



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



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

Achtung, der Wolf
**Wenn beim Sport
die Haut auf-
gescheuert wird**

Timmermahn
**«Wir haben
früher alles aus-
probiert.»**

SCHARFE SACHEN

Heisse Schoten

Nötige Schärfe

Nicht zu scharf und nicht zu fade – genau das richtige Mass zu finden, das ist sowohl beim Kochen wie im Leben die grosse Kunst. Und manchmal muss man etwas auch mit der nötigen Schärfe sagen. Aber heute bin ich milde gestimmt und gut gelaunt. Und wenn ich das aktuelle Heft anschau, bekomme ich grad Lust, wieder mal ein Gericht mit richtig viel Ingwer und Knoblauch zu kochen. Oder beim Komposthaufen hinten nach dem fröhlich vor sich hinwuchernden Meerrettich zu graben, ein Stück von seinen Wurzeln abzuzwacken und es über kaltes Siedfleisch zu raffeln. Dass beim Grillieren ein ordentlicher Klacks Dijonsenf nicht fehlen darf, versteht sich von selbst. Auch die auf Balkonien wie im Garten so beliebte, fröhlich bunt blühende Kapuzinerkresse enthält heilbringende scharfe Stoffe. Nicht umsonst streue ich ihre orangen und gelben Blüten jeweils grosszügig über den Salat, und auch ihre jungen Blätter schmecken angenehm senfig – also her damit!



SABINE REBER
Chefredaktorin

Scharf essen, Sie ahnen es, ist gesund. Warum, und wie viel davon gut ist, verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe. So können Sie Ihre Sommergerichte mit der nötigen Schärfe würzen. Auch auf Reisen empfiehlt sich übrigens scharfes Essen – denn die richtige Schärfe hilft dem Körper, krank machende Bakterien besser abzuwehren. Falls Sie beim In der, im Thai-Restaurant oder am Kebap-Stand mal zu viel Chili erwischt haben, bitte dran denken. Mit Milch nachspülen und keinesfalls mit Wasser. Warum das so ist, erfahren Sie in unserer Titelgeschichte. Aber Chilis sind nicht nur in der Küche wirksam. Wenn ich mal von einer langen Wanderung oder vom Klettern Muskelkater habe, dann reibe ich gern ein Gel mit Capsicum ein. Das feuert ordentlich und wärmt die gestressten Körperteile. Auch im Sommer tut eine solche Massage mitunter gut. Und die Chili-Salben sind das ganze Jahr über ein Segen.

SCHARFE SACHEN



Riechen, schmecken, fühlen

6

Scharfe Sachen regen an und helfen heilen – Drogist Stephan Vögeli kennt die richtige Dosierung.

12 Heilende Gewürze

Der Arzt und Pharmakologe Reinhard Saller erforscht die Heilkraft der Gewürze. Er empfiehlt Ingwer als Schmerzmittel, Knoblauch für Insektenstiche und Curry zur allgemeinen Steigerung der Lebensqualität.

Inhalt



Achtung Wolf 16
Schmerzhafte Reibung beim Sport



Natürlich frisch 28
Auf naturnahe Deos umstellen

20 Timmermahn
Gute Beziehungen und viel Schlaf

24 Durchfall bei Babys und Kleinkindern
Damit die Verdauung wieder ins Gleichgewicht kommt

30 Versorgungssicherheit
SDV-Zentralpräsident Jürg Stahl über die neue Initiative

4 Kurz & knapp

14 Woher kommt die Redewendung ...

14 Lesen: Bergheu und Arvennadeln

15 Hirntraining: Alltagsübungen fürs Gedächtnis

19 Der letzte Schrei: Honigfüsse

22 Mitmachen und gewinnen

23 Rätselspass

27 Unliebsames leichter erledigen

32 Wiesenkönigin: Blume des Aspirins

34 So mache ich das: Sonnenschutz

36 Gesunde Tipps im Juni und Juli



Lifhack aus der Drogerie

Lavendelöl auf Mückenstiche

Lavendelöl aus der Drogerie kann man für vieles brauchen, zum Beispiel bei Kopfweg oder zum Einschlafen. Es eignet sich aber auch zum Behandeln von Mückenstichen oder kleinen Verbrennungen, wenn die Haut nicht verletzt ist.

Ausgezeichnetes Superbakterium

Wenn von Bakterien die Rede ist, läuten bei vielen Menschen die Alarmglocken, weil sie an Krankheiten und Infektionen denken. Dabei sind die Einzeller äusserst hilfreich, wenn es darum geht, mit den alltäglichen Herausforderungen für unseren Körper klarzukommen. Die Deutsche Vereinigung für Allgemeine und Angewandte Mikrobiologie würdigt dies, indem sie jedes Jahr eine «Mikrobe des Jahres» erkürt. Für 2023 geht der Titel an den *Bacillus subtilis*, auch Heubazillus genannt. *Bacillus subtilis* kommt in Staub, Wasser, Heu, Luft und in den oberen Erdschichten vor – und ist hitze- und säurebeständig. Bazillen sind stabförmige Bakterien, und der diesjährige Preisträger ist ein richtiger Alleskönner: Er wirkt sich positiv auf die Verdauung aus, wird aber auch beim Waschen oder beim Bau eingesetzt. Unter anderem bekämpft er Bakterien, die schlecht für die Darmflora sind, weshalb er oft als Beigabe in Joghurt oder anderen Lebensmitteln zu finden ist. In Asien wird der Bazillus schon seit Jahrhunderten zur Fermentierung von Sojabohnen eingesetzt. Im Darm von Tieren, besonders bei Geflügel, kann der kleine Helfer Infektionen vorbeugen. Seine Sporen können sich im Wasser schnell ausbreiten,



wodurch er auch als «Putzkraft» beispielsweise bei der Toilettenreinigung hilfreich ist. Schliesslich leistet er auch im Baubereich ganze Arbeit: So können kleine Risse im Beton durch *Bacillus subtilis* repariert werden, indem er Karbonat-Ionen bildet. Dringt trotzdem Wasser in Beton ein, sorgt der *Bacillus subtilis* dafür, dass das Stahlgerüst

weniger stark rostet. Der Winzling ist also ein wahrer Superheld, sei es auf dem Bau oder für unsere Gesundheit. In Drogerien ist *Bacillus subtilis* in Kapsel- oder Tropfenform erhältlich. Lassen Sie sich bei Bedarf von Fachpersonen beraten.

Achtung mit Wimpern-Seren



Der Hype um Wimpern-Seren ist ungebrochen. In kürzester Zeit liessen sich damit die Wimpern verlängern und verdichten, berichten begeisterte Influencerinnen in den sozialen Medien. Tatsächlich gibt es Produkte, die die Wimpern kräftiger wachsen lassen. Allerdings enthalten diese oft synthetische Hormone. Diese sogenannten Prostaglandinanaloga sind als rezeptpflichtige Stoffe aus der Augenheilkunde bekannt, wo sie zur Behandlung von Grünem Star und erhöhtem Augeninnendruck verwendet werden. Diese Produkte sind also nicht geeignet für die Selbstmedikation. Ihre haarwuchsfördernde Wirkung wurde sozusagen als zufällige Nebenwirkung entdeckt. Wenn diese

Hormone nun zu kosmetischen Zwecken verwendet werden, können sie Nebenwirkungen haben wie Brennen, Schmerzen und Jucken, sie können auch zu roten Augen führen oder die Pigmentation erhöhen und sogar unschöne Augenringe verstärken, wie es im Newsletter von apotheke-adhoc.de heisst. Besser erkundigen Sie sich in der Drogerie nach Wimpern-Seren, die mit natürlichen Stoffen wie Wiesenklees und Mungobohnen die Augenhärchen pflegen und stärken. Denn Wimpern-Serum ist nun wirklich nicht gleich Wimpern-Serum, und wenn es um die eigenen Augen geht, sollte man besser nicht unnötige Risiken eingehen.

Weniger hohe Pensen für Hausärzte

In der Schweiz haben letztes Jahr 40 002 Hausärztinnen und -ärzte gearbeitet, wobei das 34 688 Vollzeitpensen entspricht. Das sind 780 oder 2 Prozent mehr als im Vorjahr, wie die Ärztestatistik der Berufsorganisation FMH für das Jahr 2022 zeigt. Erfreulich sei die Zunahme des Frauenanteils, schreibt die FMH. Sorgen mache hingegen der Anteil der über 60-Jährigen, der hoch sei, und so verharre die Hausärztdichte wegen altersbedingter Abgänge auf tiefem Niveau und die Abhängigkeit vom Ausland nehme zu, wie die FMH in ihrer Medienmitteilung schreibt. Jede zweite berufstätige Ärztin und jeder zweite berufstätige Arzt ist der Erhebung zufolge über 50 Jahre alt, und jede beziehungsweise jeder vierte ist schon über 60. Nahezu 40 Prozent der Ärztinnen und Ärzte, die in der Schweiz praktizieren, stammen aus dem Ausland, wie die Standesorganisation schreibt. Die Praktizierenden haben im Durchschnitt 47,7 Stunden pro Woche gearbeitet, gegenüber 49,3 Stunden im Jahr 2021. Die geleisteten Arbeitspensen pro Woche würden seit Jahren abnehmen, schreibt die FMH. Die Berufsorganisation fordert in ihrer Medienmitteilung, dass die Rahmenbedingungen verbessert werden, um dem Fachkräftemangel entgegenzuwirken. Insbesondere

gelte es, die administrativen Aufgaben zu reduzieren, zeitgemässe Tarife und Finanzierungssysteme einzusetzen sowie mehr Studienplätze zu schaffen.



Sich was Gutes tun

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

Kraft. www.kurhaus.info

Hotel Kurhaus am Sarnersee



Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen In-haltsstoff D-Mannose – zur Akutbehand-lung und zur Vorbeugung bei Blasenent-zündungen. FEMANNOSE® N wirkt schnell in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

Medizinprodukt CE 0426
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich
www.femannose.ch

FEMANNOSE® N

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.

Gut gerüstet in die Ferien.



Die voll ausgestatteten Erste-Hilfe-Apotheken von flawa schenken Ihnen Sicherheit auf Reisen.



Ingwer, Chili, Senf & Co.

In heißen Ländern ist die Küche oft besonders scharf. Aus gutem Grund: Denn Chili und Co. töten Bakterien ab und fördern auch das Schwitzen – was wiederum einen kühlenden Effekt hat. Doch die heißen Schoten und ihre Artgenossen haben noch andere wohltuende Eigenschaften. Eine Reise in die Welt der Schärfe.

Von Astrid Tomczak-Plewka

Ich koche und gärtne gern. Und Chili fasziniert mich», sagt Felix Decurtins. Der Horgener hat vor rund zehn Jahren angefangen, seine Leidenschaft zum Beruf zu machen, zunächst mit ein paar wenigen Pflanzen. «Ich hatte damals noch keine Kinder und dachte, ich versuch's einfach mal. Bis jetzt hat's funktioniert», sagt er lachend. Mittlerweile kann die fünfköpfige Familie davon leben. 70 verschiedene Chilipflanzen und rund 300 Sorten als Saatgut hat der «Chilibaron» im Sortiment, das meiste davon aus eigener Produktion. Das Zentrum der «scharfen Schoten» ist in einem Gewächshaus in Horgen, hier zieht der gelernte Umweltingenieur die Pflanzen rund drei bis vier Monate heran, bevor er sie verkauft – entweder direkt aus der Gärtnerei oder per Versand. Zusätzlich betreibt er in einem kleineren Gewächshaus auf dem Hirzel noch einen Hofladen, wo er auch Chilisaucen und andere Chiliprodukte verkauft. Decurtins hat eine treue Stammkundschaft, die sich Jahr für Jahr wieder bei ihm mit neuen Pflanzen eindeckt. Denn:

Chilipflanzen sind zwar mehrjährig, aber nicht frostbeständig. Sie zu überwintern, ist für Laien nicht ganz einfach. Und die meisten seiner Kundinnen und Kunden sind eben keine Profis, sondern Liebhaberinnen und Liebhaber, viele davon auch Zugewanderte aus Kulturen, in denen Chili zur Alltagsküche gehört. Auch einige Restaurants beziehen die Pflanzen bei Decurtins.

