



Nr. 6/2024
Dezember 2024/Januar 2025

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Jubel, Trubel

**Feiertage ganz
ohne Stress**

Wangenrouge

Gekonnt mogeln



SCHLAFFORSCHUNG

Gute Nacht!

Entspannte Feiertage

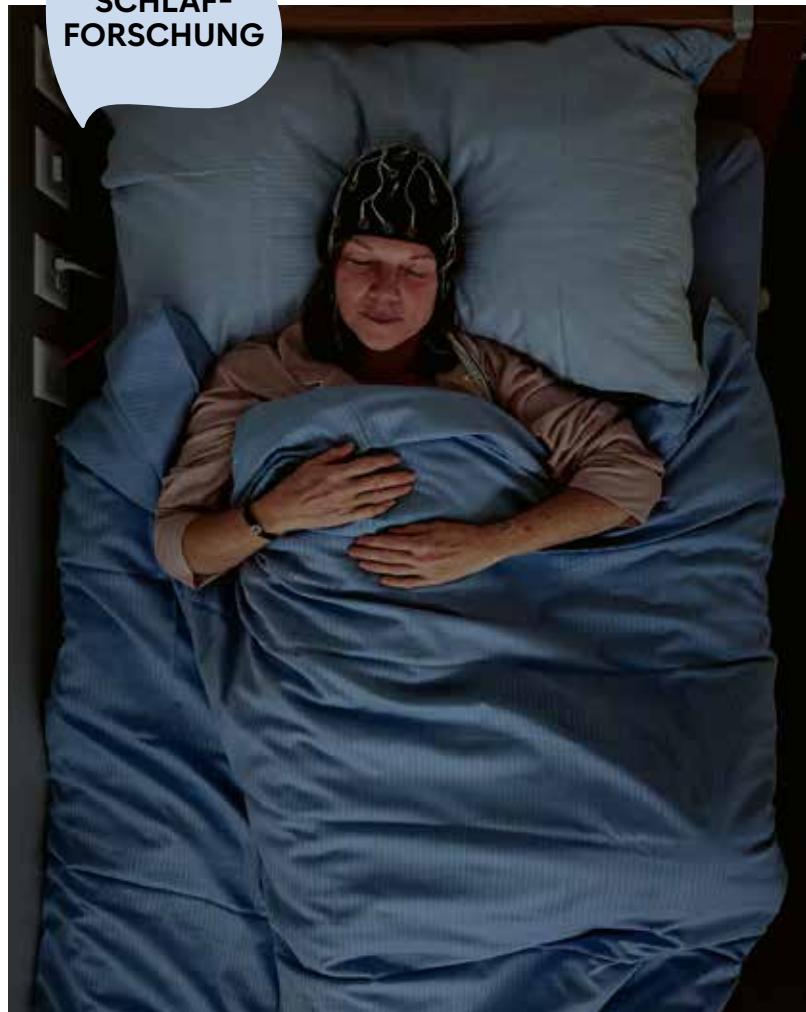
Wenn die Hektik der Vorweihnachtszeit überstanden ist, möchten gewiss viele zuerst einmal richtig ausschlafen. Aber was, wenn man vor lauter Erschöpfung oder Sorgen nicht mehr zur Ruhe findet? Das kommt häufiger vor, als man vielleicht meint. Rund ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen in der Schweiz haben Schlafschwierigkeiten. Sie liegen nachts wach und grübeln, und das führt in der Regel dazu, dass sie noch schlechter schlafen. Wir haben mit einer Schlafforscherin über die Therapiemöglichkeiten gesprochen. Bei ausgeprägter Insomnie darf nur noch zu bestimmten Zeiten geschlafen werden, bis die Patientinnen und Patienten so müde sind, dass sie wieder normal schlafen lernen. Der vielleicht überraschendste Rat von Dr. Christine Blume ist aber, gelassen zu bleiben, wenn es mit dem Einschlafen nicht gleich klappt: «Man schläft nun mal nicht immer gut.» Eine entspannte Haltung könne helfen, um angesichts von schlaflosen Nächten nicht in einen Teufelskreis zu kommen (Seite 6).

Mir hilft in der Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr jeweils auch das Ritual des Ausräucherns und der Raunächte, um negative Energien zu vertreiben und auf neue Gedanken zu kommen. Während verschiedene Baumharze auf dem Stövchen blubbern und ein friedliches Räuchlein zur Decke steigt, breitet sich eine ruhige Atmosphäre der Gelassenheit aus – möge das neue Jahr kommen und uns Gutes bringen. Gelassenheit ist sowieso über die Feiertage ein guter Rat, zum Beispiel dann, wenn stressige Familienfeiern anstehen. Wir haben in zwei Drogen nachgefragt, welche Pflanzen sich am besten zum Räuchern eignen (Seite 18) und mit welchen Tricks die weihnächtlichen Familienverpflichtungen möglichst entspannt über die Bühne gehen (Seite 14). Also, bleiben Sie cool und feiern Sie schön!



SABINE REBER
Chefredaktorin

SCHLAF-FORSCHUNG



6 Unter der Haube

Im Schlaflabor wird die Hirntätigkeit der Schlafenden gemessen.

Sabine Reber

13 Tiefgefroren

Kuriose Fakten über Winterschläfer und Frösche, die sich einfrieren lassen.

Inhalt



Jahreswechsel 14

Tipps für entspannte Festtage

- 26 Leichte Kost: Feine Salate auch im Winter**
- 30 Mitmachen und gewinnen**
- 31 Rätselpass**
- 32 Lesetipp: Heiss und kalt**
- 34 So mache ich das:
Teebaumöl hält das Zahnfleisch in Form**
- 36 Saisonale Tipps im Dezember und Januar**



Wiederentdeckt 18

Räuchern verbreitet einen besonderen Zauber



Lifehack aus der Drogerie



Charmant mogeln 20

Vom richtigen Rouge für die Wangen

Rahm als Emulgator

Selber Badeöl herstellen mit Kaffeerahm und einigen Tropfen Aromaöl aus der Drogerie. Der Rahm wirkt als Emulgator für das Duftöl.



CH-20241104-90

Schluss mit trockener Haut – mit Bepanthen® DERMA

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

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

www.bepanthenderma.ch



Hautrisse und Schrunden?

Der Peru-Stick Balsamstift enthält die Wirkstoffe Lidocain, Perubalsam und Dextrocumpher und wird angewendet bei Hautrissen, Schürfungen, leichten Schrunden und Frostbeulen. Peru-Stick pflegt, bildet einen Schutzfilm auf der Haut und lindert die begleitenden Schmerzen. Gezielte Anwendung dank dem praktischen Drehstift.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen

www.tentan.ch

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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



Verein «PhytoValley Switzerland» gegründet

In der Bodenseeregion sind zahlreiche Unternehmen tätig, die sich auf die Produktion von Arzneimitteln, Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetik aus Pflanzen spezialisiert haben. Acht dieser sogenannten Phyto-Hersteller haben sich im Juli 2024 in Arbon zu einem Branchen-Cluster zusammengeschlossen. Sie haben den Verein «PhytoValley Switzerland» gegründet, um die Relevanz der Naturmedizin in der Bodenseeregion zu betonen und die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen Betrieben zu fördern. Mit dabei sind schweizweit bekannte Firmen wie Alpinamed, Rausch und Zeller. Die Gründung des Clusters wurde im Rahmen der Innovationsförderung unter dem Dach des Thurgauer Technologieforums aktiv angestoßen. Es gibt einen Newsletter und es werden Seminare und andere Anlässe angeboten, damit Fachpersonen ebenso wie interessierte Laien aus der Bevölkerung Einblick bekommen in die Herstellung von Naturmedizin.



Infos:

www.phytovalleyswitzerland.org

Wirksamkeit von Cranberrysaft bestätigt

Menschen mit erhöhtem Risiko für Harnwegsinfektionen, die Cranberrysaft trinken, haben eine um 54 Prozent geringere Wahrscheinlichkeit, eine Blasenentzündung zu bekommen als diejenigen, die keine Behandlung erhalten. Das ist das Ergebnis eines systematischen Reviews mit Metaanalyse, wie das Deutsche Ärzteblatt schreibt. Schon seit langer Zeit vermuten Forschende, dass die Inhaltsstoffe von Cranberries davor schützen können, dass sich Bakterien an der Harnwegswand anheften. Nun wurde durch

eine grosse Analyse von 20 verschiedenen Studien der positive Effekt der Cranberries bestätigt. Publiziert wurde das Ergebnis des Forscherteams von Christian Moro von der Bond University im australischen Queensland im Fachjournal «European Urology Focus». In der Personengruppe, die Cranberrysaft trank, traten 27 Prozent weniger Harnwegsinfektionen auf als in derjenigen, die eine Placeboflüssigkeit zu sich nahm. Zudem gab es 54 Prozent weniger Harnwegsinfektionen als bei Teilnehmenden, die kei-



ne Therapie erhielten. In der Gruppe ohne Therapie kam es zu 58 Prozent mehr Harnwegsinfektionen als bei Personen, die eine Placeboflüssigkeit tranken. Die Daten stützen die Anwendung von Cranberrysaft für die Prävention und Therapie von Harnwegsinfektionen, resümieren die Autorinnen und Autoren der Studie. Die aktive Komponente von Cranberries, die zu den positiven Effekten führt, ist aber nach wie vor unbekannt. Möglicherweise könnte ein Stoff namens Proanthocyanidine dafür verantwortlich sein, von dem man vermutet, dass er das Wachstum mancher Bakterien und Pilze hemmt.



Mit Pflanzenkraft gegen Blasenentzündung.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

Mit Gelassenheit zur Nachtruhe

Wir verbringen rund einen Drittels unseres Lebens schlafend – und das ist alles andere als verlorene Zeit. Wie wichtig Schlaf für unser Wohlergehen ist, weiß Schlafforscherin Dr. Christine Blume. Trotzdem rät sie: Wer ab und zu schlecht schläft, sollte nicht gleich in Panik geraten.

Von Astrid Tomczak-Plewka, Fotos Susanne Keller

Wenn die Tage kürzer werden, verziehen sich viele Tiere in den Winterschlaf. Auch manche Menschen würden sich in der dunklen Jahreszeit am liebsten permanent unter der Bettdecke verkriechen. Für sie gibt es eine gute Nachricht: Dem gesteigerten Schlafbedürfnis dürfen wir ruhig nachgeben, wie Christine Blume sagt. Die Psychologin ist Schlafforscherin an der Universität Basel und arbeitet als Schlaftherapeutin an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. «Für manche Menschen lohnt es sich möglicherweise, sich im Winter 20 bis 30 Minuten mehr zu gönnen», meint sie. Studien deuten laut Blume darauf hin, dass sich der Schlafbedarf saisonal verändert, vor allem, weil die Nächte im Winter länger sind. Allerdings dürfe dieser Effekt nicht überbewertet werden. Denn: Unsere Umwelt unterscheidet sich im Winter und Sommer nicht mehr so stark wie in früheren Jahrhunderten, als es noch keine künstlichen Lichtquellen gab.

