauen sind halt, wie Frauen sind. Verspielter.

**Ema Zaplotnik:** Frauen haben gerne eine grosse Auswahl und probieren Verschiedenes an. Männer sind schneller überfordert, nach dem zweiten, dritten Schuh haben sie keine Lust mehr.



## „Schützt sofort UND ist so leicht? lavera Naturkosmetik kann's.“

### Sich selbst und der Umwelt etwas Gutes tun:

Erlebe unseren neuen Sonnenschutz in zertifizierter Naturkosmetik-Qualität.

- mineralische UV-Filter für zuverlässigen Sonnenschutz ohne Hautirritationen
- natürliche Wirkstoff-Komposition mit Bio-Sonnenblumenöl und Bio-Kokosöl
- frei von organischen, synthetischen UV-Filtern
- Flasche ohne Verschluss zu 97 % aus Recyclat

lavera. wirkt natürlich schön.



100 % zertifizierte  
Naturkosmetik

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# «Dieser Weg hat mich verändert»

**4300 Kilometer von Mexiko nach Kanada ist Sandra Wüthrich zu Fuss gegangen. Durch die Wüste und über schneebedeckte Berge.**

Fast 50 Kilometer. Zu Fuss. Allein. Ohne Wasser. Durch die Wüste. Vor zwei Jahren hat Sandra Wüthrich erlebt, was Durst bedeutet. Wirklicher Durst. Lebensbedrohlicher Durst. «Zum Glück ist mir das passiert, es hat mich verändert», sagt sie heute. Die 28-jährige Bernerin ist vor zwei Jahren den Pacific Crest Trail (PCT) gewandert. Rund 4300 Kilometer, von Mexiko nach Kanada.

## Von der Wüste ...

Am Anfang war ein Buch. «Der grosse Trip», die Autobiografie von Cheryl Strayed, die kurz nach dem Tod ihrer Mutter die Kontrolle über ihr Leben verlor, sich scheiden liess und im Drogen-sumpf versank. Gerettet hat sie der PCT. «Dieses Buch hat mich nie mehr losgelassen, und dann kam ein Moment in meinem Leben, in dem ich mich eingesperrt fühlte. Eingesperrt in mir selber, und ich musste etwas tun.» Dieses Etwas ist der PCT.

Sandra Wüthrich nimmt sechs Monate unbezahlten. Im April 2018 sitzt sie im Bus zum Startpunkt des PCT. «Ich wollte unbedingt allein loslaufen und bis zum Schluss alleine bleiben.» Doch da ist dieser Typ im Bus. «Wanderschuhe, Stöcke, Rucksack und ein doofer Sonnenhut.»

Adam aus Polen. Auch er will allein los. Schliesslich starten sie gemeinsam. «Ein guter Anfang. Doch nach einer Woche trennten wir uns ganz bewusst und ich bin allein weiter.» In die Wüste.

Um sich zu orientieren, nutzt Sandra Wüthrich eine App, die den Wegverlauf zeigt, das Höhenprofil und Wasserstellen. «Morgens sah ich, dass die nächste Wasserstelle nur fünf Meilen entfernt liegt, so trank ich alles Wasser aus.» Doch dann: Nichts. «Es gab kein Wasser. Und die nächste Wasserstelle war 30 Meilen entfernt.» 30 Meilen, das sind fast 50 Kilometer. Ohne Wasser. «Ich hatte Todesangst. Zuerst habe ich gemerkt, wie mein Körper leidet. Das hätte ich aushalten können, doch dann ist in meinem Kopf etwas passiert. Ich habe zwar keine Fata Morgana einer Oase gesehen, aber ich habe Wasser gehört. Bäche, Wasserfälle, WC-Spülungen. Da wusste ich: Das ist nicht gut.» Schliesslich hat sie ihren eigenen Urin getrunken. «Das war nicht viel, aber es hat mich irgendwie beruhigt. Im Kopf. Und dann bin ich die 30 Meilen gegangen.» Bis zum Wasser.

«Danach war mir klar, das ist eine Nummer zu gross, um es alleine durchzuziehen. Ich musste mir doch nichts beweisen. Ich musste niemandem etwas be-

weisen.» Einen Tag später stolpert sie über Gordon, der auf dem Weg liegt und schläft. Der Australier bleibt bis zum Schluss ihr Weggefährte.

## ... in den Schnee

Auf die beiden warten die Sierras. Sie sind früh im Jahr unterwegs, es liegt massenhaft Schnee. Viele PCTler umfahren die Schneeberge oder warten, bis es taut. Nicht so Sandra Wüthrich und Gordon. «Wir gingen mittendurch. Bei jedem Schritt sind wir hüfttief eingesunken. Wir haben vielleicht sechs Meilen in zehn Stunden geschafft. Das waren die anstrengendsten Tage in meinem Leben.»

Fünf Monate brauchen die zwei, bis sie die kanadische Grenze erreichen. Immer mal wieder machen sie ein, zwei Tage Pause in einem Dorf. Einmal hat Sandra Wüthrich Blasen an den Füßen, da pausieren sie eine Woche. Einmal leidet Gordon an Durchfall. Aber sonst haben sie Glück, keine Unfälle, keine schweren Krankheiten. Tolles Wetter, nur einmal müssen sie im Regen gehen. Über 4000 Kilometer zusammen unterwegs. Eine Freundschaft fürs Leben. Letztes Jahr sind sie gemeinsam die Via Alpina gewandert und für diesen Sommer schmieden sie bereits wieder Pläne.

Doch es sind nicht nur Freundschaften geblieben. Der PCT hat Sandra Wüthrich verändert. «Ich habe mich kennengelernt. Ich weiss, warum ich so bin, wie ich bin. Ich lebe viel bewusster. Auf den Trail kannst du nur mitnehmen, was du wirklich brauchst, und das halte ich immer noch so. Ausserdem habe ich gelernt, nein zu sagen.» Auch ihr Körpergefühl



## Der Pacific Crest Trail

Der Pacific Crest Trail, kurz PCT, ist ein 4279 Kilometer langer Wanderweg im Westen der USA. Er verläuft von der mexikanischen Grenze durch Kalifornien, Oregon und Washington bis zur kanadischen Grenze. Dabei gilt es, die Gebirgsketten der Sierra Nevada und der Kaskaden zu überqueren und fünf komplett verschiedene Klima-

zonen - von der Wüste bis zu schneebedeckten Gipfeln auf über 4000 Metern Höhe - zu meistern. Ein grosser Teil des Wegs verläuft durch Naturschutzgebiete und Nationalparks, wie den bekannten Yosemite-Nationalpark. Mehr Informationen bei der Pacific Crest Trail Association (auf Englisch) unter [www.pcta.org](http://www.pcta.org).

## DAS GROSSE ABENTEUER

Sandra Wüthrich wanderte auf dem Pacific Crest Trail durch Wüste, Eis und über Berge.



hat sich verändert. «Irgendwann kam ein Punkt, an dem ich mich so stark fühlte, ich konnte mich voll auf meinen Körper verlassen. Das war so ein tolles Gefühl, es hat mich gestärkt und mir Selbstvertrauen gegeben.»

Mehr über Sandra Wüthrichs Abenteuer auf ihrer Website: [www.duwarstnurdwuzufusswarst.com](http://www.duwarstnurdwuzufusswarst.com)



# ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE   
Made in Switzerland

## Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse



### Hohe Verträglichkeit

Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.



Leicht  
Angenehm  
leichtes Hautgefühl



Erhältlich  
in Apotheken  
und Drogerien



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

# Flaneur'sch unterwegs

Wer geht, sieht. Und wer sieht und sich darauf einlässt, verändert sich.

Anouk Gyssler und Maja Bagat gehen nicht einfach spazierend durch die Stadt. Sie flanieren. Sie schauen, beobachten, erkennen, sehen und verwandeln all ihre Eindrücke in etwas Neues. Sie ästhetisieren die Realität und schaffen so Theater der besonderen Art.

*Es war der amerikanische Autor Edgar Allen Poe, der 1840 den ersten Flaneur erschrieb. In seiner Erzählung «Der Mann in der Menge» sitzt ein Mann in einem Café und beschaut sich durch die Fenster die Stadt. Ein Mann in der Menge fesselt ihn und er folgt ihm, um seine Geheimnisse zu ergründen ... der Flaneur. Ein fein gewandeter Herr mit Zylinder und Stock, der kopfsteinbepflasterte laternenbeschienene Städte durchschlendert. Ein erkundender, erkennender Müssiggänger.*

Vor fünf Jahren haben die Regisseurin und Theaterpädagogin Anouk Gyssler und die Dramaturgin, Vermittlerin und Autorin Maja Bagat in Anlehnung an diese literarische Figur den «Verein der Flaneure» ([www.vereinderflaneure.ch](http://www.vereinderflaneure.ch)) gegründet. Sie inszenieren theatrale Rundgänge in Städten. «Uns hat die Person des Flaneurs interessiert», sagt Bagat. «Eine Person, die in ihrer städtischen Umgebung das Strassenleben beobachtet und daraus etwas erschafft. Das können ganz klassisch literarische Werke sein, aber beispielsweise auch Graffiti.» Oder eben Theater, wie es die beiden Frauen tun.

*Der französische Autor Charles Baudelaire machte aus dem Flaneur einen Künstler, der die moderne Welt widerspiegelte.*

Wer flaniert, muss sich auf die Realität einlassen, muss sie zulassen. «Flaneur'sch unterwegs ist, wer ohne fixen Plan losgeht», sagt Anouk Gyssler. «Ein Flaneur lässt sich in etwas hineinfallen, er lässt sich auf den Moment ein.» Dasselbe gilt für das Theaterpublikum. «Die Realität führt in unseren Inszenierungen zu ganz

besonderen Momenten.» Wie das ausgelassene Geburtstagsfest, das nebenan auf einem Balkon stattfindet. Schauspiel oder Realität? Spielt das überhaupt eine Rolle? Da sind Geräusche. Autos, Musik. Vielleicht nur ein Soundeffekt, vielleicht der Nachbar, der nach Hause kommt? Was ist inszeniert?

*Flanierende Frauen gab es nicht. Es gab die «Passante», die Frau, die rasch vorüberhuschte. Auf den Strassen hielten sich im 19. Jahrhundert nur Prostituierte auf. Die Frau ging nicht allein – offiziell, denn natürlich gab es weibliche Flaneure.*

Und es gibt sie. Zwei heissen Gyssler und Bagat. Ihre «Theater vor der Haustüre» huschen nicht vorbei. Sie bleiben. Sie verändern das Publikum. «Die Zuschauer schulen eine Stunde lang ihre Aufmerk-

samkeit; sie schauen, entdecken. Die Sinne sind extrem geschärft, auch noch auf dem Nachhauseweg. Manchen bleibt das jahrelang in Erinnerung.»

