



Juni/Juli 2021

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

Feiern Sie
mit uns

40 Jahre
Drogistenstern!

Dossier «Alter»

Wie sich der Körper verändert

Schüssler-Salze
Die Ursprünge der
Mineralsalztherapie

Faszien
Regelmässiges Training kann
Verspannungen lösen

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



Jürg Stahl
Zentralpräsident Schweizerischer
Drogistenverband SDV

Herzlichen Glückwunsch!

Als ich 1984 meine Lehre als Drogist anfang, war der *Drogistenstern* gerade einmal drei Jahre alt. In diesem Jahr feiert er bereits seinen 40. Geburtstag – wozu ich ihm ganz herzlich gratuliere! Der *Drogistenstern* liegt mir auch nach all den Jahren immer noch besonders am Herzen. Er ist nicht nur eines der meistgelesenen Kundenmagazine in der Schweiz, sondern auch eines von sehr hoher Qualität. Selbst ich als gelernter Drogist, der zehn Jahre lang eine Drogerie geführt hat, entdecke darin immer wieder Neues.

Dass die Drogerien, der Drogistenverband und die Macherinnen und Macher des *Drogistensterns* heute seinen 40. Geburtstag feiern dürfen, verdanken wir vor allem Ihnen und dem Vertrauen und Interesse, das Sie unserer Zeitschrift Jahr für Jahr entgegenbringen. An dieser Stelle dar um einen herzlichen Dank an Sie, liebe Leserinnen und Leser! Auch nach 40 Jahren bleibt der *Drogistenstern* so wie Sie ihn kennen und schätzen, und Sie dürfen sich auch weiterhin darauf freuen, in jeder Ausgabe viel Aktuelles und Wissenswertes rund um die Themen Gesundheit, Selbstmedikation, natürliche Heilmittel und Schönheit zu lesen. Stossen wir heute zusammen auf unser Geburtstagskind an und wünschen ihm auch für die nächsten 40 Jahre alles Gute! Für Sie und Ihre Gesundheit.



6–21 Alter

- 8 Darum altert der Mensch
- 10 Das Herz-Kreislauf-System
- 12 Der Bewegungsapparat
- 14 Essen, Trinken und Verdauen
- 15 Das Gehirn
- 16 Das Immunsystem
- 18 Die Sinne
- 19 Haut und Haare
- 21 Lesestoff

Kurz & knapp

- 22 **40 Jahre Drogistenstern**
Feiern Sie mit uns!
- 26 **Harter Job für die Augen**
Arbeit am Bildschirm strapaziert
- 27 Mitmachen & gewinnen
- 29 **Blasenentzündung**
Hilfe aus der Drogerie
- 30 **Wenn Kinder Durchfall haben, ...**
... sollten Sie schnell reagieren
- 32 **Gesunde Faszien**
Einfache Übungen für zu Hause
- 34 Schaufenster
- 36 **Schüssler-Salze**
Wie Wilhelm Heinrich Schüssler eine neue Therapie erfand
- 39 Rätselspass und Vorschau

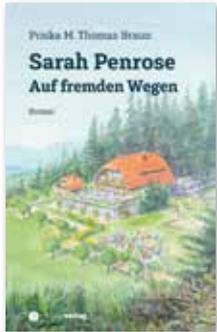


26



32

Buchtipp



Kaum etwas geht uns so nah wie die eigene Familie. Diese ganz speziellen Bande, die es nur unter Verwandten gibt, sorgen für Probleme und Freuden, sind manchmal Fluch, manchmal Segen. Jede Familie ist ganz eigen, was Familiengeschichten so spannend macht.

In ihrem Buch «Der gestrandete Wassermann» hat die Basler Autorin Priska M. Thomas Braun uns die Familie Penrose aus Cornwall vorgestellt. Nun können wir in ihrem neuen Buch «Sarah Penrose. Auf fremden Wegen» die Fortsetzung der Familiengeschichte lesen. Wieder gehts auf Reisen, das Buch spielt in Basel, Kenia, im Schwarzwald und natürlich in Cornwall. Orte, die Priska Thomas kennt, was beim Lesen spürbar ist. Wieder

geht es um Generationen, wieder spielen starke Frauenfiguren eine wichtige Rolle. Diesmal steht Sarah Penrose im Mittelpunkt. Frisch verliebt, macht sie sich auf eine Reise zu sich selber, auf eine Reise in die Vergangenheit. Zu viel sei nicht verraten. Nur so viel: Wer spannendes Lesefutter für gemütliche Stunden sucht, ist mit «Sarah Penrose» gut beraten, und auch wer «Der gestrandete Wassermann» nicht gelesen hat, kann der Geschichte gut folgen. Gut möglich, dass man nach dieser Lektüre das erste Buch von Priska M. Thomas Braun auch lesen möchte. Bettina Epper
Priska M. Thomas Braun: «Sarah Penrose. Auf fremden Wegen», Münster, Verlag, 2020

Hören dank Hirnwellen

Meistens geben beide Ohren dem Gehirn unterschiedlichen Input. Trotzdem nimmt der Mensch Gesagtes immer als einheitliche Sprachlaute wahr. Dies geschieht durch den Abgleich der beteiligten Hirnareale mithilfe von Gamma-Wellen, wie Neurolinguisten der Universität Zürich herausgefunden haben. Daraus lässt sich möglicherweise ein Therapieansatz gegen Tinnitus ableiten.

Universität
Zürich



Leucen[®]

Essigsäures Tonerde-Gel

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



Leucen[®] Pic
Roll-on
bei Insektenstichen





App hilft gegen Höhenangst

Forschende der Universität Basel haben eine Virtual-Reality-App für Smartphones entwickelt, um Höhenangst zu reduzieren. Nun haben sie deren Wirksamkeit mit einer klinischen Studie belegt. Demnach half die App höhenängstlichen Probanden, die mit ihr zu Hause trainierten, mit einer realen Höhensituation besser umzugehen. Betroffene mit leichter Höhenangst können sich die kostenlose App in Kürze aus gängigen App-Stores herunterladen und in Eigenregie üben. Bei Betroffenen mit einer ausgeprägten Höhenangst empfehlen die Forschenden, die App nur in Begleitung einer Fachperson zu nutzen.

Universität Basel

Impressum 41. Jahrgang

Auflage 167 189 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2020), 992 000 Leser (927 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2021-1 und rund 65 000 französischsprachige)

Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Redaktion Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, Chefredaktorin Stv., b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch

Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Isabella Mosca (Drogistin HF)

Layout Hiroe Mori **Fotografin** Susanne Keller

Titelbild Susanne Keller

Druck Stämpfli AG, 3001 Bern

Verkauf und Sponsoring

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

Abonnemente

Jahresabonnement

Fr. 26.- (6 Ausgaben,

inkl. MWSt);

Telefon 032 328 50 30,

abo@drogistenstern.ch.



Publikation 2021

FOKUSSIERT
KOMPETENT
TRANSPARENT

printed in
switzerland

Wieder mehr
Füsse zeigen ...



Starten Sie jetzt Ihre Behandlung von Nagelpilz*

* Zur Behandlung von Nagelmykosen am vorderen und seitlichen Nagelrand, wenn nicht mehr als zwei Nägel befallen sind.

www.curanel.ch

Galderma SA, Zugerstrasse 8, 6330 Cham

GALDERMA

Curanel®

- ▶ Curanel® Nagellack
wirksam gegen Nagelpilz*
- ▶ Langzeitwirkung – nur
1x pro Woche anzuwenden
- ▶ Einfache Anwendung dank
integriertem Applikator



*Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.*

Setzen Sie die Behandlung ununterbrochen so lange fort, bis die befallenen Stellen vollständig geheilt sind und der Nagel nachgewachsen ist.

DAS ALTER

Alt werden ist einfach. Oder um es wie der US-Schauspieler Groucho Marx zu sagen: «Jeder kann alt werden, der lange genug lebt.» Altern ist ein biologischer Vorgang, der uns von der Geburt bis zum Tod begleitet. Daran ändern wir nichts – wir können nur versuchen, dem Alter seine positiven Seiten abzugewinnen und möglichst lange gesund zu bleiben.

Den Prozess des Alterns begleitet hat Bettina Epper (47).

Erster Rang bei
der Lebenserwartung:
Japan mit

83,7

Jahren.

Zweiter Rang bei
der Lebenserwartung:
Schweiz mit

83,6

Jahren.

Letzter Rang bei
der Lebenserwartung:
Sierra Leone mit

49,7

Jahren.



© 2024 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**SICH ZEIT NEHMEN UND
GENIESSEN**

Wer das Alter auch positiv sieht,
fühlt sich einfach besser.

«Was man nicht braucht, verschwindet»

Dass der Körper sich mit der Zeit verändert, ist ganz natürlich. Wie schnell das geht, haben wir ein Stück weit in der Hand. Und vor allem: Wer das Altern positiv sieht, hat länger mehr vom Leben.

Hedy Rieser, Jahrgang 1923, darüber, was das Schönste am Alter ist:

«Ich kann machen, was ich will, aber ich muss nichts mehr. Gar nichts!»*

* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 18

Wir alle altern. Egal, wie ausgewogen sich jemand ernährt, egal, wie viel Bewegung jemand hat, egal, wie viel Anti-Falten-Creme sich jemand aufs Gesicht streicht: Leben bedeutet immer altern; und Leben bedeutet letztlich immer sterben. «Biologisch gesehen kann ein menschlicher Körper nach heutigem Wissensstand ma-

ximal 120 Jahre alt werden», sagt Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel.

Aktives und passives Altern

Warum aber altert der Mensch überhaupt? «Man könnte diese Frage natürlich soziologisch angehen und würde dann schnell bei der Philosophie landen. Wenn wir uns auf die Biologie beschränken, möchte ich zwei von vielen Theorien erwähnen: das aktive und das passive Altern. Das aktive Altern kann man sich wie ein genetisches Programm vorstellen, das ganz von allein abläuft. Der Körper wächst, entwickelt sich, wird älter – bis eines Tages die Zellen absterben. Das passive Altern dagegen läuft eher zufällig

ab, indem sich die Zellen, die Organe und das Gewebe durch die Lebensweise und Umwelteinflüsse abnutzen und schliesslich ebenfalls absterben.»

Passives und aktives Altern laufen parallel. «Heute geht die Forschung davon aus, dass die genetische Veranlagung nur zu 20 bis 30 Prozent darüber bestimmt, wie schnell und wie jemand altert. Die restlichen 70 bis 80 Prozent gehen auf das Konto der Umwelt, der Lebensgestaltung und der Ernährung», sagt Tschurr.

Positiv denken

Da äussere Einflüsse eine grosse Rolle spielen, haben es alle ein Stück weit in der Hand, wie schnell sie altern – aber man muss etwas dafür tun. «Beim Altern spielt das Prinzip «Use it or lose it» eine



WAS WAREN WIR DAMALS JUNG!

Mit dem Alter verändert sich vieles – das muss aber nichts Negatives sein.

Sandra Pillot

Die 40-jährige Sandra Pillot ist seit fünf Jahren Inhaberin der Albis Drogerie in Langnau (ZH). Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel und Ernährung.



www.albisdrogerielangnau.ch

Gaudenz Tschurr

Dr. med. Gaudenz Tschurr ist spezialisiert auf Geriatrie und Allgemeine Innere Medizin und stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel.



www.felixplatter.ch

wichtige Rolle. Auf Deutsch gesagt: Was man nicht braucht, verschwindet. Wer also beispielsweise sein Gehirn nicht ständig anregt, wird vergesslich werden; wer sich nicht bewegt, wird Probleme mit den Muskeln bekommen und so weiter.»

Eine wichtige Rolle spielen auch die Psyche und der Umstand, wie jemand mit dem Altern umgeht. «Manche finden Älterwerden einfach nur schrecklich. Doch wer auch das Positive sieht, sich anpasst und sich vielleicht sagt: Ich muss nicht mehr alles, ich kann mir Zeit für anderes nehmen als für die Arbeit, dem geht es wahrscheinlich besser.»

Definition von Alter

- Das **chronologische Alter** ist das Alter einer Person in Jahren.
- Das **biologische Alter** bezieht sich auf die natürlichen Veränderungen im Körper. Manche sind davon früher betroffen als andere.
- Das **psychologische Alter** basiert darauf, wie jemand handelt und sich

Alt in der Schweiz

- 2019 betrug der Anteil der über 80-Jährigen in der Schweiz 5,3 Prozent.
- Zwei Drittel der Menschen zwischen 83 und 89 sagen von sich, dass ihr Gesundheitszustand gut bis ausgezeichnet ist. Nur eine von 12 Personen bezeichnet ihren Gesundheitszustand als schlecht.
- 70 Prozent der Menschen zwischen 83 und 89 Jahre leiden an einer chronischen Krankheit.
- Während es bei der Geburt mehr Männer als Frauen gibt, sind Frauen in den höheren Altersklassen stärker vertreten und leben länger. So beträgt die Lebenserwartung einer Frau bei der Geburt 85,6, jene eines Mannes 81,9 Jahre.
- 2019 waren pro 1000 Einwohnerinnen und Einwohner ab 65 Jahren 60 Plätze

Was sich im Körper im Alter alles verändert und die besten Tipps von Dr. Gaudenz Tschurr und von Drogistin HF Sandra Pillot, was man tun kann, um dabei gesund zu bleiben, lesen Sie auf den folgenden Seiten:

- Herz-Kreislauf-System Seite 10
- Bewegungsapparat Seite 12
- Verdauung Seite 14
- Gehirn Seite 15
- Immunsystem Seite 16
- Sinneswahrnehmungen Seite 18
- Haut und Haare Seite 19

fühlt. Wer auch im hohen Alter arbeitet, Pläne schmiedet, sich auf bevorstehende Ereignisse freut und an vielen Aktivitäten teilnimmt, ist dem psychologischen Alter gemäss jung.

Quelle: Richard W. Besdine: «Übersicht über Alterserscheinungen», 2019

in Alters- und Pflegeheimen verfügbar. Insgesamt wohnten 158 844 Menschen in einem Pflegeheim; drei von zehn Bewohnerinnen und Bewohner waren 90 Jahre alt oder älter.