Eulen und Lerchen

«Grundsätzlich richten sich Schlafrhythmus und -dauer weniger nach der Jahreszeit als vielmehr danach, was wir für Schlaftypen sind», erklärt die Wissenschaftlerin. «Vereinfacht gesagt wird zwischen einem Frühtyp, einem Spättyp und einem Mischtyp unterschieden.» Nachtmenschen gelten im Volksmund als «Eulen», Frühaufsteherinnen als «Lerchen». Und: Wir verändern uns auch im Laufe des Lebens: (Klein-)Kinder sind eher Lerchen, Pubertierende eher Eulen, und im Lauf des Lebens entwickeln sich viele Menschen wieder in Richtung des Lerchentyps.

Wenn manche Menschen morgens weniger gut in die Gänge kommen, hat das also nichts mit Faulheit zu tun – auch wenn Langschläferinnen und Langschläfer oft im Ruf stehen, unddiszipliniert oder faul zu sein. «Eigentlich sind es ja Spätschläferinnen und Spätschläfer, sie schlafen ja insgesamt nicht mehr als Frühtypen», präzisiert Blume. An ihrem schlechten Image sind unsere gesellschaftlichen Normen Schuld. Ein Blick auf Schul- und Arbeitszeiten in der Schweiz zeigt: Sie kommen den «Lerchen» entgegen. Dabei sind die meisten Menschen eher Misch- oder sogar Eulentypen. Ihre bevorzugte Bettzeit liegt zwischen 23.00 und 0.30 Uhr. Bei einer normalen Schlafdauer

«Die gesellschaftlichen Normen können zu einem «Mismatch» zwischen dem biologischen und dem sozialen Rhythmus führen.»

Dr. Christine Blume





«Schlaf ist auch entscheidend für das Immunsystem, da er Entzündungsprozesse beendet und das Immunsystem für den nächsten Tag fit macht.»

Dr. Christine Blume

zwischen sieben und neun Stunden kommen diese Menschen je nach Arbeits- und Schulweg müde in die Klasse oder ins Büro. In Blumes Worten: «Die gesellschaftlichen Normen können zu einem ‹Mismatch› zwischen

dem biologischen und dem sozialen Rhythmus führen.» Und dieser Mismatch kann gesundheitliche Folgen haben: Schlaf ist nämlich wichtig für unser Wohlergehen. So sorgt er für die Regeneration des Körpers

und die Festigung von Gedächtnisspuren. «Schlaf ist auch entscheidend für das Immunsystem, da er Entzündungsprozesse beendet und das Immunsystem für den nächsten Tag fit macht», sagt Blume. Zu wenig Schlaf kann zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen, stärkeren Zeichen der Hautalterung und einem erhöhten Risiko für Übergewicht und Diabetes Typ 2 führen. Deshalb ist auch Schichtarbeit, die den Schlaf-Wach-Rhythmus stört, ein Risikofaktor für solche Beschwerden und Erkrankungen. Ein gesunder Schlaf ist also lebenswichtig. Nicht von ungefähr lautet denn auch eine Volksweisheit «Schlaf ist die beste Medizin». Tatsächlich lässt sich dies auch wissenschaftlich untermauern. Als Beispiel nennt Blume eine Studie, bei der den Probandinnen und Probanden Erkältungsviren in die Nase gesprührt wurden. Das Resultat: «Das Risiko, tatsächlich zu erkranken, lag bei den Leuten, die in den Wochen zuvor acht oder mehr Stunden pro Nacht geschlafen hatten, viel tiefer als bei denjenigen, die weniger als sieben Stunden geschlafen hatten», so die Forscherin.

Den Teufelskreis durchbrechen

Tatsache ist aber auch: Laut der letzten eidgenössischen Gesundheitsbefragung 2022 leiden rund ein Viertel der Männer und ein Drittel der Frauen in der Schweiz an Schlafstörungen. Nebst körperlichen Erkrankungen ist Stress bei der Arbeit, in der Schule oder in Beziehungen die Hauptursache für Schlafprobleme. «Bei Stress befindet sich der Körper in einem Zustand, als wären wir auf der Flucht oder müssten uns verteidigen, was das Schlafen schwer macht», erklärt Blume. Besorgniserregend ist das allerdings in den meisten Fällen nicht – wenn der Stress nachlässt, normalisiert sich auch der Schlaf wieder. Schliesslich kennen wir alle Nächte, in denen wir nicht gut ein- oder durchschlafen können. In solchen Fällen plädiert die Wissenschaftlerin für eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit dem Thema. «Man schläft nun mal nicht immer gut», sagt sie. «Und eine entspannte Haltung gegenüber Schlafproblemen kann helfen, die Belastung zu reduzieren.» Dafür gibt's auch kleine Tricks – zum Beispiel den Wecker oder das Handy aus dem Schlafzimmer

zu verbannen, so dass der Blick auf die Uhr nicht zum zusätzlichen Stressfaktor wird. Wenn jedoch die Schlaflosigkeit bleibt und zum alles bestimmenden Thema wird, kann sie zu einem ernsthaften Problem werden. Betroffene kommen in einen Teufelskreis: Je mehr sie über die Schlaflosigkeit nachdenken, umso schlechter finden sie in den Schlaf und können so eine sogenannte Insomnie entwickeln – davon sind sieben bis zehn Prozent der Bevölkerung betroffen.

Um ihnen zu helfen, setzen Christine Blume und ihre Kolleginnen auf eine kognitive Verhaltenstherapie. «Wir gehen davon aus, dass Betroffene zu irgendeinem Zeitpunkt verlernt haben, gut zu schlafen – und es wieder lernen können.» Zwar könnten auch Medikamente kurzzeitig einen guten Dienst leisten, etwa bei einer akuten Krise oder Stresssituation, aber: «Wenn wir ein Medikament nehmen, gibt es keinen Lerneffekt», so die Psychologin. Bei der kognitiven



«Das Bett sollte nicht mit Wachsein assoziiert sein, sondern der Ort des Schlafs sein.»

Dr. Christine Blume

Zurück zu den

WURZELN

Zurück zum Ursprung

Umckaloabo® Bei akuter Bronchitis

Das pflanzliche Arzneimittel
aus der *Pelargonium sidoides* Wurzel



SCHLAF-FORSCHUNG



GUTE NACHT!

Im Schlaflabor übernachten Menschen, die an Schlafstudien teilnehmen. Dabei registrieren Sensoren die Hirnströme während des gesamten Nachtschlafs.



ALLES AN SEINEM PLATZ

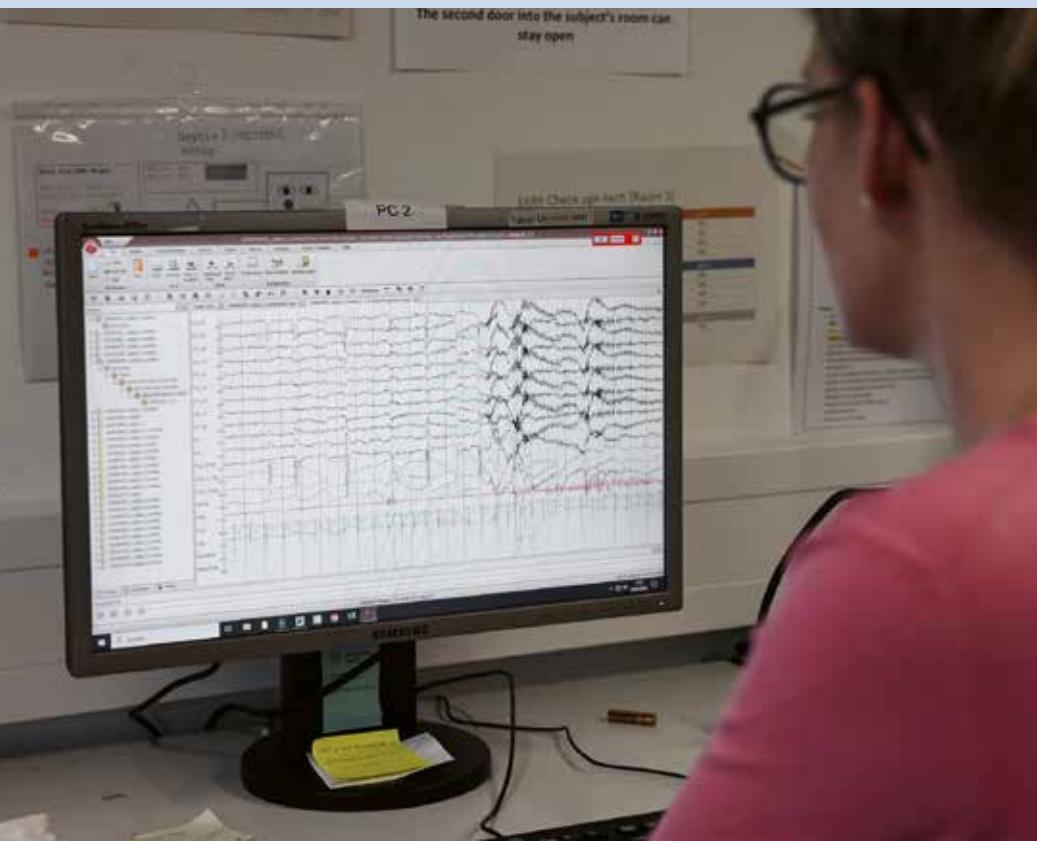
Die Probandin wird für die Überwachung vorbereitet.



Verhaltenstherapie hingegen, die meistens acht Sitzungen umfasst, müssen Betroffene aktiv werden. So lautet ein Rat: Wer nach 20 Minuten noch wach im Bett liegt, sollte wieder aufstehen und sich beschäftigen, bis sich die Müdigkeit einstellt. «Das Bett sollte nicht mit Wachsein assoziiert sein, sondern der Ort des Schlafs sein», erklärt Blume. Die wirksamste Methode ist, die Zeit im Bett zu begrenzen: Beispielsweise vereinbaren Therapeutin und Patient, dass nur die Zeit zwischen Mitternacht und 6.00 Uhr zum Schlafen zur Verfügung steht. Nickerchen am Tag sollten zudem vermieden werden. «Die sechs Stunden reichen nicht aus», sagt Blume. «Irgendwann sind die Menschen dann so müde, dass sie innerhalb der sechs Stunden wieder gut schlafen».

UNGESTÖRTER SCHLAF

Die Patientenzimmer sind klimatisiert, vollständig abgedunkelt und lärmisiert. Trotz Verkabelung ist die Probandin kaum in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt.



UNTER BEOBSCHTUNG

Die Aufzeichnung der Schlafparameter findet in einem Nebenraum statt und wird von Christine Blume ausgewertet.

Blume weiss jedoch auch: auch die Wahrnehmung des eigenen Schlafs ist bei Insomnie oft verändert. Betroffene haben das Gefühl, dass sie kaum geschlafen haben, aber die objektive Messung zeigt etwas anderes. «Das subjektive Gefühl stimmt also nicht mit den Messergebnissen überein», so Blume. Trotzdem leiden diese Menschen und suchen Hilfe.

Zitronenmelisse und Orangenblüten

Eine Anlaufstelle bei Schlafstörungen – subjektiv empfundenen oder objektiv messbaren – ist die Drogerie. Markus Kressig, Inhaber der gleichnamigen Drogerie in Bad Ragaz, ist «mehrmals wöchentlich» mit dieser Problematik konfrontiert, zunehmend auch von jüngeren Leuten. Und er hat einige Tipps auf Lager. Nebst Klassikern wie Baldrian, Hopfen, Hafer, Lavendel und Johannis kraut nennt er etwa Zitronenmelisse oder



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

Wenn's mal nicht rund läuft ...