Doch nicht nur Eindrücke nehmen die Zuschauer mit, auch eine neue Art des Miteinanders. Gyssler: «Die unterschiedlichsten Leute treffen aufeinander und die Menschen lassen uns hinein.» Hinein in ihr Privates. Die Theater spielen in Innenhöfen und Küchen, auf Dachterrassen und in Hauseingängen. Bei echten Menschen, im echten Leben. In einem echten Theater. Inszeniert.

Am 27. August 2021 feiert das neue Stück des «Vereins der Flaneure» in Lenzburg (AG) in der «Seifi» Premiere. «Die Rückkehr des Feuervogels» von Lucien Haug entstand in Zusammenarbeit mit dem Landschaftstheater Lenzburg, das mit dieser Produktion sein 20-jähriges Bestehen feiert.



## THEATER VOR DER HAUSTÜRE

Anouk Gyssler (links) und Maja Bagat gehen nicht durch die Stadt, sie flanieren.

# Weg mit Schuhen und Socken

Barfusscoach Julika Sennhauser aus Wald (AR) ist wenn immer möglich mit blossen Füßen unterwegs. Im Interview erklärt sie, wieso Barfusslaufen so gesund ist.

Für Julika Sennhauser ist klar: Ohne Socken und Schuhe geht es sich am besten. Wenn sie Schuhe trägt, dann spezielle Barfusschuhe oder Sandalen mit viel Bewegungsfreiheit für Füße und Zehen.



## Frau Sennhauser, warum ist Barfusslaufen gesund?

**Julika Sennhauser:** Aus ganz vielen Gründen. Der direkte Kontakt zum Boden regt Durchblutung und Reflexzonen an, man erdet sich bei jedem Schritt, und es entspricht dem natürlichen Bewegungsablauf. Auch interessant: Wer barfuss läuft, hat keine kalten Füße.

## Nein?

Nein. Ich habe nur noch kalte Füße, wenn ich krank bin. Aber Barfusslaufen kann noch viel mehr. Manche Fussdeformationen bilden sich leichter zurück, ohne Schuhe hat der Fuss Platz, kann sich in alle Richtungen strecken. Etwa bei Hallux valgus kann mit Barfusslaufen, kombiniert mit den richtigen Übungen, viel erreicht werden. Solche Deformationen kommen meistens vom Tragen falscher Schuhe (siehe auch Seite 8) überhaupt erst auf. Die Schuhe sind im vorderen Bereich zu eng, zu spitz, und praktisch alle haben einen Absatz. Das beeinträchtigt nicht nur die Achillessehne, sondern auch die Hüfte und letztlich den ganzen Bewegungsapparat.

## Sie joggen auch barfuss.

Ja. Laufschuhe sind gepolstert, das führt dazu, dass der Fuss mehr als von

Natur aus vorgesehen zur Mitte hin wegkippt. Das schadet den Knien und der Hüfte. Das Polster ist natürlich nicht ohne Grund da. Es soll die starke Belastung beim Laufen auf die Ferse – das Zwei- bis Dreifache des Körpergewichts – abfedern. Dabei funktioniert die natürliche, dem Körperbau entsprechende Lauftechnik ganz anders, wir joggen nur wegen der Polster über die Fersen. Wer barfuss joggt, muss darum die Lauftechnik neu lernen, um das Körpergewicht statt über die Ferse über die Muskeln abzufedern. Darum sollte man langsam damit anfangen und sich beraten lassen. Laufen Sie nur kurze Strecken und hören Sie auf Ihren Körper. Bei Schmerzen unbedingt aufhören.

## Man muss also trainieren?

Die Muskeln in Füßen und Beinen müssen reaktiviert werden und sich auf die neue Lauftechnik einstellen, richtig.

## Wie pflegen Sie Ihre Barfussfüsse?

Wer barfuss läuft, hat immer schmutzige Füße (lacht). Das heisst, man muss sie öfter waschen. Gut eincremen ist wichtig, und dabei kann man die Füße auch gleich massieren. Viele Menschen berühren ihre Füße ja fast nie, das ist schade.

## Hat man eigentlich besonders viel Hornhaut, wenn man barfuss läuft?

Hornhaut ist eher ein Indiz dafür, dass der Fuss fehlbelastet wird. Beim Hallux valgus etwa bildet sich häufig Hornhaut aussen am grossen Zeh. Und wer mit zu grossen Schritten geht, hat häufig Hornhaut an der Ferse.

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

Mila Supinskaya – stock.adobe.com, zVg

Similasan

**40 JAHRE  
HAND IN HAND  
MIT DEINER GESUNDHEIT!**

**CHF 2.- GUTSCHEIN**

Beim Kauf einer Packung Similasan Arnica plus oder Similasan Wundheilspray!

Einlösbar bei Ihrer Drogerie und Apotheke.

Gültig bis 31.08.2020.

Nicht kumulierbar. Hinweis an Drogerien & Apotheken: Bitte Gutscheine mit Kassenzettel aufbewahren und mit Ihrem Similasan Ausendienstleister verrechnen.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

# «Jeder Schritt ist wichtig»

**Ob Moslem, Jude, Hindu, Buddhist oder Christ, sie alle pilgern schon seit Jahrhunderten. In der Natur aufgehen und eins mit sich selbst werden können aber auch Menschen, die nicht gläubig sind. Ein Gespräch mit dem Berner Autor Pier Hänni\*.**

## Herr Hänni, was bedeutet Pilgern?

**Pier Hänni:** Ich habe mit vielen Pilgern gesprochen und manche erzählen, wie sie beim Gehen nur noch an die Kilometer denken, die sie abspulen. Das ist natürlich nicht gemeint. Ich habe einmal gelesen, Pilgern sei «Beten mit den Füßen», das trifft es gut. Der Weg ist das Ziel.

## Es ist nicht wichtig, wohin man geht?

Jeder einzelne Schritt ist wichtig. Es gibt eine schöne alte Geschichte. Es mag vor 500 Jahren gewesen sein. Ein Berner wurde krank und niemand wusste, was er hatte. Er wollte ins Cluniazenser-Kloster nach Rüeggisberg, weil er hoffte, die Mönche könnten ihn gesund machen. Er wanderte an einem schönen Tag los und bekam Durst. Am Wegrand stand ein Brunnen, er ging hin und trank. Und das Wasser war so gut, er trank immer weiter, ja, er habe «gesoffen wie eine Kuh», heisst es in der Überlieferung. Und dann setzte er sich hin, und es ging ihm so gut wie nie zuvor. Er war geheilt. Diese Geschichte zeigt, dass das, was man sucht, manchmal am Weg liegt. Wer sich zu stark auf ein Ziel fixiert, verpasst diesen Moment unter Umständen.

## Pilgern ist also nicht unbedingt mit einer bestimmten Absicht verbunden?

Früher pilgerte man tatsächlich in erster Linie mit Absichten. Man wünschte sich etwas, Heilung zum Beispiel, und dann ging man los. Ich denke aber, wir kommen dem, was wir wirklich brauchen, am nächsten, wenn wir eine gewisse Absichtslosigkeit haben. Meistens wissen wir nämlich gar nicht so genau, was wir suchen, und dann kann es passieren, dass wir ganz schön am Ziel vorbeischiessen. Im Wallis kam ich einmal ins Gespräch mit einer alten Frau. Sie erzählte, wie sie dem heiligen Antonius ihre Sorgen und Nöte mitteilt, und dass sie ihm sagt, was sie sich wünscht. «Aber am Schluss sage ich immer, Töni, mach, wie du willst. Du weisst es besser als ich.»

## Sie lernen viel von Menschen, die Sie unterwegs treffen?

Einige der besten Gespräche meines Lebens habe ich mit Menschen geführt, die ich zufällig getroffen habe. Unterwegs kommt man mit Menschen zusammen, mit denen man sonst nie in Kontakt gekommen wäre, und es kann passieren, dass man sie als Bruder und Schwester erkennt.

## Dazu muss man aber besonders offen sein, oder?

Ja. Aber es lohnt sich. Ich mache auch mehrtägige Wanderungen, bei denen ich in eine ganz besondere Stimmung komme. Dabei habe ich immer wieder erlebt, dass ich genau dort ganz grossartige Erfahrungen gemacht habe, wo ich es gar nicht erwartet hatte. Ich war öfter unterwegs zu Orten, an denen ich nie angekommen bin. Weil ich unterwegs bei einem Baum sass und plötzlich dachte, ich will gar nicht mehr weiter. Wenn man unterwegs ist, fällt viel Unnötiges weg. Ja, es muss sogar wegfallen.

## Wer pilgert, muss verzichten?

Das gehört dazu. Wenn man mehrere Tage geht und in sehr einfachen Unter-

künften übernachtet, muss man seine Gewohnheiten hinter sich lassen. Im Himalaja beispielsweise ist man froh, dass der Boden, auf dem man schläft, aus Holz und nicht aus Stein ist. Und wenn ein Mätteli drunterliegt, ist man glücklich. Wir Menschen sind in einem Korsett aus Gewohnheiten gefangen, das uns hindert und das wir ablegen müssen.

## Wer pilgert, sucht immer eine heilige Stätte auf, so die Vorstellung. Kann ich auch auf einem «normalen» Wanderweg pilgern?

Pilgern kann man überall. Ich habe die besten Erfahrungen in der Natur gemacht, wo es ruhig ist, wo die Wege schmal werden, wo Tiere auftauchen, die man sonst nicht sieht. An solchen Orten kommt die erwähnte ganz besondere Schwingung auf; und dann wird das Gehen wirklich zum Beten mit den Füßen.

## \* Pier Hänni

Der Berner Autor Pier Hänni hat mehrere Bücher über Wanderungen zu Kraftorten in der Schweiz geschrieben und erforscht seit Ende der 1960er-Jahre geistige Traditionen, Naturmythologie und Volkskunde.  
[www.alpenmagie.ch](http://www.alpenmagie.ch)

### BETEN MIT DEN FÜSSEN

Der Berner Autor Pier Hänni findet auf seinen Wegen immer wieder Unerwartetes.



# Warzen

Warzen sind unschöne Hautwucherungen, ausgelöst durch Viren, meistens durch das humane Papillomavirus. Davon gibt es Dutzende Typen, manche befallen vor allem Füsse, andere Gesicht oder Genitalbereich. Vorbeugend hilft ein starkes Immunsystem. Um die Füsse zu schützen, in Schwimmbädern, Saunen oder Umkleidekabinen nicht barfuss laufen und einen Desinfektionsspray benutzen. Warzen an Füssen und Händen kann man gut selber behandeln, in der Drogerie gibt es entsprechende Produkte. Mit Warzen an anderen Körperstellen, vor allem an den Schleimhäuten, sollte man zum Arzt.