- Im Schnitt verbringen Bewohnerinnen und Bewohner 1,8 (Männer) respektive 2,7 Jahre (Frauen) in einem Pflegeheim.
- Die Gesamtkosten von Pflegeheimen belaufen sich auf 10,6 Milliarden Franken. Pro Beherbergungstag entstehen Gesamtkosten von durchschnittlich 307 Franken.

Quellen: Bundesamt für Statistik / Broschüre «Gesund altern. Überblick und Perspektiven zur Schweiz. Fokus Alter», Bundesamt für Gesundheit, 2019 / Faktenblatt «Gesundheit der älteren Bevölkerung in der Schweiz», Bundesamt für Gesundheit, 2019

WELEDA

Seit  1921



GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

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

Das Herz-Kreislauf-System

Besonders häufig und gravierend sind Veränderungen im Herz-Kreislauf-System. Allerdings lassen sie sich durch einen gesunden Lebenswandel sehr gut beeinflussen.

Johanna Fischer, Jahrgang 1927:

«Ich bin gesund, kein Cholesterin, kein Zucker. Nur auf den Blutdruck muss ich achten, und im Knie habe ich eine leichte Arthrose.»*

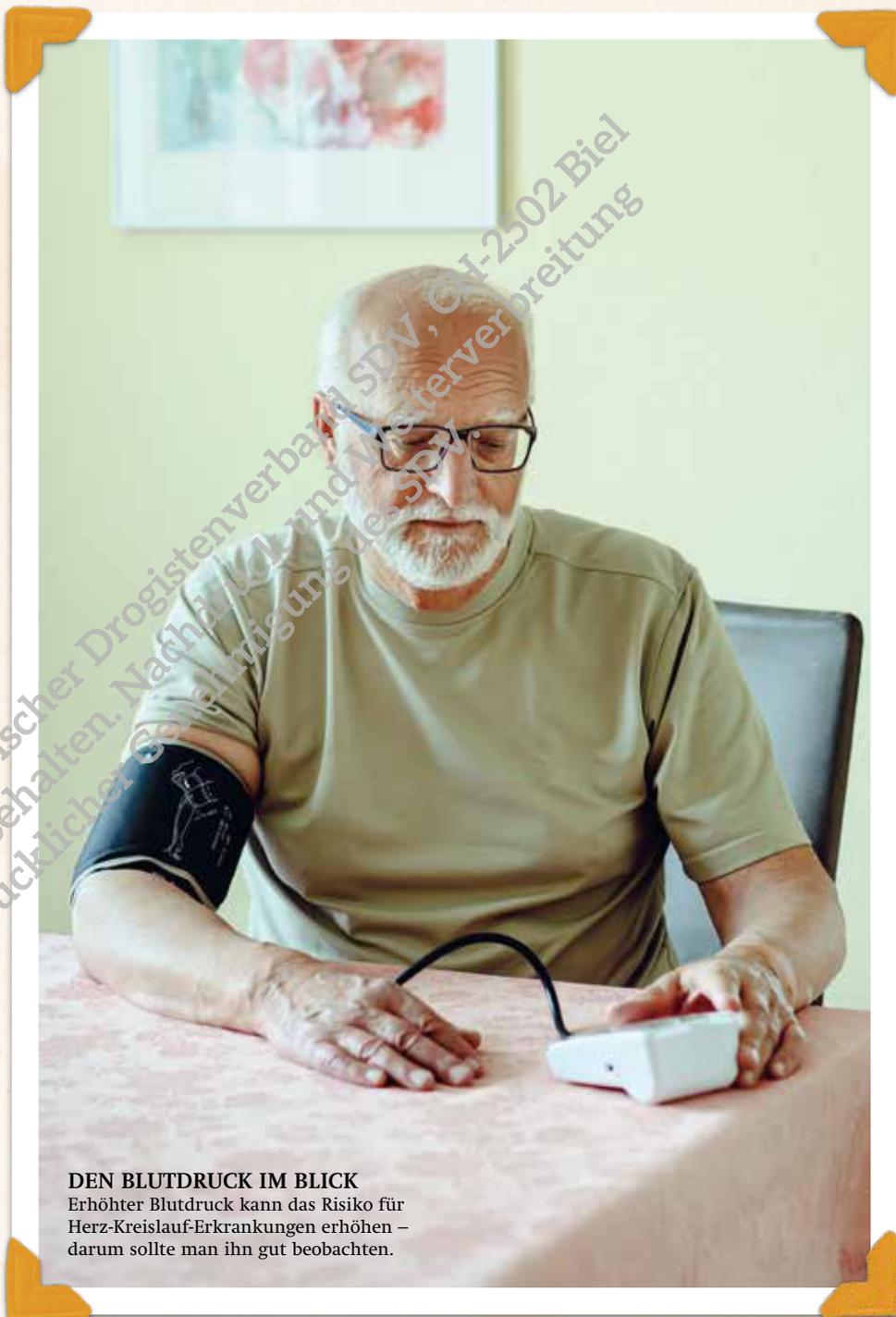
* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 42

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der Schweiz die häufigste Todesursache und der dritthäufigste Grund, warum jemand in ein Spital eingeliefert wird. Das zeigen Zahlen des Bundesamtes für Statistik. Demnach gaben bei Befragungen im Jahr 2017 17,8 Prozent der Bevölkerung an, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung zu leiden. Von den Menschen über 70 ist sogar mehr als die Hälfte (57,7 Prozent) betroffen.

Die Muskeln schwinden

Warum ältere Menschen so häufig von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen sind, hat mit der Herzmuskulatur zu tun, wie Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel, erklärt: «In die Muskelfasern des Herzens lagert sich im Laufe des Lebens immer mehr Bindegewebe ein. Das führt dazu, dass die Herzwände ihre Dehnbarkeit immer mehr verlieren. Das Herz kann sich deswegen nicht mehr so stark zusammenziehen und es fliesst weniger Blut in die Blutgefässe, welche ebenfalls mit einer Muskelschicht umhüllt sind. In der Jugend sind diese sehr elastisch und können auch Druckspitzen und tiefen Blutdruck ausgleichen. Diese Fähigkeit verlieren sie mit dem Alter.»

Diese normalen Veränderungen im Körper, die alle Menschen betreffen, sind das eine. «Kommt dazu noch eine Herz-



DEN BLUTDRUCK IM BLICK

Erhöhter Blutdruck kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen – darum sollte man ihn gut beobachten.

Kreislauf-Erkrankung, entsteht zusätzlicher Schaden.» Hat jemand beispielsweise einen Herzinfarkt erlitten, sind Bereiche des Herzmuskels zerstört und

seine Funktion ist dadurch zusätzlich eingeschränkt. Hat jemand verkalkte Blutgefässe, nimmt das Volumen der Gefässe immer mehr ab und es fliesst immer

weniger Blut hindurch. «Das kann im schlimmsten Fall zu einem Herz- oder Hirninfarkt führen».

Dem Herzen Gutes tun

Doch so weit muss es nicht kommen, wenn man ein paar Tipps beachtet: «Beim Herz-Kreislauf-System können wir am meisten dazu beitragen, dass wir nicht vorzeitig altern», sagt Dr. Tschurr.

Dazu gibt es viele Möglichkeiten, wie auch Sandra Pillot, Drogistin HF und Inhaberin der Albis Drogerie in Langnau, sagt: «Zentral ist vor allem eine ausgewogene Ernährung. Grundsätzlich ist es für ein gesundes Altern wichtig, viel frisches Obst und Gemüse zu essen, aber auch Vollkornprodukte sowie gesunde Fette, wie sie in Fisch oder hochwertigen Pflan-

zenölen wie Rapsöl enthalten sind.» Knoblauch ist für das Herz-Kreislauf-System ebenfalls sehr gesund. «In der Drogerie gibt es ihn auch als Kapseln. Ich rate dabei zu schwarzem Knoblauch. Da dieser fermentiert ist, riecht er nicht und wirkt besser», sagt die Drogistin.

Doch nicht nur auf die Ernährung kommt es an, wie Dr. Tschurr sagt: «Ganz grundsätzlich ist ein gesunder Lebenswandel für ein intaktes Herz-Kreislauf-

System entscheidend. Das heisst: Bewegen Sie sich oft, rauchen Sie nicht und trinken Sie nicht zu viel Alkohol.» Ein normales Körpergewicht und das Vermeiden von Stress tun ein Übriges. «Und wer schon hohen Blutdruck oder Diabetes hat, sollte zusammen mit seinem Arzt unbedingt darauf achten, dass er gut eingestellt ist.»

Gesunde Ernährung für Herz und Gefässe

In der Broschüre «Herzgesund geniessen» der Schweizerischen Herzstiftung finden Sie weitere Tipps zu einer ausgewogenen Ernährung, die dem Herz-Kreislauf-System guttut. Kostenlos zu bestellen unter www.swissheart.ch/de/shop oder als PDF herunterladen.



Geht's auch einfacher?



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®



WER RASTET, DER ROSTET
Bewegung tut Körper und Seele gut –
rundum.

Der Bewegungsapparat

Der Rückgang von Muskelmasse und -funktion im Alter führt zu Gebrechlichkeit, Schwäche und Balancestörungen. Mit eiweissreicher Ernährung und gezielter Bewegung lässt sich gegensteuern.

«Wer rastet, rostet.» Dieses altbekannte Sprichwort stimmt – zumindest im Zusammenhang mit Muskeln und Gelenken. Diese brauchen nämlich Bewegung, um in Schuss zu bleiben. Doch das allein reicht nicht.

Dass der Bewegungsapparat mit fortschreitendem Alter öfter Probleme verursacht, hat damit zu tun, dass sich Knochen und Muskeln mit der Zeit verändern, wie Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären

Altersmedizin Felix Platter in Basel, erklärt: «Die Knochen altern bei allen Menschen, allerdings nicht bei allen gleich. Manche sind genetisch vorbelastet, sodass sie rascher abbauen als andere.» Doch nicht nur die Gene spielen eine

Rolle. Auch starke Belastungen können dazu führen, dass die Abnutzung schneller vorstättgeht. «Wer es in jungen Jahren herausfordert und öfter Knochenbrüche oder Bänderverletzungen hat, wird mit dem Alter rascher abbauen. Solche Abnutzungserscheinungen können dann dazu führen, dass sich beispielsweise eine Arthrose bildet.»

Doch an Problemen mit dem Bewegungsapparat haben nicht nur die Knochen Schuld, auch die Muskeln sind beteiligt: «Generell nimmt die Muskelmasse mit der Zeit ab und wird mehr und mehr zu Fett umgebaut.» Das wiederum hat Einfluss auf die Gelenke: «Muskeln stabilisieren die Gelenke. Wer beispielsweise am Knie ein gutes Muskelpaket hat, wird weniger Probleme damit haben. Ist die Muskulatur hingegen schwach, belastet das die Gelenke, da die Muskeln sie nicht mehr unterstützen.»

Bewegen, bewegen, bewegen

«Auch in Bezug auf Knochen und Muskeln kann man dem natürlichen Abbau ein Stück weit entgegenwirken, indem man sich regelmässig bewegt. Wer sich nicht bewegt und nur im Bett liegt, bei dem baut der ganze Körper ab.»

Ein spezielles Augenmerk sollte man auf die Muskeln legen. «Muskeltraining bringt ganz viel», sagt Gaudenz Tschumi. «Dazu gehört zum einen der gezielte Muskelaufbau durch Krafttraining. Allerdings wird das im Alter immer schwieriger, darum ist auch die richtige Ernährung sehr wichtig. Die Muskeln benötigen nämlich genügend Eiweiss.» Ab 65 empfiehlt die

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung, täglich etwa 10 Gramm mehr Eiweiss zu essen als in jüngeren Jahren. Für normalgewichtige Seniorinnen und Senioren ist das ungefähr 1 Gramm Eiweiss pro Kilogramm Körpergewicht. Wer 70 Kilogramm wiegt, müsste also täglich 70 Gramm Eiweiss pro Tag verzehren.

Abwechslung bringt's

Daneben sollten gerade ältere Menschen darauf achten, dass die Muskeln nicht übersäuert sind, wie Drogistin HF Sandra Pillot, Inhaberin der Albis Drogerie in Langnau, betont. «Dafür ist eine ausgewogene Ernährung das A und O, also viel Früchte und Gemüse. Und neben tierischem Eiweiss sollte man auch andere proteinreiche Lebensmittel wie etwa Hülsenfrüchte öfter auf den Speiseplan schreiben sowie Vollkornprodukte bevorzugen.» Letzte sind auch hilfreich, wenn man häufig unter Muskelkrämpfen leidet. «In Vollkornprodukten ist viel Magnesium enthalten, das Muskelkrämpfen

Genussvoll gegen Rheuma

Die richtige Ernährung kann helfen, die Behandlung von entzündlichen rheumatischen Krankheiten positiv zu beeinflussen. Darum hat die Rheumaliga Schweiz zusammen mit der Köchin Meta Hiltbrand die Broschüre «Genussvoll gegen Rheuma. Mediterrane Rezepte für Ihr Wohlbefinden» herausgegeben. Die Broschüre können Sie gratis bestellen unter: www.rheumaliga-shop.ch

Ernst Gerber, Jahrgang 1923:
«Ich gehe heute noch jeden Tag eine Stunde laufen, und zwar wandern, nicht einfach nur ein bisschen spazieren.»*

* Marianne Fleischer, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Linmat Verlag, 2019, Seite 115

vorbeugen kann. Wer damit Probleme hat, für den kann es unter Umständen auch sinnvoll sein, ein Magnesiumpräparat einzunehmen.» Lassen Sie sich diesbezüglich von einer Fachperson beraten.

Auch wer bereits Probleme mit den Gelenken hat, findet in der Drogerie viele pflanzliche Mittel, die helfen können, Beschwerden zu lindern: «Ich rate beispielsweise zu Teufelskrallen, Kurkuma oder Weihrauch. Auch Grünlippmuschelkapseln oder andere Mittel mit Glucosamin haben sich bewährt.»



Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit bald 40 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Bern, Basel, Luzern, Zürich
T 044 512 48 61

Unverbindliche und kostenlose Beratung

Stannah
In Zusammenarbeit mit **HERAG**

HERAG AG
Treppenlifte
Tramstrasse 46
8707 Uetikon am See
sales@stannah.ch
www.stannah.ch

Essen, Trinken und Verdauen

Wie wichtig das Verdauungssystem ist, bemerkt man häufig erst, wenn es nicht mehr wie gewohnt arbeitet.

Essen ist lebenswichtig. Zum einen natürlich, weil der Körper Nährstoffe braucht. Essen ist aber auch wichtig für die Psyche. Genuss und Gesellschaft beim Essen helfen, damit der Mensch sich wohlfühlt und gesund bleibt. Gerade im Alter ist eine ausgewogene Ernährung zentral, denn während der Energieverbrauch abnimmt, bleibt der Bedarf an Nährstoffen wie Vitaminen und Mineralstoffen ähnlich hoch oder ist sogar höher als in jungen Jahren.

Nährstoffmangel

Aber: Mit fortschreitendem Alter kann der Körper gewisse Nährstoffe immer weniger gut aufnehmen, wie Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel, sagt: «Der Verdauungsapparat ist mit einer Schleimhaut ausgekleidet, die mit der Zeit schwindet. Das führt dazu, dass die Funktion der Darmschleimhaut abnimmt. Das ist ganz normal. Die Darmschleimhaut ist aber wichtig für die Aufnahme von Nährstoffen. Je weniger nor-

mal funktionierende Schleimhaut vorhanden ist, desto mehr wird die Nährstoffaufnahme beeinträchtigt.»

Vor allem von Eisen und Vitamin B₁₂ können viele ältere Menschen nicht mehr genügend über die normale Ernährung zu sich nehmen. Das liegt nicht nur an der Darmschleimhaut, sondern auch daran, dass im Alter die Produktion der Magensäure abnimmt, die bei der Freisetzung von Eisen und Vitamin B₁₂ eine Rolle spielt, sagt Tschurr. «Bevor Sie allerdings ein Supplement einnehmen, sollten Sie einen vermuteten Mangel von Ihrem Arzt abklären lassen.»

Das Durstgefühl

Im Alter nimmt auch das Durstgefühl ab. «Oft trinken ältere Leute zu wenig. Das schadet dem Körper, denn ohne genügend Flüssigkeit kann er seine vollen Funktionen nicht wahrnehmen, ausserdem trocknen die Schleimhäute so noch mehr aus», sagt Dr. Tschurr. Sein Tipp: «Planen Sie das Trinken. Nehmen Sie zum Beispiel immer zu allen Mahlzeiten

Vreni Weiss, Jahrgang 1917:
«Kochen tue ich nicht mehr oft, das habe ich wirklich genug tun müssen in meinem Leben. Nur Rösti, die muss ich selber machen, das kann niemand so gut wie ich.»*

Marianne Pletscher, Marc Bachmann:
 «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 216

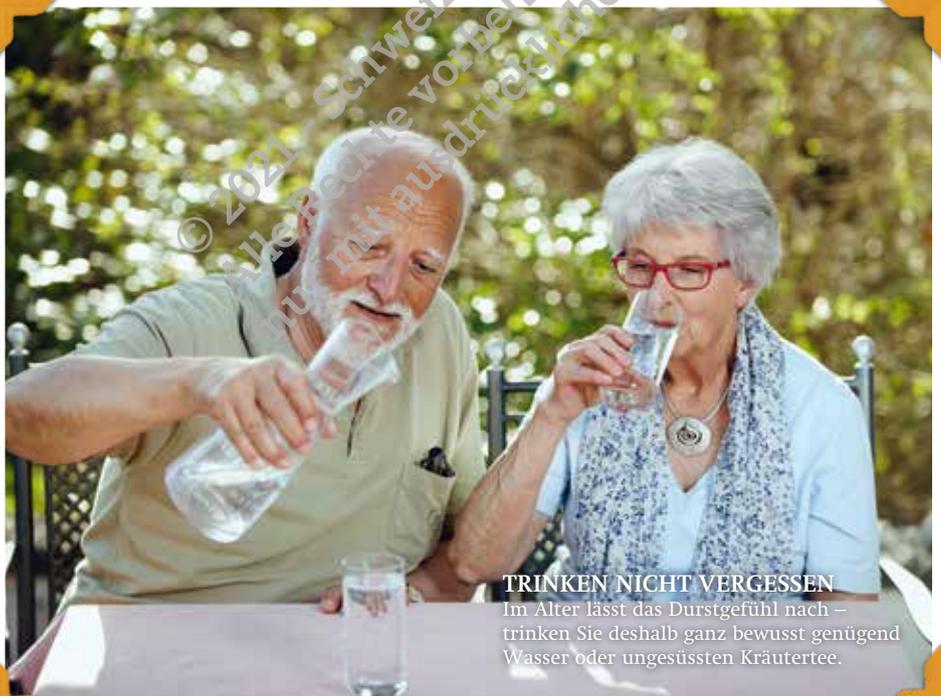
ein Glas Wasser, egal, ob Sie Durst haben oder nicht. Oder füllen Sie am Morgen einen Krug mit Wasser und leeren Sie diesen bis am Abend.»

Stuhl und Urin

Doch nicht nur die Aufnahme von Nährstoffen und Flüssigkeit ist mit dem Alter beeinträchtigt, auch die Ausscheidung macht oft Probleme. Tschurr: «Mit dem Alter haben viele Menschen öfter Verstopfung. Das liegt an den Muskeln im Darm, die nicht mehr so gut arbeiten. Hier kann eine ballaststoffreiche Ernährung helfen.»

Ein weiteres weitverbreitetes Problem ist die Inkontinenz, also der unkontrollierte Abgang von Harn. «Sie hat verschiedene Gründe. Zum einen hat auch das wieder mit dem Abbau der Schleimhäute zu tun», sagt Tschurr. «Ausserdem wird die Muskulatur von Harnröhre, Harnblase sowie Beckenboden schwächer.»

Um Inkontinenz vorzubeugen, ist ein gut trainierter Beckenboden sehr hilfreich. Dazu rät auch Drogistin HF Sandra Pillot, Inhaberin der Albis Drogerie in Langnau. «Je früher man damit anfängt, desto besser. Ganz besonders wichtig ist Beckenbodentraining für Frauen, die geboren haben.» Hilfreich können dabei nebst gezielten Übungen spezielle Trainingskugeln sein, die es in manchen Drogerien zu kaufen gibt.



TRINKEN NICHT VERGESSEN
 Im Alter lässt das Durstgefühl nach – trinken Sie deshalb ganz bewusst genügend Wasser oder ungesüssten Kräutertee.

Das Gehirn

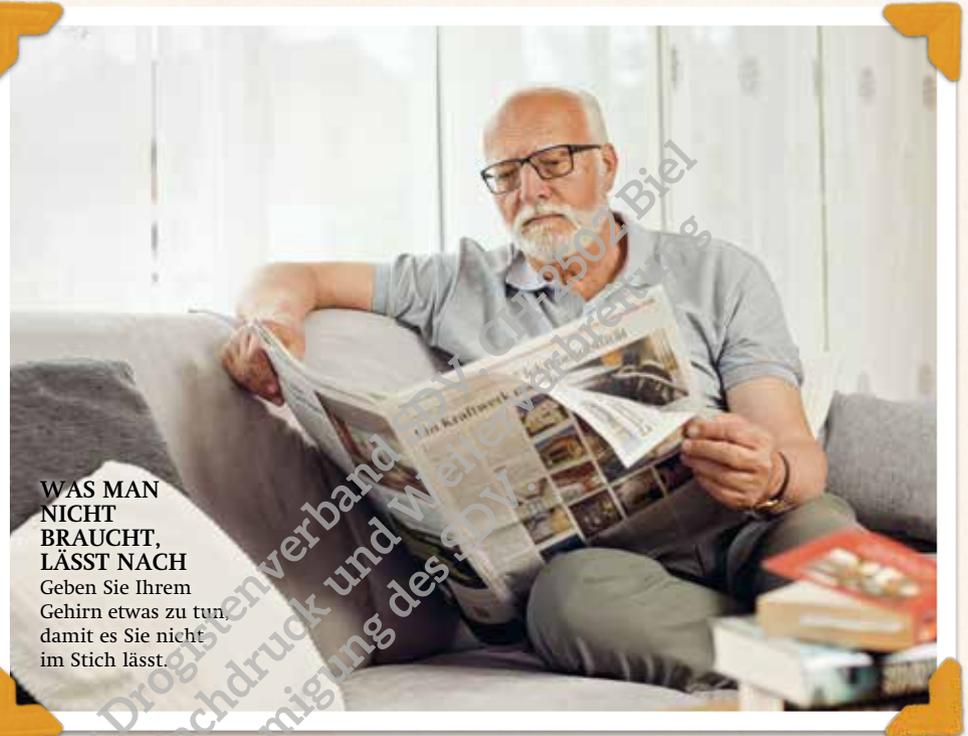
**Dass man im Alter ein bisschen vergesslich wird, ist ganz normal.
Dement ist man deswegen noch lange nicht.**

Die Angst, dass das Gehirn eines Tages nicht mehr richtig funktioniert, sitzt bei vielen Menschen tief. Schon kleine Probleme im Alltag können diese Ängste verstärken. Da will einem einfach der Name einer alten Bekannten nicht mehr einfallen oder die Adresse des Sohnes. Die PIN der Kreditkarte, die man doch fast täglich braucht, ist plötzlich weg, und im Laden weiss man partout nicht mehr, was man eigentlich so dringend einkaufen wollte. Schon erste Anzeichen von Demenz oder einfach nur normale Vergesslichkeit?

Hirnleistung nimmt ab

Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel: «Die Hirnleistung nimmt mit der Zeit ab. Aber was noch dem Alter entsprechend normal ist und was nicht mehr, lässt sich so einfach nicht sagen. Um eine mögliche Demenz abzuklären, braucht es umfangreiche Tests.»

Grundsätzlich gilt: Die Zahl der Nervenzellen im Gehirn nimmt mit fortschreitendem Alter ab, das ist ganz natürlich. Und die verbleibenden Nervenzellen funktionieren nicht mehr so gut. «Die Leitgeschwindigkeit der Nervenzellen und damit die Reaktionsfähigkeit des Menschen nimmt ab. Die Dinge gehen nicht mehr so schnell, man braucht mehr Zeit,



WAS MAN NICHT BRAUCHT, LÄSST NACH
Geben Sie Ihrem Gehirn etwas zu tun, damit es Sie nicht im Stich lässt.

etwas zu erfassen. Betroffen vom Abbau ist also nicht nur das Gedächtnis.»

Beschäftigungsprogramm

Das Gehirn kann die Verluste bis zu einem gewissen Grad ausgleichen. Anders gesagt: «Was man nicht braucht, verliert man schneller», so Tschurr. «Man muss jetzt deswegen nicht stundenlang Memory spielen oder Sudoku lösen. Am besten tut man etwas, was einen anregt und das man mag. Einer geht vielleicht gerne ins Museum und schaut sich Bilder an, andere gehen lieber spazieren und diskutieren dabei mit einem Freund, die Dritte liest lieber eine Zeitung. Wichtig ist, dass man das Hirn beschäftigt und nicht nur passiv vor dem Fernseher sitzt. Oder gehen Sie selber einkaufen und kochen Sie – das hat dann noch den guten Nebeneffekt, dass man sich ausgewogener ernährt.»

Wer merkt, dass er vergesslich wirkt, kann es auch mit Ginkgo-Präparaten aus der Drogerie versuchen, wie Drogistin HF Sandra Pillot, Inhaberin der Albis Droge-

rie in Langnau, sagt: «Die Blätter des Tempelbaums können die Durchblutung verbessern und somit den Sauerstofftransport ins Gehirn unterstützen. Es gibt Tropfen oder auch Tabletten, je nach Bedarf.» Wie bei allen Arzneimitteln gilt: Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und sprechen Sie auch mit Ihrem Arzt darüber. Auch pflanzliche Arzneimittel können ungewünschte Wirkungen haben, insbesondere in Verbindung mit manchen anderen Medikamenten.

Mehr wissen

Bei der Schweizerischen Hirnliga können Sie kostenlos die Broschüre «Das gesunde Gehirn im Alter» bestellen sowie weiteres Informationsmaterial zum Thema Gehirn und Gedächtnis: www.hirnliga.ch/de/publikationen/broschueren



Leni Altwegg, Jahrgang 1924:
«Ich kann mich recht gut abfinden mit der Abnahme des Gedächtnisses. Mit dem Denkvermögen hat das Gedächtnis wenig zu tun, und das Erste ist bei mir intakt, ich finde es sogar klarer als früher.»*

* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 89

Das Immunsystem

Seniorinnen und Senioren sind besonders anfällig für Infektionen. Ein Grund dafür ist, dass sich das Immunsystem mit zunehmendem Alter verändert.

Silvana Lattmann, Jahrgang 1918:

«Der Mensch kann nicht unbegrenzt altern.»*

* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 65

Wie wichtig ein starkes Immunsystem ist, wissen wir spätestens seit Ausbruch der Coronapandemie. Leider nimmt die Schlagkraft der körpereigenen Abwehrkräfte mit der Zeit ab, darum sind ältere Menschen stärker als andere gefährdet, schwer zu erkranken. Das hat auch damit zu tun, dass viele Menschen im Alter an Vorerkrankungen wie beispielsweise Arterienverkalkung oder Diabetes leiden.

Weniger schlagkräftig

Das Vermögen des Körpers, sich erfolgreich gegen Krankheitserreger wie Viren und Bakterien zu wehren, beginnt schon relativ früh, abzunehmen. Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin, Felix Platter in Basel: «Die Immunabwehr wird bereits ab ca. 50 Jahren schwächer,

allerdings verläuft der Prozess sehr langsam.» Zu Beginn seien es nur Kleinigkeiten, die nach und nach nachliessen: «Auf den Schleimhäuten in der Nase und der Lunge sitzen Abwehrzellen. Werden diese Schleimhäute mit zunehmendem Alter immer trockener, ist eine erste Abwehrlinie schon einmal geschwächt.»

