



August/September 2021

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

Dossier «Geschmack»

Genuss mit allen Sinnen

Natürlich saubere Zähne
So gut sind Pasten ohne
künstliche Zusätze

Tibetische Medizin
Eine uralte Heilmethode

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

Wehweh und Bobo

Wissen, was Kindern wirklich hilft



Mit **wehwehbobo.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 «Lebensfreude». 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.-

Wohlfühlset



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

GOLOY 33 Körperpflege



Das verwöhnende GOLOY 33 Körperpflegeset enthält das Body Wash Vitalize 200 ml sowie Body Balm Vitalize 200 ml.
Im Wert von CHF 55.-

Elektrische Zahnbürste ORAL-B Professional 2



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

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

☐ Jahres-Abo
à Fr. 26.- (6 Hefte)

☐ 2-Jahres-Abo
à Fr. 48.- (12 Hefte)

Preisbasis 2021 (inkl. MWST.)

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

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

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.

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

Datum Unterschrift

Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort



Talon einsenden an:
Schweizerischer Drogistenverband
Vertrieb
Thomas-Wytenbach-Strasse 2
2502 Biel/Bienne
Telefon 032 328 50 30
E-Mail abo@drogistenstern.ch

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



Bettina Epper
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

Auf den Geschmack gekommen

Jenen Samstagabend vor zwei Jahren werde ich nie vergessen. Meine Freundin und ihr Mann, ein gebürtiger Nigerianer, hatten mich zum Essen eingeladen. Aufgetischt haben sie nigerianische Spezialitäten wie Jollof rice (ein mit Tomatenmark gekochtes Reisgericht), Fufu (ein fester Brei aus Maniok), Kochbananen und – Egussi Soup. Diese Gemüsesuppe sollte zum Geschmackserlebnis meines Lebens werden! Wie immer, wenn ich etwas Unbekanntes auf dem Teller habe, schnupperte ich zuerst daran und wusste gar nicht mehr, wo mir die Nase steht: «Wonach bloss riecht das?», dachte ich und malte mir aus, wie ich meinem daheimgebliebenen Mann das Essen schildern sollte. «Es riecht nach Zoo» war die einzige Beschreibung, die annähernd passte. Doch einmal im Mund, war der Geschmack ein ganz anderer. Immer noch schwierig zu beschreiben, aber angenehm, und ich freue mich schon auf die nächste Egussi Soup. Später fand ich heraus, dass der fremde Geruch von Flusskrebse stammt, die gemahlen das Gericht würzen. Gelernt hatte ich damit auch, dass der Geschmack eines Essens aus dem Zusammenspiel vieler verschiedener Sinne entsteht. Kommen Sie in unserem Dossier «Geschmack» ab Seite 6 mit auf eine gustatorische Reise und lesen Sie, wie Sie Ihre Geschmackswahrnehmung trainieren können (Seite 12) und welchen Einfluss das Ambiente beim Essen (Seite 10) auf den Geschmack hat.

DOSSIER

Susanne Keller



6–17

Geschmack

- 10 So schmecken wir
- 12 Besser schmecken
- 14 Der perfekte Geschmack
- 16 Aromastoffe
- 4 Kurz & knapp
- 17 Schaufenster
- 18 Natürlich saubere Zähne
So gut reinigen Zahnpasten ohne künstliche Zusätze
- 21 Mitmachen & gewinnen
- 22 Traditionelle tibetische Medizin
Auf den Spuren einer uralten Heilmethode
- 24 Die Tage vor den Tagen
Hilfe gegen PMS aus der Drogerie
- 26 Treibens Sie es bunt!
Haare selber färben
- 28 Hat mein Kind eine Unverträglichkeit?
So erkennen Sie Intoleranzen
- 31 Rätselspass und Vorschau



22



28

Herzlichen
Glückwunsch!