Quellen: Alfred, Suter, Sandra Gmür-Oehri, Julia Patzen-Tschanner, Stefan Wolf: «Pharmakologie/Pathophysiologie 6/6», Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ, Careum Verlag, 2014



k\_katelyn - stock.adobe.com

# Kalte Füsse

Verengen sich die Blutgefässe in den Füssen, verlangsamt sich der Blutfluss. Die Folge: Die Füsse werden kalt. Äussere Einflüsse wie Kälte, Nässe, enge Schuhe oder Bewegungsmangel können solche Gefässverengungen auslösen. Das ist ganz normal. Warme Socken, Thermosohlen oder eine durchblutungsfördernde Creme aus der Drogerie können helfen, die Durchblutung anzuregen, damit die Füsse warm bleiben.

Quellen: Dr. Matthias Manke: «Leichtfüssig. Was Füsse über unsere Gesundheit verraten», Bastei Lübbe 2019 / Alexa Iwan, Anne Welsing: «Fitte Füsse. Tipps, Tricks und Rezepte», vgs Verlagsgesellschaft, 2005



cheesyfox - stock.adobe.com

# Fusspilz

Ein Fusspilz ist eine Infektion der Haut, die häufig vom Dermatophyten Trichophyton verursacht wird. Sie wird von Haut zu Haut oder über Oberflächen übertragen, etwa im Schwimmbad oder in der Sauna. Fusspilz tritt meistens zwischen den Zehen oder an den Fusssohlen auf. Symptome sind Jucken sowie weisse, aufgeweichte und schuppige Haut. In der Drogerie gibt es spezielle Antipilzmittel. Lassen Sie sich für die korrekte Anwendung beraten. Damit es gar nicht so weit kommt, ist es wichtig, die Füsse stets trocken zu halten, da Pilze ein warmes, feuchtes Klima lieben. Nach dem Waschen darum die Zehen zwischenräume immer gut trocknen.

Quellen: Alfred, Suter, Sandra Gmür-Oehri, Julia Patzen-Tschanner, Stefan Wolf: «Pharmakologie/Pathophysiologie 6/6», Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ, Careum Verlag, 2014 / Marco Montanez: «Unfuck your feet! Das Comeback eines vernachlässigten Körperteils», Meyer & Meyer Verlag, 2018 / pharmawiki.ch



Jacob Lund - stock.adobe.com

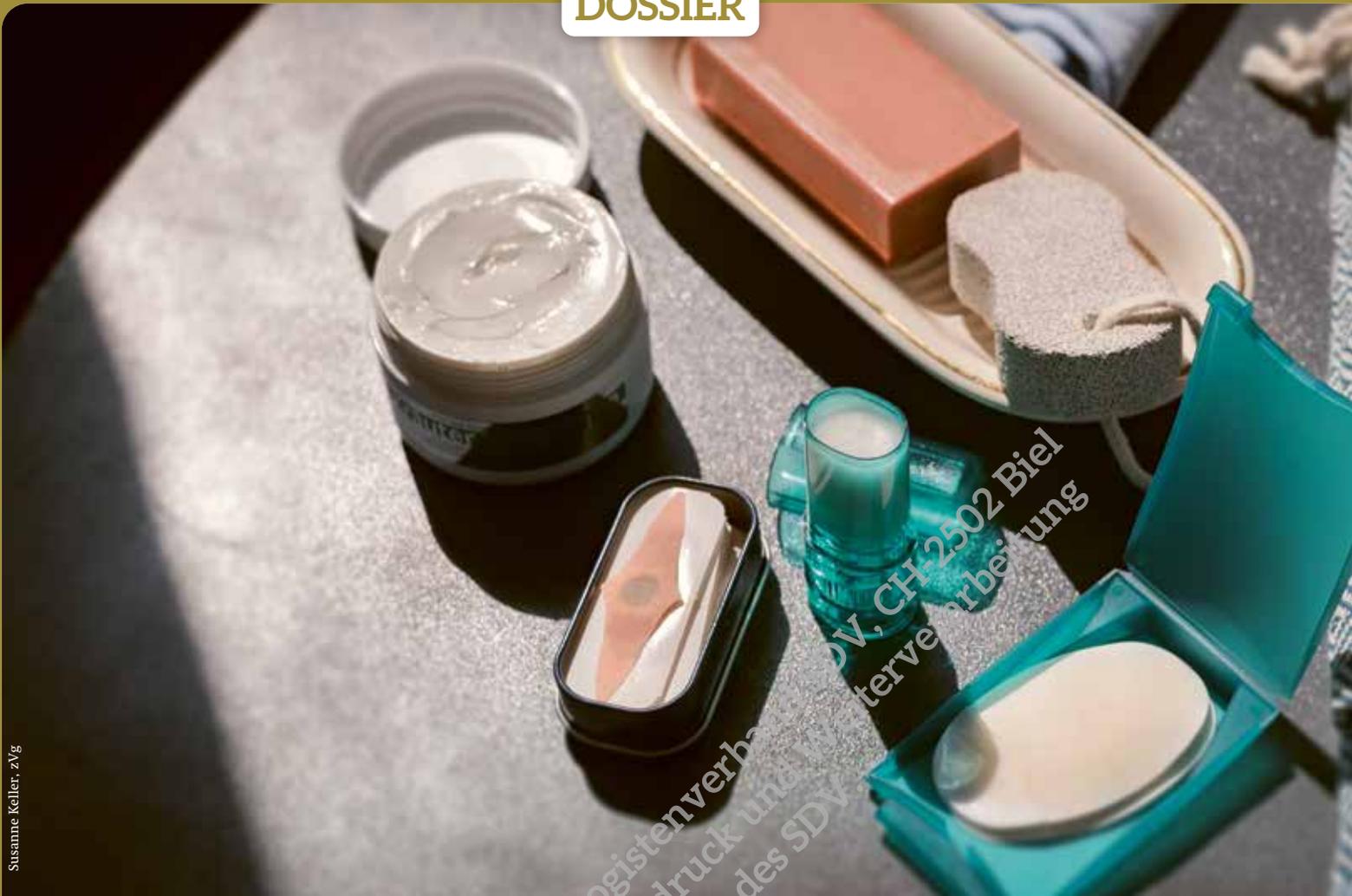
# Der Fuss

Der menschliche Fuss ist ein ausgeklügelter Körperteil, der tagtäglich grosse Lasten trägt. Das kann er nur, weil er besonders stabil und kompakt gebaut ist. So sind in beiden Füssen rund ein Viertel aller Knochen des Körpers versammelt. Insgesamt besteht ein Fuss aus 26 Knochen, 32 Gelenken, 31 Muskelgruppen sowie 107 Sehnen und Bändern. In den Fusssohlen sitzen zudem über 7000 Nervenenden. Die Füsse sind perfekt dafür geschaffen, grosse Lasten zu tragen. Der Fuss besteht aus einem Längs- (Innen-seite) und einem Quergewölbe (hinterer Mittelfuss). Der Clou: Der Fuss liegt nie mit der ganzen Fläche auf und das Körpergewicht ist beim Gehen optimal verteilt. In der Fusssohle ist ausserdem ein Fettpolster, das das Gewicht abfedert. Der Vorfuss ist besonders beweglich und hat die Aufgabe, sich sofort der Beschaffenheit des Bodens anzupassen. Kinder tragen über 50 Prozent ihres Gewichts mit dem Vorfuss. Ältere Menschen stehen überwiegend auf den Fersen.

Quellen: Rheumaliga Schweiz / Der Brockhaus «Gesundheit - Krankheiten erkennen, verstehen und heilen», Verlag F. A. Brockhaus, 2004 / Klinikum der Universität München, www.klinikum.uni-muenchen.de / www.thieme.de



iStock.com/leonello



# So läuft es sich wie geschmiert

Die Füße gehen bei der täglichen Körperpflege gerne vergessen. Dabei brauchen gerade sie besonders viel Aufmerksamkeit.

Rund vier Mal um die Erde tragen die Füße ihren Menschen im Laufe seines Lebens. Und was tut der Mensch? Er steckt die Füße in enge Schuhe und überlässt sie ihrem Schicksal. Dabei haben sie gute Pflege verdient. Drogistin HF Katja Laube: «Ganz wichtig ist, die Füße mindestens einmal am Tag einzucremen.» Das beugt beispielsweise Hornhaut, Hühneraugen oder Blasen vor. Genauso wichtig sind regelmässige Fussbäder.

Drogistin Laube hat die besten Tipps, was neben der täglichen Pflege gegen die häufigsten Fussprobleme hilft.

## Hornhaut

**Vorbeugen:** «Grundsätzlich ist Hornhaut etwas Gutes, sie schützt die Füße. Darum nicht alles runterfeilen, sonst verletzt

sich der Fuss leichter. Wichtig ist, dass die Hornhaut weich bleibt und keine schmerzhaften Risse bekommt.» Das erreichen Sie mit regelmässiger Pflege. «Die Füße abends dick eincremen und die Nacht über Baumwollsocken tragen. Hier empfehle ich Schüssler-Salze.» Ebenfalls gut sind Cremen mit Kartoffelsaftkonzentrat oder Hornhautbalsam mit Salicylsäure. Vorsicht mit Zusätzen wie Alkohol oder Parfüm, sie können die Haut reizen. «Auch Fussbäder sowie ab und zu ein Peeling sind sinnvoll.»

**Behandeln:** «Hat die Hornhaut bereits Risse und schmerzt, gibt es spezielle Sticks, etwa mit den Schüssler-Salzen 1 und 11, die die Haut weich machen, mit der Nr.3, die die Entzündung nimmt, sowie der Nr.8, die viel Feuchtigkeit gibt.»

Sticks mit Perubalsam, die einen hohen Fettanteil haben, sind ebenfalls sinnvoll.

## Hühneraugen

**Vorbeugen:** Basenfussbäder helfen, die Haut weich zu halten. «Einmal in der Woche reicht schon», sagt Katja Laube. «Ausserdem empfehle ich das Schüssler-Salz Nr.1, äusserlich als Creme, die macht die harten Stellen weich.» Innerlich helfen die Nr.1 und 11, um die Haut geschmeidig und elastisch zu halten. Vorbeugend helfen kann auch ein Druckstellenpflaster, das empfindliche Stellen polstert.

**Behandeln:** Bestehende Hühneraugen aufweichen. «Hier ist wieder die Schüssler-Salz-Creme mit der Nr.1 hilfreich. Und es gibt Pflaster mit dem Wirkstoff Salicyl-



### PERFEKTE PFLEGE FÜR FITTE FÜSSE

In der Drogerie finden Sie alles, was Ihre Füsse brauchen.

säure, die die Haut ebenfalls aufweichen.» Aufgeweichte Haut vorsichtig mit einem Bimsstein abschaben. Nicht zu viel abtragen. Wenn es zu Verletzungen kommt, können sich Infektionen bilden. Hilft das nicht, sollte man eine Podologin aufsuchen.