Chilis in allen Farbschattierungen

Am besten verkaufen sich die extrem scharfen Schoten. Den Rekord hält dabei die Sorte «Carolina Reaper». «Ich würde es nicht empfehlen, eine ganze Schote davon zu essen, aber es gibt immer wieder lustige Vögel, die es probieren», sagt Decurtins. Auch die Ästhetik spielt bei der Hitliste eine wichtige Rolle – was hübsch aussieht, verkauft sich gut. «Es gibt Pflanzen, bei denen die Schoten in verschiedenen Farbschattierungen von Grün über Gelb zu Violettorange bis zu Rot auftreten», sagt der Experte. «Das sieht sehr schön aus.» Manche würden denn auch zu einer Chilipflanze greifen, wenn sie ein Ge-

schenk suchen. «Mal was anderes als eine Flasche Wein», sagt Decurtins lachend.

Wer seine Freundin mit einer Chilipflanze beglückt, leistet indirekt sogar einen Beitrag zu ihrer Gesundheit. Denn: Die Chilischoten sind nicht nur für ihren Geschmack und ihre Schärfe bekannt, sondern auch für ihre gesundheitsfördernden Eigenschaften. Das darin enthaltene Capsaicin gilt als Arzneidroge, wie Stephan Vögeli von der Drogerie Kirchberg erklärt. Viele kennen den Hitzeschub, den ein Biss in eine Chilischote auslösen kann. «Die Gefäße öffnen sich und wir geraten ins Schwitzen», so der Drogist. Dadurch kühlt sich der Körper ab, was einen wohltuenden Effekt an heißen Sommertagen hat. Viele Menschen fürchten allerdings, dass (zu) scharfes Essen den Darm und die Organe schädigen könnte. Diesbezüglich gibt Vögeli Entwarnung und verweist auf das Standardwerk «Gewürzdrogen» von Erhard Teuscher. Dort werden die positiven Eigenschaften von Capsicum hervorgehoben. Es sei appetitfördernd und beschleunige die Verdauung und den Stoffwechsel. Besonders interessant: «Zwar fördert Capsicum den Ap-



NACHWUCHS
Felix Decurtins zieht in seinem Gewächshaus rund 70 verschiedene Chilisorten.

Fakten und Zahlen zu Chili und Co.

Chili, Paprika, Peperoni oder Pfefferschote sind unterschiedliche Bezeichnungen für Früchte der Pflanzengattung Capsicum. Sie gehört zu den Nachtschattengewächsen und ist damit eng verwandt mit Tomaten, Auberginen und Kartoffeln. Insgesamt gibt es rund 35 Capsicum-Arten, von denen aber nur fünf kultiviert wurden: Capsicum annuum, Capsicum baccatum, Capsicum chinense, Capsicum frutescens und Capsicum pubescens. Von diesen gibt es weltweit mehrere Tausend Sorten. Die verschiedenen Capsicum-Arten enthalten 0,3 bis 0,5 Prozent Capsaicin – das klingt nach wenig, hat es aber in sich: Capsaicin ist ein sogenanntes Alkaloid, das bei Säugtieren durch Wirkung auf spezifische Rezeptoren einen Hitze- oder Schärferreiz hervorruft. Es ist also für das Brennen ver-

antwortlich, das wir beim Biss in eine Chilischote verspüren. «Schärfe» ist also streng genommen keine Geschmacksrichtung, sondern ein Schmerz. Capsaicin ist fettlöslich, deshalb sollte man auch lieber zu Milch als zu Wasser greifen, um das Brennen zu löschen. Wie scharf eine Chilischote ist, wird in Scoville-Einheiten (Scoville Heat Units, kurz SHU) gemessen. Dieses Verfahren wurde 1912 vom Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt. Dabei haben Probanden eine immer weiter verdünnte Chiliblösung verkostet und ausgesagt, ob sie Schärfe feststellen konnten oder nicht. Der Grad der Verdünnung, bei dem keine Schärfe mehr festzustellen war, wurde als Scoville-Grad (SCU für Scoville Units, auch SHU für Scoville Heat Units) angegeben. Natürlich war dieses

Verfahren fehleranfällig, weil das Schärfeempfinden sehr individuell ist – wie beispielsweise Studien bei Einwanderergruppen in England zeigen. Heute wird die Schärfe mittels Hochleistungsflüssigkeitschromatografie bestimmt.

Die Scoville-Grade bei Capsicum-Arten, die im Handel sind, reichen von unter 10 (fast keine Schärfe, etwa bei Gemüsepeperoni) bis zu mehreren Millionen. In der Praxis wird deshalb die Schärfe mit einem Wert von 1 bis 10 angegeben. Um noch weitere Genauigkeit und Differenzierungsmöglichkeiten zu ermöglichen, werden die Werte zum Teil noch mit «+» ergänzt. Für einige Habanero-Arten wird die Schärfe mit «10+++» angegeben.



KLEIN UND SCHARF
Die Carolina Reaper gilt als die schärfste Chilisorte der Welt. Der gemessene Spitzenwert lag bei über 2,4 Millionen Scoville.

NEU

in Apotheken
& Drogerien

BEI MAGENBRENNEN

**SCHNELLE
LINDERUNG
NATÜRLICHER
SCHUTZ**

Neutralisiert schnell
überschüssige Magensäure

Beruhigt und schützt
die Speiseröhre mit
natürlichem Feigenkaktusextrakt

In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich.
Ohne Aluminium.



Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**



«Capiscum fördert den Appetit und beschleunigt die Verdauung und den Stoffwechsel.»

Stephan Vögeli, Drogist

petit beim Essen, aber gleichzeitig sorgt es dafür, dass nach der Mahlzeit die Lust auf weitere Mahlzeiten zurückgeht», so Vögeli.

Nebst Chili, Paprika und Pfeffer hält die Natur noch weitere scharfe Pflanzen bereit, die uns das Leben erleichtern und die Gesundheit fördern können, etwa bei Blasenentzündungen. So angenehm ein kühlendes Bad im Fluss, im See oder in der Badi auch ist, gerade Frauen holen sich dabei oft eine Blasenentzündung, weil durch die Kälte die Abwehrkräfte vermindert werden und allfällige Bakterien dann ein leichteres Spiel haben. Abhilfe können Präparate aus Meerrettich und Kapuzinerkresse schaffen, die beide eine keimhemmende Wirkung haben, wie Vögeli weiss. Auch eine scharfe Knolle – der Knoblauch – ist nicht nur für seine kulinarischen Vorzüge, sondern auch für seine Heilkräfte bekannt. «Er fördert die Fließeigenschaften des Blutes und wird deshalb etwa vorbeugend gegen Arteriosklerose eingesetzt», sagt Vögeli. Und der Drogist hat noch einen Geheimtipp gegen Ohrenentzündungen parat: Wer ein Stück einer Knoblauchzehe in den Gehörgang steckt, sollte die Schmerzen schnell los sein. Wichtig ist dabei, dass er keilförmig geschnitten ist, so dass er nicht hineinrutschen kann. Bei Kindern sollte man das nicht machen, da es etwas heikel ist.

Scharfe Pflaster und Salben

Scharfe Pflanzen lassen sich also nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich anwenden. Capsicum-Pflaster etwa können Rheumaschmerzen lindern, so produziert etwa Stephan Vögeli eine Rheumasalbe mit Pfefferschotenextrakt. Damit ist der Drogist übrigens nicht allein: Auch eine Kundin von «Chilibaron» Decurtins stellt aus Chili eine Rheumasalbe her. Und ein Klassiker aus

Asien, der bei vielen in der Hausapotheke zu finden ist, enthält nebst vielen anderen pflanzlichen Stoffen wie etwa Nelkenöl oder Pfefferminzöl auch Capsaicin: Das kleine Döschen mit dem Tiger drauf wird gerne bei

Erkältungs- und Bronchialbeschwerden eingesetzt, aber es fördert auch die Hautdurchblutung bei Prellungen und Verstauchungen. Und wie steht es um die aphrodisierende Wirkung von Scharfmachern wie Chili und Co.? Tatsächlich fördert Capsaicin die Durchblutung und öffnet die Hautporen. Dadurch wird unsere Haut sensibler und reagiert empfindlicher auf Berührungen. Ausserdem sorgt die heisse Schote dafür, dass in unserem Körper Endorphine ausgeschüttet werden. Wer einen warmen Sommertag also erotisch ausklingen lassen möchte, könnte sich zum Candle-Light-Dinner oder Picknick am See eine Extraportion Chili gönnen.



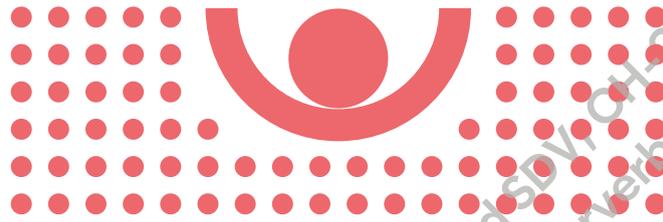
**DIE SCHÄRFE
HERAUSHOLEN**
Für die meisten Anwendungen müssen die Chilischoten zuerst einmal zerkleinert werden.



**GETROCKNETE
HEILPFLANZEN**
Drogist Stephan Vögeli sucht in seinem Drogenlager die scharfen Sachen heraus.

Burgerstein AminoVital:

Burgerstein
AminoVital



**Die Energiewende
für Körper und
Geist.**

*La transition
énergétique pour le
corps et l'esprit.*

Fruchtiges Getränkepulver mit einer ausgewogenen Aminosäurenmischung, ergänzt mit Taurin, Spurenelementen und Vitaminen. Für Körper und Geist. Die enthaltenen Vitamine B6, B12, Niacin und Pantothensäure sowie Magnesium unterstützen einen normalen Energiestoffwechsel und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.

Tut gut.



Burgerstein Vitamine

«Curry trägt zur Lebensqualität bei»

Reinhard Saller ist ehemaliger Inhaber des Lehrstuhls für Naturheilkunde an der Universität Zürich und Co-Autor des Buches «Die Heilkraft der Gewürze». Seit seiner Emeritierung setzt sich der Arzt und Pharmakologe noch intensiver mit der integralen Anwendung von pflanzlichen Zubereitungen in der Heilkunde auseinander.

Welche scharfen Gewürze hält die Natur bereit und wie wirken sie?

Reinhard Saller: (Lacht.) Wie viele Monate haben Sie Zeit? Zunächst eine Definition: Pflanzliche Heilmittel unterscheiden sich unter anderem dadurch, dass sie nie Einzel-

substanzen sind, sondern Vielstoffgemische mit unterschiedlichen sensorischen und medizinischen Eigenschaften. Die Geschmacksrichtung scharf ist in der sensorischen Wahrnehmung eng verwandt mit Schmerz und Verletzung. Stoffgruppen mit diesen Eigen-

schaften wurden bei Pflanzen zu einem Identifikationsmerkmal («Scharfstoffdrogen»). Der Unterschied zwischen Gewürz und Droge liegt übrigens oft in der Dosierung: Höhere Dosierungen finden sich eher im Heilmittelbereich.



GROSSES WISSEN

Der emeritierte Pharmakologie-Professor und Arzt Reinhold Saller erforscht die Wirkung der Gewürze.

Von welchen Pflanzen sprechen wir da?

Aus therapeutischer Hinsicht sind es vor allem Pflanzen im Zusammenhang mit Verdauung und Magen-Darm-Anwendungen sowie solche zur Schmerzbehandlung. Das sind die verschiedenen Capsicum-Arten – bei uns vor allem Capsicum annuum und Capsicum frutescens – und der Ingwer. Die Schärfe kommt allerdings auch bei vielen anderen Pflanzen vor.

Bei Capsicum steht die Eigenschaft «scharf» ganz im Vordergrund. Bei Ingwer ist etwas Wärmend-Aromatisches dabei und entsprechend das Anwendungsspektrum auch grösser.