Gewinner und Gewinnerinnen des Jubiläumswettbewerbs

Vielen Dank an alle Leserinnen und Leser des *Drogistensterns*, die an unserem Wettbewerb zum 40-Jahr-Jubiläum teilgenommen haben. Beim Wettbewerb gewonnen haben:

1. Preis, Kräuterwanderung mit Hotelübernachtung inkl.

Frühstück für 4 Personen: **Anna Kühni, Boll (BE)**

2.-10. Preis, Gratisereintritte ins Freilichtmuseum Ballenberg:

Fabian Wicki, Gränichen (AG); Angela Mary Ackeret, Rheinfelden (AG); Carina Schneider, Erlinsbach (AG); Simone Dufour, Altendorf (SZ); Gisela Peterreins, Uster (ZH); Annemarie Michel, Kiesen (BE); Anka Schwindt, Zuchwil (SO); Rosa Kull, Uitikon (ZH); Silvia López Wettstein, Köniz (BE)

Herzlichen Glückwunsch!

Hör- und Sehverlust: neues Infoportal

Im Alter nehmen die Sehkraft und das Hörvermögen ab, oft sogar gleichzeitig. Viele nehmen das als nicht beeinflussbare Alterserscheinung hin, was oft dazu führt, dass sich Betroffene vom sozialen Leben zurückziehen und ihre Selbstständigkeit einschränken. Die Fachstelle Hörsenbehinderung des Schweizerischen Zentralvereins für das Blindenwesen hat deshalb das Informationsportal www.sehen-hören.ch geschaffen: Einfache Fragen zum Verhalten und zur Wahrnehmung im Alltag geben Hinweise auf Einschränkungen des Sehens und Hörens. Ausserdem zeigen die Spezialisten auf, wie mit einfachen Massnahmen das Seh- und Hörpotenzial optimal ausgeschöpft und spezifische Schwierigkeiten zum Teil kompensiert werden können.

www.szblind.ch

Schwanger mit Rheuma?

Kann ich unter einer Rheumatherapie schwanger werden? Wie beeinflussen sich Schwangerschaft und Rheuma? Und wie schaut der Alltag rheumabetroffener Eltern aus? Die neue Broschüre «Schwangerschaft bei entzündlichem Rheuma» bietet betroffenen Frauen und punktuell auch Männern Hilfestellung bei der Familienplanung. Die Broschüre ist zusammen mit dem Inselspital Bern entstanden und kann bei der Rheumaliga gratis bestellt werden unter www.rheumaliga-shop.ch.

Rheumaliga Schweiz



pololia - stockadobe.com



Burgerstein CardioVital:

„Ihr Herz liegt mir am Herzen.“

Mit Oliven- und Knoblauchextrakt sowie Q10, Selen, Vitamin K2 und Omega-3-Fettsäuren, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen. * bei mind. 250 mg Omega-3 EPA und DHA täglich

Tut gut.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

 **Burgerstein Vitamine**

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Buchtipps



Es gibt Kochbücher. Und es gibt Kochbücher, die man einfach haben muss. «River Café. Alle Rezepte» gehört definitiv zur zweiten Gruppe.

Eigentlich bin ich kein grosser Fan der italienischen Küche, meine italienischen Vorfahren mögen mir verzeihen – ich ziehe die französische oder österreichische vor. Eigentlich. Doch mit dem Kochbuch, das alle Rezepte des legendären Londoner River Café vereint, beginne sogar ich in Italiens Kochtöpfen zu rühren. Über 900 Rezepte, schnörkellos und gluschtig, vereint das Buch – und bietet dabei alles, was mein Hobbykochherz be-

gehrt, von Suppen über Fleisch- und viele Gemüsegerichte bis hin zum Wichtigsten: Dolci. Was mir dabei besonders gefällt, ist die schlichte Aufmachung des Buches. Es enthält einfach Rezepte, die wenigen Fotos hätte es überhaupt nicht gebraucht, sie stören eher. Einfach(e) Rezepte, Seite um Seite. Einfach(er) Genuss. Was braucht man mehr?