Magnesia San Pellegrino® –

zur kurzfristigen Behandlung von Stuhlverstopfung, Verdauungsbeschwerden wie Übersäuerung des Magens oder Blähungen.

Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen



EDLE UNTERSTÜTZUNG

Safran kann bei innerer Unruhe helfen.

Orangenblüten. «Diese Pflanze ist nicht so bekannt, hat aber auch eine beruhigende Wirkung», sagt Kressig. «Bei innerer Unruhe sind auch Safran- oder Passionsblumenprodukte sehr wirksam.» Auch Hanfpräparate und Schüssler Salze könnten laut dem Drogisten eine gute Wirkung erzielen. Wichtig sei die individuelle Beratung. «Manche Menschen reagieren beispielsweise nicht gut auf Baldrian», sagt Kressig. Da kommt es dem ausgebildeten Naturheilpraktiker zugute, dass er sich mit Heilkräutern bestens auskennt und auf die unterschiedli-

chen Bedürfnisse eingehen kann. Meistens empfiehlt er eine Kombination aus Tinkturen und Teemischungen. Wobei ihm eines wichtig ist: «Der Tee soll auch noch schmecken.» Und auch Kressig ist wie Christine Blume überzeugt: Ein gesunder Schlaf fängt nicht erst an, wenn wir ins Bett gehen, sondern mit der Psychohygiene und den Lebensgewohnheiten: «Keine schweren Mahlzeiten am Abend, ein Spaziergang, ein warmes Fussbad und eine entspannende Lektüre sind eine gute Vorbereitung für die Nacht-ruhe.» |

«Ein gesunder Schlaf fängt nicht erst an, wenn wir ins Bett gehen, sondern mit der Psychohygiene und den Lebensgewohnheiten.»

Markus Kressig

ZARTES
BLÜTENAROMA

Dem Tee aus Orangenblüten werden beruhigende und entspannende Eigenschaften zugeschrieben.



FORSCHUNGS-
PREIS



Dr. Christine Blume ist Psychologin und Schlafforscherin. Sie hat in

Würzburg (D) und Cambridge (UK) studiert und in Salzburg (AUT) doktoriert. Seit 2019 ist sie in Basel, wo sie am Zentrum für Chronobiologie in den Psychiatrischen Kliniken der Universität arbeitet. Blume wurde in diesem Jahr von der Fachgruppe Biologische Psychologie und Neuropsychologie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie mit dem Forschungspreis Biopsychologie 2024 ausgezeichnet. www.christine-blume.com

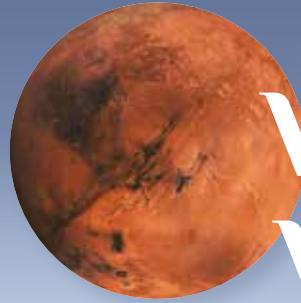
KRÄUTER
UND SCHALL-
PLATTEN



Markus Kressig ist dipl. Drogist EFZ und kan-tonal approbier-

ter Naturarzt. Die Spezialität der Drogerie sind Hausmischungen, wobei Kressig rund 300 Kräuter und 200 Tinkturen im Angebot führt. Der vierfache Vater hat früher leidenschaftlich gerne Fussball und Tennis gespielt, mittlerweile hat er seinen sportlichen Ehrgeiz aufs Velo verlagert. Er ist ein grosser Rock- und Bluesfan und sammelt CDs und Schallplatten.

www.kressig-drogerie.ch



Wunderlicher Winterschlaf



Schon mal was von «Lotska» gehört? Wahrscheinlich nicht. Laut dem renommierten Fachmagazin «British Medical Journal» ist das der Name für eine Art menschlichen Winterschlaf, in den sich sibirische Bauern vor über hundert Jahren jeweils in der dunklen Jahreszeit versetzten. Das Magazin berichtete im Jahr 1900, dass die Landbevölkerung im russischen Pskov aufgrund der Lebensmittelknappheit jeweils einmal täglich aufwachte, um ein Stück Brot zu essen und ein Glas zu trinken. Ausserdem wechselten sich die Familienmitglieder darin ab, das Feuer in Gang zu halten.

In jüngerer Zeit liebäugelt die Europäische Weltraumagentur ESA offenbar damit, Astronautinnen und Astronauten bei langen Weltraummissionen in einen Winterschlaf zu versetzen, und hat dazu bereits verschiedene Studien – unter anderem mit arktischen Erdhörnchen – durchgeführt. Ein Winterschlaf auf einer einjährigen Reise zum Mars würde nicht nur die Langeweile in einer winzigen

Raumkapsel verhindern, sondern auch die Kosten für die Mission senken, da die im Winterschlaf sich befindlichen Besatzungsmitglieder weder essen noch trinken müssten und sogar weit weniger Sauerstoff benötigen würden als diejenigen in wachem Zustand. Der Winterschlaf könnte auch noch andere Vorteile mit sich bringen: Forschungen an Tieren legen nämlich nahe, dass der Körper von Astronauten im Winterschlaf viel weniger Energie verbraucht als der Körper von Menschen, die in der Schwerelosigkeit wach sind. Bei ihrer Ankunft auf dem Mars wären diese Winterschläfer also fit und bereit, anspruchsvolle Erkundungen durchzuführen. Es dürfte allerdings mindestens noch zehn Jahre dauern, bis die Erkenntnisse bei Menschen in die Praxis umgesetzt werden.

Eine zuckerstücke Strategie, dem Winter zu trotzen, hat der nordamerikanische Waldfrosch – auch Eisfrosch genannt – entwickelt. Er lebt als einzige Amphibie nördlich des Polarkreises, in Kanada, Alaska und dem Nordosten der USA. Während sich viele seiner Artgenossen im Winter vergraben, friert er bei klimmender Kälte buchstäblich ein. Dabei erstarrt ein Grossteil seiner Körperflüssigkeit zu Eis, der Frosch fällt in eine Art Kälteschlaf, die Organe werden praktisch ausgeschaltet,

BUCHSTÄBLICH TIEFGEFROREN ...

... und selbst das Herz des Eisfroschs hört auf zu schlagen: Doch tot ist er dank eines körpereigenen Frostschutzmittels trotzdem nicht.

tet, das Herz schlägt nicht. Es scheint, als ob das Tier tot wäre. Der Trick dabei: Der Frosch produziert eine Art körpereigenes Frostschutzmittel, das verhindert, dass seine Zellen durch die Eiskristalle zerstört werden. Forscher haben herausgefunden, woraus diese Substanz besteht: Aus hoch konzentrierter Glukose nämlich – also Zucker.

Durch den Anus atmen? Ja, das geht. Wenn die Teiche Nordamerikas zufrieren, müssen sich auch ihre Bewohner, die Zierschildkröten, den winterlichen Bedingungen anpassen. Sie senken ihre Körpertemperatur und verlangsamen ihren Stoffwechsel. Aber Sauerstoff brauchen sie weiterhin. Im Sommer atmen sie über ihr Maul, aber im Winter können sie nicht auftauchen, um Luft zu holen. Stattdessen nehmen sie Sauerstoff über ihren Hintern auf, genauer über ihre Kloake, den gemeinsamen Ausgang von Darm, Harnleiter und Geschlechtsorganen. Die Blutgefäße rund um dieses Multifunktionsorgan können den Sauerstoff direkt dem Wasser entziehen.

Astrid Tomczak-Plewka



VORBILD ERDHÖRNCHEN

Für Reisen zum Mars prüft die Weltraumagentur ESA, ob der Winterschlaf der arktischen Erdhörnchen als Vorbild dienen könnte.



Mehr Besinnlichkeit, weniger Stress

Drogist Hanspeter Michel aus Teufen (AR) weiss: Für viele Menschen ist der Stress immens während der Weihnachtszeit. «Viele werden dünnhäutig, laufen am Limit.» Er ist überzeugt: Das müsste nicht sein. Aber wie entkommt man dem alljährlichen Festtags-Hamsterrad?

Von Sabine Reber

Es ist jedes Jahr das Gleiche: Die Einsamen fühlen sich über die Weihnachtszeit noch einsamer, und die anderen haben Stress mit Verwandten und Bekannten, mit Kochen und Backen, mit Geschenkekauf, Karten schreiben und Organisieren von Festen. Nie werden in den Drogerien mehr Produkte für die Nerven oder für einen guten Schlaf verkauft als während der dunklen Winter monate und speziell vor und während der Festtage. Nervenstärkende Tinkturen und Beruhigungstropfen sind nebst Kater- und Verdauungsmitteln die grossen Weihnachts themen in der Drogerie. «Den Menschen geht es nie so schlecht wie in dieser mit Konsum und Erwartungen überfrachteten Adventszeit», weiss Michel aus Erfahrung. Ob Lavendel und Melisse, Taigawurzel oder Rosenwurz – der Drogist hat einiges parat, um Linderung in der Not zu schaffen. Auch plasmolysierte Kräuterhefe und andere Stär kungsmittel sind gefragt – schliesslich will

niemand über die Feiertage krank werden. Also gilt es, das Immunsystem vorbeugend zu stärken. «Das ist natürlich alles tipp topp», sagt der Drogist, aber: «noch lieber wäre mir, wenn es meinen Kundinnen und Kunden gut geht und sie sich gar nicht erst in diesen ganzen Stress hineinmanövrierten.» Und er macht einen praktischen Vorschlag, um Geschenkorgien zu vermeiden: «Ein Gutschein aus der Drogerie passt immer und es ist eine schöne Geste, an Weihnachten etwas für die Gesundheit zu schenken!» Ausserdem würde er vor allem Zeit schenken: Einen lieben Menschen anru fen, oder vorbeigehen und zusammen sein, das sei meist viel mehr wert als ein Geschenk.

Einfache Einladungen

«Auch mit den berüchtigten Weihnachtessen könnte man es sich einfacher machen», meint Drogist Michel. «Es wird immer komplizierter, weil die einen dies nicht essen und die anderen das und das nicht vertragen. Am besten kocht man einfach eine feine Gemüsesuppe. Wer will, kann dazu Wurst und



MEHR ZEIT FÜR DIE GÄSTE

Statt Fondue Chinoise: Warum nicht eine Suppe mit feinem Gemüse?

OCULEA

BEI
TROCKENEN
AUGEN

oculea-hilft.ch



BON 10 %

auf die ganze OCULEA® Linie

Pharma Medica AG, gültig bis 30.01.25
Einlösbar in allen Schweizer Drogerien.

Handelsinfo: Rückvergütung
über den Aussendienst in Ware.
Bitte Kassenbon aufbewahren.



STIMMUNGSMACHER

Glühwein wärmt nicht bloss, sondern ist auch gut fürs Gemüt.

Brot haben. Und wer Gluten nicht verträgt, bringt sein eigenes Brot mit.» Grundsätzlich sei es meist besser, etwa Einfaches zu kochen und dafür das Zusammensein umso mehr zu geniessen. Und: «Eine ballaststoffreiche Gemüsesuppe ist super als Katerprophylaxe. Ausserdem helfen Ballaststoffe, um Unverträglichkeiten abzumildern.» Daraum sollte zum Apero nicht nur Käse und Fleisch, sondern auch viel rohes Gemüse aufgetischt werden.