Ingwer scheint in letzter Zeit richtig in Mode gekommen zu sein.

Ich bin in Bayern an der österreichischen Grenze aufgewachsen. In Bayern war der Ingwer weitgehend unbekannt, aber in Österreich gab's schon das erste grosse Ingwergetränk, Almdudler. Ingwer gilt als eines der wenigen wirksamen Mittel bei Schwangerschaftserbrechen.

Später kamen dann zum Beispiel Anwendungen bei Übelkeit und Erbrechen in der Tumorthherapie dazu. Da zeigt sich übrigens deutlich der Vorteil von Vielstoffgemischen, die auch bei Schmerzen und Verdauungsschwierigkeiten wirken. Geraffelter Ingwer, als Sud aufgekocht und als Wärmepackung angewendet, gehört übrigens zu den wirk-

samsten lokalen Schmerzmitteln, etwa bei Rückenschmerzen.

Kräuter und Gewürze werden in der Volksmedizin schon lange als Heilmittel eingesetzt. Wie steht es heute um dieses Wissen?

In interessierten Kreisen und natürlich auch in den Drogerien nehmen Wissen und Interesse an diesen Themen eher zu. Aber bei manchen «Fachleuten» ist es modisch, sich selbst als «kritisch» darzustellen und zu behaupten, dass pflanzliche Mittel unwirksam seien. Der Bedarf in der Bevölkerung nach pflanzlichen Anwendungen ist gross. Ich sehe das beispielsweise bei Führungen. Und das Interesse zeigt sich auch daran, wie viel Rohstoffe zur Herstellung pflanzlicher Heilmittel importiert werden.

Wie steht es heute mit der Zulassung von Naturheilmitteln?

In einer Reihe von Ländern ist es schwierig, pflanzliche Mittel als Arzneimittel zuzulassen, weil die eher bürokratischen Anforderungen unrealistisch sind. Pflanzen sind biologisches Material mit naturgegebenen Schwankungen, und die Inhaltsstoffe sind nicht jedes Jahr in der gleichen Stärke vorhanden. Eine solche biologische Variabilität wird teilweise nicht berücksichtigt, wenn es um die Zulassung geht. Die Problematik zeigt sich zum Beispiel auch bei der Kartoffel:

Müsste man diese heute als Lebensmittel zulassen, käme sie auf jegliche Giftliste.

Gibt's scharfe Tipps bei Insektenstichen oder Sonnenbrand?

Ausgesprochen wirksam bei Insektenstichen sind zum Beispiel frische Ingwerscheiben, Zwiebeln oder dünne Knoblauchscheiben. Diese Mittel sollte man nicht länger als maximal eine halbe Stunde anwenden. Capsicum hat ebenfalls ein antientzündliches und antiallergisches Potenzial. Ich würde Chili aber nicht immer zur Behandlung von Insektenstichen empfehlen, weil es bei aufgekratzten Stichen brennt.

Sommerzeit ist auch Reisezeit, dabei fahren viele Menschen in exotische Länder mit scharfer Küche. Was sollten sie dabei beachten?

Sie sollten sich herantasten, welche Schärfe sie vertragen. Currymischungen enthalten übrigens ein ganzes Potpourri an Scharfstoffen, sie sind günstig und tragen zur Lebensdauer und Lebensqualität bei.

Sie würden also empfehlen, in der Küche eine gewisse Schärfe zu integrieren?

Wenn man's verträgt, unbedingt. Pflanzen haben dabei den grossen Vorteil, dass sie mehrfach wirken, also etwa entblähen und die Magenmotorik stimulieren.

Interview: Astrid Tomczak-Plewka

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

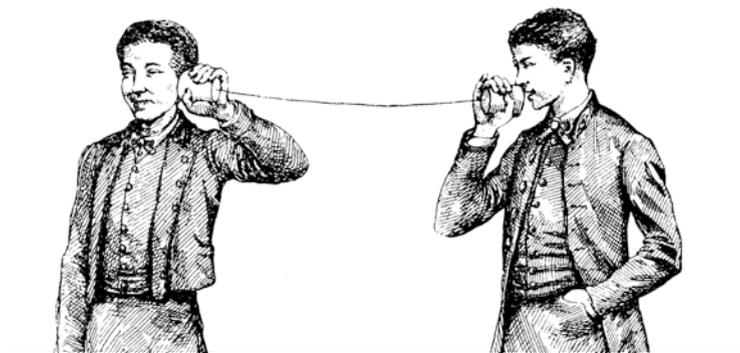
Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Die magensaftresistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Woher kommt die Redewendung ...

«Das stinkt mir»

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

Gerüche lösen starke Emotionen aus, und das schlägt sich auch in der Sprache nieder. Wir sagen zum Beispiel: «Es stinkt mir», «Ich kann dich nicht riechen», «Ich verdufte». Aber auch: «Immer der Nase nach!» Den Geruchssinn können wir nicht bewusst steuern, denn er ist über das limbische System direkt mit dem Unterbewusstsein verbunden. Und so kommt der Duft ins Hirn: In den oberen Nasenmuscheln, am Nasendach und auf beiden Seiten der oberen Nasenscheidewand liegt die Riechschleimhaut. Dort befinden sich die Riechsinneszellen. Der Mensch hat rund 350 bis 400 verschiedene Rezeptoren, die durch ihr Zusammenspiel bis zu 10 000 verschiedene Düfte erkennen können. Die Reize dieser Duftstoffe werden über die Nervenbahnen zum Hypothalamus und zum limbischen System geleitet. Dort entstehen die Emotionen und die menschlichen Triebe, die wir nicht bewusst steuern können. Den Geruchssinn kann man auch nicht abstellen – wir sind ihm wehrlos ausgeliefert. Sobald wir atmen, nehmen wir riechend unsere Umgebung wahr und ordnen unterbewusst ein, was uns gut tut und was nach Gefahr riecht. Schon Babys erkennen ihre Eltern mit der Nase. Geruch ist auch ein Warnsignal – beispielsweise wenn es nach Rauch oder nach Gas riecht, sind wir sofort wach und alarmbereit. Wenn man eine Person nicht riechen kann, dann kann diese Person herzlich wenig dagegen machen. Dem Geruchssinn sind wir wehrlos ausgeliefert, im Guten wie im Schlechten. Ein gutes Parfüm unterstreicht den eigenen Geruch und die Identität. Ein schlechtes Parfüm sendet falsche Signale aus und führt im schlimmsten Fall dazu, dass es den anderen stinkt. In diesen Fällen sagt uns das Unterbewusste, wir sollen am besten verduften. Der Nase nach finden wir aber auch den Weg zu den Menschen, die wir gernhaben, und zu den Sachen, die uns lieb sind. Wer gerade die Nase verstopft hat und gar nichts riechen kann, findet in der Drogerie Hilfe. Dort gibt es verschiedene Nasensprays, die abschwellend und befreiend wirken. Hauptsache, man kann bald wieder etwas riechen und es stinkt einem nicht mehr.

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

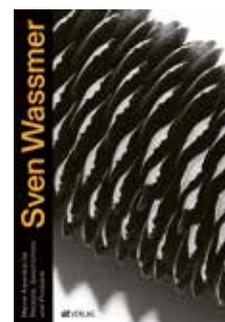
LESEN

Bergheu und Arvennadeln

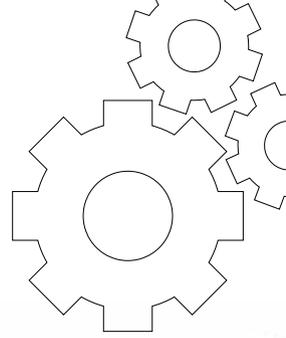
Ein inspirierendes, wunderschön bebildertes Kochbuch mit Rezepten, Geschichten und Produkten aus dem Alpenraum lädt zum Träumen und selber Experimentieren ein.

Wer sich für Wildpflanzen, Alpenkräuter und Gourmetküche interessiert, wird dieses Buch von Starkoch Sven Wassmer lieben! Meinerseits bin ich nicht in der Lage, Spargeln in Bienenwachs zu vakuumieren, und meine Küche ist auch nicht ausgestattet, um Eichenholzschneepel und Wacholdernadeln mit Pilzfonds zu einem Alpendashi zu infusieren. Die Rezepte stammen aus einer Hightech-Profiküche. Einiges wurde zwar für den Hausgebrauch adaptiert, aber ich hätte jetzt kein Vakuumiergerät und auch keinen Steamer, und ausserdem musste ich etliche Wörter und Produktnamen nachschlagen. Aber das macht ja nichts, wenn man bei der Lektüre noch etwas dazulernt. Ich habe dieses Buch jedenfalls mit grossem Vergnügen studiert. Und viele kleine Sachen habe ich gelernt, die sich natürlich schon daheim in einer einfach ausgestatteten Küche realisieren lassen, wie zum Beispiel die eingelegten Tannensprösslinge. Ein karamellierter Rosenkohl mit Nusscreme und einer einzelnen, während einem Jahr im Kühlschrank gereiften Korianderkaper ist hingegen sicher ein hübsches Fingerfood. Aber ein bisschen viel Aufwand ist das schon für ein so kleines Häppchen. Dafür weiss ich jetzt, wie man Korianderkaper macht. Vielleicht denke ich dran, welche in Salzlake einzulegen, wenn mein Koriander im Spätsommer grüne Samen trägt. Auch die Idee, Rosenkohl in Essig zu konservieren, ist interessant. Und wie man Kombucha herstellt aus Bergheu und Arvennadeln, das ist natürlich spannend. Auch das mit geraspeltem Johannisbeerholz aromatisierte Würzöl leuchtet mir ein – selber wäre ich nie darauf gekommen. Das Buch ist ein wahrer Schatz an inspirierenden Ideen. Und es ist halt einfach auch schön, zwischendurch mal einem kreativen Grossmeister über die Schulter zu schauen und von seinen verrückten Ideen vielleicht das eine oder andere abzugucken.

Sabine Reber



Sven Wassmer: «Meine Alpenküche», AT-Verlag, 240 Seiten, 54 Franken



Alltagsübungen fürs Gedächtnis

Die folgenden drei Übungen helfen Ihnen dabei, Ihr Gehirn regelmässig zu trainieren. Sie stammen aus der Broschüre «Hirntraining für zwischendurch – Alltagsübungen fürs Gehirn» (2021) der Schweizerischen Hirnliga. Mehr Übungen und knifflige Denkspiele gibt es hier: www.hirnliga.ch



Erinnerungsübung

- Versuchen Sie, sich zu erinnern, und trainieren Sie Ihr Langzeitgedächtnis.
- Vergewissern Sie sich das letzte Treffen mit Ihren Freunden.
- Wer war dabei?
- Welche Kleidung haben die Personen getragen?
- Was wurde gesprochen?
- Wer hat was erzählt? Wer hat was gegessen oder getrunken?

Spaziergang fürs Gehirn

Ein Spaziergang entlang altbekannter Wege tut gut und befreit den Kopf. Eine Stadt oder ein Dorf – egal wie gut man sie schon kennt – bietet aber auch viele neue Anregungen fürs Gehirn.

Wir interessieren uns meist für das Stadt- respektive Dorfbild, doch auch die Geräuschkulisse ist oft einzigartig. Konzentrieren Sie sich eine Zeit lang nur auf die Geräusche und Stimmen um Sie herum. Was hören Sie heraus? Gibt es Geräusche, die Sie nicht nur hören, sondern auch spüren? Können Sie die verschiedenen Klänge, Töne und Vibrationen zuordnen? Welche Elemente der Geräuschkulisse empfinden Sie als angenehm?

Alltagsübung für zwischendurch

Bei dieser Übung geht es darum, einen möglichst sinnvollen Satz zu bilden, der

aus fünf Wörtern besteht, die alle mit dem gleichen Buchstaben beginnen. Beispiel: Aus dem Buchstaben «S» folgt der Satz «Sandra sucht samstags sicher Socken.»