Bettina Epper

Ruth Rogers und Rose Gray: «River Café. Alle Rezepte», Echtzeit Verlag, 2020



Mir als gebürtiger St. Gallerin steht das Appenzell nicht nur geografisch nah, ich liebe auch den Dialekt, selbst wenn ich nicht immer alles verstehe. Gelesen habe ich ihn bislang allerdings noch nie, doch dank Peter Eggenberger hat sich das jetzt geändert. I freumi drüber.

Peter Eggenbergers «D Hebamm vo Walzehuuse» ist ein Buch für Gwagsni und Goofe (Erwachsene und Kinder), selbst für solche, die ka Ahni (keine Ahnung) vom Appenzeller Dialekt haben. Ja, auch Sie werden verstehen, was darin prichtet (erzählt) wird, wenn Sie es quernoderet (durchsuchen) – denn am Ende jeder Geschichte steht ein kleines Glossar mit den wichtigsten Begriffen. Und Sie werden sich beim Lesen amüsieren, denn es ist kein aafältige

Glafer (einfältig dummes Geschwätz), was Sie auf den Buchseiten steht, sondern vieles, was Sie aufheitern wird, wennsene langwili ischt (wenn es ihnen langweilig ist). Und das kommt ja allpott (häufig) vor. Inmer, wenn sie e Wiili (ein Weilchen) Zeit haben, können Sie das Büchlein zur Hand nehmen und noch em Ufto (nach dem Öffnen) schmöllelet (schmunzeln) Sie ganz bestimmt.

Bettina Epper

Peter Eggenberger: «D Hebamm vo Walzehuuse. Appenzeller Gschichte ond Gedicht», Appenzeller Verlag, 2021

Kinder leiden an Wassermangel

Weltweit leben über 1,42 Milliarden Menschen in Gebieten mit hoher oder extrem hoher Wasserunsicherheit, darunter 450 Millionen Kinder. Das heisst: Jedes fünfte Kind weltweit hat nicht genug Wasser, um seinen täglichen Bedarf zu decken. Dies geht aus einer aktuellen Studie des UNO-Kinderhilfswerks Unicef hervor.

www.unicef.ch



iStock.com/anyun



SCHMERZ LASS NACH!

Weleda Arnica-Gel bei Prellungen

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

GESCHMACK

«Der Geschmack scheint hauptsächlich auf zweierlei Art von Nutzen zu sein: Erstens regt er uns durch das Vergnügen an, die ununterbrochenen Verluste zu ersetzen, die wir durch die Lebenstätigkeit erleiden; zweitens hilft er uns, unter den verschiedenen, von der Natur dargebotenen Substanzen diejenigen auszuwählen, die geeignet sind, uns zur Nahrung zu dienen.»

Jean Brillat-Savarin, französischer Jurist, Gastrosoph und Feinschmecker (1755–1826), «Physiologie des Geschmacks», Vero Verlag, 2014, Nachdruck der deutschsprachigen Originalausgabe von 1864.

Für Sie auf den Geschmack gekommen ist Bettina Epper.

Eine
Geschmackszelle
lebt rund

10

Tage lang.

Ein Neugeborenes
hat ca.

10 000

Geschmacksknospen.

Ein alter Mensch
hat ca.

2000

Geschmacksknospen.



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

VORSICHT, SAUER!

Wer etwas Saures oder Bitteres isst, verzieht unwillkürlich das Gesicht und signalisiert damit Abscheu. Dieser gustofaziale Reflex soll andere davon abhalten, dasselbe zu essen, denn sauer oder bitter können ein Zeichen dafür sein, dass ein Lebensmittel verdorben ist.