Ein weiteres Problem: Je älter jemand wird, desto weniger Antikörper produziert sein Körper und auch die Zahl der Abwehrzellen nimmt ab. Das schwächt die Fähigkeit des Immunsystems, Krankheitserreger abzuwehren – zusätzlich. «Eine Rolle spielen schliesslich noch weitere Faktoren. Zum Beispiel kann ein junger Mensch einen Fremdkörper relativ leicht aushusten. Im Alter gelingt das weniger gut, und so bleibt eher etwas in der Lunge sitzen wie beispielsweise Schleim.» Und auch die Haut (siehe Seite 19) als äussere Schutzhülle des Körpers, verliert ihre Fähigkeiten mit zunehmendem Alter.

Auf die Nährstoffe achten

Eine gute Abwehr kann man glücklicherweise fördern: «Grundsätzlich hilft auch hier eine ausgewogene Ernährung. Wich-

tig ist, dass der Körper keinen Mangel an Vitaminen und Spurenelementen hat, denn diese braucht er zur Bildung von Antikörpern», sagt Tschurr.

Aber nun einfach irgendein Multivitaminpräparat zu schlucken, ist keine gute



Burgerstein Curcuma-Komplex:

„Das natürliche Multitalent.“

Burgerstein Curcuma-Komplex enthält einen hochwertigen Kurkumawurzelextrakt, der besonders gut vom Körper aufgenommen wird. Ergänzt wird die Formulierung durch Rosmarinextrakt und einen Vitamin-E-Komplex.



Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil



KEIMEN KEINE CHANCE GEBEN
Im Alter lässt das Immunsystem nach –
umso wichtiger ist es, die Hände immer
gründlich zu waschen.

Idee: «Das hat man früher gemacht, sozu-
sagen Vitamine auf Vorrat eingenommen.
Das bringt wenig. Man sollte lediglich
nachgewiesene Nährstoffmängel supple-
mentieren.» Lassen Sie also mögliche Män-
gel vom Arzt abklären und sich bezüglich
Supplementen von einer Fachperson ber-
aten.

Auf den Darm achten

Auch ein gesunder Darm hilft bei der Ab-
wehr von Krankheitserregern, wie Drogs-
tin HF Sandra Pillot, Inhaberin der Albis
Drogerie in Langnau, sagt: «Ist die Darm-
flora intakt, arbeitet das Immunsystem
gut. Probiotika aus der Drogerie, die sich
aus milchsäurebildenden, lebenden Bak-
terienkulturen oder Hefen zusammenset-
zen, können helfen, eine gesunde Darm-
flora aufzubauen.

Und je nach Situation kann auch eine
Darmsanierung sinnvoll sein.» Es gibt ver-
schiedene Möglichkeiten, eine Darmsanie-
rung (siehe Kasten rechts) durchzuführen,
lassen Sie sich in der Drogerie beraten.

Nebst all den Massnahmen, das Im-
munsystem zu stärken, sollte man sich
gerade als älterer Mensch immer an die
Hygienemassnahmen erinnern, wie wir
sie während der Coronapandemie verin-
nerlicht haben. Dr. Gaudenz Tschurr:
«Also stets gut Hände waschen und Per-
sonen, die krank sind, nicht zu nahe
kommen. So vermeidet man Ansteckun-
gen, ohne dass das Immunsystem über-
haupt arbeiten muss.»

Darmsanierung

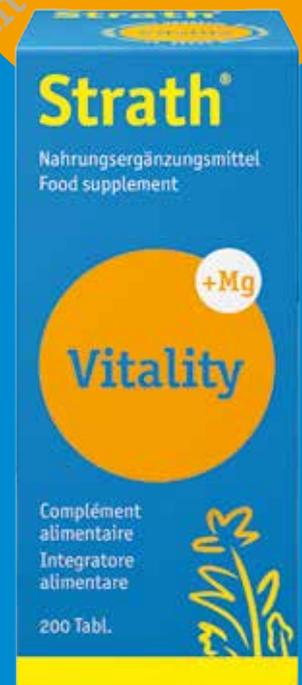
Wie eine Darmsanierung
funktioniert und was Sie
dabei beachten sollten, be-
sprechen Sie am besten
mit Ihrem Drogeristen oder
Ihrer Drogin. Um sich vorab schon ein
bisschen schlauzumachen, finden Sie
auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform
der Schweizer Drogerien, viele Informa-
tionen zum Thema.



Fotos: Susanne Keller, Ilmeier, A. G. P. K. O. B. – stock.adobe.com, Thomas Bethge – stock.adobe.com; Grafiken: Daria – stock.adobe.com

Mit dem Chef skypen.

Und den Kindern spielen.



Natürlich mehr für deine Nerven und gegen Müdigkeit.



Schweizer
Produkt

Magnesium im Strath Vitality für die Verringerung von
Müdigkeit und eine normale Funktion des Nervensystems.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine
abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und
eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken,
Drogerien und Reformhäusern.

Strath®
bio-strath.com

Sinneswahrnehmungen

Viele betagte Menschen verstehen und sehen ihr Umfeld nur noch ungenügend, da Augen und Ohren nicht mehr so gut funktionieren wie in jungen Jahren.

Sehen, hören, riechen, schmecken – die Sinne ermöglichen es dem Menschen, die Welt zu erleben und das Leben zu genießen. Doch je älter jemand wird, desto mehr lassen die Sinne nach. Wie erheblich die Verluste sind, zeigt eine Studie aus den USA (Studie «Global Sensory Impairment in Older Adults in the United States», in: *Journal of the American Geriatrics Society*, 2016). Die Forscher untersuchten die Sinneswahrnehmungen von 3500 Personen zwischen 57 und 85 Jahren. Am häufigsten war bei ihnen der Geschmackssinn beeinträchtigt. Fast die Hälfte (48 Prozent) erkannte keine einzige von vier Proben von sauer, bitter, süss und salzig auf der Zunge.

Wenn Augen ...

Doch nicht nur der Geschmackssinn lässt nach. Was die meisten wohl als Erstes bemerken: Sie können die Zeitung nur noch lesen, wenn sie sie weit von den Augen entfernt halten. Diese Altersweitsichtigkeit betrifft fast alle Menschen, wie Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel, erklärt: «Es ist ein Muskel, der die Linse auf



WENN DIE SINNE SCHWINDEN
Hören, sehen oder auch riechen können alte Menschen weniger gut als Junge.

scharf einstellt. Bei jungen Menschen sind dieser Muskel und die Linse sehr elastisch und beweglich. Mit dem Alter nimmt diese Elastizität ab. In der Folge kann man nicht mehr so gut fokussieren und man braucht irgendwann eine Brille zum Lesen.»

Ausserdem kommt es mit dem Alter oft zu einer Trübung der Linse, dem sogenannten grauen Star, der nur mit einer Operation behoben werden kann, bei der eine neue, künstliche Linse eingesetzt wird. «Um vorzubeugen, ist es wichtig, das Auge mit einer Sonnenbrille vor schädlichem UV-Licht zu schützen», rät Tschurr.

In ihrer Drogerie hat Drogistin HF Sandra Pillot regelmässig ältere Kundenschaft, die Probleme mit trockenen Augen hat. «Das ist ein grosses Thema. Zum einen ist es wichtig, dass man genügend trinkt und ausreichend Omega-3-Fettsäuren mit der Nahrung zu sich nimmt.» Omega-3-Fettsäuren sind beispielsweise in Lein- oder Rapsöl oder auch in Fisch in grossen Mengen enthalten. «Ebenfalls helfen können Augentropfen. Besonders gut befeuchten solche mit Hyaluronsäure.»

Wer Mühe hat, sich Tropfen in die Augen zu geben, kann auf Sprays zurückgreifen, die direkt aufs Augenlid gesprayed werden. «Solche Sprays sind besonders einfach anzuwenden.»

... und Ohren nachlassen

Neben den Augen lässt auch das Gehör mit dem Alter nach, wie Dr. Gaudenz Tschurr sagt. «Das geschieht sehr langsam, die Funktion des Innenohrs nimmt nach und nach ab. Der Übergang ist fließend und es muss immer individuell abgeklärt werden, was noch normal ist und was nicht mehr.» Wichtig ist, Hörprobleme abzuklären und sich gegebenenfalls ein Hörgerät anpassen zu lassen, denn wer schlecht hört, ist im Alltag zusehends eingeschränkt.

Schlechteres Sehen und Hören hat ausserdem noch weitere Konsequenzen: «Wenn man immer schlechter sieht und hört, bekommt das Gehirn weniger Informationen. Das wiederum führt dazu, dass die Hirnleistung abnimmt, weil das Gehirn weniger verarbeiten muss», sagt der Arzt.

Vreni Marbacher, Jahrgang 1924:

«Weil ich bei den Spielfilmen die Obertöne nicht mehr höre, habe ich mir diesen drahtlosen Verstärker mit Kopfhörer gekauft, das ist ganz toll, das sollten alle haben, die sich beklagen, das Fernsehen sende zu leise, und damit die Mischung zwischen Sprache und Musik meinen.»*

* Marianne Pletscher, Marc Bachmann: «90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 173

Haut und Haare

Tauchen die ersten grauen Haare oder Fältchen auf, wird vielen erstmals so richtig bewusst, dass sie älter werden.

Hedy Rieser, Jahrgang 1923:
«Wenn ich in den Spiegel schaue, gibt es schon ein paar Falten, die mich stören.»*

* Marianne Pletscher, Marc Bachmann:
«90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude», Limmat Verlag, 2019, Seite 18

Die ersten grauen Haare können schon recht früh wachsen, medizinisch hat dieser Verlust der Farbpigmente aber keine Relevanz, es handelt sich um ein rein optisches «Problem». Der Grund für die Verfärbung des Haars liegt an den farbgebenden Zellen in den Haarwurzeln, den Melanozyten. Sie arbeiten immer langsamer und produzieren irgendwann gar kein Melanin mehr her. Ausserdem kann UV-Licht das Haar zusätzlich schädigen. Übrigens werden die Haare streng genommen gar nicht grau, sondern weiss. Der Grauton entsteht dadurch, dass gleichzeitig farbige und weisse Haare vorhanden sind.

Schöner Silberglanz

Doch manchmal scheinen weisse Haare eher gelblich. Warum das so ist, ist nicht

ganz klar. Das UV-Licht spielt dabei sicher eine Rolle, es wird aber auch vermutet, dass Reste des Farbpigmentes Melanin den Gelbstich auslösen. Wer lieber silbrig schimmernde statt gelbliche Haare möchte, ist mit einem speziellen Pflegeshampoo gut bedient, wie Drogistin HF Sandra Pillot, Inhaberin der Albis Drogerie in Langnau, sagt. «Sie geben einen schönen Silberglanz». Und wer seine «alte» Haarfarbe zurückmöchte, findet in der Drogerie Haarfärbemittel zum Selberanwenden.

Haare werden im Alter aber nicht nur weiss, sondern auch dünner und fallen öfter aus. «Hier ist es wichtig, zunächst die Ursache zu finden», sagt die Drogistin. «Manchmal sind beispielsweise Medikamente schuld am Haarausfall, es kann aber auch an einem Nährstoffmangel lie-

gen.» Eine ausgewogene Ernährung kann also helfen, Haarausfall vorzubeugen. «Hirse tut dem Haar besonders gut, und es braucht auch Biotin, um gesund zu bleiben.» Biotin ist beispielsweise in Nüssen, Leber oder auch Haferflocken reichlich enthalten.

Oh Schreck, Falten!

Falten bekommen alle Menschen ab einem gewissen Alter. Schon mit Mitte 20 fängt der Prozess an. Die Oberhaut produziert weniger Zellen und dünnt aus. Schadstoffe dringen leichter ein, die Lederhaut speichert weniger Feuchtigkeit, die Fasern verlieren an Elastizität. Dadurch wird die Haut trockener, schlaffer, faltig. Zwar kann eine gute Gesichtspflege helfen, die Falten zu mindern, ganz weggezaubert werden sie aber nicht. →

Falten

Es gibt verschiedene Formen von Falten:

- **Bildungsfalten:** Bilden die anatomischen Hautunterlagen nach (Muskulatur, Fettansatz etc).
- **Bewegungsfalten:** Werden durch Körperbewegungen gebildet.
- **Mimikfalten:** Bewegungsfalten des Gesichts, also an Stirn, Nasenwurzel und im Bereich der Augenlider und des Mundes.

Quellen: Marion Grillparzer: «KörperWissen» Gräfe und Unzer Verlag, 2007 / Schweizerischer Drogistenverband, Fachdossier «Die Haut», 2017

© 2021 - Schweizerischer Drogistenverband
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des Schweizerischen Drogistenverbandes.
WILD



EMOFLUOR®

Zahnpasta | Gel | Mundspülung

Bei schmerzempfindlichen Zähnen.



Um die Haut elastischer zu halten und ein Austrocknen zu verhindern, ist es nötig, sie gut und regelmässig zu pflegen, wie Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel, erklärt. «Neben der täglichen Hautpflege ist es ausserdem wichtig, genügend zu trinken.»

Auch eine ausgewogene Ernährung hilft, die Haut vor Austrocknung zu schützen und elastisch zu halten, wie die Drogistin ergänzt. «Hierbei ist vor allem auch eine genügende Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren wichtig. Nehmen Sie beispielsweise statt Sonnenblumen- einfach öfter Raps- oder Leinöl zum Salat, diese enthalten besonders viel davon.»

Unbedingt eincremen

Hautpflege ist im Alter aber nicht nur für ein jugendlicheres Aussehen wichtig, wie Dr. Tschurr betont: «Wenn die Haut im Alter trockener wird, steigt das Infektionsrisiko, da die natürliche Hautbarriere nicht mehr intakt ist. Auch darum ist es sinnvoll, die Haut immer gut einzucremen.»