Versuchen Sie, möglichst schnell einen Satz zu bilden, um die Konzentration noch ein wenig mehr zu fördern.

Steigern Sie die Übung: Die Anzahl der Wörter erhöhen oder gleichzeitig zwei Buchstaben wählen (der Anfangsbuchstabe der Wörter im Satz wechselt nach jedem Wort).

Für absolute Profis: Sätze bilden, in denen alle Wörter mit den gleichen zwei Buchstaben (beispielsweise «St») beginnen.



Vergesslicher als früher?



Tebofortin Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.

Wenn der Wolf kommt

Insbesondere Velofahrer und Joggerinnen können ein Lied davon singen: Wenn die Haut zu viel Reibung erfährt, entsteht schmerzhaftes Wundscheuern – auch Wolf genannt. Hier sind die Tipps, wie man dies verhindern und behandeln kann.



VORBEUGEN

Aufgepasst beim Biken, damit die Haut heil bleibt und kein «Wolf» entsteht.

Erfahrene Velofans wissen sich zu wappnen. Auf langen Velotouren oder bei Rennen haben sie immer eine Creme im Gepäck. Am Morgen reiben sie damit die Innenseite der Oberschenkel und die Leistenfalte ein. Denn wer sich einmal den schmerzhaften «Wolf» geholt hat, vergisst das nicht so schnell. Das Wundscheuern entsteht, wenn Haut auf Haut oder Stoff auf der Haut reibt und sich diese entzündet. Eine schmerzhafteste, juckende Rötung ist die Folge. Um das zu verhindern, schwören viele Velofans zusätzlich zur vorbeugenden Creme vor allem auf eng anliegende, leicht gepolsterte Velohosen.

In der Tat empfehlen Ratgeber für Velofahrer, Joggerinnen und Wanderer vor allem atmungsaktive Funktionskleidung, welche den Schweiß gut abtransportiert. Das ist am ganzen Körper wichtig, denn vom Wolf betroffen sein können neben Oberschenkel und Leistenfalte unter anderem auch Achselhöhlen, Afterfalte oder bei Frauen die Haut unterhalb der Brüste. Neben Sportlerinnen

und Sportlern sind überdurchschnittlich oft übergewichtige Menschen, Diabetikerinnen und Diabetiker sowie Frauen in den Wechseljahren von starkem Schwitzen betroffen. Allgemein steigt das Risiko für einen Wolf bei einer Kombination aus Reibung, Schwitzen und Hitze.

Schwitzen verhindern

«Der Wolf ist vor allem ein Sommerthema», bestätigt der Schaffhauser Drogist Joachim Schröck. Er empfiehlt deshalb, die Haut trocken zu halten. Helfen kann dabei neben Funktionskleidung, die Schweißproduktion des Körpers zu drosseln. Dazu eignen sich Trockendeos oder Tinkturen auf der Basis von Eichenrinde oder Salbei. Sinnvoll ist gemäss Joachim Schröck zudem, schweisstreibende Substanzen wie scharfe Gewürze zu meiden und den Kaffeekonsum zu beschränken. Tipps hat der Drogist auch, wenn es darum geht, gewisse Dinge besser sein zu lassen. So rät er davon ab, Puder zu benutzen,

um Wundscheuern zu verhindern. Denn Puder verklumpt, was wiederum Reibung erzeugt: «Ausserdem weiss man heute, dass es gesundheitsschädlich ist, Puderstaub einzuatmen.» Abzuraten sei auch von Vaseline. Die fettende Creme bewirke, dass die Haut nicht atmen könne und keine Feuchtigkeit abgebe.

Pflanzliche Tinkturen helfen

Wer sich trotz aller Vorsichtsmassnahmen einen Wolf holt, sollte diesen vor allem nicht ignorieren. Sonst riskiert man, dass die Haut aufreisst und offene Wunden entstehen. Diese sind anfällig für Infektionen mit Pilzen und Bakterien. Ist der Wolf einmal da, hilft es zum Beispiel, Zinkcreme oder pflanzenbasierte Tinkturen auf die betroffenen Stellen zu geben. Dabei ist zu beachten, dass Ethanol-Wasser-Gemische bei der Anwendung auf geschädigter Haut eine brennende Empfindung auslösen. Wundheilend wirkt gemäss Schröck zudem Heilwolle – also ge-

Bei Verstauchungen, Blutergüssen und anderen Verletzungen



Mit Arnica
aus der
Schweiz

Bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen,
Wunden und Muskelschmerzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Similasan

WUNDSCHUEERN



ACHTUNG REIBUNG

Beim Joggen besser lange Hosen tragen, da sich sonst durch das Schwitzen die Oberschenkel aufscheuern können.

reingete Schafwolle, wie sie in der Drogerie erhältlich ist. Insbesondere bei stark geschädigter Haut wird diese vor der Anwendung der Heilwolle mit Gaze abgedeckt.

Ist durch die Reibung eine offene Wunde entstanden, ist es wichtig, diese mit Desinfektionsmittel zu reinigen. «Anschliessend können eine Calendula-Essenz, eine homöopathische Tinktur oder ein Spray aus Johanniskrautöl und Neemöl die Wundheilung unterstützen», so Schröck. Die Wunde sollte dabei bei genügend Luftzufuhr abgedeckt werden, um sie vor weiterer Reibung zu schützen.

In gewissen Fällen ist ein Besuch beim Hausarzt oder bei der Hausärztin angeraten. Dies etwa für immunsupprimierte Per-

sonen oder wenn die Wunde lange nicht verheilt oder grossflächig ist. Auch eine Infektion gehört in ärztliche Behandlung. Im Zweifelsfall lohnt es sich, in der Drogerie nachzufragen. In der Regel macht sich der Wolf aber selber wieder aus dem Staub. Die Bezeichnung Wolf stammt übrigens nicht daher, dass die Betroffenen vor Schmerzen heulen wie ein Wolf. Der Name «lupus» (Wolf) wird seit Jahrhunderten volkstümlich unter anderem für verschiedene Hautkrankheiten verwendet. Vermutlich, weil die brennende, rote Hautveränderung unsere Vorfahren an einen Wolfsbiss erinnerte. In der Medizin wird der Begriff «Lupus» meist für hautzerstörende Krankheitsbilder mit narbiger Abheilung genutzt,



NATURHEILKUNDE

Der 46-jährige Joachim Schröck ist seit 2022 Geschäftsführer der Drogerie Nature First in Schaffhausen.

Sein Spezialgebiet ist die traditionelle europäische Naturheilkunde mit Anwendungen wie Spagyrik und Phytotherapie.

welche wesentlich schwerwiegendere Erkrankungen als den beschriebenen Hautwolf darstellen.

Adrian Ritter

Honig für die Füße

Honig gehört für viele Menschen auf den Frühstückstisch. Wegen seinen vielen gesunden Inhaltsstoffen wie Mineralien, Spurenelemente, Aminosäuren und Vitaminen und anderen Antioxidantien wird er auch zu Heilzwecken eingesetzt, wobei dafür medizinischer Honig aus der Drogerie verwendet werden sollte. Aufgrund seiner vielen nützlichen Eigenschaften wird Honig aber auch gerne als Wirkstoff für die Hautpflege eingesetzt. Nun gibt es sogar eine Fusspflege mit Honig. «Gehwol Fusskraft Soft Feet Creme» und «Gehwol Fusskraft Soft Feet Peeling» versprechen, die Füße schön geschmeidig und glatt zu machen. Natürlich habe ich zuerst befürchtet, dass das eine klebrige Sache werden könnte. Aber keine Sorge, die Produkte ziehen gut ein und fühlen sich wirklich angenehm an. Also, ein Hoch auf die zarten Honigfüsse!



Leucen[®] Essigsaures Tonerde-Gel

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



Leucen[®] Pic
Roll-on
bei Insektenstichen



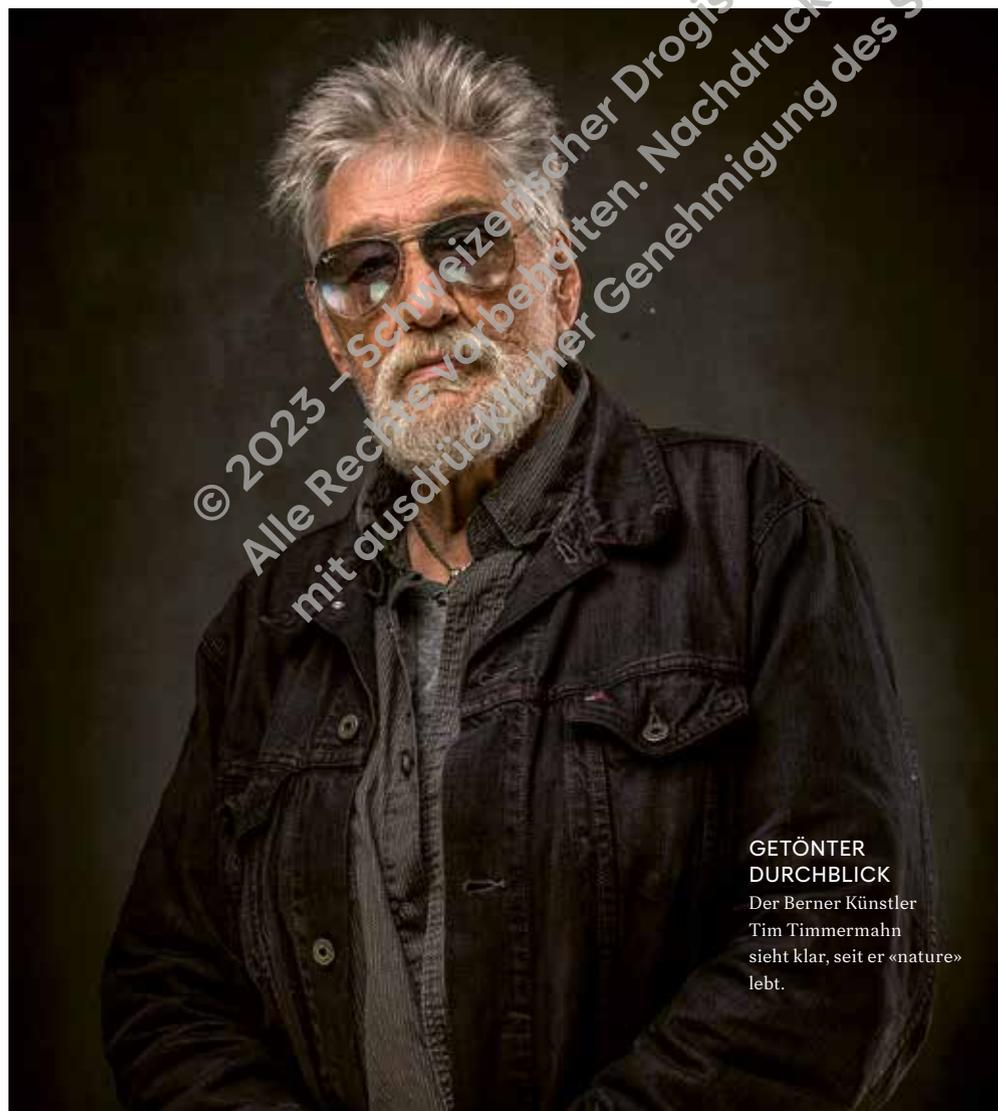
Vitalität dank guten Beziehungen und viel Schlaf

In Bern ist der Künstler Timmermahn schon lange weltberühmt. Oft ist er zusammen mit Grössen wie Polo Hofer und Endo Anaconda aufgetreten. Aber statt sich einsam und traurig dem Alter zu ergeben, will er es noch einmal richtig wissen. Timmermahn feiert nämlich seinen achtzigsten Geburtstag mit einer grossen Tournee, einem gigantischen Wandgemälde – und mit einem Buch, in dem er seine achtzig Lieblingsgeschichten erstmals publiziert. Der vor skurrilen Ideen nur so sprühende Tausend-sassa verrät uns, wie er es geschafft hat, sich geistig und körperlich fit zu halten.