Drogist Michel macht noch einen weiteren Vorschlag für ein entspanntes Weihnachtsritual: «Eine Glühweinmischung aus



der Drogerie besorgen und dann mit lieben Menschen in den Wald gehen, ein Feuer machen, zusammen einen feinen Glühwein trinken, ein paar Guetzi essen, und nachher gehen alle in Frieden wieder ihres Weges.» Und, ganz wichtig: «Sich selber lieb sein und halt auf ein Nahrungsmittel oder auch auf Alkohol verzichten, wenn es einem nicht gut tut. Aber da muss man kein grosses Drama draus machen. Wenn alle sich etwas unkomplizierter verhalten, ist schon viel gewonnen.»

Brechnuss und Berberitze

Grundsätzlich meint Drogist Michel: «Einen Kater verursacht man immer selber. Wer trinken kann, der kann auch Kopfweh aushalten.» Wichtig sei, am nächsten Morgen nur etwas Leichtes zu essen und viel Wasser oder Tee zu trinken. Ein ausgiebiges Katerfrühstück verschlimmere den Zustand meist eher, weil zu viel essen den Körper weiter belaste. Wer feinstoffliche Unterstützung wünscht, sollte zum homöopathischen



AUF DIE MENGE KOMMT ES AN

Wer seine Grenzen kennt,
kann den Kater verhindern.

GEGEN DEN KATER

Nach übermässigem Alkoholgenuss
vertreibt die Brechnuss den Kater.



WOHLTUENDE ENTLASTUNG

Drogist Michels Geheimtipp nach der Völlerei:
Die Wurzelrinde der Berberitze.



GUT FÜR DIE LEBER

Die Artischocke liefert hilfreiche Bitterstoffe.

Mittel Nux Vomica greifen, denn die Brechnuss ist das Katermittel par excellence. Michel weiss: «Das Hauptproblem bei einem Kater ist die Dehydrierung, weil Alkohol dem Körper viel Wasser entzieht. Diesbezüglich helfen isotonische Getränke. Auch eine heisse Bouillon kann wohltuend wirken.» Und natürlich kann man zu den einschlägigen Katermitteln aus der Drogerie greifen. Hanspeter Michel meint aber, das sollte die Notlösung und nicht die Regel sein. Das allerbeste Mittel sei immer noch ein massvoller Konsum: «Man kann es auch lustig haben, ohne mit dem Alkohol zu übertreiben.»

Um die Leber zu stärken, wenn zu schweres Essen und zu viel Alkohol konsumiert wurden, greift man am besten zu Bitterstoffen aus der Drogerie. Die bekanntesten Bitterpflanzen sind Artischocke, Mariendistel und Löwenzahn. Drogist Michel hat noch einen Geheimtipp: Berberitzenwurzelrinde. Die harten Wurzelstückchen sollten 15 bis 20 Minuten lang gekocht werden, um die Bitterstoffe gut aus dem Holz herauszulösen. Fein zerkleinert, kann die Berberitzenwurzelrinde auch einer individuellen Teemischung beigegeben werden. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten. |



GESUNDHEITSWISSEN

Hanspeter Michel ist dipl. Drogist HF und Mitinhaber der Drogerie Michel AG in Teufen (AR). Mit seinem Team stellt er ein umfangreiches Sortiment an eigenen Hausspezialitäten her und berät seine Kundschaft mit Leidenschaft und vertieftem Fachwissen zu Gesundheitsfragen. www.drogerie-michel.ch



VERDAUUNG benötigt WÄRME

Tibetische Rezepturen
aus der Schweiz. **Natürlich!**



Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungs-
enzymen bei.



Räucherrituale zelebrieren

Foto: © appenzell.ch

Einer fast vergessenen Tradition wird vielerorts wieder Leben eingehaucht – dem Räuchern mit getrockneten Pflanzen. Sei es Weihrauch, Benzoeharz, Johanniskraut, Thymian oder Lavendel: Räuchern regt alle Sinne an und bietet einen Moment der Stille im hektischen Alltag.

Von Sara Bagladi

Wer während der Weihnachtszeit durch die schmucken Gassen Appenzells spaziert, dem weht eine Duftwolke entgegen. Mitten im Zentrum vor der Drogerie Löwen baumelt ein Gefäss, aus dessen Löchern bläuliche Schwaden des Weihrauchs entwischen. Die Menschen halten für einen Moment inne und lassen sich beim Vorbeigehen die Nase kitzeln. «Dieser Duft gehört für uns zur Weihnachtszeit», sagt Monika Stark, dipl. Drogistin HF und Inhaberin der Drogerie. Sobald es abbrennt, öffnet sie das Gefäss und zündet ein frisches «Stöckli» an. Sie sind einige der wenigen, die diese Stöcklis noch selbst – nach Rezept vom Grossvater

ihres Mannes – herstellen. Dafür mischen sie Weihrauch, Myrrhe, Sandelholz, weitere Gewürze sowie Kleber und Kohlepulver zu einem Teig, formen von Hand kleine Kegel daraus, drücken sie in eine Form, die sie in einem speziellen Ofen für 48 Stunden trocknen lassen. «An Heiligabend, an Silvester und am Dreikönigsfest räuchlen» die Appenzellerinnen und Appenzeller gerne mit einem Stöckli oder Räucherwerk in einer Räuchlipfanne, sei es daheim oder wie früher im Stall», erklärt sie. «Unsere Kundenschaft, ob jung oder alt, ist sehr verbunden mit dem Brauch. Ursprünglich als heidnische Tradition hat man damit böse Geister

vertrieben, dann wurde es Teil der katholischen Kirche. Heute macht jeder ein eigenes Ritual daraus – egal, welcher Glaube.» Zuhause zündet man das Stöckli an, lässt es brennen bis die Spitze glüht, bläst das Feuer aus, stellt das «Räuchli» auf eine feuerfeste Unterlage und lässt es herunterglühen.

Jede Räucherpflanze hat ihre Wirkung

Viele Hochkulturen weltweit nutzten ihre Räucherwerke für medizinische, religiöse und magische Zwecke. Es wird vermutet, dass das Räuchern entstand, als unsere Vor-



WEIHNACHTLICHER DUFT

Das Räucherstövchen, ein Räuchersieb mit Teelicht darunter, eignet sich zum Räuchern von Blüten, Kräutern, Hölzern und Harzen.

fahrinnen und Vorfahren Pflanzen ins Feuer warfen und merkten, wie sich wohlriechende Düfte ausbreiteten. «Früher hatten wir kein Desinfektionsmittel und die Menschen räucherten beispielsweise Beifuss bei Geburten oder Krankheit, um die bösen Geister und Krankheitserreger zu vertreiben», sagt Dominique Ryhiner, dipl. Naturheilpraktikerin TEN, den Teilnehmenden von ihrem Räucherworkshop in Basel. Der Workshop stösst auf Interesse bei den Städtinnen und Städtern, Räuchern liegt im Trend. «Bis ins Mittelalter galt Beifuss als die «Mutter aller Kräuter»», erzählt sie. Beifuss wirke beim Räuchern schützend, reinigend und vitalisierend. Der Tradition nach sorgt jede Pflanze für eine andere Stimmung. Dem Myrrhe-Harz sagt man eine erdende Wirkung nach, es bringe Körper, Geist und Seele wieder in Einklang. Salbei soll die Raumatmosphäre reinigen, die Konzentration fördern und helfen, sich abzugrenzen. Es heißt, Rosmarin wirke anregend, inspirierend und helfe beim Loslassen. Verwendet werden getrocknete und zerriebene Blätter, Blüten, Rinden, Baumharz oder Holzstückchen. Drogerien, die Räucherwaren im Sortiment haben, geben gerne Auskunft über die Anwendung.

Impulse zum Innehalten

Bei Ritualen wie dem Ausräuchern von Häusern wird oft Kohle eingesetzt. Das Stück Räucherkohle wird mit einer Zange über einer Kerze erwärmt und in einer feuerfesten Schale auf Sand platziert. Sobald das Stück Kohle vollständig durchgeglüht ist, wird das Räucherwerk daraufgelegt. Im Alltag einfach zu handhaben sind Räucherstövchen, mit einem Sieb für die Kräuter und einem Teelicht darunter. Eine weitere Möglichkeit sind mit einer Schnur zusammengebundene Kräuterbündel, sogenannte Räucherbündel, die direkt angezündet werden. Egal, welche Form, Pflanze oder Intention dahintersteckt: Das Räuchern setzt Impulse zum Innehalten und verbreitet einen besonderen Zauber.



«RÄUCHLE» – EIN ALTES SCHUTZRITUAL

An drei Abenden zur Jahreswende bittet Meinrad Koch von der Alp Soll (AI) mit dem Schwenken der «Räuchlipfanne» um den Schutz und Segen Gottes für Haus und Stall.

Stille Nacht, raue Nacht

Viele Mythen ranken sich um die sogenannten Raunächte, die in manchen Kreisen wieder gelebt werden. Abhängig von der Region beginnen und enden die Raunächte an unterschiedlichen Daten zwischen den Jahren. Oft geht man davon aus, dass die 12 Raunächte in der Nacht nach Heiligabend starten und am Dreikönigstag zu Ende gehen. Der Ursprung der Raunächte liegt im germanischen und keltischen Brauchtum. Weiters wird berichtet, dass beim Wechsel vom Mond- auf das Sonnenjahr 11 Tage und 12 Nächte übrig blieben, die sogenannten «toten Tage» –

die heutigen Raunächte. Die Menschen glaubten damals, dass in dieser Zeit der Schleier zwischen der sichtbaren und unsichtbaren Welt durchlässiger sei. Durch verschiedene Rituale erbaten sie um Schutz und Segen für das kommende Jahr. Oft räucherten die Menschen ihre Häuser und Ställe mit Kräutern oder Harzen, um die unerwünschten Kräfte hinauszutreiben. Traditionell galten die Raunächte auch als Orakel für das kommende Jahr: Man glaubte, dass jede der 12 Raunächte für einen Monat im neuen Jahr steht und die Träume Einblick geben, wie das Jahr wird.



TRADITIONSBEWUSST
Monika Stark, dipl. Drogistin HF, hat einen Master nach Dr. Schüssler und ist Mitinhaberin der Drogerie Löwen in Appenzell. Seit 1994

leitet Monika Stark gemeinsam mit ihrem Mann Peter Stark die Drogerie Löwen, die von seinem Grossvater gegründet wurde. Der Fokus des Familienunternehmens liegt auf Pflanzenheilmitteln, Schüssler Salzen und Vitalpilzen. In ihren Semesterferien stellen die mittlerweile erwachsenen Kinder jährlich etwa 5000 Stöckli her. www.loewen-drogerie.ch



Das richtige Rot am richtigen Ort

Über die Feiertage ist glamouröses Make-up gefragt. Auf der bleichen Winterhaut kommen Farbe und Schimmer besonders gut zur Geltung. Aber wo genau wird der Blush aufgepinselt? Sollte es nun Apricot oder Pink sein? Und welche Produkte eignen sich für welchen Hauttyp?