Susanne Keller

Aroma-therapie

Ätherische Öle haben ein intensives Aroma – das auch heilsam sein kann. Beim Einatmen treffen ihre Duftmoleküle auf die Riechschleimhaut und lösen ein Signal aus, das ins limbische System gelangt. In diesem Gehirn teil werden unter anderem Emotionen gesteuert. Auch Gefühle entstehen dort und Erinnerungen werden gespeichert. Weil also die Duftstoffe das limbische System und dessen Funktionen beeinflussen, wirken sie sich auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus. Ätherische Öle gibt es als reine Öle oder verdünnt zum Beispiel als Raumspray. Sie können einem Basismassageöl oder Körperpflegeprodukten wie Lotionen, Duschgels, Shampoos oder Badezusätzen beige mischt werden. Kapseln und Tropfen zum Einnehmen oder Zäpfchen mit ätherischen Ölen sind ebenfalls in der Drogerie erhältlich. Wer sich für ein Öl interessiert, sollte es vor dem Kauf testen. In vielen Drogerien ist dies möglich. Zudem sind nicht alle ätherischen Öle für Schwangere, Kleinkinder oder Babys geeignet. Falsch angewendet, können ätherische Öle ausserdem Haut und Schleimhäute reizen.

Quelle: Drogistin HF und Aromatherapeutin Sarah Meer

Mehr über Aromatherapie und die Wahl des passenden ätherischen Öles erfahren Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.



Andrey Popov – stock.adobe.com



goodmoments – stock.adobe.com

Was ist denn umami?

Neben salzig, sauer, süss und bitter beschreibt umami die fünfte Geschmacksrichtung. Der Begriff stammt aus dem Japanischen. Wörtlich übersetzt heisst umami «köstlicher Geschmack» und kann am besten als «schmackhaft», «wohl-schmeckend» oder «herzhaft» umschrieben werden. Entdeckt und benannt wurde die Geschmacksrichtung 1908 vom japanischen Chemiker Kikunae Ikeda. Und so entsteht der Geschmack: Werden Proteine in ihre kleinsten Bausteine (Aminosäuren) zerlegt, entsteht freie Glutaminsäure. Und die schmeckt

umami. Dieser Effekt kann durch Kochen, Fermentieren, Reifen und Trocknen proteinreicher Nahrungsmittel ausgelöst werden. Darum dominiert umami als Geschmack in Lebensmitteln wie lange gereiftem Käse oder fermentierten Produkten wie Sojasauce. Glutamat wird als Geschmacksverstärker auch industriell hergestellten Lebensmitteln beige mischt.

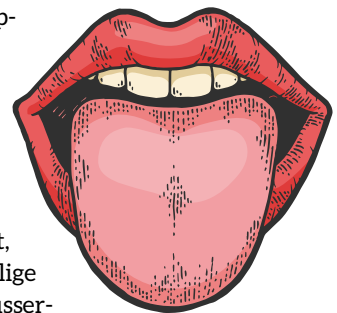
Quellen: Charles Spence: «Gastrologik. Die erstaunliche Wissenschaft der kulinarischen Verführung», Verlag C. H. Beck, 2018 / Helmut Milz: «Der Eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019

Mythos Zungenkarte

Viele dürften schon von der sogenannten Zungenkarte gehört haben. Einer Karte der Geschmackszonen, wonach beispielsweise die Rezeptoren für Süsses ganz vorne an der Zungenspitze sitzen und jene für Bitteres ganz hinten. Vergessen Sie das bitte ganz schnell wieder, es stimmt nicht. Die ganze Zunge kann alle Geschmacksrichtungen wahrnehmen. Im Zentrum der Zunge befinden sich zwar weniger Geschmacksrezeptoren als am Rand. Aber die Rezeptoren für die verschiedenen Geschmacksqualitäten sind ungefähr gleich verteilt. Der Irrglaube mit der Zungenkarte hat seinen Ursprung in einem Übersetzungsfehler. 1901 beschrieb der deutsche Forscher David Hänig in seiner Doktorarbeit, dass verschiedene Bereiche der Zunge unter-

schiedlich empfindlich auf Süsses, Saureres, Bitteres und Salziges reagieren. Was jedoch nicht bedeutet, dass der jeweilige Geschmack ausserhalb dieser Zonen gar nicht wahrnehmbar ist. Doch genau so missverstanden der US-Psychologe Edwin Boring die Arbeit, als er sie 1942 übersetzte.