Eine deiner Geschichten heisst «Wo i no bi alt gsi». Zweifelsohne wirst du selber immer jünger, und wer dich auf der Bühne erlebt, staunt ob deiner Vitalität und deinem schlagfertigen, tiefgründigen Humor. Wie machst du das, geistig und körperlich so fit zu bleiben? Kannst du uns ein paar Tricks verraten?

Timmermahn: Beziehungen. Beziehungen sind wichtiger als alles Geld der Welt. Viele meiner Kolleginnen und Kollegen sind Professoren und Ärzte oder Apotheker. Dazu kommt ein tibetanischer Doktor. Sie alle helfen mir gesund zu bleiben. Ich schlafe, bis ich nicht mehr müde bin. Ich nehme Teufelskrallen-Bäder und gebrauche Antiwrinkle-Cream aus frischen Oliven. Wenn ich auswärts esse, nehme ich das Dessert vorab, um den groben Hunger zu stillen. Täglich trinke ich drei Liter Leber-Gallen-Tee, und wenn's das Wetter erlaubt, mache ich Atemübungen auf meinem Balkon im 22. Stock an der frischen Luft. Manchmal singe ich mir Liebeslieder vor dem Spiegel vor.

In deinen Geschichten wird ja wahn-sinnig viel gegessen und gesoffen. Das Grosi schlägt zu, bis es sich auf der Heimfahrt übergeben muss, und auch sonst leben deine Figuren alles



GETÖNTER
DURCHBLICK
Der Berner Künstler
Tim Timmermahn
sieht klar, seit er «nature»
lebt.

andere als vernünftig oder massvoll. Wie hältst du es selber mit dem ge- sunden Leben?

Das Massvolle und Vernünftige waren mir früher nicht so wichtig. Grenzbereiche haben mich eher interessiert. Wir waren Forscher und haben alles ausprobiert, was an Neuem im Umlauf war. Der Versuch, aus der Begrenztheit des eigenen Gehirnkastens austreten zu können, sollte uns helfen, das Bewusstsein zu erweitern. So erlebte ich oft in meinen übersteigerten, ekstatischen Zuständen diese grossartigen, göttlichen Glücksgefühle – bis einen die Kraft verlässt und nichts mehr geht. Auch gemeiner Alkohol führte, nebst Hochstimmungen, zunehmend zu Verwirrtheit und Orientierungslosigkeit und Wirtshausverbot und dergleichen, so dass ich 1986 beschloss, künftig nature zu leben. Dies ist mir bis heute gelungen.

Im «Uswändig Värkli» versucht eine rührige Figur ein Leben lang, wenig-

tens ein paar Zeilen auswendig zu ler- nen. Wie ergeht es dir mit dem Ge- dächtnis? Weissst du die Geschichten, die du oft erzählst, mit der Zeit ei- gentlich auswendig?

Mein liebes Gedächtnis hat mich durch alle Zeiten hindurch nie enttäuscht. Ich habe ein ausgeprägtes, sicheres Erinnerungsvermögen, welches zeitweise bis weit vor den Urknall zurückreicht. Mit dem Auswendigler-

nen ist es so: Fräulein Barben und Lehrer Grütter haben mir seinerzeit das Lesen beigebracht, und so fand ich schon immer, es wäre ihnen gegenüber ungerecht, wenn ich nun alles auswendig lernen würde, anstatt meine Geschichten vorzulesen. Menschen, die mir Gutes getan haben, vergesse ich nie!

Interview: Sabine Reber



Timmermann:
«80 bärndütschi Gschichte»,
mit Illustrationen
von Frank Baumann,
Verlag Wörtersee,
400 Seiten,
Fr. 49.90.
Alles über die Tournee und
das grösste Wandbild der Schweiz
auf www.timmermann.ch.



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®



Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Bitte lesen Sie
die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch

Sicher sonnen mit Ultrasun!

Gewinnen Sie eines von 5 Bestseller-Sets
inklusive Kulturtasche
im Wert von 190 Franken.



Baumteil	↘	Internetkürzel Schweiz	Betreuerin auf Messen	Fremdwortteil: vor	Vorn. v. Schauspieler Cage	↘	nicht weit entfernt	sozialdemokr. Partei d. Schweiz	Kaufinteressent	engl.: ist
schweiz. Radio- pionier (Roger)	→									3
Thun- fisch	→	2			schweiz. Autor (Alex)	↙				
kleine Runzel		getrock- nete Getreide- halme	→				8	kirchl. Amts- tracht		Fest- stellung, Befund
↙					Fluss in Frank- reich		↙	feierl. Gedicht	9	
Heiland		Grosse Sunda- insel		Bundes- rat (Ueli)	↘					
↙			6				Gruppe Gleich- gesinn- ter			Walliser Kräuter- likör
↘	4			Verbin- dung v. Rädern		Hotel- diener	↘			11
Addi- tions- zeichen	nicht hungrig		emp- fehlen	→						
sämige Speisen- beigabe	↘					Binnen- ge- wässer		Abk.: Nach- nahme		
engl.: bei	→		Zch. f. Gold		Stron- unter- lage		10			
Schie- nen- weg	→							Abk.: Perso- nen- name		
starke Seite	→				ohne Zeit- verzö- gerung					5

MADE IN SWITZERLAND

ultrasun 50 NEU

ultrasun 50 Family NEU

ultrasun 50 NEU

ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse

FULL SUN SPECTRUM Technology
UVB • UVA1 • Blue Light • Infrared

Hohe Verträglichkeit
Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Silikone, Minerale, PEG- /PPG-Emulgatoren, erhellende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsstoffe.

Leicht Angenehm Leichtes Hautgefühl

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

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

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

Teilnahmeschluss
31. Juli 2023, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im
Drogistenstern August/September 2023
publiziert.

Kreuzworträtsel
April/Mai 2023
Das richtige Lösungswort lautete
«GEMMOTHERAPIE».
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden
schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz
wird keine geführt. Der Rechtsweg ist
ausgeschlossen.

Aufruhr im Kinderdarm



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

VOLLE WINDEL

Wenn's rumort im Kinderdarm, finden gestresste Eltern Tipps und Hilfe in der Drogerie.

Wenn Säuglinge und Kleinkinder Durchfall haben, sind viele Eltern alarmiert. Nicht immer ist ärztliche Hilfe nötig. Immer wichtig: Um der Dehydrierung entgegenzuwirken, sollten die Kleinen viel trinken.



NATURVERBUNDENE FAMILIENFRAU

Rahel Böhi ist seit sechs Jahren Geschäftsführerin und Inhaberin der Drogerie Zuzwil in Zuzwil.

In ihrem Beruf schätzt sie sowohl den Kontakt mit der Kundschaft wie auch den unkomplizierten Umgang innerhalb des Teams. Die verheiratete Mutter von drei aufgeweckten Kindern ist sehr gerne in der Natur im Thurgau, im Rheintal oder im Graubünden unterwegs. Zudem kocht und backt sie sehr gerne und liebt es, mit Kindern oder Erwachsenen Produkte im hauseigenen Pflanzenlabor herzustellen.

Durchfall ist für Betroffene sehr unangenehm und hat doch eine wichtige Funktion: Es handelt sich nämlich um eine Selbstreinigung des Körpers, bei dem er Giftstoffe ausscheidet. Die Grundregel zur Behandlung lautet: Möglichst viel trinken. Allerdings sind Säuglinge und Kleinkinder dazu nicht selbst in der Lage, also müssen die Eltern für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen. Kamillen- und Fencheltee sind dabei eine gute Wahl. Diese kompensieren nicht nur den Flüssigkeitsverlust, sondern beruhigen auch die Verdauung. Der Verlust an Mineralsalzen kann mit einer Prise Salz und etwas Zucker ausgeglichen werden. Vor allem bei Babys und Kleinkindern ist es ratsam, eine fixfertige Rehydrationslösung in der Drogerie zu beziehen.

«Oft führt bei Kleinkindern oder Säuglingen die Ernährungsumstellung zu Durchfall», erklärt Rahel Böhi von der Drogerie Zuzwil. «Diese kann anfänglich mit einem gut verträglichem Probiotikum begleitet werden. Ausserdem können elektrolytische Produkte helfen.» Die Fachfrau weist darauf hin, wie wichtig es ist, mögliche Ursachen für die Beschwerden ausfindig zu machen: «Bei Säuglingen und Kleinkindern kann auch zu viel Fruchtsaft oder die Einnahme spezieller Medikamente zu Durchfall führen», sagt sie. In diesen Fällen setzt sie auf Tee mit Schafgarbe und die beruhigende Wirkung von Kamille. «Es gibt aber auch Tinkturen oder Globuli, die wir hier gezielt nach einer gründlichen Anamnese einsetzen können.»



Holle
Bio · Organic

Entdecke die erste A2-Bio-Milchnahrung in Europa

- ✓ Mit A2-beta-Casein-Proteinen.
- ✓ Enthält DHA*: trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei.
- ✓ Mit ALA Omega-3-Fettsäuren für Gehirn und Nerven.
- ✓ Vitamin C & D* für die normale Funktion des Immunsystems.
- ✓ Zutaten aus biologischer Landwirtschaft.

Mehr auf [holle.ch](https://www.holle.ch)

* Gesetzlich für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung in der EU vorgeschrieben.

¹ Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind.
Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.



LUST AUF GESUNDE POST?

Diese erhalten Sie rund alle sechs Wochen, wenn Sie den Newsletter von **vitagate.ch** abonnieren.



vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

DURCHFALL

Nicht zu empfehlen sind Milch und Milchprodukte, weil diese den Durchfall verschlimmern können. Eine Ausnahme bildet die Muttermilch: Babys, die gestillt werden, sollen am besten einfach weitergestillt und eventuell sogar etwas häufiger als gewöhnlich angelegt werden. Es gibt auch spezielle Baby-Breie, die gegen Durchfall helfen – lassen Sie sich in der Drogerie beraten. Bei älteren Kindern sollte darauf geachtet werden, dass der Darm nicht zusätzlich mit blähenden Nahrungsmitteln wie rohem Gemüse belastet wird. Gute Alternativen sind ungeschälte, geriebene Äpfel, Bananen, Haferschleim, Reisschleim oder Rüebli-Brei. Bei Durchfall, der von Bauchschmerzen begleitet ist, tun zudem eine warme Bettflasche oder ein Wickel gut. Hält der Durchfall allerdings länger als drei Tage an oder kommt häufiges Erbrechen dazu, ist für Rahe! Böhi klar: «Ab zum Arzt, sonst besteht die Gefahr einer Dehydrierung.» Durch das Ver-

hältnis von Körperoberfläche und Gewicht sind nämlich vor allem Säuglinge und Kleinkinder gefährdet, innerlich rasch auszutrocknen. Anzeichen dafür sind Mundtrockenheit, Schwindel, Ringe unter den Augen, dunkler Urin, Schläfrigkeit und zunehmende Teilnahmslosigkeit. Betroffene Kinder gehören in diesem Fall in medizinische Obhut.

Im Übrigen gilt: Behandeln ist gut, Vorbeugen ist besser. Hier spielen Hygienemassnahmen eine wichtige Rolle. Vor allem vor der Zubereitung von Mahlzeiten beziehungsweise dem Umgang mit Lebensmitteln, vor dem Stillen, nach dem Toilettenbesuch sowie nach dem Wechseln von Windeln sollten die Hände immer mit warmem Wasser und Seife gewaschen und gegebenenfalls auch desinfiziert werden. Viele Durchfallerkrankungen sind sehr ansteckend, deshalb sollten auch leicht erkrankte Kinder nicht in Kita, Kindergarten oder Schule geschickt werden. |

Astrid Tomczak-Plewka



OBEN REIN, UNTEN RAUS

Für eine gesunde Verdauung braucht's auch bei den Kleinen die richtige Ernährung.

PROKRASTINIEREN



GEMACHT IST GEMACHT

Alles auf einmal erledigen ermüdet weniger, als wenn man unliebsame Arbeiten ständig wieder unterbricht.