Zum Eincremen verwenden Sie am besten eine reichhaltige Bodylotion, in Ihrer Drogerie finden Sie eine reiche Auswahl und können sich vor dem Kauf beraten lassen. Wichtig ist ausserdem, ein gutes Duschmittel zu verwenden, das die Haut rückfettet und befeuchtet, wie Drogistin Pillot sagt.

SCHÖNE GRAUE HAARE

Im Alter brauchen Haare und Haut besondere Aufmerksamkeit.



Vorsicht bei grosser Hitze

Alte Menschen schwitzen weniger und haben deswegen eine schlechtere Wärmeregulation. Wegen des verminderten Durstgefühls trinken sie auch oft zu wenig. Beides macht sie anfällig für grosse Hitze. Darum ist es im Alter besonders wichtig, sich gut vor der Sonne zu schützen und sich wenn möglich im Schatten aufzuhalten.

Die Pro Senectute empfiehlt darum an besonders heissen Tagen:

- Hitze aussperren
- Körper kühl halten (ab und zu duschen, Fussbäder etc.)
- Wenig Aktivitäten draussen
- Viel Wasser trinken (mind. 1,5 Liter)
- Leicht essen

Quellen: Dr. med. Gaudenz Tschurr, stv. Chefarzt der Akutgeriatrie in der Universitären Altersmedizin Felix Platter in Basel / Pro Senectute



Taschenapotheke
mit 32 Einzelmitteln



Homöopathie von OMIDA.



Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Omidia AG, Küssnacht am Rigi

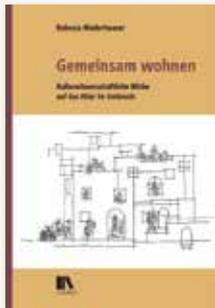
Ein paar Bücher über das Alter, ...

... die zum Nachdenken, aber auch zum Schmunzeln anregen. Ein paar Bücher, die vielleicht dem einen oder der anderen einen neuen Blick auf den letzten Lebensabschnitt eröffnen.



Eine Journalistin und ein Psychoanalytiker unterhalten sich über das Alter – Andrea Schafroth und Peter Schneider tun das mit dem nötigen Tiefgang, ohne den Humor zu vergessen. Dabei streifen sie die unterschiedlichsten Themenbereiche von den Veränderungen, die das Altern mit sich bringt, über das Wohnen im Alter bis hin zum Thema Sterben.

Andrea Schafroth, Peter Schneider: **«Jung bleiben ist auch keine Lösung. Ein Buch übers Älterwerden»**, Zytglogge Verlag, 2020, ISBN: 978-3-7296-5047-3



Wie will ich im Alter wohnen? Heute sind nicht mehr nur klassische Altersheime, sondern neue Wohnformen gefragt wie beispielsweise gemeinsames Wohnen, durchaus auch zusammen mit jungen Menschen. Die Kulturwissenschaftlerin Rebecca Niederhäuser wirft in ihrem Buch einen kritischen Blick auf das Altern in der modernen Gesellschaft, indem sie Gespräche mit Menschen in Haus- und Wohngemeinschaften führt.

Rebecca Niederhäuser: **«Gemeinsam wohnen. Kulturwissenschaftliche Blicke auf das Alter im Umbruch»**, Chronos Verlag, 2020, ISBN: ISBN 978-3-0340-1577-6



Jedes Leben ist anders, jeder Mensch einzigartig, jede Lebensgeschichte lesenswert. Marianne Pletscher (Wort) und Marc Bachmann (Bild) porträtieren in ihrem Buch sieben

Frauen, einen Mann und ein Ehepaar, die alle über 90 Jahre alt sind. Ein Buch voller Lebenslust und Lebensweisheit. Ein Buch voller Leben.

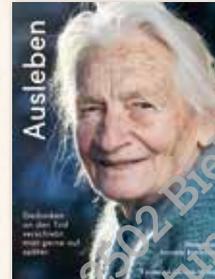
Marianne Pletscher, Marc Bachmann: **«90plus mit Gelassenheit und Lebensfreude»**, Limmat Verlag, 2019



Pensioniert und das war es dann? Im Alter zurücklehnen und einfach die Jungen machen lassen? 25 Jahre lang Ferien? Der Autor und Philosoph Ludwig Hasler sagt ganz klar Nein und

plädiert in seinem Buch für ein Alter, das noch etwas vorhat, für ein Alter, das auch an der Zukunft mitwirken möchte. Für ein Alter, das sich nicht aufs Altenteil zurückzieht.

Ludwig Hasler: **«Für ein Alter, das noch was vorhat. Mitwirken an der Zukunft»**, Ruffer & Rub, 2019



Wer sich auf Gedanken über den eigenen Tod einlässt, lässt sich auch ein auf Gedanken über das eigene Leben. Die Journalistin Mena Kost und die Fotografin Annette Boutellier

geben in ihrem Buch Menschen zwischen 83 und 111 und ihren Gedanken, Ängsten und Hoffnungen Raum. Und beim Lesen wird einem klar, wie gut und wichtig es ist, über den Tod zu reden.

Mena Kost, Annette Boutellier: **«Ausleben. Gedanken an den Tod verschiebt man gerne auf später»**, Christoph Merian Verlag, 2020



Ein vielfältiger Grünraum bietet älteren und alten Menschen reiche Erlebniswelten und sinnstiftende Gestaltungsmöglichkeiten – insbesondere, wenn

der Garten gemeinsam entwickelt, geplant, genutzt und bewohnt wird. Hier setzt das Buch der Kunsthistorikerin Petra Hagen Hodgson und des Architekten Peter Eberhard an. Es führt in 66 Schritten durch den Prozess von der Idee für ein Gartenprojekt über die Planung und Durchführung bis zur Nutzung und Pflege des Gartens.

Petra Hagen Hodgson, Peter Eberhard: **«Gartenleben im Alter. 66 Schritte zu einem gemeinsam gestalteten und bewohnten Garten»**, Haupt Verlag, 2018, ISBN: 978-3-258-08060-4

Noch mehr Leselust? Die Pro Senectute Schweiz bietet in ihrer Bibliothek eine Wissensplattform zum Thema Alter: <https://biblio.prosenectute.ch/de.html>



«Herzlichen Glückwunsch zum 40. Geburtstag!»

Der *Drogistenstern* feiert – feiern Sie mit.



Edith Graf-Litscher,
Nationalrätin, SP Thurgau, Präsidentin
Dachverband Komplementärmedizin
www.dakomed.ch

Den *Drogistenstern* lese ich mit grossem Interesse. Als Politikerin und Präsidentin des Dachverbands Komplementärmedizin liegen mir natürliche Behandlungsmethoden besonders am Herzen. Ich schätze es sehr, dass die Komplementärmedizin im *Drogistenstern* und in den Drogerien einen festen Platz hat. Der *Stern* berichtet fundiert über Themen, welche die Bevölkerung beschäftigen. Ich gratuliere zum Jubiläum und freue mich auf weitere spannende Beiträge.



David Pestalozzi,
Inhaber und Geschäftsführer von
Bio-Strath

Sterne strahlen über Jahrmlionen vom Himmel. Der vom Schweizerischen Drogistenverband SDV nun auch schon 40 Jahre lang. Ein Augenschlag für das All, aber eine Ära für die Schweiz, die sich hoffentlich noch über viele Jahrzehnte erstrecken wird. Wir gratulieren dem SDV ganz herzlich zum 40-jährigen Jubiläum und danken für den unermüdlichen Einsatz sowie das grosse Engagement für die Drogerie-Branche. Effektive Problemlöser, Artikel für Schönheit und Gesundheit, sorgfältige und kompetente Beratung – alles Dinge, die der Mensch braucht. Genauso wie wir den SDV. Herzlich gratuliert David Pestalozzi und sein Team



Dr. med. Yvonne Gilli,
Präsidentin Berufsverband Schweizer
Ärztinnen und Ärzte FMH

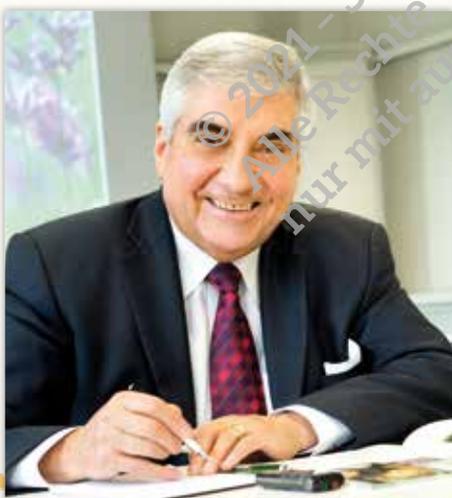
Ich freue mich sehr über den Geburtstag des *Drogistensterns* und möchte allen Drogistinnen und Drogisten herzlich gratulieren zu dieser Jubiläumsausgabe. Der *Drogistenstern* ist für die Kundschaft ein «Stern am Himmel» und für die Drogistinnen eine wichtige Stimme. Drogerien sind ein Ort, an dem ich als Kundin Natur, Düfte und qualifizierte Beratung vereinigt finde. Diese Kombination ist zur Unterstützung der Gesundheit wie auch zur Selbstbehandlung leichter Krankheiten zukunftsweisend.



Annemarie Widmer,
Inhaberin Louis Widmer

Der *Drogistenstern* wird 40 und Louis Widmer AG gratuliert von Herzen einer der renommiertesten Schweizer Gesundheitszeitschriften zu dieser lang-

jährigen Erfahrung und Kompetenz im Bereich Wohlbefinden, Ernährung und Schönheitspflege. Fachlich, wie anmutend und immer aufs Neue der Gesundheit seiner Leser verschrieben, war und ist der *Drogistenstern* über die Jahre ein wertvoller Partner der Louis Widmer AG geblieben, ebenfalls ein Schweizer Traditionsunternehmen, welches sich seit 60 Jahren als Rundumlieferant für die Haut seiner treuen Kundschaft widmet. Blicken wir also gemeinsam auf viele Jahre an Qualität, Vertrauen und Erfolg zurück und gestalten die Zukunft ebenso spannend wie innovativ. Louis Widmer dankt für die gute Partnerschaft und wünscht dem leuchtenden *Drogistenstern* weiterhin eine prosperierende Zukunft und eine begeisterte Leserschaft. Herzlich,
Ihre Annemarie Widmer



Marco Baumann,
ehemaliger CEO RAUSCH AG
KREUZLINGEN

40 Jahre *Drogistenstern* – mit grosser Freude erinnere ich mich an die seinerzeitige würdige Geburt des *D-Sterns*. Seit 1968 bin ich mit der Branche vielfältig eng verbunden, und Rausch ist einer der langjährigen Erfolgspartner des Schweizerischen Drogistenverbandes SDV. Beim *Drogistenstern* als «nationale Ikone» und Hauptbegleiter zu den legendären SDV-TV-Kampagnen, denke ich gerne zurück an bedeutende Persönlichkeiten der damaligen Aktivitäten: Dr. Peter Bächlin (Grossauftritt an der Grün 80 in Basel), Hans Ruedi Stebler (langjähriger profilierter Präsident der Werbekommission des SDV) oder besonders an den kürzlich verstorbenen, stets engagierten Peter Lemp. Sie haben sich laufend in die Lage



Jacqueline Ryffel,
Apothekerin FPH Homöopathie,
Geschäftsführerin Spagyros AG

Im Geburtsjahr des *Drogistensterns* war ich junge Pharmaziestudentin. Die Naturmedizin war mir noch gänzlich fremd, einzig ein paar Teedrogen waren mir bekannt. Es ist das grosse Verdienst des *Drogistensterns* und der Drogerien, dass die Komplementärmedizin in der Bevölkerung immer beliebter wurde und heute in der Selbstmedikation einen bedeutenden Platz einnimmt. Danke für dieses tolle und wertvolle Engagement und herzlichen Glückwunsch zum Jubiläum.

der Konsumenten versetzt und mit vielen Ideen zu Problemlösungen, Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden beigetragen. Der *Drogistenstern* erfreute sich jahrelanger, stets steigender Auflagen, bewirkte Grossefolge in den Schweizer Drogerien und war ein willkommener Wegbegleiter zum verstärkten, individuellen, personalisierten Auftritt, besonders auch in ländlichen Regionen. Dies hat bei den Konsumenten zu Bekanntheit, Wohlwollen und Vertrauen beigetragen – Differenzierungs-Stärken des Fachhandels, die auch heute in einer digitalisierten Welt nicht unerheblich sind. Herzliche Gratulation dem *Drogistenstern* und dem SDV-Erfolgsteam, weiterhin Ideenreichtum, Erfolg und Freude (auch in verrückten Zeiten).

40

Jahre Drogistenstern

Wenn eine Zeitschrift älter wird

So hat sich der *Drogistenstern* in den letzten 40 Jahren verändert.



1981



1983



1986



1987



2000



2001



2002



2005

Feiern Sie mit uns 40 Jahre *Drogistenstern* und gewinnen Sie 40 tolle Preise!

In der Heftmitte finden Sie den Teilnahmechein zum Jubiläumswettbewerb. So einfach gehts: Wählen Sie aus, welchen Hauptpreis Sie gewinnen möchten, füllen Sie die Postkarte aus, und schicken Sie sie uns zu. Viel Glück!



Foto: Valerij Evlakhov - stock.adobe.com; Illustrationen: viktoriya89 - stock.adobe.com, LiliGraphie - stock.adobe.com

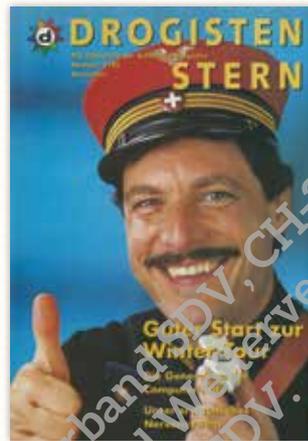
© 2021 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung des SDV.



1991



1992



1995



1999



2007



2011



2016



seit 2017

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

ENTZÜNDETE AUGEN?



EYE
PHRASIA^{plus}



Similasan

EYEPHRASIA^{plus}
Mehr als nur Euphrasia.