Von Sabine Reber, Fotos Susanne Keller

Bei Wangenrouge denken die meisten Menschen an eine klassische Puderbox. Dabei gibt es viele verschiedene Arten von Blush. Je nach Hauttyp, Gesichtsfarbe und -form kommen unterschiedliche Produkte zum Einsatz, wissen die beiden Drogistinnen Chantal Giger und Ainoa Cumplido aus St. Gallen. Wer ölige Haut hat, sollte zu einem mattieren-

den Puder greifen. Flüssig-Rouge oder Cream Blush hingegen empfehlen die Fachfrauen eher bei trockener Haut. Diese Produkte gibt es in matter Form sowie mit Perlenglanz. Drogistin Cumplido: «Das ist Geschmacksache. Wichtig ist aber, den richtigen Farbton auszuwählen.»

Pink sei stets die beliebteste Farbe für Wangenrouge. Für einen blassen Teint empfehlen die Drogistinnen Rosé und zarte Beerenfarben, «je nach Typ kann auch ein feines Apricot oder Orange gut aussehen.» Für einen dunklen Teint kommen kräftigere Orange- und Bronzefarben bis hin zu Korallenrot in Frage, und bei besonders dunkler



AUS SCHMAL MACH VOLL

Mit Rouge von der Spitze der Wangenknochen waagrecht bis zum Haaransatz wirken schmale Gesichter voller.

← GEKONNT KORRIGIEREN

Runde Gesichter wirken schmäler, wenn das Rouge unterhalb der Wangenknochen in Richtung Mundwinkel verblendet wird.

Haut sind es Brauntöne oder je nach Typ auch Violett. Das kommt nebst der Hautfarbe vor allem auf die Augenfarbe und auf das Outfit an. Idealerweise sollte das Wangenrouge auch zu Lidschatten und Lippenstift passen. Chantal Giger sagt: «Perfekt sieht es aus, wenn alles schön abgestimmt ist. Daher macht es Sinn, gleich ein ganzes Set zu kaufen.» Wer daheim noch einzelne Produkte hat, kann diese zur Beratung mitbringen. Die Drogistin sagt: «Angebrauchte Sachen mitbringen ist für uns immer gut, dann sehen wir gleich, was der Kundin gefällt und können ihr Produkte empfehlen, die dazu passen.»

Charmant mogeln

Ainoa Cumplido, die wie ihre Kollegin sowohl in der Drogerie wie auch in der Parfümerie arbeitet, mag es besonders, Kundinnen zu schminken: «Manche wollen ein neues Make-up einfach mal einen Tag lang ausprobieren und schauen, wie es sich anfühlt.» Besonders schön sei stets das Schminken für Hochzeiten oder andere grosse Anlässe. Personen, die im Alltag nie



ALLERHAND PRAKTISCHE FORMEN

Als Stift, flüssig oder als Puder: Rouge gibt's für jeden Zweck in der geeigneten Form.

Make-up tragen, seien bei solchen Gelegenheiten froh um professionelle Unterstützung. Auch für Bewerbungsfotos würden sie manchmal angefragt, ob sie ein seriöses und diskretes Make-up kreieren können.

sananutrin®
Preiselvit® plus



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

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

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
www.sananutrin.ch



Die guten Seiten des Lebens

Halbjahresabo
für nur
CHF 99.–



**Ja, ich möchte ein Halbjahresabo
der GlücksPost bestellen!**

26 Ausgaben für nur CHF 99.– statt CHF 124.80
im Einzelhandel

30204655

Frau Herr

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ / Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

E-Mail

Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich der Verlag und Gesellschaften der Ringier Gruppe künftig per E-Mail
oder SMS über interessante Angebote informieren.

Coupon einsenden an:
GlücksPost
Kundendienst
Geerenstrasse 43
8185 Winkel

Ihre Personendaten können durch den Verlag für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Der Verlag ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an die Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können dem Verlag jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: www.gluueckspost.ch/datenschutz. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 31.12.2024.

Ein gelungenes Make-up soll nicht nur schmücken, sondern es kann auch Mängel kaschieren und Vorteile hervorheben. Wer geschickt ist im Umgang mit Wangenrouge, kann seine Gesichtszüge betonen oder unerwünschte Eigenschaften wegmogeln. So lässt sich ein rundes Gesicht länger und schmäler zaubern, oder ein eckiges Gesicht bekommt weichere, ausgeglichene Konturen. Schmale Gesichter wirken voller, wenn das Rouge von der Spitze der Wangenknochen waagrecht bis zum Haaransatz verblendet wird. Runde Gesichter wirken schmäler, wenn das Rouge unterhalb der Wangenknochen in Richtung Mundwinkel verblendet wird.

Von der Geisha bis zu den Golden Globes

Und was sind die Trends beim Wangenrouge? Ainoa Cumplido, die selber oft auf Instagram und Tiktok Schminkbeiträge und Berichte über Neuigkeiten anschaut, weiss: «Manchmal kommen junge Menschen in den Läden und wollen skurrile Produkte, die sie in den sozialen Medien gesehen haben, wie zum Beispiel starke Schattierungen. Aber nicht jeder Trend ist alltagstauglich! Ich versuche ihnen dann etwas anzubieten, das sich auch wirklich tragen lässt.» Für sie sei es wichtig, die verrückten Sachen aus dem Internet gesehen zu haben, denn: «wir müssen ja wissen, von was die Kundinnen re-

den!» Zum Beispiel habe die Schauspielerin Selena Gomez einen flüssigen Blush auf den Markt gebracht, der stark pigmentiert ist. «Danach wollten alle diesen ausgeprägten Look haben, den der amerikanische Star letztes Jahr bei den Golden Globes getragen hatte. Aber bei Kundinnen mit blasser Haut sah das übertrieben aus. Also haben wir eine passende Alternative gesucht und ihnen andere Produkte empfohlen.»

Wangenrouge war schon im Mittelalter beim Adel im Trend. Drogistin Chantal Giger erzählt: «Früher haben sich die Frauen giftige Kräuter auf die Wangen gerieben, damit die Haut von der Reizung rot wurde.» Auch die japanischen Geishas setzten auf rote Wangen. So richtig in Mode kam das Wangenrouge dann mit Marylin Monroe, die nebst dem berühmten Schmollmund und den platinblonden Locken auch mit dem ge- konnten Einsatz von Blush vielen Menschen den Kopf verdrehte.

Heute ist Wangenrouge aus den Gesichtern der Stars nicht wegzudenken. Ob Kim Kardashian, Emma Watson oder Taylor Swift: Die Make-up-Artisten modellieren die Konturen der Prominenten mit verschiedenen Rouge-Tönen zur Perfektion. Die Stilikone Marilyn Monroe übrigens puderte sich nicht nur die Wangen, sondern gab stets auch etwas Farbe auf die Nase. Durch diesen Trick sollte ihr Riechorgan kleiner und stupsiger wirken. Die beiden Drogistinnen kennen den Trick und fügen an: «Es ist oftmals gut,



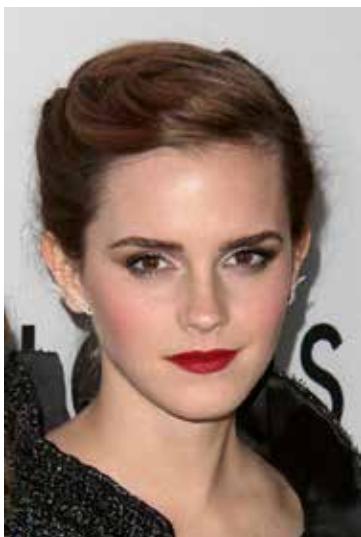
ROTBÄCKCHEN

Für den heutigen Geschmack etwas gar dick aufgetragen: Madame de Pompadour, bürgerlich Jeanne-Antoinette Poisson, 1721–1764.

das Rouge nicht nur auf die Wangen aufzutragen. Ein wenig auf das Kinn, die Nase und die Stirn geben, damit das Gesicht harmonisch wirkt.»

Nicht zu dick auftragen

Und wie genau trägt man Blush richtig auf? Die beiden Drogistinnen raten: Stets mit wenig Farbe anfangen und Schritt für Schritt gut verblenden. Bei Bedarf ein bisschen mehr draufgeben, bis es passt. Wichtig: Das Make-up bei gutem Licht kontrollieren! Denn: «Ist die Lampe im Bad schummrig,



**STARS MACHEN
ES VOR**
Emma Watson,
Kim Kardashian oder
Marylin Monroe
(von links) –
auf Wangenrouge
verzichtet keine.





GRIPPE?

Ihr Thermometer steigt und steigt ...

... und Sie fühlen sich total erschlagen? Dann haben Sie wahrscheinlich nicht nur eine Erkältung, sondern eine Grippe. Was die beiden Krankheiten unterscheidet und was Sie dagegen tun können erfahren Sie auf **vitagate.ch**, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- Grippe richtig behandeln
 - Grippeimpfung – was ist zu beachten?
 - Schnupfen richtig behandeln
 - Schluss mit Halsschmerzen
 - Und vieles mehr rund um Husten, Niesen, Schnäuzen und Co.
- Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform
der Schweizer Drogerien

vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

erwischt man leicht zu viel Wangenrouge, dann sieht es bei Tageslicht übertrieben aus.» Sowieso sei es besser, im Zweifelsfall weniger und sicher nicht zu viel aufzutragen, raten die beiden Schminkprofis, und fügen an: «Wenn man doch mal zu viel Rouge erwischt hat, mit dem Make-up-Schwämmchen leicht darüberwischen und dann mit einem losen Puder verblassen.»

Punkto Hygiene gilt es, die Schwämmchen und Pinsel korrekt mit einem Pinselreiniger zu reinigen. Regelmässig unter fliessendem Wasser auswaschen, und: «falls jemand an Akne oder Hautkrankheiten leidet, die Schminkutensilien häufiger waschen und auch öfters ersetzen.» In der Drogerie gibt es spezielle Reinigungsmittel für Kosmetikartikel. Die Pinsel in einem Beutel in die Waschmaschine zu geben sei nicht sinnvoll, sagen die Drogistinnen, denn durch die Drehbewegungen könnten die Haare beschädigt werden. Also hochwertige Pinsel stets von Hand sorgfältig reinigen. |



Verschiedene Konsistenzen



SCHMINKPROFIS

Chantal Giger (rechts) und Ainoa Cumplido (links) sind Drogistinnen EFZ mit Parfümerie/Kosmetik-Ausbildung. Sie arbeiten sowohl in der Drogerie wie auch in der Parfümerie, wo sie Kundinnen schminken und individuelle Make-up-Beratungen machen. Die Alpstein Drogerie hat ein angegliedertes Kosmetikstudio und eine grosse, moderne Parfümerie- und Kosmetikabteilung. www.alpstein-drogerie.ch

Puderrouge: Die beliebteste Form von Wangenrouge ist der klassische Puder. Besonders geeignet für fettige Haut. Puderrouge sollte immer auf abgepuderte Haut aufgetragen werden, damit der Effekt nicht fleckig wird.