Unliebsame Arbeiten besser am Stück erledigen

Nicht alle Aufgaben, die täglich zu erledigen sind, machen Freude. Wissenschaftler haben nun herausgefunden, dass sich mühsame Arbeiten leichter erledigen lassen, wenn man sie alle auf einmal bewältigt. Zwischendurch angenehme Aufgaben einzustreuen, sei nicht effizient, erklärt die Co-Studienautorin Fabiola Gerpott.

Es gibt immer wieder Aufgaben im Arbeitsalltag, die frustrierend und anstrengend sind. Andere machen Freude und gehen leicht von der Hand. Natürlich möchten wir uns tagtäglich am liebsten nur mit angenehmen Aufgaben beschäftigen, und aus psychologischer Sicht wäre das sogar ratsam, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt. Aber sowohl im Haushalt wie bei der Erwerbsarbeit ist das oft nicht möglich. Bei gewissen Aufgaben müssen wir uns überwinden. Dabei auch noch freundlich, professionell und effizient zu sein, strengt an. Also liegt die Verlockung nahe, zwischendurch eine angenehme Aufgabe einzustreuen, die uns keine grosse Mühe bereitet, und uns dann mit frischem Schwung wieder den unliebsamen

Arbeiten zu widmen. Eine gemeinsame Studie der WHU – Otto Beisheim School of Management, der Trinity Business School in Dublin und der Schumpeter School of Business and Economics in Wuppertal kommt nun zum Schluss, dass das keine gute Idee ist. Prof. Dr. Fabiola Gerpott, Co-Autorin der Studie und Inhaberin des Lehrstuhls für Personalführung an der WHU, sagt: «An Tagen mit hoher Arbeitsbelastung macht es keinen Sinn, sehr unangenehme Aufgaben mit sehr angenehmen Aufgaben abzuwechseln, weil dann der Kontrast zwischen den Aufgaben besonders deutlich wird.» Das wirke erst recht ermüdend.

Besser ist es laut der Studie, nur einmal den inneren Widerstand zu überwinden und

dann all die unangenehmen Sachen auf einmal zu erledigen. So sei die Erschöpfung am Ende des Tages weniger gross. Gerpott: «Die Erschöpfung am Ende des Tages ist überproportional höher, wenn ständig zwischen sehr anstrengenden und sehr leichten Aufgaben gewechselt wird.» Und diese Erschöpfung wirke sich sogar am nächsten Tag noch aus, weil die inneren Ressourcen oft bis zum folgenden Arbeitstag nicht wieder vollständig regeneriert werden könnten. Nach einem Tag mit unliebsamen, anstrengenden Aufgaben empfehlen die Studienautoren, sich mit sportlichen Aktivitäten, höherer Achtsamkeit und gutem Schlaf zu erholen. |

Deutsches Gesundheitsportal/Sabine Reber

Natürliche Verbündete gegen das Schwitzen

Sommerliche Temperaturen bringen uns ins Schwitzen – was zwar eine gesunde Körperreaktion ist, aber auch unangenehme Nebenwirkungen hat. Natürliche Deos helfen, den Schweißgeruch zu unterbinden, ohne dabei die Haut auszutrocknen oder die Poren zu verstopfen.

Für viele Menschen gehört am Morgen der Griff zum Deo genauso zur alltäglichen Routine wie das Zähneputzen. Zwar legten schon in der Antike manche Völker grossen Wert auf Körperhygiene – bekanntes Beispiel sind die Römer, deren Bäder heute als Wellnessoasen gelten würden. Das Mittelalter wiederum war nicht gerade als Ära der besonderen Körperpflege bekannt, zudem kursierten abenteuerliche Geschichten über die Entstehung von Krankheiten. So herrschte beispielsweise die Auffassung, dass häufiges Waschen Epidemien wie die Pest verursachten.

Als im 19. Jahrhundert der Zusammenhang zwischen Bakterien und Krankheiten entdeckt wurde, erlebte auch die Körperpflege einen eigentlichen Aufschwung und damit auch der Kampf gegen die unangenehmen Nebenwirkungen des Schwitzens. Das erste «Deo» kam 1888 auf den Markt, nämlich

Mum, eine Achselcreme auf Zinkoxid-Basis, die antibakteriell wirkte. Ein paar Jahre später wurde Everdry der Öffentlichkeit vorgestellt. Es bekämpfte nicht die Bakterien, sondern dämmte die Schweißproduktion ein, das erste Antitranspirant. Allerdings sollte es noch rund 50 Jahre dauern, bis sich Deos in der breiten Bevölkerung durchsetzten. Bis in die Mitte des 20. Jahrhunderts klemmten sich viele Menschen einfach etwas Stoff unter die Achseln, um den Schweiß aufzufangen. Der unangenehme Schweißgeruch war kein gesellschaftliches Tabu; erst durch gross angelegte Werbekampagnen wurde er zum Thema und damit zu einem Geschäftsmodell.

Umstrittenes Aluminium

Noch heute dominieren – wie in den Anfängen im 19. Jahrhundert – zwei Methoden, um dem Schweißgeruch den Kampf anzusagen. Entweder werden die Auswirkungen des Schwitzens bekämpft – also der unangenehme Schweißgeruch. Oder man hemmt die Schweißbildung durch sogenannte Antitranspirante. Allerdings sind diese zeitweilig in Verruf geraten, weil sie Aluminiumsalze enthalten, die die Schweißbildung unterbinden und die Schweißsporen verschliessen. Eine hohe Aufnahme von Aluminium kann Entwicklungsstörungen sowie Schäden an Nieren, Leber und Knochen verursachen, weshalb Fachleute in den letzten Jahren abrietten, aluminiumhaltige Deos zu benutzen. Inzwischen haben neue Studien zwar gezeigt, dass gesundheitliche Schäden durch Deos unwahrscheinlich sind. Manche Fachpersonen aus der Wissenschaft warnen weiterhin. Zudem enthalten viele Antitranspirante auch Alkohol. Dieser trocknet die Haut

SANFT UND FRISCH

Natürliche Deos pflegen die Haut und beugen unangenehmen Gerüchen vor.



NUR NATUR

Der Drogist HF Markus Wildisen führt zusammen mit seiner Frau Silvia Wildisen die Drogerie Würzenbach in Luzern. Sie

bieten viele Hausspezialitäten und Wellnessprodukte an. www.nurnatur.ch

stark aus und blockiert so den natürlichen Rückfettungsmechanismus.

Vermehrtes Schwitzen bei Umstellung

Alternativen sind also höchst willkommen. Und die gibt es, wie Markus Wildisen von der Würzenbach Drogerie nurnatur in Luzern erklärt. «Basische Deos verändern den pH-Wert der Haut und hemmen oder unterbinden die Ansiedlung und Entwicklung der Bakterien, die den Schweißgeruch verursachen», so der Drogist. «Ein unangenehmer Geruch kann erst gar nicht entstehen.» Hingegen bleibt durch basische Deos die wichtige Funktion des Schwitzens erhalten, und das ist wichtig, denn: «Der Körper versucht durch die Schweißbildung nicht nur die Körpertemperatur zu senken, sondern auch Schadstoffe auszuschleiden. Das basische Hautmilieu unterstützt das.» Viele basische Deos enthalten Aromaöle und natürliche Pflanzenstoffe wie Aloe vera, die Feuchtig-

keit spenden. «Man kann problemlos auf ein basisches Deo umstellen», so der Fachmann. Wer lange ein Antitranspirant benutzt hat, sollte beim Umstieg etwas Geduld mitbringen. Denn: Durch die Aluminiumsalze sind die Schweißdrüsen blockiert und werden

beim Wechsel wieder frei: In den ersten Tagen kann es deshalb zu vermehrter Schweißbildung kommen. Doch in Abwandlung eines Sprichworts lässt sich getrost festhalten: «Ohne Schweiß kein Preis.»

Astrid Tomczak-Plewka

Achtung Alu: Wo es aufzupassen gilt

Alle Menschen nehmen täglich unbewusst eine bestimmte Menge an Aluminium auf. Denn Aluminium ist das dritthäufigste Element der Erdkruste und das häufigste Metall. Über den Boden gelangt es in das Trinkwasser und in die Pflanzen. Aluminium kann sich jedoch im Körper anreichern und negative Effekte auf Nieren, Knochen und Nerven haben. Manche Forschende vermuten etwa, dass Aluminium die Entstehung von Alzheimer oder Brustkrebs begünstigen könnte. Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat deshalb für Aluminium einen sogenannten tolerierbaren wöchentlichen Einnahmewert definiert. Er liegt bei 1 Milligramm Aluminium pro Kilogramm Körpergewicht. Das heisst: Ein 60 Kilogramm schwerer Menschen sollte wö-

chentlich nicht mehr als 60 Milligramm Aluminium zu sich nehmen. Oft wird dieser Grenzwert überschritten, was allerdings noch nicht bedeutet, dass dies zu Schäden führt. Denn: Zwischen Grenzwerten und tatsächlichen giftigen Mengen liegt ein weites Spektrum. Trotzdem lohnt es sich, in Bezug auf Aluminium Vorsicht walten zu lassen. So sollte Aluminium nicht mit sauren oder salzhaltigen Lebensmitteln in Kontakt kommen, weil es sich sonst lösen und ins Essen geraten könnte. Konkret heisst dies: Verpacken Sie Apfelschnitze und Fruchtkuchen nicht in Alufolie, und würzen Sie Ihr Fleisch erst nach dem Grillieren. Auch Bleaching-Zahnpasta enthält Aluminium – hier ist also ebenfalls Zurückhaltung angesagt.

studiospa – stock.adobe.com, zVg

Verstich Mein Nicht

Hält unerwünschte Nachtschwärmer fern



Duftmischung
Verstich mein nicht®

Für Vernebler, Duftlampen
und Duftstein



Aromaspray
Verstich mein nicht®

Der Aromaspray
für ruhige Sommernächte


aromalife
natur für die sinne

Biozidprodukte vorsichtig verwenden. Vor Gebrauch stets Etikette und Produktinformation lesen.
Duftmischung 10 ml: Wirkstoff Lavandinöl 37 g/100 g, Biozid Zulassungsnummer CHZN5198
Aromaspray 75 ml: Wirkstoff Lavandinöl 1.11 g/100 g, Biozid Zulassungsnummer CHZN5207

VERSORGUNGS-
SICHERHEIT

Eine Initiative will, dass
genug Medikamente für alle
zur Verfügung stehen.



Jürg Stahl: «Der Mangel gefährdet Gesundheit und Patientensicherheit»

Der akute und ansteigende Medikamentenmangel in der Schweiz macht es zunehmend schwierig, die bestmögliche medizinische Versorgung der Bevölkerung sicherzustellen. Betroffen sind auch die Drogerien und ihre Kundschaft. Nun wird der Schweizerische Drogistenverband (SDV) aktiv. Zusammen mit anderen Organisationen lanciert er die Initiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit». SDV-Zentralpräsident Jürg Stahl erklärt im Interview, worum es geht.

Zurzeit fehlen in der Schweiz etwa tausend unterschiedliche Medikamente, darunter wichtige Antibiotika und Schmerzmittel. Aber bis eine Initiative überhaupt nur ins Parlament kommt, vergehen Jahre. Würden auch andere Massnahmen geprüft, die schneller greifen würden?

Jürg Stahl: Die Volksinitiative ist – neben dem Handeln des Bundesrates und der Parlamente – das einzige demokratische Mittel, um aktiv zu werden. Das schweizerische System kennt keine Gesetzesinitiative. Somit gibt es kein schnelleres demokratisches Instrument. Leider ist das Parlament bisher nicht in genügendem Mass tätig geworden. Durch das Sammeln der Unterschriften und die begleitende Arbeit können wir jetzt sofort politischen Druck erzeugen und einen breiten Dialog anstossen, um rasch Lösungen zu finden. Es besteht dringender Handlungsbedarf.

Was kann die Initiative denn bewirken?