**Hilft bei geröteten,
brennenden Augen und
Lidrandentzündungen.**

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

Augen brauchen Feuchtigkeit

Smartphones, Tablets, Notebooks – der ständige Blick auf Bildschirme strapaziert die Augen. Tipps, wie Sie sie gesund halten können.

Alexander Paepke nimmt es vermehrt wahr: Die Kunden und Kundinnen, die in seine Drogerie in Köniz kommen und sich über Augenbeschwerden beklagen, werden immer jünger. «Trockene, brennende oder gar juckende Augen sind vermutlich eine Begleiterscheinung der zunehmenden digitalisierten Gesellschaft», sagt er. Die vielen Bildschirme, auf die wir immer häufiger schauen, senden nämlich künstliches Blaulicht aus. Und eben dieses Blaulicht steht unter Verdacht, den Augen zu schaden.

Augen trainieren

Drogist Paepke fragt darum immer nach, wie oft und wie lange jemand am PC oder am Smartphone verbringt, und klärt auf, was dies für das Auge bedeutet. «Man muss sich das so vorstellen: Wenn wir häufig und über mehrere Stunden auf Bildschirme starren, blinzeln wir etwa 30 bis 50 Prozent weniger als normal.» Das beeinträchtigt die natürliche Befeuchtung des Auges und lasse den Linsenmuskel mit der Zeit erschlaffen. Auch

der Tränenfilm werde folglich nicht mehr optimal erneuert – trockene, brennende oder gar juckende Augen seien die Folge.

Deshalb sei es wichtig, den Fokus des Auges immer wieder auf andere Gegenstände zu richten, es zu bewegen, bewusst nach oben oder unten zu blicken, die Augen auch eine Zeit lang zu schliessen. Eine Übung, die gerade einmal zwei Minuten dauert, gibt Alexander Paepke auch gerne an die Kundschaft weiter: «Einen Bleistift mit gestrecktem Arm auf Augenhöhe halten. Ihn scharf stellen und danach den Blick in die Ferne richten. Diese Übung ein paar Mal wiederholen, das ist ein gutes Training für das Auge.»

Ebenfalls wohltuend ist es, eine warme Kompresse aufzulegen. Dafür einfach ein Handtuch unter warmes Wasser halten, es auf die geschlossenen Augen auflegen und einen Moment innehalten. «Anschließend die Augenlider sanft massieren, damit auch die verstopften Lidranddrüsen wieder frei werden.»

Augen befeuchten

Das Auge mit Augentropfen feucht zu halten, ist ein weiterer Baustein der Augenpflege. Solche mit Hyaluronsäure erhalten das Wasser und somit die Feuchtigkeit im Tränenfilm. Auch Lid-

Alexander Paepke

Der 54-jährige Alexander Paepke ist seit elf Jahren Inhaber der Drogerie im Stapfenmättli in Köniz (BE). Seine Spezialgebiete sind Spagyrik und Phytotherapie.
www.drogisa.ch



randsprays mit pflegenden Ölen sind eine gute Möglichkeit, um den natürlichen Fettsfilm schön kompakt zu halten. Durch eine innerliche Therapie beispielsweise mit Leinölkapseln, die wertvolle Omega-3-Fettsäuren liefern, kann der Tränenfilm elastisch und geschmeidig gehalten werden.

Doch nicht nur Bildschirme strapazieren die Augen: «Wir dürfen nicht vergessen, dass die Coronapandemie zusätzliche Herausforderungen für die Augen zur Folge hatte. Durch das Maskentragen wird der Luftstrom ganz anders geleitet und das Auge zusätzlich beansprucht.» Während wir zwar Nase und Mund vor Viren schützen, sind die Augen frei. Umso mehr lohnt es sich, vorbeugend etwas für seine Augengesundheit zu tun – damit auch dort Viren weniger Chancen haben, einzudringen.

Denise Muchenberger

Trockene, brennende, juckende Augen? Geben Sie ihnen Erholung und Feuchtigkeit.



HEUTE DEINEN
AUGEN SCHON
ETWAS GUTES GETAN?



www.hylo.ch

Pharma Medica AG
www.pharmamedica.ch

HYLO® WE CARE



HYLO®
EYE CARE
Official Partner



1 hochwertige Korbtasche* oder 20 x 2 Sommer- pflegeprodukte von Weleda zu gewinnen!

*aus nachhaltiger Fair-Trade-Produktion

West-schweizer	dürrer Astholz	schweiz. Autor (Peter)	Superheld: ...man	zwecks	bunte Tanz-show	engl.: lange her: long ...	einheim. Ölpflanze
↖	↘						↘
Ausblick		kurzer Gast-auftritt im Film		10		Phosphat-dünger	
↖			7	Pflanzenhalm		Abk.: Grüne Partei	
Wort auf d. Wap-pen des Kt. VD		Informa-tionsge-spräch	schweiz. Kult-Bonbon				6
↖	9					verdeckt, nicht sichtbar	Ahnher
↖			Pariser U-Bahn (Kw.)		afrikan. Kuh-antilope		
Stachel-tier	An-rufung Gottes	Stern-schnup-pe				4	
Teil des Ess-bestecks				2	altes dt. Karten-spiel		Teilzah-lungs-betrag
lat.: und	8		elektron. Daten-verar-beitung	Mutter- Isaaks (AT)			1
klein-licher Beamter				5			
griech. Vorsilbe: innen					Fremd-wortteil: vor		3
frz. Schnell-zug				Schlange			

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

WELEDA
Seit 1921

GERÜTETE GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

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

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

Einsendeschluss
31. Juli 2021, 18.00 Uhr (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 8-9/21 publiziert.

Kreuzworträtsel 4-5/21
Das richtige Lösungswort lautete «BLUTBILD».

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

NEU



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

FÜR IHRE BLASENGESUNDHEIT

HANDELN SIE BEVOR ES BRENNT

D-Mannose mit Cranberry-Geschmack

Das Medizinprodukt wird zur **Vorbeugung** und **unterstützenden Therapie** von Harnwegsinfektionen eingesetzt.



Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und ausgesuchten Online-Partner.
Hänseler AG, 9100 Herisau, www.blasen-entzundung.ch

HÄNSELER
SWISS PHARMA

Schon wieder Blasenentzündung?

Die besten Tipps aus der Drogerie, was gegen schmerzhafte Harnwegsinfektionen hilft.

Häufiger Harndrang, dennoch nur eine kleine Menge Urin sowie Brennen und Schmerzen beim Wasserlassen – viele Frauen kennen diese Symptome und wissen: Sie haben eine Blasenentzündung. Fast jede zweite Frau ist zumindest einmal davon betroffen. Ausgelöst wird die Infektion durch Bakterien, meistens durch *Escherichia coli*, also Kolibakterien aus dem Darm.

Trinken, trinken, trinken ...

Blasenentzündungen sind gut behandelbar, sofern man schnell reagiert. Eine wichtige erste Massnahme: Viel trinken. Zwei bis drei Liter pro Tag sollten es sein. Am besten ist es, die Flüssigkeit schon am Morgen bereitzustellen, damit das Trinken nicht vergessen geht. Mit dem Urin werden die Bakterien ausgespült.

Gut geeignet ist ungesüsster Tee. In der Drogerie gibt es zum Beispiel Kräutertee, der besonders gut bei Blasenentzündung hilft, etwa mit Bärentraube, die antibakteriell wirkt. Sie kann kombiniert werden mit Birkenblättern, Goldrute oder Brennnessel, die alle wassertreibend wirken.

Komplementärmedizin

Gut geeignet als Ergänzung zum Kräutertee sind die Schüssler-Salze Nummer 3, 8 und 10, die gegen akute Infektionen helfen, den Wasserhaushalt regulieren und

antreiben sowie entgiftend und ausscheidungsfördernd wirken. Auch an spagyrischen Essenzen gibt es viele, die bei Blasenentzündung helfen, etwa Propolis und Belladonna, Zinnkraut oder Goldrute sowie Kapuzinerkresse.

Homöopathie ist bei Blasenentzündung auch eine gute Wahl. Bei brennenden und stechenden Schmerzen empfiehlt sich *Apis mellifica* (Honigbiene). *Cantharis* (Spanische Fliege) kann bei krampfartigen Schmerzen helfen, wenn beim Urinieren jeder Tropfen brennt. Leidet jemand bei jeder Erkältung unter einem Harnwegsinfekt, ist *Dulcamara* (Bittersüss) eine gute Wahl. Ihre Drogistin oder Ihr Drogist berät Sie gerne.

Zur Behandlung und auch zur Vorbeugung geeignet sind D-Mannose, Preiselbeere und Cranberries. Der Einfachzucker D-Mannose dockt am Bakterium an und verhindert, dass es sich an der

Blasenwand festsetzen kann. Auch Preiselbeere verhindert, dass sich Krankheitserreger festsetzen können. Sie dockt allerdings nicht am Bakterium, sondern an der Blaseninnenwand an.

Wenn eine Blasenentzündung trotz Behandlung nach drei bis vier Tagen nicht bessert, die Symptome sich verschlimmern oder neue dazukommen, sollte man zum Arzt. Aus einer Blasenentzündung kann sich auch eine Nierenentzündung entwickeln, dann helfen nur noch Antibiotika. Auch bei Kindern sollte man bei Verdacht auf Blasenentzündung vorsichtig sein und besser einen Arzt konsultieren.

Bettina Epper

Mehr wissen

Ein ausführliches Dossier über Blasenentzündung finden Sie auf der Gesundheitsplattform vitagate.ch.



Preiselbeersaft ist ein bewährtes Mittel aus der Drogerie bei Blasenentzündung.



Wenn das Bäuchlein schmerzt und der Durchfall plagt, ist es wichtig, die Ursache zu finden.

Bei Durchfall gilt: schnell reagieren

Wenn Kleinkinder an Durchfall leiden, sind auch die Eltern gefordert. Was man den Kleinen dann Gutes tun kann, und wann der Gang zum Arzt nötig wird.

Ruth Mangold

Ruth Mangold, Drogistin EFZ, arbeitet seit 35 Jahren in der City Apotheke Drogerie in Amriswil (TG). Ihre Spezialgebiete sind Schüssler-Salze, Frischpflanzentinkturen, Naturheilmittel und Kosmetik. www.apotheke-amriswil.ch



Es gehört zum Grosswerden dazu, macht aber vielen Eltern Sorgen: Durchfall bei kleinen Kindern. Das spürt auch Drogistin Ruth Mangold, die in der Drogerie eine erste Triage vornimmt. «Von Durchfall sprechen wir erst, wenn das Kind drei

wässrige Stuhlgänge innerhalb von 24 Stunden hat.» Wenn dem so ist, geht es bei der Suche nach der Ursache des Durchfalls auch darum, die letzten Tage zu beleuchten. Also die Frage zu klären, ob das Kind Kontakt zu anderen Kindern hatte, was es gegessen hat, oder ob sonst noch jemand in der Familie betroffen ist.

Schnell reagieren

«Auch auf die Einnahme von Antibiotika können Kinder mit Durchfall reagieren», sagt Mangold. Durchfall ist nämlich ein natürlicher Schutzmechanismus, um den Körper von unliebsamen Besuchern wie Viren, Bakterien oder Unverträglichem zu befreien. «Wer schnell reagiert, kann

Durchfall gut selber behandeln. Klingt er nach zwei bis drei Tagen nicht ab, muss man aber zum Arzt», sagt Ruth Mangold. Auch wichtig sei, das Kind gut zu beobachten. Bei hohem Fieber und schlechtem Allgemeinzustand sollten die Eltern reagieren. Generell gilt: Durchfall ist umso gefährlicher, je jünger das Kind und je grösser der Wasserverlust ist.

«Wir müssen uns vorstellen, dass so ein Durchfall den Körper eines Kleinkindes stark schwächt. Deshalb unbedingt darauf achten, dass es genügend trinkt, damit es nicht dehydriert.» Dann gibt es homöopathische Kügelchen speziell für Kinder, die den wässrigen Stuhlgang stoppen. «Einfach etwa sieben Kügelchen stünd-

lich unter die Zunge legen. Die Kinder nehmen die Kugeli gern, da sie dank des enthaltenen Milchzuckers süsslich schmecken.»

Auch auf die Ernährung sollten Eltern besonders achten. «Ich habe meinen Kindern gerne eine selbst gemachte Rüebli-suppe gekocht. Dazu einfach Rüebli etwa eine Stunde in einer Gemüsebouillon kochen, dann pürieren. Weil bei Durchfall auch viel Salz ausgeschwemmt wird, tut diese Suppe dem Elektrolythaushalt gut.» Ferner sind Salzstängeli, Zwieback, ein geraffelter Apfel mit Banane, Reis oder Haferbrei gute und stopfende Lebensmittel. «Ausserdem gibt es in der Drogerie eine spezielle Heilnahrung für Kleinkinder, die man im Shoppen oder als Brei anrühren kann und die alle wichtigen Spurenelemente und Nährstoffe enthält», sagt Ruth Mangold.

Trost spenden

Rituale zu pflegen und das Kind mit Berührungen und Worten zu trösten, tut wohl. «Wir haben auch ein feines Bäuchlein-Öl mit natürlichen Inhaltsstoffen, das man einreiben kann. Oder etwas Wärmen-

des auflegen – eine Wärmeflasche oder ein Kirschkernkissen, damit sich der Magen-Darm-Trakt wieder beruhigen kann.»

Und für alle Eltern hat Ruth Mangold noch einen speziellen Tipp: eine selbst gemachte Elektrolytlösung, die man gut zu Hause zubereiten kann. Dafür einfach ein Drittel Mineralwasser mit einem

Drittel Orangensaft und einem Drittel Schwarztee mischen. Eine Prise Salz und einen Teelöffel Zucker beifügen und gut vermischen. Das Getränk über den Tag verteilt immer wieder einträufeln oder zum Trinken geben. «Trinken ist im Fall von Durchfall wirklich das A und O.»