Quellen: Charles Spence: «Gastrologik. Die erstaunliche Wissenschaft der kulinarischen Verführung», Verlag C. H. Beck, 2018 / Helmut Milz: «Der Eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019



Alexander Pokusay – stock.adobe.com

Geschmack in der TCM

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) spielen die Geschmacksrichtungen in der Ernährung eine wichtige Rolle. Kurz gesagt: Kommen alle fünf Geschmacksrichtungen im Essen vor, bleibt der Mensch gesund. Jede Geschmacksrichtung – in der TCM sind dies süß, sauer, bitter, salzig und scharf – gehört zu einem der Elemente und beeinflusst bestimmte Organe.

Bitter/Feuer

Bitter wirkt trocknend, entzündungshemmend und dämpfend. Nahrungsmittel wie Tomate oder Spargel oder Kräuter wie Rosmarin oder Oregano haben eine ausgleichende Wirkung bei Überlastung, Stress oder Nervosität und unterstützen Herz und Dünndarm.

Süß/Erde

Süß in der TCM hat nichts mit Zucker zu tun. Süße Nahrungsmittel sind alle, die reich an Kohlenhydraten, Eiweiss und Fett sind. Süßes wirkt entspannend, befeuchtend und regulierend und sorgt für einen harmonischen Energiefluss. Mild-süße Lebensmittel wie Rüebli stärken Milz und Magen, zuckersüße wie Kuchen schaden. Als mild-süß gelten zum Beispiel süsslich schmeckende Gemüse wie Rüebli oder Bohnen.

Scharf/Metall

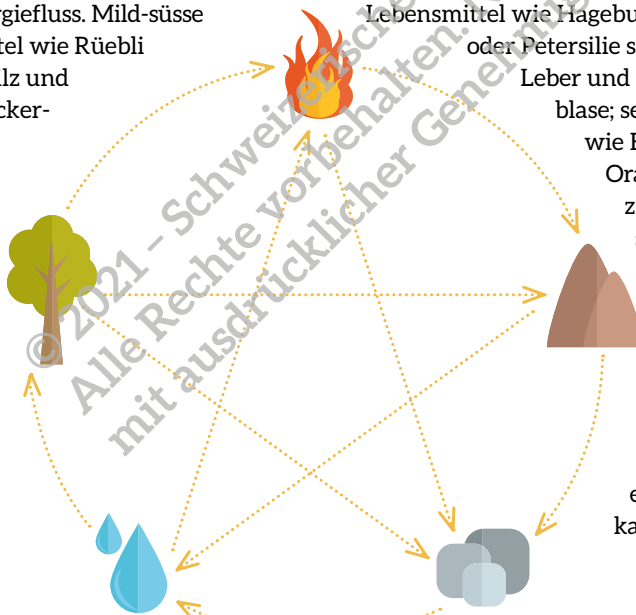
Scharfes löst Hitze und Energie aus, das kann Blockaden lösen. Besonders wirksam ist das bei Erkältungskrankheiten, da es die Poren öffnet und schweisstreibend wirkt. Scharfes Essen ist gut für Lunge und Dickdarm. Zu den scharfen Lebensmitteln gehören viele Gewürze, aber auch beispielsweise Spinat.

Salzig/Wasser

Der salzige Geschmack ist schleimlösend, erweichend, befeuchtend und abführend. Zu viel Salz aber schwächt die Nierenenergie und sorgt für innere Anspannung. Salzige Nahrungsmittel wie Kartoffeln oder Miesmuscheln stärken Niere und Blase. Mit salzig ist übrigens nicht Kochsalz gemeint, sondern Nahrungsmittel, die reich an Mineralien sind und/oder solche, die aus dem Meer stammen.