### Blasen

**Vorbeugen:** Es gibt Blasensticks, die auf besonders empfindliche Stellen aufgetragen werden können. «Sie bilden einen Schutzfilm.» Wichtig sind auch gut sitzende Schuhe (siehe auch Seite 8) und dem Anlass entsprechende Socken.

**Behandeln:** Ist es doch passiert, sollte die Blase mit einem Blasenpflaster abgedeckt werden. «Das nimmt den Druck, polstert und hilft, die Blase zu schützen. So kann sich neue Haut bilden.» Wichtig ist, das Pflaster auf trockene Haut aufzukleben und so lange dranzulassen, bis es sich von alleine löst. «Das dauert vier bis fünf Tage. So lange ein neues aufkleben, bis sich die neue Haut gebildet hat.» Ganz wichtig: Blase nie aufstechen, sonst kann sich eine Infektion bilden. Ist die Blase

### Katja Laube

Die 30-jährige Katja Laube ist seit 2016 Geschäftsführerin der Drogerie Wehntal in Niederweningen (ZH). Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel, vor allem Spagyrik und Schüssler-Salze.



[www.drogerie-wehntal.ch](http://www.drogerie-wehntal.ch)

schon offen, desinfizieren und mit normalem Verbandsmaterial einbinden.

### Fusschweiss

**Vorbeugen:** Keine synthetischen Socken tragen. «Die halten den Schweiß zurück und stinken schnell. Socken aus Naturfasern sind besser.» Ausserdem öfter die Schuhe wechseln, viel barfuss laufen (siehe auch Seite 13) und die Füsse ab und zu kalt abduchen.

**Behandeln:** Es gibt spezielle Fussdecremen mit Aluminium. Aluminium ist jedoch umstritten. Es hilft jedoch gut, da es die Schweißsporen verschliesst. «Allerdings gilt es zu bedenken, dass Schweiß per se nichts Schlechtes ist. Er entgiftet den Körper. Darum hilft gegen übermässiges Schwitzen manchmal auch, die anderen Entgiftungsorgane zu unterstützen, damit die Giftstoffe nicht über die Haut abtransportiert werden müssen», sagt Drogistin Laube. «Spagyrisch helfen Salbei, Löwenzahn und Brennnessel, genauso wie das Schüssler-Salz-Entschlackungstrio.» Ebenfalls im Auge haben sollte man seinen Säure-Basen-Haushalt. «Menschen, die übersäuert sind, schwitzen eher mehr.» Innerlich empfiehlt Katja Laube ein Basenpulver oder -tabletten; äusserlich ein Basenbad. Besonders erfrischend ist das Fussbad, wenn zwei, drei Tropfen Rosmarinöl zugesetzt werden.

Damit die Füsse gesund bleiben, ist es ausserdem grundsätzlich wichtig, sie regelmässig aus den Schuhen zu befreien. «Ziehen Sie sie doch mal im Büro aus, bewegen Sie die Zehen, spüren Sie den Boden, lassen Sie die Füsse kreisen. Oder versuchen Sie, einen Bleistift mit den Zehen zu greifen. Das geht alles ganz dezent unter dem Bürotisch.»

# VENOSAN®



## SILK SUPPORT

SILK SUPPORT Socks entlasten müde, schwere oder schmerzende Beine und schenken ihnen einen spürbar festen Halt.



20%  
Rabatt

## GUTSCHEIN

Erhalten Sie 20% Rabatt beim Kauf von einem Paar **SILK SUPPORT** Socks\* in Ihrer Drogerie!

\*Gutschein ist bis zum 31.07.2020 gültig. Solange Vorrat.



# Berg, Stadt, Wasser – drei Mal Wandern in der Schweiz

## Felsterrassen hoch über Naters

Die Wanderung beginnt am Bahnhof Brig und führt zuerst über Hartbelag zum sehenswerten alten Dorfkern von Naters. Hier beginnt der anfangs sehr steile Aufstieg durch das Strahlgässli nach Hegdorn. Der folgende Abschnitt nach Geimen verläuft abwechslungsreich auf schmalen Pfaden über eine von Gletschern geformte Rundhöckerlandschaft, immer wieder mit tollen Weitblicken auf die Simplonregion und Tiefblicken hinunter nach Brig. Unterwegs kommt man bei der futuristischen Kapelle St. Laurentius vorbei. Kurz nach Geimen betritt man den zauberhaften Wald im Blindtälli. Gleich zu Beginn sollte man den

Umweg zum Walpurgisplatz nehmen. Auf dieser mystischen Waldlichtung befindet sich ein toller Picknickplatz mit Grillstelle am Bach. Unterwegs nach Blatten bei Naters gibt es noch weitere Grillstellen, die letzte befindet sich beim Wasserfall kurz vor dem steilen Schlusssaufstieg nach Blatten bei Naters. Weil die Route mehrmals die Strasse zwischen Brig und Blatten bei Naters kreuzt, kann man die Wanderung perfekt abkürzen. Wer den steilen Start vermeiden will, steigt in Hegdorn aus dem Postauto und stösst nach rund zehn Minuten bei der Kapelle auf die Wanderroute.

-  T1 
-  mittel
-  3h 0min
-  7,4 km
-  805 m
-  150 m
-  April–Oktober
-  264T Jungfrau, 274T Visp
-  Für Familien geeignet
-  Erreichbar ist Brig mit dem Zug. Von Blatten bei Naters führt das Postauto über Geimen und Hegdorn zurück nach Brig.

## Zum Vater des Wanderns auf dem Pfannenstiel

Johann Jakob Ess gründete 1934 die Schweizer Wanderwege und führte auch eine einheitliche Signalisation ein: das bis heute gültige gelbe Wanderwegschild. Die Schweizer Wanderwege wurden zur Erfolgsgeschichte. Das Netz umfasst heute 65 000 Kilometer, und die Wanderwege sind, weltweit einzigartig, in der Verfassung verankert.

Dem Gründervater ist am Pfannenstiel oberhalb Meilen ein Weg und ein Gedenkstein gewidmet: Der Jakob-Ess-Weg verbindet mit viel Aussicht auf den Zürichsee Vorderpfannenstiel mit Toggwil. Weil er relativ kurz ist, baut man ihn am besten ein in eine Wanderung von der

Forch über den Pfannenstiel nach Meilen. Die Tour verläuft oft im Wald, was an heißen Tagen willkommen ist. Die Wanderung führt erst über Gubel, Chüelenmorgen bis Hochwacht, unweit des Restaurants Hochwacht lockt der 33 Meter hohe Aussichtsturm zum Blick in die Ferne. Ist bei Toggwil der Jakob-Ess-Weg zu Ende, übernimmt die Waldwildnis. Der Abstieg nach Meilen führt durchs romantische Dorfbachtobel, vorbei an Wasserfällen und über unzählige Brücken. Bei der Burgruine Friedberg ist Gelegenheit zu einer Rast. Von der Anlage aus dem 13. Jahrhundert sind Mauerreste erhalten.

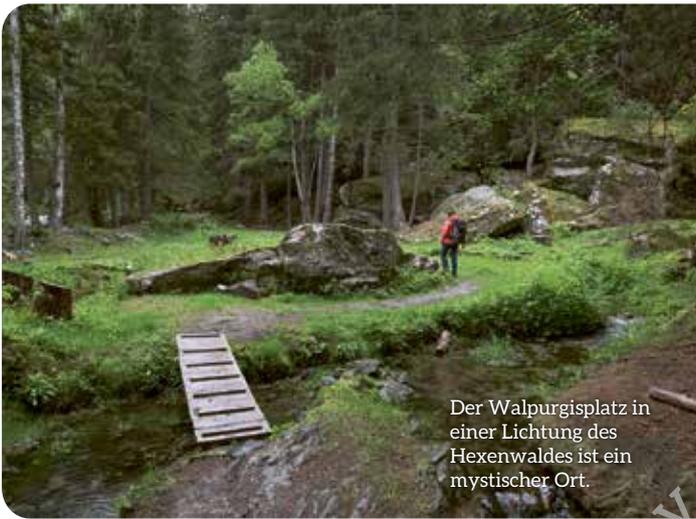
-  T1 
-  mittel
-  3h 15min
-  12,3 km
-  285 m
-  540 m
-  April–Oktober
-  226T Rapperswil
-  Für Familien geeignet
-  Erreichbar ist Forch mit der Forchbahn ab Zürich Stadelhofen. Zurück ab Meilen nach Zürich oder Rapperswil.

## Die Terrassen des Lavaux am Genfersee

Beim Bahnhof von Lutry startet diese dreistündige, gemütliche Wanderung. Sie ist mit gelben Wanderwegweisern gut signalisiert, doch rüstet sich der erfahrene Wanderer zur Sicherheit mit einer Karte aus. Wunderschön und erholsam windet sich der Wanderweg in stetem Auf und Ab durch die Rebhänge, zu Füßen liegt den Wandernden der Genfersee und am Horizont leuchten die (weissen) Bergspitzen der Walliser und Waadtländer Alpen. Unterwegs informieren Schautafeln über die Weinregion. Die Terrassen für den Weinbau wurden im 12. Jahrhundert von Zisterziensermönchen angelegt, weil das Gelände zu steil für die

Landwirtschaft war. Die Route führt durch die drei verschiedenen Anbaubereiche von Lutry, Villette und Epesses. Am Wegrand laden zahlreiche Winzerkeller und Beizchen ein, ein Gläschen Chasselas aus der Region zu kosten. Kleine Pausen kommen besonders im Sommer gelegen, dann wird es nämlich ganz schön heiss in dieser Südlage. In den anderen Jahreszeiten schätzt gerade der Wanderer die angenehme Wärme und im Herbst die schönen Verfärbungen der Blätter. Via Grandvaux, Chenaux und Riex führt die Route nach Rivaz und schliesslich nach St-Saphorin.

-  T1 
-  mittel
-  2h 55min
-  10,7 km
-  300 m
-  325 m
-  April–Oktober
-  261T Lausanne, 262T Rochers de Naye
-  Für Familien geeignet
-  Erreichbar ist Lutry mit der S-Bahn aus Lausanne. Von St-Saphorin fährt die S-Bahn zurück nach Lausanne.



Der Walpurgisplatz in einer Lichtung des Hexenwaldes ist ein mystischer Ort.



Auf verschlungenen Pfaden und über Brücken durchs Dorfachtobel.



Das Winzerdorf Epesses im Lavaux am Genfersee.