Denise Muchenberger

Reiseapotheke

Vor lauter Ferienvorfreude kann es schon mal zu Durchfall oder Fieberschüben kommen, oder es fängt auf der Autofahrt an: «Mama, ich glaube, mir ist schlecht ...» Um eine kleine Katastrophe zu vermeiden, kann man laut Drogistin Ruth Mangold dem Kind vor der Abfahrt homöopathische Reisekügelchen oder einen Bachblüten-Notfallspray geben. Ist die Autofahrt gut überstanden, treten in den Ferien nicht selten Durchfall oder Magen-Darm-Beschwerden auf. Deshalb sind Kohletabletten, die Giftstoffe binden und ausschwemmen, ein darmfloraaufbauendes Präparat und eine Elektrolytlösung für den Salzhaushalt empfehlenswert für die Reiseapotheke. Dazu folgende Basics:

- Eine Wundsalbe und Verbandmaterial/Pflasterchen, Desinfektionsmittel
- Etwas gegen Mückenstiche
- Sonnenschutz und ein kühlendes Gel bei Sonnenbrand
- Ohrenstöpsel und Ohrentropfen
- Fieber- und Schmerzmittel
- Fiebermesser
- Pinzette
- Zecken- und Mückenmittel zum Vorbeugen

Määh
ist das neue
Muuu.



Die **neue**
määhtastische
Ziegenmilch

Die Babynahrung von Bimbosan auf Basis von **Ziegenmilch** ist wie gemacht für Babys mit einer sensiblen Verdauung. Erfahren Sie weshalb, unter bimbosan.ch



**Natürlich
wachsen**

Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling.
Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

«Wer sich nicht bewegt, verklebt»

Faszientraining soll Verspannungen lösen und die Beweglichkeit verbessern.

Doch was genau sind eigentlich Faszien und weshalb ist es wichtig, sie geschmeidig zu halten?

Robert Schleip

Dr. Robert Schleip forscht als Humanbiologe an der Universität Ulm und der Technischen Hochschule München. Er gilt als einer der weltweit führenden Faszienforscher und hat zahlreiche Fachpublikationen und Bücher in diesem Bereich veröffentlicht.



Faszien – das klingt irgendwie attraktiver als Bindegewebe. Eigentlich ist es aber das Gleiche, sagt der deutsche Faszienforscher Robert Schleip. «Es handelt sich dabei um die milchfarbene, straffe Hülle, die unsere Muskeln umhüllt, und die wir etwa bei rohem Pouletfleisch gut erkennen.» In der Küche werden diese unliebsamen fasrigen Sehnen vor dem Anbraten gerne weggeschnitten.

Im eigenen Organismus hingegen möchte Robert Schleip die Faszien nicht missen. Das Bindegewebe umhüllt, schützt und stabilisiert die Muskeln und alle wichtigen Organe. Der Herzbeutel beispielsweise ist auch eine Faszie, die für die Schlagkraft des Herzens mitverantwortlich ist. Umso wichtiger sei es, dem faszialen Gewebe mehr Beachtung zu schenken. «Ich nenne es auch gerne das

© 2021 Schweizerischer Drogeistenverband SDV, Copyright
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Balancieren ist eine gute Möglichkeit, die Faszien zu trainieren.

Zwei einfache Übungen für zu Hause

«Aschenputtel-Organ», denn über viele Jahrhunderte hat man es in der Forschung vernachlässigt.» Schleip vergleicht die marginale Bedeutung, die den Faszien lange Zeit entgegengebracht worden ist, als ähnlich nebensächlich wie jene von Geschenkverpackungen. Aber: Anders als bei Geschenkverpackungen verändert sich die Funktion der Muskeln signifikant, wenn man die Faszien entfernt; sie wirken dann auf weitaus weniger Gelenke ein als mit der faszialen Hülle.

«Ganz wichtig ist die Plantarfaszie an der Fußsohle. Dank ihrer Kraftübertragung können wir überhaupt gehen.» Im Labor fand er noch mehr Erstaunliches heraus: Da die Faszien sehr intensiv mit dem autonomen Nervensystem verbunden sind, können sie sogar die Psyche beeinflussen.

Hüpfen, hangeln, tanzen ...

Mehr als gute Gründe, sich um seine Faszien zu kümmern. Wer richtig trainiert, sorgt dafür, dass sie gut durchblutet, befeuchtet und mit anderen Organen verbunden bleiben. Ist alles im Fluss, steigert dies das Wohlbefinden, sagt Schleip. Oder anders ausgedrückt: «Wer sich nicht bewegt, verklebt.»

Aber was bedeutet Faszientraining? «Ein Purzelbaum einmal die Woche ist super. Also den Rücken mal richtig rund machen. Damit werden zwei wichtige Faszien im Rücken mobilisiert.» Ausserdem hüpfen, hangeln, klettern, schwingen, balancieren, tanzen und sich wieder einmal richtig verbiegen. «Viele spüren ihre Beweglichkeit einbussen, wenn sie mit Kindern spielen: Im Schneidersitz auf den Boden zu sitzen, ist mühsam oder gar nicht möglich. Bei der Vorwärtsbeuge mit gestreckten Beinen den Boden berühren? Eine Herausforderung. Da kommen einige Erwachsene an ihre Grenzen.» →



Katzenrücken und Katzenstrecken

Dehnen Sie sich im Vierfüßlerstand mit einem möglichst langen Katzenbuckel. Der Kopf neigt nach unten, die Sitzbeinknochen ziehen Sie nach hinten. Halten Sie diese Position für ein paar Atemzüge bei und räkeln Sie sich genüsslich in alle Richtungen durch. Nun wechseln Sie vom Katzenbuckel in den geraden Rücken. Ihre Sitzbeinknochen bilden dabei die Verlängerung der Wirbelsäule, ebenso der Kopf. Der Brustkorb weitet sich. Halten Sie die Position ebenfalls eine gewisse Zeit, räkeln Sie sich und wechseln Sie noch einmal in den Katzenbuckel.

Fusswippe

Wippen Sie im Stehen mit beiden Füßen von der Ferse auf den Vorderfuss. Die Bewegungsimpulse gehen nach vorne und nach oben. Bleiben Sie einen Moment auf dem Vorderfuss stehen und halten Sie die Spannung. Wer es bis auf die Zehen schafft und diese Position halten kann, kräftigt die Verlängerung der Achillessehnen. So lange bleiben, bis die Muskulatur erschöpft ist.



Quelle:
Divo G. Müller, Karin Hertzler
«Training für die Faszien - Die Erfolgsformel für ein straffes Bindegewebe. Empfohlen von Dr. Robert Schleip»
Südwest Verlag
2015
ISBN 978-3-517-09387-1

Bewegen, bewegen,
bewegen – das
tut auch dem Binde-
gewebe gut.

«Wer sich nicht bewegt, verklebt»

Wer seine Faszien mit Training geschmeidig und elastisch hält, gewinnt wieder mehr Beweglichkeit zurück und kann – so vermutet Robert Schleip – Gelenkdegenerationen und -schäden vorbeugen. Gerade bei eher untergenutzten Gelenkbereichen wie den Hüften verfilzen und degenerieren die Faszien mit der Zeit. Also bewegen, dehnen, schwingen. Ein weiterer Tipp: Im Schwimmbecken üben, dort gelingen Bewegungen leichter. Auch Yoga oder Pilates bieten gute Übungen, um die Faszien zu trainieren.

«Es braucht einfach etwas Durchhaltevermögen und Geduld: Während sich Muskeln in ein paar Wochen aufbauen lassen, braucht es bei verklebten Faszien eher Monate, um Verspannungen zu lösen.» Den Bewegungsradius also möglichst weit und abwechslungsreich gestalten, aber es dabei auch nicht übertreiben. «Sonst kann es zu schmerzhaften Überlastungsschäden kommen», sagt Robert Schleip.

Denise Muchenberger

Faszien

Der Begriff «Faszien» leitet sich vom lateinischen «fascia» (Binde, Band, Bandage ab. Die Faszien befinden sich fast überall im Körper, in Knorpeln, Knochen, Gelenken, Sehnen, Muskeln, Organen und auch unter der Haut und im Rückenmark. Da die Faszien miteinander verknüpft sind, bilden sie ein feinmaschiges Geflecht, das Muskeln, Knochen, Organe usw. umhüllt und durchdringt. Ohne Faszien verlören die Muskeln ihre Form, die Knochen ihren Halt und die Organe würden frei im Körperinnern herumpurzeln.

Faszien organisieren auch die Kraftübertragung der Muskeln und geben Struktur und Halt. Etwa 18 bis 23 Kilogramm an Faszien befinden sich im Körper eines erwachsenen Menschen.

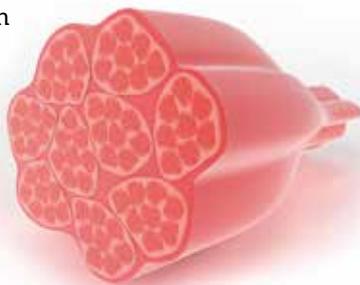


Foto: Eugenio Marongiu – stock.adobe.com; Grafiken: Luk Cox – stock.adobe.com, vectreezy.com

Gut vorbereitet, wenn die Sonne küsst.

Burgerstein sun enthält eine Kombination von drei natürlichen Carotinoiden (Astaxanthin, Lycopin und Beta-Carotin aus Meeressalgenextrakt). Ergänzt wird die Formulierung mit Vitamin C und E sowie Selen, welche dazu beitragen, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. 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.

Burgerstein sun, Eucerin SUN



SiderAL® Ferrum – das richtige Eisen

Wenn Müdigkeit und Erschöpfung Ihren Alltag bestimmen, Sie unter Konzentrationsschwierigkeiten oder brüchigen Nägeln leiden, kann Eisenmangel die Ursache sein.

SiderAL® Ferrum ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosmalem Eisen und Vitaminen. Die einzigartige Formulierung überzeugt durch eine gute Eisenaufnahme und eine optimale Verträglichkeit. SiderAL® Ferrum kann unabhängig von der Tageszeit oder den Mahlzeiten eingenommen werden.

www.sideralferrum.ch

SiderAL® Ferrum



Anti-Ageing Intensivpflege

Die Rich Day Cream UV 30 aus der hochwirksamen Anti-Ageing Gesichtspflegelinie mit hoher Wirkstoff-Konzentration schützt, regeneriert und befeuchtet die Haut intensiv. Fältchen werden gemildert, die Haut wird gestrafft und geglättet. UVA- und UVB-Filter bieten einen hohen Schutz vor UV-Strahlen sowie einen zuverlässigen Langzeitschutz gegen vorzeitige Hautalterung und negative Umwelteinflüsse. Für die empfindliche Haut auch ohne Parfum erhältlich.

www.louis-widmer.com

Rich Day Cream UV 30



Für eine strahlend straffe Haut

Die festigende Tagescreme von BOKOSMA mit BIO-Sommerflieder aus der Schweiz und dem natürlichen Anti-Aging Komplex Nectapur® versorgt reife Haut optimal mit Feuchtigkeit. Schweizer BIO-Edelweiss reduziert nachweislich die Faltentiefe und unterstützt die Regeneration der Haut. Akaziengummi glättet und festigt die Hautstruktur, die Haut ist spürbar nachhaltig gestrafft. Natürliche Hyaluronsäure lässt die Haut von innen aufgepolstert wirken. Für einen strahlenden Teint.

BOKOSMA VITAL VISAGE
Festigende Tagescreme 30ml



Leber entlasten und wohlfühlen

Das Cholin in Orthomol Cholin Plus unterstützt den Leberstoffwechsel, baut giftige Stoffe ab und regt die Funktion der Galle auf natürliche Art an, während das Silymarin die Regeneration der Leberzellen fördert, indem es deren Durchblutung steigert. Orthomol Cholin Plus enthält 165 mg Cholin und 125 mg Silymarin aus 270 mg Mariendistel-Extrakt.

Orthomol Cholin Plus



Für Ihre Gesundheit!

Meerrettichwurzel und Kapuzinerkresse enthalten Wirkstoffe, die bekannt sind für ihre spezielle Wirkung zur Vorbeugung, Behandlung und Nachbehandlung von bakteriellen Infekten wie z. B. Blasenentzündungen, Bronchitis, Nasennebenhöhlenkatarrh, grippalen Infekten und zur Winter Vorbereitung.

www.sananutrin.ch
Bactocin®



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.

Sanfte Pflege für die Augenpartie.

Eine gut gereinigte Augenpartie hilft Ihr Auge gesund zu halten. Die Similasan Eye Wipes Sensitive mit Schwarztee-Extrakt entfernen schonend Verschmutzungen und Fremdkörper z. B. bei einem entzündeten Auge oder allergisch reagierenden Auge. Die Einweg-Tücher wurden speziell für die sensible Augenpartie entwickelt und können auch vor oder nach augenärztlichen Behandlungen verwendet werden. Die praktischen Wipes eignen sich für die schnelle Pflege und Reinigung zuhause sowie unterwegs und können für Kinder ab 2 Jahren angewendet werden.

Similasan Eye Wipes Sensitive



Trehalose schützt und regeneriert

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

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

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

Thealoz® Duo



Rasche Hilfe für Ihr Kind

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

des Schweizerischen Drogistenverbandes.
www.wehwehbobo.ch



Ein Pionier mit Schirm, Charme und Schiffermütze

Wilhelm Heinrich Schüssler würde dieses Jahr seinen 200. Geburtstag feiern. Doch wer war der Begründer der Schüssler-Salze? Eine kleine Annäherung.

Wilhelm Heinrich Schüssler wurde 1821 im deutschen Bad Zwischenahn im Ammerland geboren und kam als Zehnjähriger nach Oldenburg, wo er bis zu seinem Tod 1898 lebte und praktizierte.

Von der Homöopathie ...

Sein erstes Geld verdiente der sprachgewandte junge Mann als Schreiber und Nachhilfelehrer. Sein Interesse galt aber früh schon der Homöopathie. Sein älterer Bruder riet ihm zu einem Medizinstudium und sprach ihm seine Unterstützung zu. Obwohl Schüssler kein Abitur hatte, konnte er an den Universitäten Paris, Berlin und Giessen studieren. Als der angehende Arzt in Oldenburg das medizinische Staatsexamen ablegen wollte, wurde die fehlende Reifeprüfung zum Problem. Die Behörden verlangten, dass er sie nachholte, so dass er das Examen später als geplant ablegte.