Sauer/Holz

Saures wirkt in der TCM erfrischend und abkühlend, entspannend und hilft gegen innere Unruhe. Mild-saure Lebensmittel wie Hagebutte oder Petersilie stärken Leber und Gallenblase; sehr saure wie Essig oder Orangensaft ziehen so stark zusammen, dass sich die Leber-Energie nicht mehr entfalten kann.



Quellen: Anna Cavelius, Alexandra Cavelius, Li Wu: «Praxisbuch chinesische Medizin», Bassermann Verlag, 2005 / Li Wu: «TCM für jeden Tag. Entspannt und gesund durch die Woche», Mankau Verlag, 2019 / Christiane Seifert: «Die Fünf-Elemente-Küche. Gesund essen nach der chinesischen Ernährungslehre», Trias Verlag, 2013



ERFRISCHT TROCKENE AUGEN

Visiodoron Malva® Augentropfen

Medizinprodukt. Ausführliche Informationen: siehe Produktinformation. Weleda AG, Schweiz

Eine Frage der Wahrnehmung

Die Zunge kann zwar Geschmack, nicht aber Aromen erkennen.
Zum Glück spielt beim Geniessen auch die Nase mit ...

Irene Chetschik

Prof. Dr. Irene Chetschik ist Lebensmittelchemikerin und forscht an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW). Nach dem Studium der Lebensmittelchemie und der Promotion in Aromaforschung an der Technischen Universität München arbeitete Sie als Aromaforscherin in zwei internationalen Konzernen der Nahrungsmittel- und Genussindustrie. Seit 2018 leitet sie am Institut für Lebensmittel und Getränkeinnovation der ZHAW die Forschungsgruppe Lebensmittelchemie.



Läppische fünf Geschmacksrichtungen kann die menschliche Zunge unterscheiden: süss, sauer, salzig, bitter und umami. Und doch schmeckt jedes Essen einzigartig. Das Geheimnis liegt im Zusammenspiel von Zunge, Nase und Hirn, in der Vereinigung von Geschmack und Aroma.

Wer verstehen möchte, wie Schmecken funktioniert, muss zuerst einmal den Unterschied zwischen Aroma und Geschmack verstehen. «Umgangssprachlich steht «schmecken» für beides», sagt Lebensmitteltechnikerin Prof. Dr. Irene Chetschik von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW), die auf Aromaforschung (siehe «Geschmack erforschen» auf Seite 11) spezialisiert ist. «Wissenschaftlich aber gibt es eine klare Unterscheidung: Geschmack ist das, was man auf der Zunge erkennt; was man über die Nase wahrnimmt, ist das Aroma.»

Geschmack

Auf der Oberfläche der Zunge sitzen Geschmackspapillen. Darin liegen kleine Kapseln, die Geschmacksknospen. Durch Geschmacksstiftchen in den Knospen gelangen Informationen über den Geschmack via Nerven zum Gehirn. Dort werden sie ausgewertet und wir nehmen sie wahr. So kann der Mensch die fünf Geschmacksrichtungen erkennen.

Aroma

Dank der Zunge weiss der Mensch also, ob das, was er gerade isst, süss oder bitter schmeckt, doch den eigentlichen Geschmack des Essens kann er erst erfassen, wenn auch die Nase in Aktion tritt. Sie nimmt nämlich Tausende verschiedene Aromen auf. Wie wichtig die Nase beim Erkennen von Geschmäckern ist, merkt man besonders gut, wenn sie ausfällt – oder hat Ihnen mit einer Schnupfennase schon mal ein Essen wirklich geschmeckt?

«Die Nase hat etwa 400 unterschiedliche Geruchsrezeptoren, die unterschiedliche Aromastoffe erkennen können», sagt Irene Chetschik. Riechen kann der Mensch auf zwei Arten. Wer sich über den Kochtopf beugt und am Braten schnuppert, nimmt Gerüche direkt über die Nase auf (orthonasal). Ist man den Braten, steigen die Aromamoleküle von der Mundhöhle aus in die Nase (retrofasal).