## SCHMERZ LASS NACH!

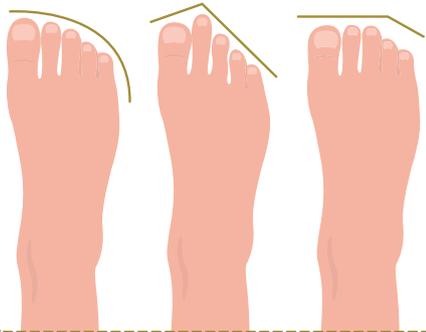
### Weleda Arnica-Gel bei Prellungen

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

© 2020 - Schweizerischer Bergsteigerverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

## Welcher Fusstyp sind Sie?

Jeder Fuss sieht anders aus, klar. Es gibt grosse, kleine, schmale ... Grundsätzlich werden drei verschiedene Fussformen unterschieden: der ägypt-



tische, der griechische und der römische Fuss. Beim ägyptischen Fuss, der in Europa am häufigsten vorkommt, sind der grosse Zeh und die benachbarte zweite Zehe gleich lang. Der griechische Fuss ist der zweithäufigste. Hier ist die zweite Zehe länger als alle anderen. Die seltenste Form ist der römische Fuss. Die ersten drei Zehen sind fast gleich lang, während der vierte und fünfte deutlich kürzer sind.

Quellen: Dr. Matthias Manke: «Leichtfüssig. Was Füsse über unsere Gesundheit verraten», Bastei Lübbe 2019 / Gerhard Fleischner: «Podologische Orthopädie», Verlag Neuer Merkur GmbH, 2003

## Gehen ist olympisch

Sie sehen schon etwas komisch aus, die Männer und Frauen, die sich in der olympischen Disziplin des Gehens messen. Sie watscheln irgendwie. Das hat mit den Regeln der Sportart zu tun: Beim Schritt nach vorn muss das Bein komplett durchgestreckt sein und der Sportler muss immer mit einem Fuss den Boden berühren. Dadurch sind hohe Geschwindigkeiten möglich, es sieht aber seltsam aus. Dabei ist Gehen eine ernst zu nehmende Sportart und seit 1956 olympische Disziplin. Die Strecken sind zum Teil länger als ein Marathon, Männer halten Wettkämpfe über 20 und 50 Kilometer ab, Frauen gehen 20. Die schnellsten Männer erzielen über 20 Kilometer Zeiten von 1 Stunde 17 Minuten, Frauen kommen auf 1 Stunde 26 Minuten.

Quellen: [www.olympia-lexikon.de/](http://www.olympia-lexikon.de/)  
[www.sportlexikon.com/](http://www.sportlexikon.com/)  
[www.leichtathletik-online.eu](http://www.leichtathletik-online.eu)



## Millionen von Wanderern

Wandern können alle, Wandern tut Körper und Seele wohl, Wandern ist in der Schweiz eine der beliebtesten Freizeitaktivitäten. Besonders wichtig sind den Wanderern dabei die landschaftliche Attraktivität, das Erleben der Natur und die Erholung beim Wandern, wie die Studie «Wandern in der Schweiz» von 2015 zeigt. Hier ein paar Zahlen:

- Pro Jahr wandert die Schweizer Wohnbevölkerung rund 160 Millionen Stunden.
- 44 Prozent der Menschen in der Schweiz

wandern, das sind rund 2,7 Millionen Menschen. Dazu kommen jährlich geschätzte 300 000 Wanderer aus dem Ausland.

- Pro Jahr unternimmt ein Wanderer im Mittel 20 Wanderungen.
- Eine Wanderung dauert im Mittel ca. 3 Stunden. Übers ganze Jahr verteilt kommt ein typischer Wanderer auf etwa 60 Wanderstunden.

Quelle: Adrian Fischer, Markus Lamprecht, Hanspeter Stamm: «Wandern in der Schweiz 2014», Hrsg. Bundesamt für Strassen und Schweizer Wanderwege, 2015



## Was in die Wanderapotheke gehört

- |                        |                                   |                    |
|------------------------|-----------------------------------|--------------------|
| • Insektenschutzmittel | • Pinzette                        | • Signalpfeife     |
| • Desinfektionsmittel  | • Rettungsdecke                   | • Einweghandschuhe |
| • Pflaster             | • Persönliche Medikamente         |                    |
| • Elastische Binden    | • Zeckenzange/-karte              |                    |
| • Blasenpflaster       | • Dreiecktuch                     |                    |
| • Sterile Kompressen   | • Sonnenschutzmittel              |                    |
| • Arnikagel            | • Tape zum Fixieren von Verbänden |                    |
| • Schmerzmittel        |                                   |                    |
| • Schere               |                                   |                    |



Susanne Keller



# 20 x Weleda Skin Food Sets zu gewinnen!

Trockene Haut ade! Zu gewinnen gibt es das Multitalent für trockene Haut im Set bestehend aus: Skin Food Body Butter, Skin Food und Skin Food Light. Die einzigartige Komposition von Skin Food mit kostbaren Pflanzenauszügen aus Stiefmütterchen, Rosmarin, Kamille und Calendula pflegt intensiv für eine strahlende und geschmeidige Haut.

Künstlername von Nadja Sieger	Hahnenfussgewächs	Erdkundler	↓	engl.: Spion	röm. 101	griech. Unterwelt	↓	künstler. Nacktdarstellung	unweit
↓	↓	↓	↓	↓	↻ 5	↓	↓	↓	↓
schweiz. Farbfabrikant † 1917	med. verwendete Droge	↔	↻ 9	↻	↻	↻	↻	Level, Abschnitt	↻
↓	↓	↻ 1	↻	Amphibie	↻	↻	↻	Abk.: Sonderheft	↻ 8
Bieler Pop-Band	geordnet	↻	↻	Menschen	↻	↻	↻	↻	↻ 14
↻	↻ 12	↻	↻	↻	↻	↻	↻	gläserner Schaustrank	↻
↻	↻	↻	↻ 10	Zimmer	↻	Fussballclub in Stuttgart	↻	↻	↻
weit nach unten reichend	Mittelmeerkiefer	↻	↻	geradezu, fast	↻	↻	↻	↻	↻ 4
Hauptst. Westaustraliens	↻	↻	↻	↻	↻	insektenfresser	↻	Sonnengott der Inka	↻
Abk.: Interessengemeinschaft	↻	↻ 13	↻	engl.: benutzen	↻	Inseleuropäerin	↻	↻	↻
Wiederanfang	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻
Vorn. v. Aichinger †	↻	↻	↻	↻	↻ 3	Falschmeldung in der Presse	↻	↻	↻ 7
frz.: Sommer	↻	↻ 2	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻
↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻	↻ 11

**SCHMERZ LASS NACH!**

**Weleda Arnica-Gel bei Prellungen**

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SBV, CH-2502 Biel  
 Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung des abgebildeten Textes ist ohne schriftliche Genehmigung des Schweizerischen Drogistenverbandes.

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----

So nehmen Sie teil  
 Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an:  
 Schweizerischer Drogistenverband, Preisträger, Nidaugasse 15, 2502 Biel  
 wettbewerb@drogistenverband.ch  
 Teilnahme via SMS:  
 DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS)

Einsendeschluss  
 31. Juli 2020, 18.00 Uhr  
 (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 8-9/20 publiziert.

Kreuzworträtsel 4-5/20  
 Das richtige Lösungswort lautete «NAEHRSTOFFE».  
 Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Gesundheit im Netz: Wie erkennt man vertrauens- würdige Websites?

Im Internet wimmelt es von Websites zu Gesundheitsthemen. In diesem Dschungel ist es nicht einfach, die Spreu vom Weizen zu trennen. Dr. Carmelo Bisognano, Präsident der Health On the Net Foundation (HON), hält einige Tipps dazu bereit.

**Dr. Carmelo Bisognano, wenn man herausfinden will, ob man den Arzt aufsuchen soll, geht man heutzutage ins Internet, ebenso bei der Suche nach einer möglichen Diagnose, einer Therapie oder für eine Zweitmeinung. Ist «Dr. Google» ein guter Ratgeber in Gesundheitsangelegenheiten? Was spricht dafür, was dagegen?**

Dr. Carmelo Bisognano: Google ist im Prinzip ein Suchwerkzeug im Internet. Der Nutzen einer Suchmaschine besteht insbesondere darin, dass sie Websites nach Schlüsselwörtern auflisten kann. Ihre Rolle beschränkt sich somit darauf, ein einfaches Verzeichnis zu liefern, und sie kann kein Mass für die Qualität der Informationen angeben. Im Gesundheitsbereich trifft dies ganz besonders zu. Nur Gesundheitsfachpersonen sind befähigt, fundierte Ratschläge zu erteilen.

**Wie erkennt man als Laie, ob Gesundheitsinformationen im Internet vertrauenswürdig sind?**

Es ist wichtig zu wissen, wer sich hinter den bereitgestellten Informationen «versteckt». Für die Beurteilung der Informationsqualität ist die Ermittlung der Quelle

wesentlich (Wer? Qualifikation?). Die HON-Zertifizierung mit dem HONcode stellt ebenfalls sicher, dass eine Reihe von Kontrollpunkten überprüft wurde.

**Welches sind die wichtigsten Grundsätze des HONcode?**

Unsere HONcode-Experten überprüfen, ob in den Websites Transparenz bezüglich der Autoren und der medizinischen Informationsquellen besteht, ob die Vertraulichkeit von medizinischen Daten eingehalten wird und Klarheit über die Finanzierungsquellen herrscht.

**Wie lässt sich die Unabhängigkeit einer Website überprüfen?**

Eine vertrauenswürdige Website muss bekanntgeben, wer die Redaktoren und die für den Inhalt verantwortlichen Personen sind. Ausserdem müssen allfällige Verbindungen zur Industrie klar bekanntgemacht werden.

**Können Sie Beispiele nennen, wie Internetsurferinnen und -surfer durch Websites in die Irre geleitet werden könnten?**

Zu meiden sind beispielsweise Foren mit nicht professioneller Moderation, inoffi-

zielle Websites, die Medikamente online anbieten, sowie Ratschläge von obskuren Spezialisten.

**In welchen Fällen bieten Gesundheitsinformationen im Netz einen Vorteil?**

Informationen durch Gesundheitsfachpersonen haben viele Vorteile. So können unter anderem Wellness- und Präventionsbotschaften verbreitet werden, die zur Gesundheitsförderung oder allenfalls zur Vorbeugung oder rascheren Genesung beitragen.

**Wann sind sie ein Nachteil?**

Wenn die Informationen nicht von Fachpersonen stammen, von schlechter Qualität oder interessengetrieben sind. Die damit verbundenen Irrwege und Risiken können folgenswer sein.