1858 liess sich Schüssler als homöopathischer Arzt in seiner Heimatstadt Oldenburg nieder. Er galt als fleissiger Arzt, der zu niedrigen Honoraren arbeitete. Manchen armen Kranken behandelte er sogar umsonst. Seine Sprechstunden hielt er morgens und nachmittags, die Mittagspause nutzte er für Krankenbesuche ausser Haus. Stets trug er dabei eine Schiffermütze, dicke Wollhandschuhe und einen schwarzen Schirm.

... zu den Mineralsalzen

Nach 15 Jahren Erfahrung als homöopathischer Arzt trat Wilhelm Heinrich Schüssler 1874 mit einem neuen Konzept auf. Er verbreitete nach intensiver Lektüre seine physiologisch-chemischen und zellulärpathologischen Überlegungen, womit er sich von dem Prinzip «Ähnliches



Wilhelm Heinrich Schüssler war Homöopath, bevor er die Schüssler-Salz-Therapie entwickelte.

mit Ähnlichem heilen» der homöopathischen Arzneimittelfindung lossagte.

Nach einigen Anfeindungen von Kollegen trat Schüssler aus dem «Centralverein homöopathischer Ärzte» aus. Er wollte seinen eigenen Therapieansatz weiterverfolgen, der die Substitution einer bestimmten Menge und speziell für den Körper aufbereiteter Salze, die auch natürlicherweise im Organismus vorkommen, ins Zentrum stellt. 1874 gab Schüssler sein Werk «Eine abgekürzte Therapie» heraus, das damals 16 Seiten umfasste. Laufend überarbeitet und ergänzt, war 1880

ein Umfang von etwa 60 bis 70 Seiten erreicht, der sich bis heute hält. Schüssler identifizierte darin elf Mineralsalze (siehe Tabelle auf Seite 38), die er für das Funktionieren der Zellen für unverzichtbar hielt. Eine zwölfte Substanz, Calciumsulfat, strich er zeitweise wieder, da er zu wenig konkrete Erkenntnisse dazu hatte. Seine Schüler nahmen sie später wieder auf. Obwohl die Schüssler-Salze ihre Nummerierung dem Alphabet verdanken, trägt Calcium sulfuricum wegen dieser nachträglichen Ergänzung die Nummer 12 statt 3. Schüssler verstarb 1898 infolge eines Schlaganfalls in Oldenburg.

Die 27 Salze

Mittlerweile hat sich das Sortiment an Schüssler-Salzen stark weiterentwickelt. Es gibt nunmehr 27 Salze, nebst den klassischen Tabletten auch Tropfen (geeignet bei Milchzuckerunverträglichkeit), Cremes und Lotionen zur äusseren Anwendung sowie wasserlösliche Pulversticks.

Drogistin Irène Schlumpf aus der Drogerie Schlumpf in Dagmersellen hat unlängst die Dr.-Schüssler-Masterausbildung abgeschlossen, weil sie die vielfältige und einfache Anwendbarkeit der Salze faszinierend findet und sich tiefer in die Materie einarbeiten wollte. «Was Wilhelm Heinrich Schüssler damals akribisch getestet und erforscht hat, nämlich dass diverse Krankheiten auf einen teils kleinsten Mangel an Mineralien zurückzuführen sind, war für die damalige Zeit eine Innovation, die bis heute ihre Gültigkeit hat.»

Was allerdings wichtig ist: Mit der Einnahme von Schüssler-Salzen können keine Nährstoffmängel per se behoben werden. «Die Schüssler-Salze ver- →



WIR GEHEN
AUF **NUMMER**
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.
Omidia AG, 6403 Küssnacht.



Ein Pionier mit Schirm, Charme und Schiffermütze

bessern vielmehr die Aufnahmefähigkeit der Zellen, damit wir Mineralien und Spurenelemente aus der Nahrung oder aus Supplementen besser absorbieren und verwerten können.» Einen starken Eisenmangel kann man mit Schüssler-Salzen allein beispielsweise nicht behandeln. Die Nr. 3 – Ferrum phosphoricum (Eisenphosphat) – kann aber die Aufnahme von Eisen und somit die Zufuhr von Sauerstoff unterstützen und helfen, entzündliche Prozesse im Körper zu hemmen.

«Schüssler-Salze sind praktisch, weil sie gut in Kombination mit anderen Mitteln eingenommen werden können. Sie wirken auf sanfte, aber effektive Weise regulierend auf das Mineralstoffgleichgewicht und auf den Stoffwechsel des Körpers.»

Das Salz, das bei Irène Schlumpf am häufigsten über die Drogerietheke geht, ist die Nr. 7 – Magnesium phosphoricum (Magnesiumphosphat). «Es hilft bei Krämpfen aller Art, wirkt entspannend und kann etwa bei Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Menstruationsbeschwerden oder Schlafstörungen eingesetzt werden.» Dank der raschen Wirkung besonders beliebt ist die «Heisse Sieben»; 10 Tabletten von Nr. 7 in heissem Wasser aufgelöst und schluckweise getrunken helfen gegen Wadenkrämpfe.

Ausserdem gibt es mittlerweile Präparate, die mehrere Salze miteinander kombinieren. «Es hat sich gezeigt, dass eine Beschwerde oftmals nicht aufgrund nur eines einzigen Mangels zustande kommt, sondern aufgrund von mehreren», sagt die Drogistin. Etwas, was wohl

Irène Schlumpf

Die 45-jährige Irène Schlumpf ist seit 2005 Geschäftsführerin und Inhaberin der Drogerie Schlumpf in Dagmersellen (LU). Ihre Spezialgebiete sind Schüssler-Salze, Spagyrik und Vitalpilze.
www.drogerie-schlumpf.ch



auch Wilhelm Heinrich Schüssler irgendwann herausgefunden hätte, wäre ihm noch mehr Zeit in seinem Labor vergönnt gewesen.
Denise Muchenberger

Gut zu wissen

Auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, finde Sie mehr Informationen zu den Anwendungsgebieten der Schüssler-Salze.



Die zwölf Basissalze

- **Nr. 1 Calcium fluoratum**, Elastizitäts- und Gefässmittel. Wirkt hauptsächlich auf das Bindegewebe, auf Knochen, Sehnen und Bänder. Anwendung bei Erschlaffung und Erweiterung der Venen, Überstreckbarkeit der Gelenke, chronischen Entzündungen.
- **Nr. 2 Calcium phosphoricum**, Aufbau- und Rekonvaleszenzmittel. Wirkt auf den Zellaufbau. Unterstützt bei Rekonvaleszenz, fördert

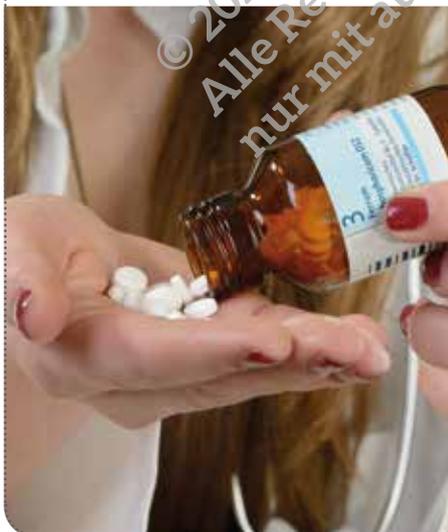
die Knochen- und Blutbildung und das Zahnen.

- **Nr. 3 Ferrum phosphoricum**, erstes Entzündungsmittel. Wirkt entzündungswidrig bei Fieber und akuten Entzündungen bei Grippe, Erkrankungen der Bronchien und Rheuma.
- **Nr. 4 Kalium chloratum**, zweites Entzündungsmittel. Wirkt bei subakuten und chronischen Entzündungen etwa bei Schleimhautentzündungen oder Drüsenschwellungen.
- **Nr. 5 Kalium phosphoricum**, Nerven- und Energiemittel. Wirkt bei geistiger Überanstrengung, Konzentrationsmangel und Schwächezuständen nach erschöpfenden Krankheiten.
- **Nr. 6 Kalium sulfuricum**, drittes Entzündungsmittel. Wirkt bei Entzündungen mit eitrig-schleimiger Sekretion, v. a. bei Katarrhen, Hautkrankheiten und Leber-Galle-Beschwerden.
- **Nr. 7 Magnesium phosphoricum**, Nerven- und Muskelmittel. Wirkt bei Koliken der inneren Organe, Nervenschmerzen, Kopfschmerzen, Menstruationsschmerzen und Nervosität.
- **Nr. 8 Natrium chloratum**, Regulationsmittel des Wasser- und Bluthaushaltes.

Reguliert Wasserhaushalt und Zellregeneration, unterstützend bei Ekzemen, Kopfschmerzen, Allergien oder trockenen Schleimhäuten.

- **Nr. 9 Natrium phosphoricum**, Säure-Basen-Mittel. Fördert den Stoffwechsel und regt Ausscheidungen an. Anwendung bei Sodbrennen, Rheuma, Ischias und Akne.
- **Nr. 10 Natrium sulfuricum**, Stoffwechselformel. Wirkt auf Ausscheidungsvorgänge, v. a. auf Gallenabsonderung. Anwendung bei Störungen des Leber-Galle-Systems oder Darmerkrankungen.
- **Nr. 11 Silicea**, Mittel für das Bindegewebe. Stärkt die Widerstandsfähigkeit und Festigkeit der Gewebe, wirkt auf Haut und Haare.
- **Nr. 12 Calcium sulfuricum**, Eitermittel, Mittel bei chronischen Beschwerden. Wirkt auf chronische Eiterungsprozesse.

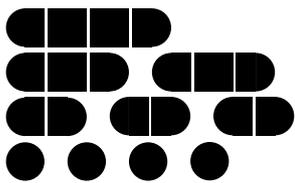
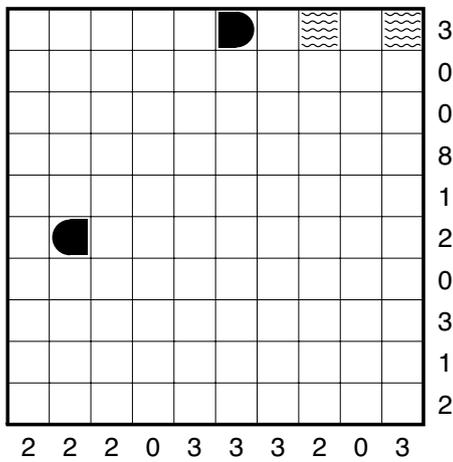
Quelle: Katharina Herzig, Sandra Horlacher, Markus Mesmer: «Ernährung/Erfahrungsmedizin/Salutogenese 1/2», Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ, Careum Verlag, 2012



Bimaru

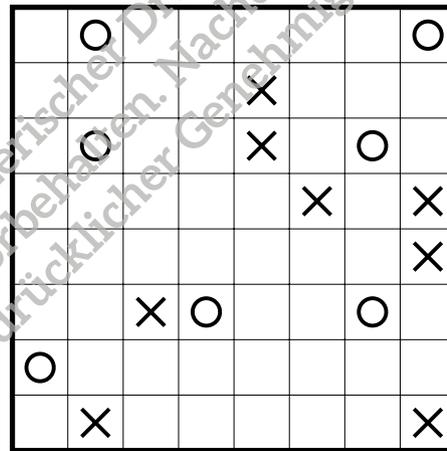
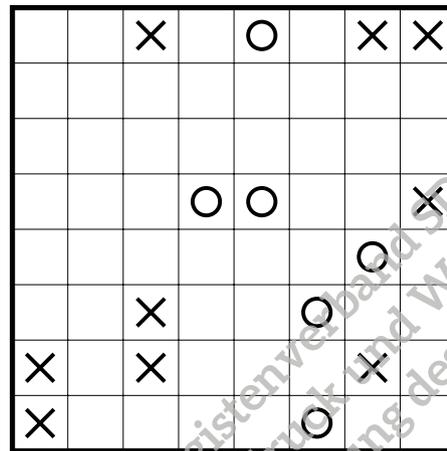
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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

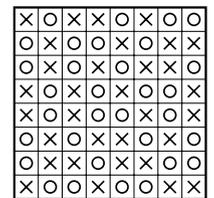
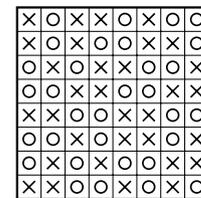
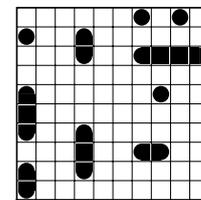
Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.



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

Manche mögens bitter,
andere stehen auf Süsses:
Geschmäcke sind verschieden.
Der Geschmackssinn aber funktioniert
bei allen gleich, kann aber auch trainiert
werden, wie Sie im **Dossier «Geschmack»**
erfahren. Lesen Sie zudem, wie gut
natürliche **Zahnpasten** vor Karies
schützen, was frau gegen **PMS** tun
kann und worauf es beim **Haare-**
färben ankommt.

Auflösungen aus *Drogistenstern* 4-5/2021



© 2021 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2300 St. Gallen
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

AKKU LEER?



GLY-CORAMIN®

ENERGIESPENDEND,
ATEM- UND KREISLAUFANREGEND

Bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengungen sowie Beschwerden in der Höhe. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.glycoramin.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



WECHSEL- JAHRE?

Sie sind nassgeschwitzt, ...

... obwohl Sie nicht joggen, sondern gemütlich auf dem Sofa sitzen? Dann haben Sie möglicherweise Hitzewallungen, weil Sie in den Wechseljahren sind. Alles Wissenswerte über die Menopause erfahren Sie auf **vitagate.ch**, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- Hilfe gegen Hitzewallungen
 - Die besten Mittel aus der Komplementärmedizin
 - Keine Panik vor den Pfunden
 - Und vieles mehr rund um Wechseljahrsbeschwerden, Wohlfühlprogramme und Hormontherapien.
- Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform
der Schweizer Drogerien

vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

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