Schärfe und so

Neben Nase, Zunge und Hirn gibt es aber noch einen vierten Mitspieler in Sachen Geschmackswahrnehmung: den Trigeminusnerv. «Er ist dazu da, beispielsweise Kälte oder Schärfe wahrzunehmen», sagt Chetschik. «Menthol etwa löst ein kühles Empfinden aus; Capsaicin, ein Inhaltsstoff von Chili, eine brennende Schärfe.»

Wir riechen das Essen also beim Kauen, erkennen über die Zunge die Geschmacksrichtung und mit dem Trigeminusnerv, ob etwas scharf, kühl oder vielleicht brennend ist – im Zusammenspiel all dieser Wahrnehmungen entsteht schliesslich das, was wir allgemein als «Geschmack» bezeichnen.

Süss? Her damit!

Ob ein Essen uns schmeckt oder nicht, ist dann wieder eine andere Geschichte. Manches aber mögen eigentlich alle: Süsses. Der Mensch hat von Geburt an alle Geschmacksrezeptoren, aber Babys sind «darauf getrimmt, Süsse wahrzunehmen», sagt Irene Chetschik. «Das sieht man ihnen sogar an. Sie lächeln, wenn sie et-

was Süsses schmecken.» Diese Vorliebe ist evolutionär bedingt. «Süsse signalisiert, dass eine Nahrung energiereich ist, was den Babys das Wachstum ermöglicht. Auch Muttermilch ist kohlenhydratreich und süss.»

Bitter? Pfu!

Bittere und saure Speisen hingegen mögen Babys gar nicht. «Nimmt das Baby Bitteres oder Saures auf, verzieht es das Gesicht. Diese Reaktion nennt man gustofazialen Reflex. Er schützt das Kind, denn Bitterkeit ist ein Warnsignal für gefährliche, giftige Speisen. Und Säure warnt vor verdorbenen, verfaulten oder auch unreifen Früchten.»

Die angeborene Abscheu vor sauren oder bitteren Lebensmitteln verliert sich mit der Zeit. «Der Mensch erkennt, dass bitter durchaus gut schmeckt, etwa in

Was den Geschmack alles beeinflusst

Die Farbe eines Lebensmittels hat Einfluss auf dessen Geschmack. Gibt man Probanden etwa rosa gefärbtes Naturjoghurt zu essen, sagen die meisten, es schmecke nach Erdbeeren.

Der Geschmack eines Lebensmittels kommt zu einem grossen Teil durch dessen Duft zustande.

Auch die Textur eines Lebensmittels spielt für den Geschmack eine Rolle (siehe auch Seite 12).

Es gibt fünf Geschmacksrichtungen

Süss

Sauer

Salzig

Bitter

Umami (würzig, herzhaft)



Kombination mit Früchten im Aperitif oder als Gemüse. Es gibt aber auch Menschen, bei denen ist die Bitterwahrnehmung sehr stark ausgeprägt. Diese sogenannten Supertaster nehmen gewisse Bitterstoffe sehr intensiv wahr.»