Cream Rouge: Diese Produkte können einen natürlichen Effekt ins Gesicht zaubern, wenn nur ein Hauch von Farbe gewünscht wird. Cremige Rouges werden stets unter dem Gesichtspuder aufgetragen und eignen sich bei trockener sowie bei reifer Haut, weil sie einen frischen Schimmer verleihen. Aufgetragen werden sie mit den Fingern oder mit einem Schwamm.

Flüssig-Rouge: Wird mit dem Pinsel aufgetragen und mit den Fingern verbunden. Das exakte Auftragen erfordert Übung und Geschick und es wird vor allem von professionellen Visagistinnen

und Visagisten verwendet. Eignet sich für trockene Haut.

Rouge-Stift: Direkt auftragen, mit den Fingern verblassen. Praktisch zum Mitnehmen und einfach in der Handhabung. Eignet sich für alle, die ein unkompliziertes Produkt suchen.





GESUNDE ERNÄHRUNG

Neue Salate für den Winter

In der kalten Jahreszeit kommt oft die Lust auf fettes, schweres und süßes Essen. Damit die guten Essgewohnheiten des Sommers über Weihnachten nicht gleich flöten gehen, hilft das Schmökern in schön fotografierten Salatrezepten.

Von Sabine Reber

Wenn sich in den Läden die Regale mit verführerischen Rollschinkli und Pasteten, mit Lebkuchen, Weihnachtsstollen, Guetzli und allerhand glitzernd verpackten Pralinen füllen, ja dann gilt es, bewusst Gegensteuer zu geben und antizyklische Vorsätze zu fassen. Sonst sind im Nu wieder ein paar Kilo mehr auf der Waage. Was mir dann jeweils hilft, sind schön gemachte Bücher mit klugen und

gesunden Rezepten. Am liebsten solche, die nicht nur gut aussehen, sondern die sich auch mit vernünftigem Aufwand daheim nachkochen lassen. Manchmal reicht es ja schon, mit den Augen zu essen. Aber zwischendurch sollte natürlich dann schon auch wirklich etwas Gescheites auf den Tisch. Und da kommt mir der soeben erschienene Bildband aus dem Callwey-Verlag gerade

wie gerufen. Das Buch heisst «Da hast du den Salat», und die über 75 ebenso originellen wie recht einfach umzusetzenden Rezepte sind dermassen appetitlich fotografiert, dass man darob glatt die Schokolade vergisst, die hinten im Schrank versteckt auf einen schwachen Moment lauert.

Gebratenes Wurzelgemüse auf Fetacreme und andere Köstlichkeiten zum Teilen.

Grünkohl und Lauch neu entdecken

Die Autorin Emily Ezekiel ist eine ange-sagte Foodautorin aus London. Sie hat mit berühmten englischen Kochbuchautoren wie Jamie Oliver, Nigella Lawson und Anna Jones zusammengearbeitet und selber bereits einige Bücher herausgegeben. Mit diesem Salatband ist ihr nun ein toller Wurf gelungen. Die Rezepte sind wunderbar bunt, kreativ und eigenwillig, und dabei so schön präsentiert, dass man dieses Buch am liebsten auch gleich allen Freundinnen unter den Weihnachtsbaum legen möchte. Beim Champignon-Grünkohl-Salat mit pochiertem Ei bekommt man gleich Lust auf den sonst doch etwas langweilig gewordenen Grünkohl mit seinen vielen Vitaminen und Mineralstoffen. Sehr originell und mit hohem Eiweissgehalt für die Mahlzeit nach dem Training: Zitronen und Grünkohlsalat mit Thunfisch, Ei und Pecorino. Auch die Kreationen mit Blauschimmelkäse machen an kalten Tagen Lust auf gesundes Grünzeug. Da gibt es zum Beispiel einen süß-saureren Birnen-Chicorée-Salat mit Gorgonzola und Haselnüssen, oder eine Kreation mit Lauch, Äpfeln und Sellerie. Und natürlich helfen im Winter exotische Genüsse über allfällige Frusttage hinweg. Der Kartoffelsalat mit indischen Gewürzen und Mangosauce wird einem bestimmt etwas Sonne ins Gemüt zaubern!



REGENBOGENSALAT IM GLAS

Dieser Salat mit Pekannüssen, Birne und Ziegenkäse ist schnell zubereitet und eignet sich auch zum Mitnehmen.

VITAMINE FÜR DEN WINTER

Dieser Zitrusalat mit gerösteten Haferflocken kann mit Blutorangen oder anderen saisonalen Früchten zubereitet werden.



Bürozmittag und Saucenkunde

Toll sind auch die verschiedenen Rezepte mit Salaten im Glas, die sich leicht fürs Bürozmittag mitnehmen lassen. Wie wär's zum Beispiel mit einem asiatischen Broccoli-Salat, oder mit einem Karotten-Nudel-Salat? Besonders lecker sieht der Rosenkohlsalat mit Petersilie und Dijonsenf aus. Hier werden die moosgrünen Rösli mit Rucola und Feta kombiniert. Diese originelle Kreation lässt uns den oft verhassten, aber doch so gesunden Rosenkohl auf ganz neue Art entdecken.

Das Buch enthält Rezepte für jede Jahreszeit – im Winter hilft es ja manchmal auch, sich etwas sommerliche Frische auf den Teller zu holen, und eine Mahlzeit lang wenigstens kulinarisch in die warme Jahreszeit einzutauchen. Was besonders toll ist in dem Buch, ist der praktische Anhang. Hier werden diverse Saucenrezepte erklärt, die so lecker sind, dass man nie mehr gekaufte Fertigsauce brauchen will. Und dazu kommen Rezepte zum Einmachen von Gemüsepikles und Gewürzölen. Nun kann der Winter getrost kommen, und für gesunde Mahlzeiten und eine gescheite Strategie gegen schwerwiegende Verführungen ist schon mal gesorgt.



KREATIVE KÜCHE

Emily Ezekiel arbeitet in London als Autorin, Artdirector und Foodstylistin.



Emily Ezekiel:
«Da hast du den Salat, köstliche Rezepte für jeden Tag»,
 Callwey 2024,
 ca. 32 Franken.

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



farfalla Natürliche Raumbeduftung

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

Im Wert von Fr. 54.80



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

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

Im Wert von Fr. 35.–



GOLOY Hautpflegeset

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

Im Wert von Fr. 80.–



SAAL&Co. Set

- Revitalising Body Wash
- Regenerating Hand Cream
- Rehydrating Face Balm. Eine UNISEX Pflegeserie mit elegantem Duft frischer Kräuter aus den Tiroler Alpen. Zertifizierte Naturkosmetik. Vegan.

www.saalandco.ch

Im Wert von Fr. 102.–



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungs-waschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.

Im Wert von Fr. 30.–

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

Jahres-Abo

à Fr. 26.– (6 Hefte)

2-Jahres-Abo

à Fr. 48.– (12 Hefte)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk

(nur 1x ankreuzen)

farfalla Raumbeduftung

SAAL&Co. Set

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____

GOLOY

Hautpflegeset

Preisbasis 2024 (inkl. MWSt)

Bezahlung erfolgt
per Rechnung an unten
stehende Adresse.

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

Datum _____ Unterschrift _____

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

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:

Schweizerischer
Drogistenverband
Vertrieb

Thomas-Wyttensbach-Str. 2

2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

E-Mail:

abo@drogistenstern.ch

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

Wenig Vertrauen in Dr. ChatGPT

Menschen vertrauen medizinischen Ratschlägen weniger, wenn sie vermuten, dass eine künstliche Intelligenz (KI) an deren Erstellung beteiligt ist. Das ist das zentrale Ergebnis einer Studie von Würzburger Psychologen.

Früher haben die Menschen Dr. Google befragt, wenn sie wissen wollten, ob ihre Symptome für eine leichte Magenverstimmung sprechen oder doch für Krebs im Endstadium; heute wenden sie sich dafür zunehmend an ChatGPT und kommen dann mit fertigen Diagnosen in die Sprechzimmer. Tatsächlich ist das Vertrauen in die medizinische Kompetenz einer künstlichen Intelligenz aber gar nicht so gross. Das ist zumindest das Ergebnis einer Studie, die in der Fachzeitschrift «Nature Medicine» veröffentlicht wurde. Sie zeigt, dass Menschen medi-

zinische Ratschläge als weniger zuverlässig und empathisch beurteilen, wann immer eine KI daran beteiligt war.

Mehr als 2000 Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer erhielten im Rahmen des Experiments identische medizinische Ratschläge und sollten diese auf ihre Verlässlichkeit, Verständlichkeit und Empathie bewerten. Der einzige Unterschied: Während eine Gruppe die Information erhielt, diese Ratschläge stammten von einem Arzt beziehungsweise einer Ärztin, hieß es für die zweite Gruppe, ein KI-gestützter Chatbot sei dafür verantwortlich. Die dritte Gruppe wurde in dem Glauben gelassen, ein Arzt oder eine Ärztin habe die Empfehlung unter Zuhilfenahme einer KI erstellt.

Die Ergebnisse sind eindeutig: Menschen vertrauen medizinischen Empfehlungen weniger, wenn sie vermuten, dass KI beteiligt



ist. Das gilt auch dann, wenn sie glauben, dass ärztliches Personal daran mitgewirkt hat. Auch in der Kategorie «Empathie» schneidet der ärztliche Rat besser ab als die beiden KI-Varianten: «Das ist ein wichtiger Befund, da Vertrauen in medizinische Diagnosen und Therapieempfehlungen bekanntermassen ein sehr wichtiger Faktor für den Behandlungserfolg ist», bewerten die Autoren das Studienergebnis, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt.

Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.



• OHNE KORTISON
• OHNE PARFÜM

LINDERT
JUCKREIZ IN
30 MINUTEN

LINDERT UND REPARIERT.

Bepanthen® PRO Sensiderm lindert und repariert die Hautschutzbarriere bei juckenden Hautstellen, Neurodermitis und Ekzemen.

- Bei akuten Schüben von Neurodermitis und Ekzemen
- Repariert die geschädigte Hautschutzbarriere
- Für Säuglinge, Kinder und Erwachsene



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Gewinnen Sie ein Strath® Immunpaket

Gewinnen Sie eines von 5 Strath® Paketen im Wert von je 80 Franken.



feste Umhüllung	↓	Ausruf	CH-Märchenzählerin † (Trudi)	↓	süßer Brot-aufstrich	Gewürz aus Blütenstempeln	frz.: Korn	lat.: und	ge-pflegte Grün-fläche	US-Soldat (ugs.)
Schloss in Salenstein (Kt. TG)	→		2							
	→				sibir.-mongol. Grenzgebirge	→		10		
schweiz. Kabarettist (Andreas)		Mündigkeit	→					Ent-schlos-senheit		Schädelknochen
	→	5			eh. Berliner Flug-hafen		Frage-wort (4. Fall)	1		↓
Neben-fluss der Saane		Bogen-gang		Fluss durch Bad Ragaz	9					
Holz zer-teilen	→						griech. Göttin der Weisheit		spött. Rand-bemerkung	
	→		6	alt Bun-desrat (Joseph)		Wasser-lebewe-sen Ez.	→			↓
männl. Anrede	mobiler Routen-planer Kw.		kleinlich herum-inter-pretieren	→					12	
kernlose Orange	→			11		Einheit d. Stoff-men ge		Binde-wort	→	
Abk. lat.: im Jahre d. Herrn	→	4	ital. Tonbez. für das D		frz. Name der Maas	7				
Variante	→							ital.: ja	→	
Frauen-name	8			flach positi-onieren	→				3	raetsel ch

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

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

Teilnahmeschluss

ist der 31. Januar 2025, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Nr.1/2025, der Ende Februar 2025 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Oktober/November 2024

Das richtige Lösungswort lautete: «REGENERATION».