**Die Europäische Kommission hat ebenfalls Qualitätskriterien erarbeitet. Worin unterscheiden sie sich vom HONcode?**

HON gehörte zu den Experten der Kommission und war an der Ausarbeitung der Qualitätskriterien für Gesundheitswebsites beteiligt. Die Qualitätskriterien sind im Grossen und Ganzen gleich, und HON

## HONcode

Die Health On the Net Foundation (HON) ist eine Non-Profit-Organisation mit Sitz in Genf und wird geleitet von Dr. Carmelo Bisognano. Ihr Ziel sind zuverlässige und transparente Gesundheitsinformationen im Internet. Auf Antrag verleiht die Stiftung ein kostenpflichtiges Label an Gesundheitswebsites. Dafür müssen acht Bedingungen erfüllt sein, zum Beispiel, dass die medizinische Beratung nicht ersetzt werden soll, Transparenz bezüglich Finanzierung und Werbung besteht und die Verfasser fachlich qualifiziert sind. Die Zuverlässigkeit der Informationen wird hingegen von der Stiftung nicht überprüft. [vitagate.ch](http://vitagate.ch), die Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, ist seit November 2017 im Besitz dieses Labels.



ist die Organisation, welche diese Kriterien auf internationaler Ebene umsetzt.

### Gibt es noch weitere Labels?

Im Laufe der Zeit sind weitere Labels entstanden, aber nur wenige haben überlebt. Die Bewertung von Websites anhand von Qualitätskriterien ist arbeitsintensiv.

### Nicht immer findet man die seriösen Gesundheitsplattformen auf den ersten beiden Resultatseiten der Suchmaschinen. Weshalb?

Die Suchmaschinen listen die Websites nicht nach ihrer Qualität auf, sondern nach ihrer Sichtbarkeit, die von anderen Faktoren abhängt. Allerdings hat eine kürzlich durchgeführte Studie ergeben, dass sich dies zu ändern beginnt.

### Welche Unterschiede bei der Informationskompetenz gibt es zwischen elektronischen und gedruckten Medien?

Die Art des Mediums ist weniger wichtig als der Inhalt und die Personen, die diesen bearbeiten. Elektronische Medien profitieren natürlich von Fotos, Videos und weiteren Interaktionsformen, aber schlussendlich müssen sowohl gedruckte als auch digitale Informationen aus definierten und vertrauenswürdigen Quellen stammen.

### Sollten im Gesundheitsbereich Websites aus der Schweiz bevorzugt werden?

Vertrauenswürdige Websites werden häufig von Gesundheitsfachpersonen, Vereinigungen oder manchmal Patienten betrieben. Sie können aus der Schweiz oder

### Dr. Carmelo Bisognano

Dr. Carmelo Bisognano ist Präsident der Health On the Net Foundation (HON).



einem anderen Land stammen. Sucht man allerdings detaillierte Informationen mit einem Bezug zur Realität vor Ort, sind Schweizer Websites im Vorteil.

Interview: Vanessa Naef und Marie-Noëlle Hofmann, Übersetzung: Martin Zürcher



Auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch), der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, finden Sie Gesundheitstipps, denen Sie vertrauen können.

# Schuppen? Das muss nicht sein

Wenn sich im Haar sichtbare Schuppen bilden, ist das ein Zeichen, dass der Hautstoffwechsel auf der Kopfhaut gestört ist. In Ihrer Drogerie finden Sie Hilfe dagegen.

© 2020 – Schweizerischer Drogerienverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV

Wer zu Schuppen neigt,  
sollte ein mildes Shampoo  
mit natürlichen Inhalts-  
stoffen verwenden.

Schuppen sind ein Thema, das alle Menschen betrifft. Nur sind die kleinen Hautzellen nicht immer sichtbar, wie Drogistin Fabienne Ogg aus der Bälliz Apotheke Drogerie in Thun erklärt: «Unsere Hautzellen wandern in der Oberhaut, der Epidermis, von innen nach aussen und werden zu leblosen Hornzellen, die an der Oberfläche der Hornschicht abgestossen werden. Normalerweise sind sie so winzig klein, wenn sie abgestossen werden, dass wir sie nicht sehen. Ist aber der Hautstoffwechsel gestört, verklumpen die Zellen und bilden Schüppchen.»

### Natürlich gegen Schuppen

Wichtig sei es deshalb, immer der Ursache von Schuppen auf den Grund zu gehen. Denn die Gründe können vielfältig sein, sagt Ogg: Hormonschwankungen in der Pubertät oder in den Wechseljahren, falsche und zu aggressive Haarpflegeprodukte, zu heisses Föhnen, falsche Ernährung oder auch Stress sind denkbar. «Meist kommen zwei bis drei Faktoren zusammen.»

Deshalb versucht Fabienne Ogg erst einmal herauszufinden, ob die Kopfhaut

juckt und ob es sich um fettige oder um trockene Schuppen handelt. Fettige Schuppen können innerlich mit der Einnahme der Schüssler-Salze 1, 6, 8 und 11 behandelt werden – sie regulieren die Talgproduktion. Bei trockenen, weissen Schuppen gilt es vor allem, den Wasserhaushalt zu regulieren, mit den Nummern 1, 6, 8 und 4.

Innerlich helfen ferner Leinölkapseln, welche die Zellen auf natürliche Weise «schmieren». Auch ein spagyrischer Spray kann helfen – mit den Pflanzen Cardiospermum und ihrem entzündungshemmenden Effekt sowie Iris, welche die Haut widerstandsfähiger gegen entzündliche Reaktionen macht.

### Auf die Pflege achten

«Und ganz wichtig ist auch die Wahl der Pflegeprodukte. Ich empfehle ein mildes Shampoo mit natürlichen Inhaltsstoffen. Selber habe ich gute Erfahrungen mit einem rückfettenden Shampoo gemacht, das den Feuchtigkeitshaushalt auf der Kopfhaut wieder in Balance bringt.»

Empfehlenswert sei auch ein Luftbefeuchter in Innenräumen und Achtsam-

### Fabienne Ogg

Fabienne Ogg ist Drogistin EFZ in der Bälliz Apotheke Drogerie in Thun (BE), Ihr Spezialgebiet sind die Schüssler-Salze. [www.apotheke.ch/baelliz](http://www.apotheke.ch/baelliz)



keit bei der Haarpflege. Will heissen: Nach dem Haarewaschen das Haar trockentupfen anstatt trockenrubbeln. «Und besser auf Stylingprodukte wie Gel oder Spray verzichten», erklärt Fabienne Ogg. Hingegen positiv kann sich die Verwendung einer Haartinktur auswirken, welche die Hautbarrieren widerstandsfähiger macht und den Juckreiz hemmt. Die Tinktur wirkt bei regelmässiger Anwendung regulierend auf die Kopfhautbarriere.

Am besten, Sie lassen sich umfassend in der Drogerie beraten, denn Schuppen sind mit den richtigen Massnahmen in den Griff zu bekommen.

Denise Muchenberger

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Schweizerischen Drogistenverbandes.

# Geht's auch einfacher?

Kräuterpfarrer Künzle  
PINUS®  
PYGENOL®  
120 Tabl. / Comp.

## Hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe

**PINUS®**  
**PYGENOL®**

# Jung, gestresst, überfordert

In der heutigen Gesellschaft fängt der Stress früh an. Bereits Kinder im Primarschulalter beklagen Schlafprobleme, Nervosität und Bauchschmerzen. Wenn solche Symptome auftreten, ist es wichtig, zu handeln.



einer Vielzahl an Möglichkeiten Kinder und Jugendliche stresst. «Dank Social-Media-Plattformen nimmt der Quervergleich untereinander zu. Dies baut Druck auf. Dann sind viele bereits überfordert, wenn es um die Berufswahl geht. Alle möglichen Türen stehen offen.» Meistens wollen auch die Eltern hier ein Wörtchen mitreden, wobei wir bei dem zweiten Stressfaktor angekommen wären: der Rolle der Eltern. «Sie investieren viel, um ihr Kind zu fördern, ermöglichen eine gute Schulbildung, fördern ihre Kinder beim Sport und musikalisch. Doch nicht alle Kinder brillieren. Dieses Investment kann sich bei Kindern als Druck bemerkbar machen», erklärt der Fachberater. Auch die Schule selber bildet einen Stressfaktor. Immer mehr Eltern geben einen Teil ihrer

Erziehungsarbeit ab – und wünschen sich von den Lehrerinnen und Lehrern, «dass sie aus ihrem Kind einen sozialkompetenten, talentierten jungen Menschen formen».

## Langeweile tut gut

Und als letzter Faktor seien da die hohen Erwartungen an einen selber, die Ansprüche des Kindes, perfekt, leistungsstark und dynamisch zu sein. Einmal im Hamsterrad drinnen, ist es gar nicht so einfach, wieder herauszukommen. «Immer wieder treffe ich Familien mit Kindern, deren Terminkalender durchorganisiert ist, von Montag bis Freitag, hinzu kommen Pfadi, Sportwettkämpfe oder Theaterproben am Wochenende.» Deshalb rät von Wartburg, wieder einmal einen Gang herunterzuschalten. Gemeinsam zu schauen, wo man Freiräume schaffen kann. Freiräume, die einem Kind erlauben, einfach einmal nichts zu tun, ein Buch zu lesen, zu spielen, einer →

Stress nimmt bei Kindern zu. Das bestätigt Stefan von Wartburg, Berater bei Pro Juventute. Es ist aber nicht nur ein Gefühl, das ihn leitet, sondern es sind auch Zahlen der Weltgesundheitsorganisation. Diese hat in Studien herausgefunden, dass sich Schlafprobleme, Kopf- und Bauchschmerzen, Nervosität und Niedergeschlagenheit seit einer ersten Befragung im Jahr 2002 verdoppelt haben. Allesamt Stresssymptome, die auch Stefan von Wartburg immer häufiger geschildert sieht. «Während früher eher Streit mit den Eltern, der Umgang mit der eigenen Sexualität oder Suchtmittel im Zentrum der Gespräche lagen, sind es heute Überforderungsphänomene.»

## Vier Stressfaktoren

Das Stresserleben der Kinder sei dabei auf vier Faktoren zurückzuführen, erklärt Stefan von Wartburg: Einmal ist da die Gesellschaft, die mit ihrem hohen Tempo, dem hohen Leistungsniveau und

Kinder brauchen Freiräume, in denen sie einfach das tun dürfen, was sie grade möchten.