Unsere Initiative soll einen breiten Dialog zu diesem äusserst wichtigen Thema anstossen und die Arbeiten beschleunigen. Einige Mitglieder des Initiativkomitees und der mitwirkenden Verbände, Organisationen und Unternehmen arbeiten dementsprechend schon seit rund einem halben Jahr in einer interdisziplinären Arbeitsgruppe des Bundes und in der kürzlich ins Leben gerufenen Taskforce des Bundes mit.

Müssen wir in Zukunft mit solchen Mangellagen leben lernen? In anderen Ländern ist das ja schon lange so, dass man nicht einfach alles kaufen kann, was man gerade braucht ...

Der Mangel an Konsumgütern ist natürlich auch ein Thema. Aber hier geht es in zunehmendem Mass um wichtige Medikamente der Grundversorgung. Ein Mangel und reduzierte Vielfalt gefährden hier Gesundheit und Patientensicherheit. Deshalb muss alles getan werden, um solche Missstände so rasch und wirkungsvoll wie möglich zu bekämpfen. Und es ist bis heute bei Weitem nicht alles dafür getan worden, was möglich wäre.

Könnte diese Situation für die Drogistinnen und Drogisten nicht auch

eine Chance sein? Sie dürfen nicht-verschreibungspflichtige Arzneimittel nach eigener Formel (Hausspezialitäten) selber herstellen, also zum Beispiel Arzneimittel mit den Stoffen Paracetamol oder Ibuprofen, Hustensirup, Zäpfchen oder spezielle Teemischungen ...

Das ist so. Aber die Herstellung in Drogerien muss als vollwertige Produktionsmethode gefördert und nicht wie heute fortlaufend eingeschränkt oder mit Auflagen verunmöglicht werden. Auch dafür setzen sich die Initiantinnen und Initianten ein.

Diesbezüglich sind strenge Regularien in manchen Kantonen ein Problem.



SDV-ZENTRAL-PRÄSIDENT

Der Winterthurer Drogist HF Jürg Stahlsass von 1999 bis 2019 für die SVP im Nationalrat. In der

Amtsperiode 2016/17 war er Nationalratspräsident und damit höchster Schweizer. Als Zentralpräsident des Schweizerischen Drogistenverbandes (SDV) setzt er sich für die Initiative zur Versorgungssicherheit ein.

lem. Müsste man nicht auch in dem Bereich aktiv werden?

Stimmt. Deshalb werden die Initiantinnen und Initianten die Umsetzung auf Gesetzesebene eng begleiten und bereits jetzt aktiv an der Diskussion um schnelle Verbesserungen im System mitwirken.

Interview: Sabine Reber

Das will die Initiative

Derzeit werden Medikamente der Grundversorgung wie zum Beispiel Antibiotika beinahe ausnahmslos in asiatischen Ländern wie Indien und China hergestellt. Laut den Initianten zeigt die Entwicklung der letzten Jahre, dass die dort ansässigen Firmen selbst in normalen Zeiten keine zuverlässigen Lieferanten sind. Während der Coronapandemie habe sich zudem gezeigt, dass auch wichtiges Material für die medizinischen Labore teilweise nicht lieferbar war. Die Initiative will nun eine Bundeskompetenz für Versorgungssicherheit

schaffen. Bis jetzt sind die Kantone zuständig. Zudem soll der Standort Schweiz für die Forschung, Entwicklung, Produktion und Lagerhaltung gestärkt werden, und es sollen zuverlässige Lieferketten aus dem Ausland geschaffen werden. Eine breite Allianz aus Ärzteschaft, Apothekerschaft, Drogistinnen und Drogisten, Labormedizin, Organisationen der Pharmaindustrie und Pharmalogistik, Konsumentenschutzorganisationen und Forschenden steht hinter der Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit».



Die Wiesenkönigin, Blume des Aspirins

Name Filipendula ulmaria – Reine-des-prés – Moor-Geissbart

Familie Rosengewächse

Die Wiesenkönigin verdankt ihren Namen zweifellos ihrer Grösse und ihrem königlichen Aussehen. Die grosse mehrjährige Pflanze mit ihren schirmrispigen Blütenständen kann eine Wuchshöhe von bis zu eineinhalb Metern erreichen und wird wegen ihrer ulmenähnlichen Blätter im Volksmund auch Rüsterstaude genannt. Ihre kleinen eierschalenfarbigen Blüten mit fünf Kronblättern werden von längeren Staubblättern überragt, die funkeln wie die Sterne der Milchstrasse. Ihr betörender Duft ist unverkennbar und die Blüten, Blätter und Früchte des Beielichruts werden im Übrigen auch zum Verfeinern von Desserts verwendet.

Salicylsäure bei Fieber, Entzündungen und Rheuma

Aber mehr noch als ihre aromatischen Vorzüge waren es ihre heilenden Eigenschaften, die ihr auf ihren königlichen Thron verhalfen: Als äusserst wirksames Schmerzmittel ist die Wiesenkönigin der Ursprung des Aspirins. Wie die Weidenrinde enthält auch sie Salicylsäure, die zur Entwicklung eines der meistverwendeten Wirkstoffe der Welt geführt hat. Indem er dieses synthetische Molekül «Aspirin» taufte, zollte der deutsche Chemiker Felix Hoffmann der Wiesenkönigin Tribut, die in Anlehnung an ihre Früchte auch Spierblume genannt wird. Wäre dieses synthetische Molekül nicht entdeckt und stattdessen die Wiesenkönigin und die Weide – beide gelten als pflanzliches Aspirin – von Bayer vermarktet worden, wären diese beiden mit Sicherheit infolge Raubbaus schon lange von unserem Planeten verschwunden.

So können wir aber glücklicherweise die Wiesenkönigin immer noch auf den heimischen Wiesen bewundern. Am besten geodht sie auf sumpfigem und morastigem

Untergrund entlang von Wasserläufen. Dank einer aufmerksamen Beobachtung der Pflanze wissen wir um ihre heilenden Eigenschaften: Dieses Rosengewächs, das feuchte Gebiete bevorzugt, ist hilfreich bei Rheuma – und es ist ja ausgerechnet die Feuchtigkeit vor allem bei Kälte, welche diese Erkrankung begünstigt. Die landläufig auch als Moor- oder Wiesengeissbart bekannte Pflanze enthält ätherische Öle, Salicyl-Komponenten, Flavonoide, Tannine, Vanillin, Zitronensäure und Tanninsäure. Zusätzlich zu den schmerzlindernden Eigenschaften wirkt die Wiesenkönigin auch fiebersenkend, schweisstreibend und entzündungshemmend und ist zudem harntreibend. Ihr lateinischer Name Filipendula setzt sich aus filum (Faden) und pendulus (hängend) zusammen und bezieht sich auf die kleinen Knollen, die von den Wurzeln hängen und die früher gegessen wurden. Ulmaria bezieht sich auf die Form der Blätter, die jenen der Ulme ähneln (lat. ulmus).

In der keltischen Kultur wurde die Wiesenkönigin zusammen mit Minze und Eisenkraut als eine der heiligsten Pflanzen angesehen. In den Brautstraus eingeflochten brachte sie dem jungen Paar Glück. Jede Wette, dass mit der zunehmenden Popularität der Wildblumen auch diese Tradition wieder in Mode kommen wird.

Verwendung

Ernte: Die Blütentrauben während der Blüte sammeln, von Juni bis August; darauf achten, dass die Blumen nicht abfallen. An einem trockenen und gut belüfteten Ort trocknen. Die getrockneten Blüten in einer Papiertüte oder einem Karton aufbewahren, auf keinen Fall in einem Metallbehälter.

Tee: 1 Esslöffel getrocknete Blüten mit einem Viertelliter heissem Wasser übergossen und 5 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Abseihen und 2 bis 3 Tassen nach den Mahlzeiten schluckweise trinken.

Urtinktur: Man nutzt auch hier die frischen Blütenköpfe. 30 Tropfen in etwas Wasser auflösen und drei Mal täglich vor den Mahlzeiten trinken.

Eine Erinnerung von Claude Eine Verwandte aus dem Walde

«Als ich in Murten zur Schule ging, fuhren wir mit dem Velo jeweils zum Mont Vully – für uns ein Riesenabenteuer! –, um dort den Wald-Geissbart (Aruncus dioicus) zum Dekorieren der Brunnen für die Solennität zu holen. Dieses Schulfest wird immer am 22. Juni gefeiert, im Gedenken an den Sieg der Eidgenossen über Karl den Kühnen in der Schlacht von Murten 1476. Der Wald-Geissbart, der in den heimischen Wäldern auf feuchtem Boden wächst, ist genauso majestätisch wie die Wiesenkönigin oder eben der Wiesengeissbart, besitzt aber keinerlei Heilkräfte.»



«Die Geheimnisse des Druiden – 50 Heilpflanzen aus dem Erfahrungsschatz von Claude Roggen», Editions du Bois Carré. Texte: Annick Monod und Cathy Roggen-Crausaz.

Übersetzung: Barbara Horber. Illustrationen: Etienne Delessert. Format 165x235 mm, 256 Seiten. ISBN 978-2-9701088-1-8. Erhältlich auf: shop.roggen.ch



Claudes Anekdote Die Freiburger Mäher

«Einst wurden junge Freiburger – einige davon aus Belfaux (belle faux = schöne Sense) – angeheuert, im Jura die Feuchtwiesen abzumähen, auf denen auch Mädesüß wuchs. Ob den «Schönsensern» dabei wohl der bessere Schnitt gelang? Mädesüß sind im Übrigen nicht süsse Mädchen, sondern ein weiterer hinlänglich bekannter Name des Wiesengeissbarts bzw. der Wiesenkönigin. Ganz im Gegensatz dazu, was man auf den

ersten Blick glauben könnte, hat Mädesüß auch in etymologischer Hinsicht nichts mit süssen Mädchen zu tun, sondern kommt vom Wort Mahder, der dort die Wiesen mäht, wo der Wiesengeissbart wächst, der zur Blütezeit einen süssen Duft verströmt.»

Claude Roggen

Gemeinfrei

Die zündende
Idee gegen
brennende Augen



Hilft bei geröteten, brennenden Augen
und bei gereizter Augenbindehaut

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

Similasan EYE CARE

Ein gut verträglicher Sonnenschutz

Drogist Peter Eberhart hat zusammen mit Spezialisten aus Finnland und Portugal eine Sonnencreme erfunden, die nun als «Sonnencreme aus dem Simmental» unter Naturfreunden und Sonnenanbeterinnen Furore macht.

«Mit Sonnencreme ist das so eine Sache. Ich habe immer wieder Kundschaft, die nach einem völlig unbedenklichen, aber doch gut schützenden Produkt verlangt – es sollte keinerlei unerwünschte Stoffe wie Mikroplastik, Silikon oder krebsfördernde und umweltschädliche Chemikalien enthalten. Und es sollte nicht schmieren, es sollte rasch einziehen und die Haut pflegen und sich insgesamt angenehm anfühlen. Also praktisch die Quadratur des Kreises! Ich habe jahrelang an diesem Thema herumgetüftelt, weil es einfach auf dem Markt keine Sonnencreme gibt, die mich perfekt dünkt und die allen Ansprüchen gerecht wird. Schliesslich habe ich selber eine erfunden. Wir verkaufen sie sehr gut, und sie ist bis nach Zürich hinaus bekannt geworden unter dem Übernamen «Die Sonnencreme aus dem Simmental». Sie besteht hauptsächlich aus den Wirkstoffen Zinkoxid und Aloe vera und ist so gut verträglich, dass man sie auch für ein Babyfüdli benutzen kann! Neulich habe ich einer Kundin deren Baby von den Windeln einen entzündeten Po hatte, gesagt, eigentlich könnte sie einfach meine Sonnencreme verwenden. Streng genommen ist das zwar «Off-Label-Use», und für ein entzündetes Füdli müsste das Produkt als Arzneimittel registriert sein. Aber Zinkoxid und Aloe vera, das braucht man beides genau für Babyfüdli, es sind wirklich völlig unproblematische Stoffe. Das Geheimnis besteht darin, das Zinkoxid so gut mit dem Aloe-vera-Saft zu verbinden, dass sich die Mineralienpigmente regelmässig verteilen und auf der Haut einen guten Schutz bilden. Ich habe mit Spezialisten aus Finnland und Portugal jahrelang daran herumgetüftelt, wie wir das machen können. Schliesslich haben wir Mineralien-

pigmente in drei verschiedenen Grössen kombiniert. In einer Emulsion aus frischem Aloe-vera-Saft können sich die Teilchen perfekt bewegen und verteilen. Dadurch braucht es weniger Mineralienteilchen, um einen wirksamen Schutz zu bilden. Und wenn wir weniger Teilchen drin haben, dann ist auch der ungeliebte Weisseffekt schwächer. Wie das genau funktioniert, bleibt aber natürlich unser Geheimnis!