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder und Musiker

Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.



Vitamin D in Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

I  Strath®

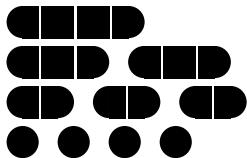
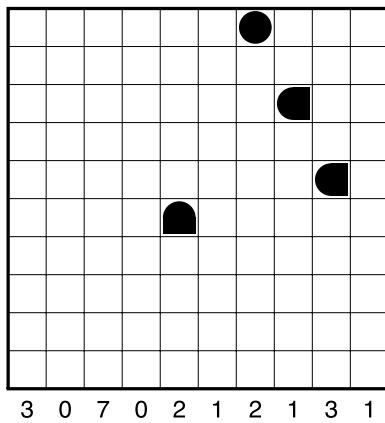
Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

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

Bimaru

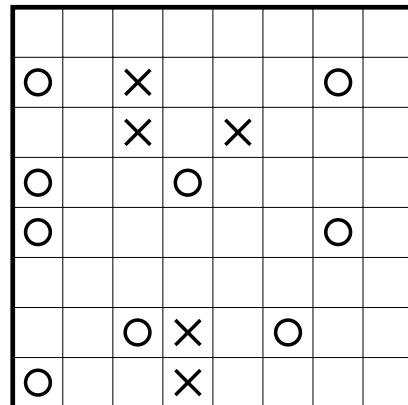
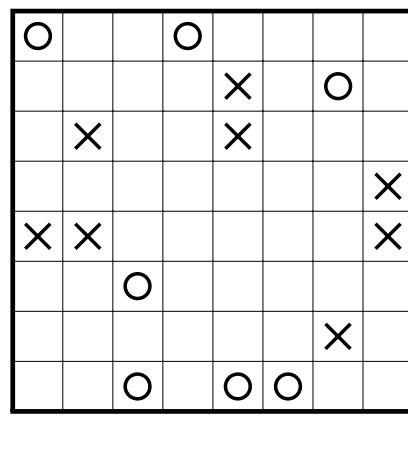
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.

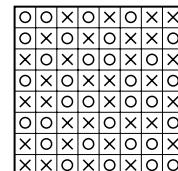
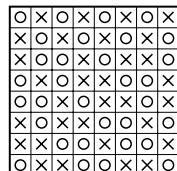
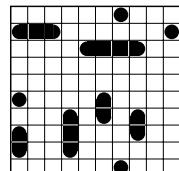


Binoxxxo

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



Auflösungen aus *Drogistenstern*
Oktober/November 2024



IMPRESSUM 44. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyttensbach-Strasse 2, 2502 Biel,
info@drogistenverband.ch

VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttensbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch

Verlagsleitung: Tamara Gygax-Freiburghaus, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax-Freiburghaus

(Leitung), Marlies Föhn, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Valérie Rufer

REDAKTION Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,

h.gasser@vitagate.ch

Redaktionsleitung: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch

Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Astrid Tomczak-Plewka, Sara Bagladi

Wissenschaftliche Fachkontrolle:

Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber

Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Helene Elmer,
Hanspeter Michel, Marisa Diggelmann, Adrian Würger

Übersetzung: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann

Fotografie und Titelbild: Susanne Keller

PRODUKTION Layout: Laurence Fischer

Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach

AUFLAGE 149 248 Exemplare

(WEMF/KS-beglubigt 9/2023),

972000 Leser (gemäß MACH-

Basic 2023-2 907000 deutsch-

sprachige und rund 65000 fran-

zösischsprachige)

ERSCHEINUNG 6x jährlich

ABONNEMENTE Jahresabonne-

ment Fr. 26.– (6 Ausgaben, inkl.

MWSt); Telefon 032 328 50 50,

abo@drogistenstern.ch



ISSN 2813-9135

© 2024 – vitagate ag, Thomas-Wyttensbach-Strasse 2, 2502 Biel

MEIN IMMUN-DRINK

VITAMIN C & D, SELEN & ZINK

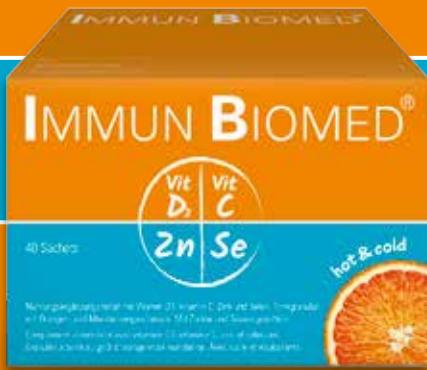
ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

www.immun-biomed.ch

Vitamin D3, Vitamin C, Zink und Selen tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG, 11/2024. All rights reserved.

BioMed®



Heiss und kalt



Jürg Alean, Michael Hambrey:
«Schnee und Eis», Haupt Verlag 2024,
 ca. 44 Franken.

Gefrorene Zauberwelten

Schnee und Eis sind unverzichtbar für das Leben auf der Erde, denn sie sind essenzielle Bestandteile des Wasserkreislaufs. Ein neuer Bildband entführt uns in die faszinierende Welt des gefrorenen Wassers und zeigt die grösseren Zusammenhänge auf.

Verschneite Winterlandschaften und die Faszination für Gletscher sind nur der sichtbare Teil eines grossen Ganzen, denn ohne Schnee und Eis würden die Wasserkreisläufe auf der Erde zusammenbrechen. Der Schnee ebenso wie die Gletscher verschwinden nun aber zusehends aus unserer alltäglichen Welt. Dadurch gewinnen Bilder von Gletscherlandschaften und verschneiten Gegendern umso mehr an Anziehungskraft – beinahe schon muten die Fotos von bizarren Eismassen und weiss überzuckerten Wäldern exotisch an, weil sie in der Realität immer seltener werden. Der ETH-Glaziologe Jürg

Alean und der Forscher Michael Hambrey, der unter anderem Professor in Wales war, nehmen uns in ihrem traumhaft schönen wie ebenso kritischen Bildband mit auf eine faszinierende Entdeckungsreise in die gefrorenen Welten. Sie erläutern die Schönheit und Vielfalt der verschiedenen Erscheinungsformen von gefrorenem Wasser, von skurrilen Eisformationen unter Wasserfällen bis zu türkisblau im Polarmeer treibenden Eisbergen. Eindrückliche Landschaftsaufnahmen aus den Alpen zeigen die klimatischen Veränderungen durch den Rückzug der Gletscher. Dem Permafrost ist ebenfalls ein Kapitel gewidmet. Die faszinierenden Frostmusterböden mit ihren Polygonen und Pinngos, wie die Muster genannt werden, muten an wie Gegenden auf einem fremden Planeten. Die beiden Akademiker lassen in den Bildern auch immer wieder Menschen auftauchen – seien es touristische Polarreisende oder eine Wanderin vor einem riesigen Findling. Ob sie nun als Schaulustige in Grönland und Spitzbergen dem Kalben der Eisberge zuschauen oder in den Schweizer Alpen erschauern ob dem drastischen Rückgang der Gletscher – das Schicksal der Menschen ist eng mit dem Wandel des Wassers in all seinen Formen verbunden und dieses kluge Buch bietet neben den schönen Bildern auch einen vertieften Einblick in die grösseren Zusammenhänge.

Thermotherapie: Heilen mit Kälte und Wärme

Winterschwimmen und Saunagänge sind in den letzten Jahren gross in Mode gekommen. Worauf man dabei achten muss und bei welchen Beschwerden Kälte oder Wärme helfen können, erläutert der Facharzt für Innere Medizin und Dozent für Naturheilverfahren, Dr. med. Rainer Brenke, in seinem neuen Ratgeberbuch.

Wärme wie kalte Reize wirken auf Muskeln und Kreislauf, aber auch auf die Entzündungsbereitschaft des Körpers und auf das psychische Wohlbefinden können sie einen Einfluss haben. Grundsätzlich gilt: Kälte hilft meist bei akuten Prozessen, während Wärme eher bei chronischen Beschwerden angewendet wird. Manchmal hilft auch beides im Wechsel. Laut Autor gilt es mitunter im individuellen Fall auszuprobieren, was mehr Linderung schafft. So kann beispielsweise bei akuten Muskelschmerzen und Gelenkbeschwerden eine Abreibung mit Eis ebenso helfen wie eine Wärmeflasche. Bei Rheuma wird meist die Kälte empfohlen und es gibt sogar spezielle medizinische Kältekammern. Bei Durchblutungsstörungen der Beine und Krampfadern werden Wassertreten, kalte Güsse, Sauna und wechselwarme Bäder empfohlen.

Rainer Brenke:
«Heilen mit Kälte und Wärme»,
 Thieme Verlag 2024, ca. 23 Franken.



Wärme und Kälte kennen wir von vielen bewährten Hausmitteln, von warmen oder kalten Wickeln über Kirschensteinkissen bis zur praktischen Anwendung von Eis aus dem Tiefkühler.

Wärme und Kälte sind die Hauptwirkfaktoren bei verschiedenen Wasseranwendungen. Dazu kommt das Abreiben, Bürsten oder Schöpfen. Und die Bäder können je nach Bedarf mit ätherischen Ölen angereichert werden. Bei allen Varianten, die therapeutisch zum Einsatz kommen, wird, wie schon von Pfarrer Kneipp empfohlen, die Behandlung stets mit kaltem Wasser beendet. Denn erst der Kaltreiz führt zur gewünschten Anpassung des Organismus und zur Abhärtung und Stärkung des Kreislaufs. Der Ratgeber erklärt mit anschaulichen Zeichnungen die richtige Schlauchführung bei kalten Güssen nach Kneipp, ebenso wird die Wirkung und Anwendung von verschiedenen Wickeln erläutert. Therapeutische Wärmetherapien mit verschiedenen Rotlichtspektren und Elektrotherapien werden ebenfalls erklärt, auch wenn sich diese grösstenteils nicht zu Hause anwenden lassen. Einfach daheim anwendbar sind dafür Eiswürfel und gekühlte Gelpackungen. Dazu wird in diesem Ratgeber viel Praktisches erläutert und es gibt diverse leicht anwendende Tipps. Wer mehr Kälte wünscht, kann sich dem Kapitel übers Eisbaden zuwenden und erfährt dort, worauf es zu achten gilt, damit der gesundheitliche Nutzen nicht von unberechenbaren Gefahren überschattet wird.