# Neue Milchrezepturen

Seit über 85 Jahren steht Holle für verlässliche Bio-Babynahrung. Als erster Demeter-Hersteller für Babynahrung widmet sich das familiengeführte Unternehmen aus Riehen beherzt der gesunden Ernährung von Babys und Kleinkindern. Vorausschauend und innovativ zu handeln, spielt im Schweizer Unternehmen eine zentrale Rolle. Deshalb hat Holle jüngst ihre Milchrezepturen weiterentwickelt. Basierend auf der neuen Schweizer Verordnung des EDI über Lebensmittel für Personen mit besonderem Ernährungsbedarf (VLBE) wurde beispielsweise die langkettige, mehrfach ungesättigte Omega-3-Fettsäure Docosahexaensäure (DHA)\* in alle Säuglingsanfangs- und Folgenahrungen integriert. DHA trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei, wobei sich die positive Wirkung ab einer Menge von 100mg DHA einstellt. Ausserdem verwendet Holle zukünftig Milchfett anstelle des Palmöls in der Bio-Milchnahrung aus Ziegenmilch. Das verwendete Ziegenmilchfett liefert gemeinsam mit den pflanzlichen Ölen die notwendigen gesättigten Fettsäuren und bietet Eltern, die auf Palmöl in der Milchnahrung verzichten wollen, eine gute Alternative. Unsere Bio-Folgemilchen 2 und 3 aus Ziegenmilch sind zudem eine gute Alternative für Eltern, die bei der Ernährung ihres Kindes bewusst auf Kuhmilch verzichten wollen oder müssen – beispielsweise, weil es Ziegenmilch besser verträgt. Klären Sie eine Umstellung vorab mit Ihrer medizinischen Vertrauensperson ab.

## Was ändert sich weiter?

Die Holle-Milchnahrungen weisen marginale Veränderungen in den Nährwerttabellen und Zutatenlisten auf. Sie sind weiterhin gut löslich sowie angenehm in Geruch und Geschmack. Änderungen im Trinkverhalten und Trinkrhythmus aufgrund der neuen Zusammen-

setzung und der Portionsgrössen sind denkbar. Meist gewöhnen die Kleinen sich aber nach wenigen Tagen an eine neue Säuglingsnahrung.

## Tipps für die Eltern

- Beachten Sie stets die Zubereitungsanleitung auf der Packung. Die Mengenangaben in der Zubereitungstabelle können im Vergleich zum Vorgängerprodukt leicht verändert sein.
- Es kann bedenkenlos zwischen Produkten der bisherigen und der neuen Rezeptur gewechselt werden. Wichtig bleibt nach wie vor die Einhaltung der Altersangaben.
- Eltern erkennen die Produkte mit geänderter Rezeptur an dem Hinweis: «Neue Rezeptur» oben rechts auf den neuen Verpackungen.



## Wichtiger Hinweis:

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

## Haben Sie Fragen?

Bei Fragen zu den neuen Rezepturen oder bezüglich Anwendung können sich Eltern jederzeit an die Holle-Ernährungsberatung unter Telefon 0800 6622110 oder per E-Mail an [babyfood@holle.ch](mailto:babyfood@holle.ch) wenden. Weitere Informationen finden Sie unter [www.holle.ch](http://www.holle.ch).



\* Gesetzlich für Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung vorgeschrieben.



## Jetzt ausmalen und Geschenk abholen

### Mitmachen ist ganz einfach:

Die Malvorlagen sind in allen teilnehmenden Schweizer Drogerien erhältlich. Ausmalen, in die Drogerie zurückbringen und **gratis TRISA Becher mit Sanduhr mitnehmen**. Nur solange der Vorrat reicht. Mitmachen dürfen alle Kinder bis 10 Jahre.



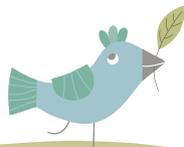
Die Kinderzahnbürsten von TRISA:

### TRISA Kid pro clean 3 – 6 Jahre TRISA Young smart clean 6+ Jahre

Alle TRISA Kinderzahnbürsten verfügen über weiche Borsten, damit eine schonende und dennoch effiziente Reinigung garantiert ist. Verfügbar in bunten Farben und spannenden Motiven.

## Jung, gestresst, überfordert

Einfach mal in Ruhe lesen – oder vielleicht sogar nichts tun, das tut Kindern gut und nimmt den Stress.



Langeweile zu frönen, sich mit sich selber zu beschäftigen. «Die Eltern müssen dies aber auch glaubhaft vorleben. Wenn es ihnen gelingt, etwas Tempo aus dem Alltag zu nehmen und beispielsweise einfach mal eine Tasse Tee am Küchentisch zu trinken oder auf dem Sofa ein Buch zu lesen, ist das sicher ein gutes Vorbild für die Kinder.»

### Dinge ansprechen

Stefan von Wartburg gibt zu, dass dieser Schritt auch etwas Rückgrat braucht bei den Eltern. Nein sagen zu können zu Events, auch einmal zu verzichten, wo alle anderen teilnehmen. Einen Schritt zurückmachen, als Familie wieder näher zusammenrücken und einfach mal zusammen spazieren gehen oder eine Velotour machen, die Natur beobachten, ein Spiel spielen, ohne Blick auf die Uhr, weil der nächste Termin ansteht.

Stefan von Wartburg rät zu einer offenen Kommunikation, Dinge anzusprechen – und vor allem: sie auch wahrzunehmen. «Wenn der Sohn immer bis 2 Uhr morgens lernt für eine gute Note, dann als Eltern unbedingt das Gespräch suchen. Und erklären, dass es keine 5,5 sein muss und auch eine 4,5 sehr gut ist.» Auch in Sachen Berufswahl ist es für manche Eltern schwierig, die eigenen Wünsche zu begraben. «Ist das Kind handwerklich begabt und freut sich am Umgang mit Werkzeug, ist vielleicht eine handwerkliche Lehre eher passend als der akademische Weg mit einem Studium.» Wenn man mit Gesprächen und Änderungen im Alltag nicht weiterkommt, rät Stefan von Wartburg, beratende Hilfe in Anspruch zu nehmen. Denn im Kindesalter werden die Weichen gelegt, für eine hoffentlich zufriedene Zukunft.

Denise Muchenberger

### Drei Tipps von Stefan von Wartburg für gestresste Kinder

- Unter Stress wird die Atmung oberflächlich. Atmen Sie zusammen mit Ihrem Kind tief ein. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann besonders auf die Ausatmung. Dabei verlangsamt sich der Puls um bis zu zehn Schläge pro Minute.
- Beobachten Sie Ihr Kind ein paar Wochen und tragen Sie alle Termine in eine Agenda ein. Halten Sie fest, wie lange Ihr Kind für die Schule arbeitet, wie viel Freizeit es hat und wie es seine freie Zeit verbringt. Fragen Sie am Ende des Tages, was ihm gefallen hat und wie anstrengend der Tag war. So erhalten Sie einen Einblick, wie viel Ihr Kind erledigen muss und wie es damit umgeht.
- Tagebuchschreiben ist eine gute Möglichkeit, Stress abzubauen und anstrengende Tage zu verarbeiten. Jüngeren Kindern kann es helfen, zu malen, ältere Kinder möchten vielleicht lieber etwas auf ihrem Computer festhalten.

## Sonnenschutz von innen & aussen.

Burgerstein sun mit natürlichen Carotinoiden und Antioxidantien schützt die Haut von innen und fördert eine gleichmässige Bräune. Es empfiehlt sich, mit der Einnahme der Kapseln mindestens drei Wochen vor der Sommersaison zu beginnen. In Ergänzung dazu ist ein Sonnenschutz von aussen unerlässlich, z. B. Eucerin SUN, der die Haut dank seiner innovativen Formulierung vor sonnenbedingten Hautschäden schützt.

[www.burgerstein.ch](http://www.burgerstein.ch)  
[www.de.eucerin.ch](http://www.de.eucerin.ch)

**Burgerstein sun**  
**Eucerin SUN**



## Hautpflege bei Pickeln

Softcalm wurde speziell für die tägliche Pflege bei Pickeln und Hautunreinheiten entwickelt. Die Produktlinie ist geeignet als begleitende Kosmetik bei Akne. Die Pflegeprodukte sind ein Fluid für die tägliche Hautreinigung, eine Tagescreme und ein Kompakt-Make-up, beide mit Lichtschutzfaktor (SPF) 30.

Die Softcalm Pflegelinie ist nicht fettend, verstopft keine Poren (nicht komedogen) und ist klinisch geprüft. Mit einer geeigneten täglichen Hautpflege und etwas Geduld lassen sich Pickel und Unreinheiten reduzieren.

**Softcalm**



## Contra-Schmerz Plus

Hilft bei Kopfwahl, Zahn- und Rückenschmerzen, im praktischen Röhrli!

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
 Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
 Dr. Wild & Co. AG  
 4132 Muttenz  
[www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

**Contra-Schmerz Plus**



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.

## Gesund und absolut wohlschmeckend

Das Ziegenmilchpulver vom Blüemlisberg wird mit 100% Zentralschweizer Ziegenmilch im schonenden Trocknungsverfahren hergestellt. Es ist besonders wertvoll wegen ihres hohen Gehaltes an Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Es stärkt die Nerven und kann bei Hautproblemen positiven Einfluss haben. Ziegenmilch enthält weniger Laktose als Kuhmilch und ist somit gerade für Menschen mit schwachen Laktoseintoleranzen ein gutes Substitut. Bestellen Sie das Ziegenmilchpulver vom Blüemlisberg unter [www.shop.bluemlisberg.swiss](http://www.shop.bluemlisberg.swiss).

**Ziegenmilchpulver vom Blüemlisberg**



## Wundheilgel bei Wunden und Verbrennungen

Für kleine Alltagswunden wie z. B. oberflächliche Verbrennungen, Sonnenbrand, Schnitt- oder Schürfwunden empfehlen wir Flamigel®!

Flamigel® Wundheilgel erzeugt dank seiner Zusammensetzung ein feuchtes Wundmilieu, dass eine optimale Wundheilung ermöglicht. Flamigel® unterstützt eine rasche Wundheilung, eine schnelle Schmerzlinderung und reduziert das Narbenrisiko.

**Flamigel® Wundheilgel**



## HYLO® DUAL Augentropfen – Befeuchtung & Lipidphasenstabilisierung

Das duale Wirkprinzip aus 0.05% Hyaluronsäure und 2% Ectoin befeuchtet intensiv die Horn- und Bindehaut und schützt vor übermässiger Verdunstung der Tränen. Die Stabilisierung des Tränenfilms, insbesondere der Lipidphase, lindert Augenreizungen, die mit entzündlichen Symptomen verbunden sind, oder die durch Allergien hervorgerufen werden.