Schon lange davon geträumt

Jedenfalls habe ich nun drei eigene Sonnencremen-Produkte im Angebot. Das Mineral-Sonnenfluid mit SPF 30 kommt praktisch ohne den unbeliebten Weisseffekt aus. Für die sehr empfindliche und trockene Haut gibt es die Sonnenmilch mit SPF 50 und SPF 30. Diese basiert auf biologischem Aloe-vera-Saft und enthält kein Wasser. Beim Sonnenbaden wird die Haut weniger ausgetrocknet. Und dann habe ich vermutlich den ersten Sonnenspray erfunden, der ohne unerwünschte Inhaltsstoffe auskommt. Dieser fühlt sich auf der Haut leicht und frisch an und man sieht davon gar



nichts. Das ist das perfekte Produkt für die Herren der Schöpfung und für Sonnencrememuffel. Ich habe schon lange davon geträumt, mal ein Sonnenprodukt zu erfinden, das so angenehm ist! Viele Männer mögen es ja gar nicht, sich einzuschmieren. Diesen Spray können sie rasch aufsprühen und verteilen. Er zieht selber ein und hinterlässt kein klebriges Gefühl. Bei den Sonnensprays war die Herausforderung besonders gross, ein Produkt ohne Mikroplastik oder Silikonverbindungen herzustellen. Ich bin wirklich sehr zufrieden, dass uns das gelungen ist!»

Peter Eberhart



MINERALIENÜFTLER

Der Drogist HF Peter Eberhart hat Jahr 1981 zusammen mit seiner Frau Christine, Drogistin EFZ, das Geschäft im Simmental gegründet. Vor drei Jahren hat er die Firma an seinen Sohn Simon Eberhart und dessen Frau Nadine Moll übergeben, die beide Drogisten HF sind. Bekannt geworden ist die Drogerie Eberhart vor allem durch das Dr.-Schüssler-Zentrum. Nebst zahlreichen anderen Hausspezialitäten werden hier die beliebten Mineralsalze im hauseigenen Labor hergestellt.

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 4/2023 (August/September) erscheint am **2. August 2023**. In der nächsten Ausgabe erfahren Sie **Erhaltensames** über den Wald und seine Heilkräfte. Dazu gibt's Hintergründe zur **Selbstmedikation**, Tipps gegen **Wetterfühligkeit**, für saubere **Zähne** und für einen guten **Schulstart**.



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



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!



Natürliche Raumbeduftung

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



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Violet Vital Douche und Bodylotion (2x 400 ml). • Belebende Körperpflege mit fruchtig-frischem Rhabarber-Pflaumenduft.
Im Wert von Fr. 37.50



GOLOY BODY

Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik von GOLOY. Das verwöhnende Set für den Körper enthält das Body Wash 200 ml & Body Lotion 200ml.
Im Wert von Fr. 57.–



Produkteset Dr. Bronner's

• Sugar Soap Zitronengras/Limone • Magic Balm neutral • Flüssigseife Zitrone/Orange • Handspray Pfefferminz + Lavendel • Zahnpasta Spearmint
Im Wert von Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

Jahres-Abo
à Fr. 26.– (6 Hefte)

2-Jahres-Abo
à Fr. 48.– (12 Hefte)

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

Raumbeduftung
 Produkteset Dr. Bronner's

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox
 GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

GOLOY BODY



Preisbasis 2023 (inkl. MWST)

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 E-Mail _____
 Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).
 Datum _____ Unterschrift _____

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

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:

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

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



Gesunde Tipps im Juni

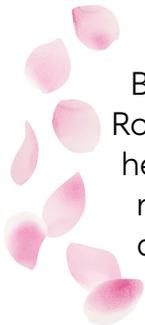
Vitaminreiche Erdbeeren

Endlich sind die Schweizer Erdbeeren reif. Jetzt kann mit gutem Gewissen zugelangt werden. Erdbeeren kann man nie zu viele essen. Sie enthalten Vitamine, aber nur wenig Kalorien. Ausserdem geht in kulinarischer Hinsicht nichts über selber gekochte Erdbeerkonfi!



Kandierte Rosenblüten

Blüten von Duftrosen ernten und damit Rosenwasser und andere eigene Produkte herstellen. Auch für die Küche sind Duftrosen interessant: Von Sirup über kandierte Blüten bis zu Rosensalz sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.



Natürliches bei Heuschnupfen

Für Heuschnupfengeplagte ist der Frühsommer eine schwierige Zeit. Das warme Wetter lockt einen nach draussen, aber dort blühen die Allergien auslösenden Gräser. Es gibt keine allgemeinen Patentlösungen, aber verschiedene natürliche Produkte können die Symptome lindern helfen – holen Sie sich individuellen Rat in der Drogerie.

Küchenkräuter

Auf dem Balkon oder auf dem Fenstersims lässt sich nun eine grosse Vielfalt an vitaminreichen Küchenkräutern kultivieren. Wichtig: In Töpfen brauchen sie regelmässig Wasser, und auch Dünger. Auch der Basilikum wächst nun kräftig. Regelmässig die Triebspitzen ernten und verwenden. So werden die Pflanzen schön buschig und leben länger.

Sommertee und Wasser

Genug trinken! Wenn es wärmer wird, stets eine Flasche mit Wasser oder ungesüsstem Tee dabei haben. Frische Minze oder Melisse verwenden, oder eine feine sommerliche Teemischung aus der Drogerie geniessen.



Reiseapotheke checken

Die Reiseapotheke sollte vor den Sommerferien überprüft werden. Abgelaufene Medikamente in die Drogerie zurückbringen, damit sie korrekt entsorgt werden können. Alles, was fehlt, ersetzen, und die mobile Apotheke mit den aktuellen persönlichen Medikamenten ergänzen.

*Wir leben
Komplementärmedizin*

ebi-pharm





Gesunde Tipps im Juli



Hilfe bei Insektenstichen

Nun schwirren sie wieder herum und nerven: Mücken, Bremsen und Wespen lieben den Hochsommer. In der Drogerie gibt es natürliche ebenso wie synthetische Mittel, die vorbeugen helfen. Und auch für die Behandlung von Stichen sollte man jetzt die entsprechenden Produkte stets parat halten.



Natürliche Deos

Deospuren auf dunklen Sommerkleidern sind nicht schön. Vorbeugend helfen natürliche Produkte, die gar nicht erst solch hässliche Flecken hinterlassen. Auch für die Haut sind natürliche Produkte besser, weil sie weniger Reizungen verursachen.

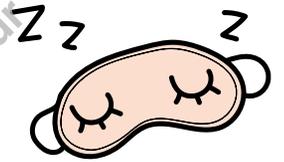
Wasserfester Sonnenschutz

Nun kommt die grosse Badisaison. Wichtig ist jetzt ein gut hautverträglicher, aber zugleich wasserfester Sonnenschutz. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten, denn es gibt sehr unterschiedliche Produkte, die auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt sind.



Acht Stunden Schlaf

Wenn es draussen lange hell bleibt und das Wetter heiss ist, brauchen wir trotzdem unseren Schlaf. Ein erwachsener Mensch sollte durchschnittlich acht Stunden schlafen. Das Zimmer verdunkeln und sich an regelmässige Schlafenszeiten halten hilft. Raumsprays mit Aromaöl aus der Drogerie können beim Einschlafen unterstützend wirken.



Blüten ernten

Die Blüten von Ringelblumen und Malven ernten und trocknen. Damit lassen sich feine, gesunde Teemischungen herstellen. Auch zum Herstellen von eigenen Salben sind sie geeignet.

Haare schützen

Kopfhaut und Haare nicht vergessen: Sonnenschutz auch auf dem Haupt auftragen, und die Haare mit speziellen Pflegeölen vor Chlor und Salzwasser schützen, damit sie schön glänzend und elastisch bleiben.





**8 Tage ab
CHF 690* p.P.**

Naturspektakel entlang des Rheins BASEL-AMSTERDAM-BASEL MS EDELWEISS ❄️❄️❄️❄️+

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 16.00 Uhr «Leinen los!».
- TAG STRASBOURG** Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch Strassbourg. Entdecken Sie die vielseitigen Facetten der Europastadt.
- TAG KOBLENZ-KÖNIGSWINTER** Ab Koblenz Ausflug⁽¹⁾ in die Eifel. Besichtigung des Vulkanmuseums Lava-Dome in Mendig, wo Sie viel Interessantes über die Geschichte des Vulkanismus und die geologische Entstehung der Region erfahren. Wiedereinschiffung der Ausflugs Gäste. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Königswinter.
- TAG AMSTERDAM** Besuch⁽¹⁾ des Reichsmuseums. Am Abend romantische Grachtenfahrt⁽²⁾ durch das historische Zentrum von Amsterdam.
- TAG DUISBURG-DÜSSELDORF** Ausflug⁽¹⁾ zur Zeche Zollverein. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Düsseldorf für individuelle Besichtigungen. Wiedereinschiffung der Ausflugs Gäste in Düsseldorf.
- TAG KOBLENZ** Rundgang⁽¹⁾ durch die Stadt Koblenz und Besuch der Festung Ehrenbreitstein. Lauschen Sie den Ausführungen eines Einheimischen über die einzigartige Kulturlandschaft während der Passage des «Romantischen Rheins».
- TAG NORDELSASS** Ab Plittersdorf Busausflug⁽¹⁾ ins Nordelsass. Spüren Sie den elsässischen Charme beim Besuch der Dörfer Seebach und Hunspach. Nach dem Einblick in eine Töpferei, Busrückfahrt nach Kehl und Wiedereinschiffung der Ausflugs Teilnehmer:innen. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Baden-Baden für eigene Erkundungen und Shopping.
- TAG BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2023	Es het solangs het Rabatt	
10.06.–17.06.	500	14.10.–21.10. 700
17.06.–24.06.	500	21.10.–28.10. 800
01.07.–08.07.	600	28.10.–04.11. 900
08.07.–15.07.	600	04.11.–11.11. 1000
22.07.–29.07.	700	20.12.–27.12. 1000 ⁽⁸⁾
29.07.–05.08.	600	27.12.–03.01. 900

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1690
2-Bettkabine Hauptdeck	1790
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2090
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2190
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	2390
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2490
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	790
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	355



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



Weitere attraktive Reisen!



15 Tage ab CHF 3090 p.P.

7-Länderfahrt zum Donaudelta
NEU LINZ-DONAUELTA-LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****

FASZINIERENDES NATURPARADIES DONAUELTA

Reisedaten 2023

16.06.–30.06. 25.08.–08.09.⁽⁷⁾



10 Tage ab CHF 1690 p.P.

Flussspektakel auf Rhein, Main und Donau
NEU BASEL-NÜRNBERG-PASSAU-LINZ
MS ANTONIO BELLUCCI*****

KAISER- UND BISCHOFSTADT BAMBERG

Reisedaten 2023

Basel-Linz	Linz-Basel
15.07.–24.07.	24.07.–02.08.
20.08.–29.08.	29.08.–07.09.



8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Savoir-vivre auf Saône und Rhône
NEU LYON-ARLES-LE POUZIN
MS LORD BYRON*****

PONT DU GARD – BEEINDRUCKENDES AQUÄDUKT

Reisedaten 2023

Lyon-Le Pouzin	Le Pouzin-Lyon
28.06.–05.07.	05.07.–12.07.
22.08.–29.08.	29.08.–05.09.