Sabine Reber



Fotos: zVg. volff - stock.adobe.com



WILD

**Entdecken Sie unsere
Lösung für natürlich
weisse Zähne ohne
chemisches Bleaching**

EMOFORM Diamond

Whitening Zahnpaste

**Für die tägliche Zahnpflege
mit Whitening-Effekt dank
feinsten Diamantpartikeln**

DEPURDENT Clean & Polish

Paste zur Zahnreinigung

**1- bis 2-mal pro Woche zur
Zahnreinigung dank der
Kraft des Bimssteinpulvers**

Gesundes Zahnfleisch dank Teebaumöl und richtiger Pflege

Aufgezeichnet von Sara Bagladi

Letzten Herbst kam eine Kundin um die 50 in meine Drogerie und klagte über ihren weit fortgeschrittenen Zahnfleischschwund. Ihr Zahnfleisch blutete und war geschwollen, die Zahnhälsa lagen frei und die Schmerzempfindlichkeit der Zähne war erhöht. Die Frau hatte Angst vor dem Zahnarzt und ging nicht regelmäßig zu Kontrollterminen. Dies ist aber wichtig, um Zahnfleischentzündungen jeglicher Art vorzubeugen und früh zu erkennen.

Ausserdem rauchte sie. Es wurde immer schlimmer, und so blieb ihr nichts anderes übrig, als doch zum Zahnarzt zu gehen. Dieser legte ihr einen operativen Eingriff nahe. Schliesslich suchte sie Rat bei mir.

Als tägliche Zahnpflege empfahl ich ihr Produkte mit Teebaumöl. Ich riet ihr, die Zähne dreimal täglich mit Teebaumöl-Zahnpasta gut zu reinigen und danach eine fluorhaltige Mundspülung anzuwenden. Bei Bedarf konnte sie zudem noch ein Gel aus der gleichen Produktelinie auftragen. Das Teebaumöl pflegt und stärkt das Zahnfleisch, es wirkt antibakteriell, anti-septisch und wundheilend und es hilft, die Bildung von Plaque zu mildern. Teebaumöl darf auch pur mit dem Finger oder mit einem Wattestäbchen punktuell auf das Zahnfleisch aufgetragen werden. Normalerweise müssen ätherische Öle verdünnt werden, Teebaumöl ist in diesem Fall eine Ausnahme, in der Regel brennt es auch nicht. An den Geschmack kann man sich gewöhnen. Wer es lieber als Spülung nutzen möchte, mischt drei bis vier Tropfen Teebaumöl in einem Glas mit Wasser. Ich wies meine Kundin ausserdem darauf hin, dass es gut wäre, wenn sie ihre Zähne mit einer elektrischen Zahnbürste reinigt. Diese entfernt mehr Plaque an den Rändern als eine herkömmliche Zahnbürste. So gelingt es, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Zusätzlich schlug ich der Kundin Schüssler Salze vor: Die Nummer 2 (Calciumphosphat) für das Zellwachstum, Nummer 3 (Eisenphosphat) hemmt Entzündungen sowie Nummer 5 (Kaliumphosphat), das spezifisch bei Mundschleimhautbeschwerden und Zahnfleischentzündungen hilft. Als umfassendes Paket empfiehle ich in diesen Fällen auch gerne spagyrische Esszenzen mit Heilpflanzen wie Myrrhe, Salbei und Kamille. Ausserdem ist es wichtig zu verstehen, dass die Zahngesundheit und die Darmflora zusammenhängen – so spielt auch die Ernährung eine wichtige Rolle. Hier empfiehle ich eine basische Ernährung

mit viel regionalem und saisonalem Gemüse sowie Früchte, wenig rotes Fleisch und gesättigte Fettsäuren, dafür vitaminreiche und ballaststoffreiche Lebensmittel. Omega 3 spielt bei Entzündungen auch eine Rolle. Hierbei können wir Drogistinnen oftmals mit Beratung und auch mit praktischen Tipps helfen. Diese Kundin hörte jedenfalls aufmerksam zu. Nach drei Monaten kam sie wieder in meine Drogerie. «Sie haben mich gerettet», sagte sie zu mir. Die Entzündung sei zurück gegangen und nach einem Termin beim Zahnarzt stand fest: Es war keine Operation nötig.

Julia Kneier-Hildebrand

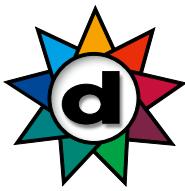


FACHBERATERIN

Julia Kneier-Hildebrand ist dipl. Drogistin HF und Geschäftsführerin/Inhaberin der Drogerie Hildebrand in Basel. Sie besitzt den Schüssler- und Heidakmaster, ist Fachberaterin für Darmgesundheit sowie für Mikronährstoffe. Ihre Drogerie ist spezialisiert auf Naturheilmittel – so trifft man neben dem üblichen Drogerieangebot auf ein grosses Fachwissen und eine grosse Auswahl an Schüssler Salzen und spagyrischen Esszenzen. <https://drogerie-hildebrand.ch>

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr.1/2025 erscheint Ende Februar 2025. Wir diskutieren mit einer **Philosophin** über **innere und äussere Schönheit**, und fragen, was sich verändert hat seit der Aufklärung, und warum glatte Social-Media-Fassaden lange nicht alles sind. Zum Thema Schönheit befragen wir aber auch eine Drogistin und **Make-up-Artistin**. Sie verrät uns, wie **Frauen ab 50** sich mit den richtigen **Schminktricks** ins beste Licht rücken können. Ausserdem reden wir in der nächsten Ausgabe über **Heuschnupfenprophylaxe, Hämorrhoiden** und **Ballaststoffe**. Wir verraten, wie **ältere Menschen** die richtige **Sportart** finden und worauf es in der **Sauna** ankommt.



Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!

... Naturheilmittel
übrigens auch.



Hier finden Sie Ihre Drogerie!



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.





Gesunde Tipps im Dezember



Bitteres für die Leber

Wer über die Festtage gerne tüchtig zulangt, sollte sich schon vorbeugend in der Drogerie Tropfen mit Bitterstoffen besorgen.

Verschiedene pflanzliche und homöopathische Präparate eignen sich, um die Verdauung zu unterstützen.

Heiss und kalt

Saunieren oder Kneippen hilft, den Kreislauf anzuregen und den Winter über gesund zu bleiben. Beim täglichen Duschen Arme und Beine kalt abbrausen ist eine Gewohnheit, die belebend wirkt und dabei wenig Aufwand macht.



Guetzli mit Ballaststoffen

Weniger Zucker, dafür mehr Ballaststoffe – das ist ein einfacher Trick, um sich gerade über die Feiertage gesünder zu ernähren. Mit vollwertigen Hafer- oder Hirseflocken lassen sich recht gesunde Weihnachtsguetzli selber backen.

Bauchwehkissen

Wenn Kinder Bauchweh haben, kann manchmal schon etwas Wärme helfen. Ein selber genähtes oder in der Drogerie gekauftes Kirschsteinkissen sollte immer in der Nähe sein.

Ein solches Kissen eignet sich auch gut als Geschenk.



Gesund geniessen

Beim Alkohol gilt: Weniger ist mehr. Wahre Gesundheitsmeisterinnen geniessen das Leben mit einem feinen Tee oder einem Cocktail aus frisch gepressten Fruchtsäften. Die Waage und der Teint werden es einem danken, und die Leber sowieso.



Jeden Tag
einen Klick gesünder.





Gesunde Tipps im Januar

Vegane Kosmetik

Veganuary, auch bei der Kosmetik: Warum nicht im neuen Jahr nur noch tierversuchsfreie und tierproduktfreie Sachen kaufen?

Und wenn wir schon dabei sind... auch weniger Plastik ist ein guter Vorsatz. Viele Produkte gibt es inzwischen in nachhaltiger Recycling-Verpackung.

Kräuter ernten

Rosmarin und andere winterharte Kräuter nach Bedarf ernten – ihr mediterranes, von ätherischen Ölen angereichertes Aroma ist in der kältesten Jahreszeit besonders willkommen.



Trockener Januar

Auf der Website dryjanuary.ch gibt's Tipps für alkoholfreie Alternativen – so sollte ein abstinenter Januar gut gelingen. Fein und gesund sind auch die vielseitigen Teemischungen aus der Drogerie.

Schnee schaufeln

Draussen arbeiten und sich bewegen tut gut. Wenn es geschneit hat, den Schnee von den Wegen schaufeln. Aber man sollte sich dabei nicht übertun. Langsam und der eigenen Fitness entsprechend arbeiten, und Pause machen, bevor einem etwas weh tut.



Kalorien verbrennen

Sport ist im Winter noch effektiver. Insbesondere bei Ausdauersportarten wie Joggen oder Langlaufen verbraucht der Körper zusätzliche Energie, um seine Kerntemperatur von rund 36 Grad aufrechtzuerhalten. Auch wer in einem kühleren Zimmer schläft, verbrennt übrigens mehr Kalorien als an der Wärme.



Die
schönsten
Flussreisen
2025



Auf Rhein, Maas, Albert-Kanal, IJsselmeer und IJssel
BASEL–FLANDERN–HOLLAND–BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI*****



**15 Tage ab
CHF 3040* p.P.**

Ab Basel geht die Flussfahrt via «Romantischen Rhein» über die Maas zu den Wasserrägen der Niederlande und zurück. Dazwischen liegen 13 erholsame, aber auch erlebnisreiche Tage mit zahlreichen Stadt-Besichtigungen wie z. B. in Nijmegen, Maastricht, Brügge und Köln. Amsterdam entdecken Sie auf einer gemütlichen Grachtenfahrt und das Naturparadies der Insel Texel während einer ausgiebigen Rundfahrt über die Insel. Faszinierend sind auch die Deltawerke Neeltje Jans, welche das Festland vor Stürmen und Hochwasser schützen. Die Marksburg und der Besuch des malerischen Mummelsees im Schwarzwald oder eine genussvolle Weindegustation runden diese abwechslungsreiche Flussreise an Bord des 5-Sterne-Flussschiffs MS Antonio Bellucci ab.



Das detaillierte Reiseprogramm dieser Reise finden Sie online | Programmänderungen vorbehalten | *Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen



**THURGAU
TRAVEL**

Flussreisen 2025 entdecken



8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Traumkulisse auf Elbe und Moldau
BERLIN–MEISSEN–DRESDEN–PRAG
MS THURGAU CHOPIN*****

Reisedaten 2025

Berlin–Prag	Prag–Berlin
03.03.–10.03.	10.03.–17.03.
06.12.–13.12.	13.12.–20.12.
20.12.–27.12. ⁽⁸⁾	27.12.–03.01.

⁽⁸⁾ Kein Zuschlag Alleinbenutzung



8 Tage ab CHF 1540 p.P.

Glanzlichter der Donau
LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****

Reisedaten 2025

13.06.–20.06. ⁽¹⁰⁾	05.09.–12.09.
20.06.–27.06. ⁽⁹⁾	12.09.–19.09. ⁽⁹⁾
11.07.–18.07.	19.09.–26.09.
01.08.–08.08.	26.09.–03.10. ⁽¹⁰⁾
15.08.–22.08.	

⁽⁹⁾ Themenreise «Genuss der Sinne» buchbar
⁽¹⁰⁾ 50 % Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung



10 Tage ab CHF 7190 p.P.

Seen- und Küstenlandschaften Schottlands
INVERNESS–KYLE OF LOCHALSH
MV LORD OF THE HIGHLANDS*****+

Reisedaten 2025

24.05.–02.06. ⁽¹¹⁾	19.07.–28.07.
21.06.–30.06.	16.08.–25.08. ⁽¹²⁾

⁽¹¹⁾ Themenreise «Schottlands wilde Natur»

⁽¹²⁾ Besuch Military Tattoo in Edinburgh möglich



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