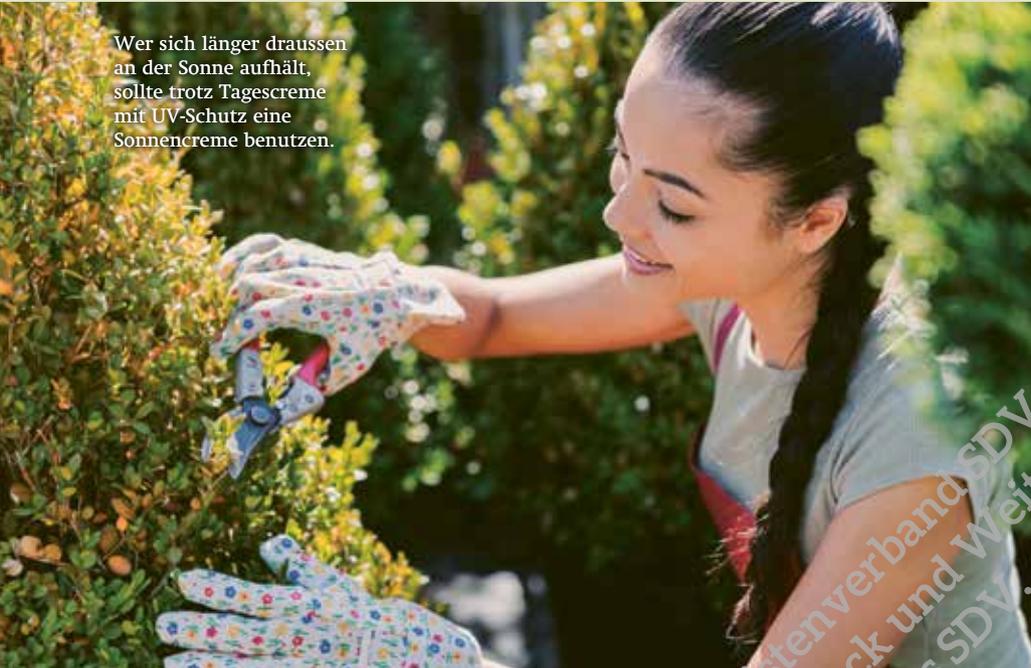
**HYLO® DUAL Augentropfen**



# Weniger ist manchmal mehr

UV-Filter sind auch immer häufiger in der Tagespflege zu finden. Ist das wirklich sinnvoll?

Wer sich länger draussen an der Sonne aufhält, sollte trotz Tagescreme mit UV-Schutz eine Sonnencreme benutzen.



## Mireille Sammt

Die 44-jährige Mireille Sammt ist dipl. Drogistin HF und seit 2004 Inhaberin der Droguerie de l'Orval in Bévillard (BE). Ihre Spezialgebiete sind Biochemie Dr. Schüssler, Bachblüten, Phytotherapie und Spagyrik.  
[www.droguerieorval.ch](http://www.droguerieorval.ch)



Sonne scheinen kann. «Bei Ferien in der Bretagne habe ich mir trotz Sonnenschutzfaktor 50 eine Sonnenallergie geholt. Die Haut ist angeschwollen, hat gekratzt und sich angefühlt wie Krokodilhaut. Da hat nur eines geholfen: Alle freien Hautstellen mit Kleidern und Stoffen zu schützen.»

Seit dieser Erfahrung achtet die Drogistin noch besser auf einen guten Sonnenschutz und nimmt vorbeugend Beta-carotin-Kapseln ein. Diese Antioxidanzien fangen freie Radikale. «Etwa zwei Wochen vor den Ferien mit der Kapseleinnahme anfangen.» Die Zellen können sich so von innen heraus besser auf die Sonnenstrahlen einstellen. Aber Vorsicht: Das ist kein Sonnenschutz!  
Denise Muchenberger

Drogistin Mireille Sammt aus der Droguerie de l'Orval in Bévillard hat beim Thema UV-Schutz in Tagescremen eine klare Meinung: «Persönlich rate ich eher davon ab, eine Tagespflege mit UV-Schutz zu benutzen.» Dies, weil der Schutzfaktor in Gesichtscremen meist «nur» Faktor 10, 15 oder 20 betrage. Das reiche nicht aus, wenn man tatsächlich an die Sonne gehe.

«Dann bietet eine richtige Sonnencreme mit Schutzfaktor 30 oder besser noch 50 den nötigen Schutz.» Deshalb rät sie dazu, morgens eine auf die Haut abgestimmte Tagespflege ohne UV-Faktor aufzutragen und, falls man im Verlauf des Tages an die Sonne geht, eine gute Sonnencreme einzustreichen. «Ich würde auf jeden Fall 20 Minuten vergehen lassen zwischen dem Auftragen der Tagespflege und der Sonnencreme, damit der Schutz gegeben ist.»

Wann aber ist eine Tagespflege mit UV-Schutz sinnvoll? «Eigentlich nur bei jenen Menschen, die beruflich oder privat immer wieder draussen sind. Man muss bedenken, dass der UV-Filter einen zusätzlichen Inhaltsstoff in der Creme bildet, egal, ob es sich um einen mineralischen oder einen chemischen Filter

handelt.» (Siehe Zusatztext unten.) Dieser Inhaltsstoff wirke sich einerseits preislich auf das Produkt aus, andererseits auch auf die ökologische Komponente.

## Sonnenschutz nie vergessen

Mireille Sammt musste selbst einmal schmerzlichst erfahren, wie kraftvoll die

## UV-Filter: Mineralisch oder chemisch?

Um ein hohes Schutzniveau zu gewährleisten, müssen Sonnenschutzmittel eine ausreichende Wirkung gegen UV-B- und UV-A-Strahlung aufweisen. Dazu gibt es organische (oder chemische) und mineralische (oder physikalische) UV-Filter. Jeder UV-Filter schützt dabei in einem bestimmten Wellenlängenbereich.

- Mineralische UV-Filter enthalten kleine Teilchen, die UV-Strahlen absorbieren und reflektieren und somit die Haut vor Sonnenstrahlung schützen. Mineralische UV-Filter können Nanopartikel enthalten, die auf der Verpackung deklariert werden müssen. Nach heutigem Wissensstand werden Nanopartikel über die intakte Haut nicht in den Körper aufgenommen.
- Organische UV-Filter sind chemische Substanzen, die UV-Strahlen aufnehmen und in Wärmestrahlung umwandeln. Gewisse organische UV-Filter zeigten im Labor- und Tierversuch hormonähnliche Wirkungen. Dank gesetzlich vorgeschriebener Höchstmengen in Sonnenschutzmitteln sowie der Tatsache, dass UV-Filter nach dem Eincremen vor allem in und auf der Haut bleiben, gelangen UV-Filter allerdings nur in geringen Mengen in den menschlichen Körper.

Lassen Sie sich am besten in der Drogerie beraten, um den für Sie passenden Sonnenschutz zu finden.

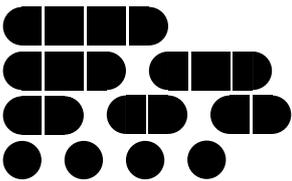
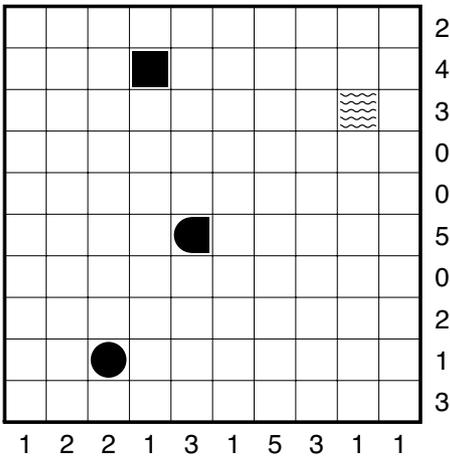
Quelle: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV)

Nicht verpassen!  
Den Drogistenstern  
August/September  
gibt es ab dem 2. August  
gratis in Ihrer  
Drogerie.

## Bimaru

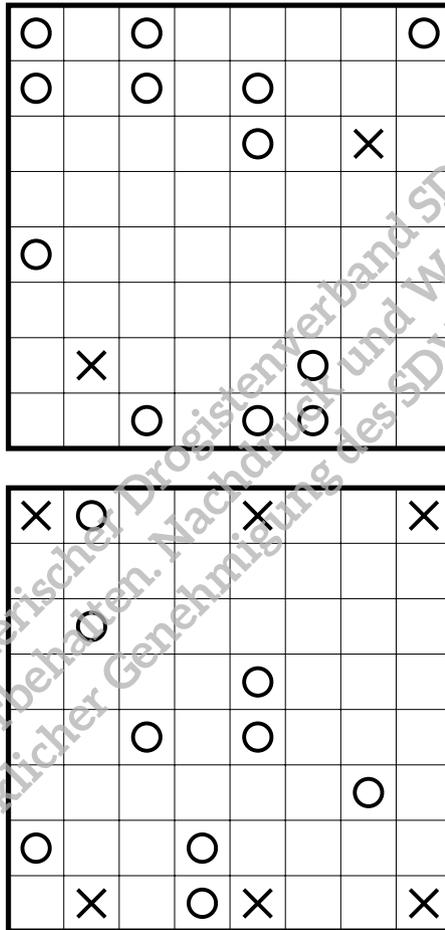
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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



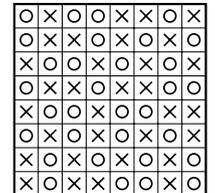
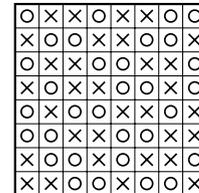
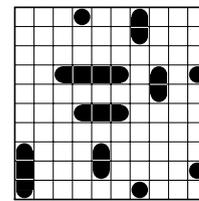
## Binoxxo

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



Im Dossier «**Emotionen**» tauchen wir ein in die Welt der Gefühle. Angst, Trauer, Wut, Freude... sie alle sind lebenswichtig für den Menschen. Warum? Das erfahren Sie im nächsten **Drogistenstern**. Lesen Sie zudem, was **Vitalpilze** alles können, wie **Reformhäuser** in die Schweiz kamen und lassen Sie sich bezaubern von einer ganz besonderen **Liebesgeschichte**.

Auflösungen aus Drogistenstern 4-5/2020



## Kopfhautprobleme?

Natürlich wirksame Lösungen für jedes Kopfhautproblem.



**mavena**  
Bessere Haut, besseres Leben.

SWISS MADE.

© 2020 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2501 Allschwil  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung des SDV.  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# HAAR- PFLEGE?

## Frisur ...

... vermässelt? Kopf hoch! Mit unseren Tipps werden Ihre Haare in jedem Fall schön und gesund. Alles Wissenswerte über Haarpflege finden Sie auf **vitagate.ch**, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- Wie bürstet man Haare richtig?
- Was hilft gegen Strohaare?
- Welche Pflege brauchen graue Haare?
- Und vieles mehr rund um gesunde, glänzende Haare.

Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform  
der Schweizer Drogerien

**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.