Aufs Ambiente kommt es an

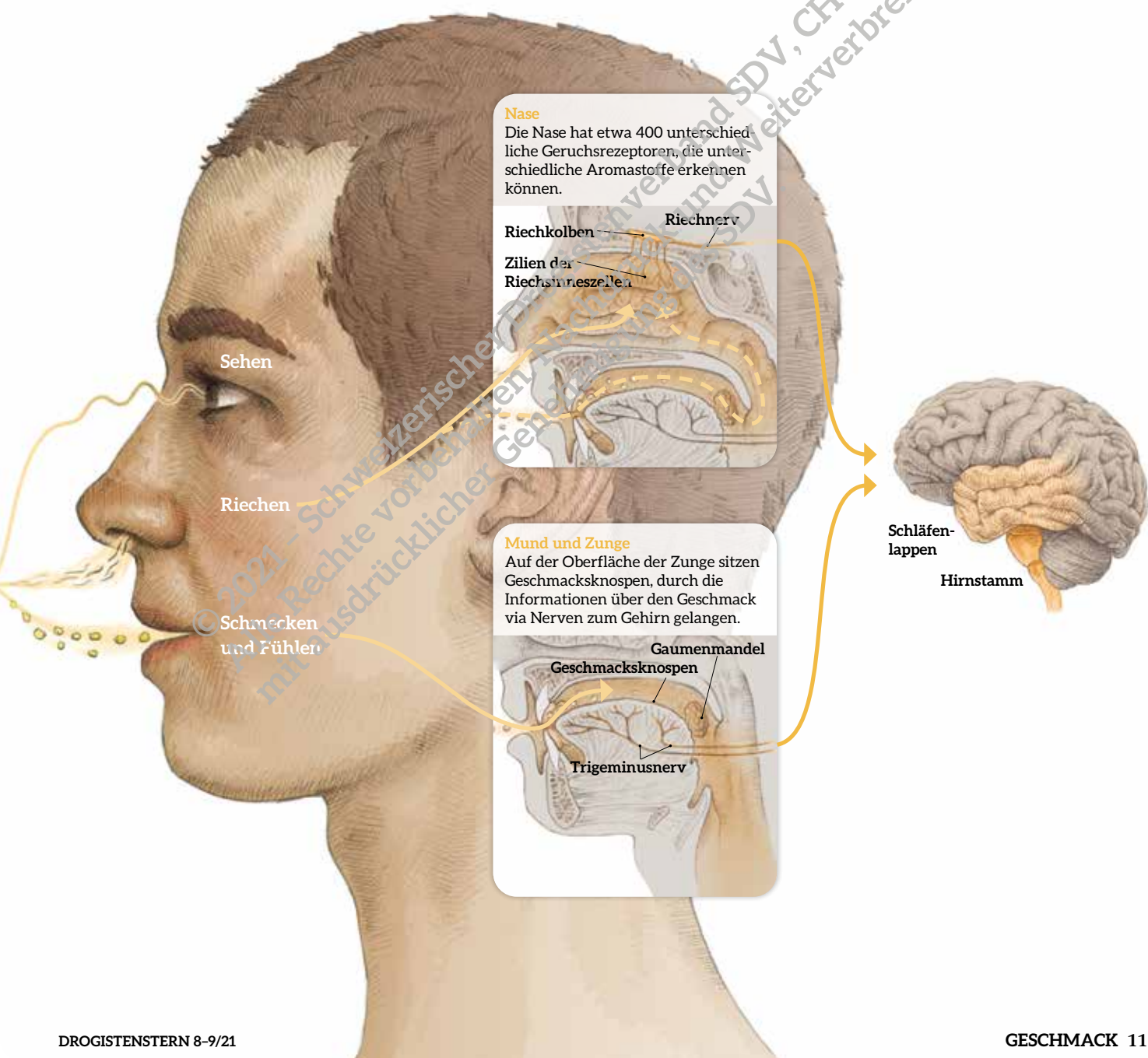
Doch nicht nur die Gene beeinflussen den Geschmack. Stellen Sie sich vor: Ferien in Frankreichs Süden, schlemmen im Restaurant, dazu ein guter Tropfen – Genuss pur! Wer nimmt da nicht gerne ein paar Flaschen mit nach Hause. Doch daheim auf dem Sofa, mit Bettsocken vor dem Fernseher, schmeckt der Rote plötzlich gar nicht mehr so toll. Das ist nicht nur

Einbildung. «Die Rezeptoren funktionieren selbstverständlich immer gleich, es laufen immer dieselben biochemischen Prozesse ab. Aber das ganze Drumherum, die Atmosphäre, spielt eben auch eine Rolle. Das wurde bereits in wissenschaftlichen Studien nachgewiesen.»

Wahrscheinlich schmeckt Ihr Lieblingsmenü also noch besser, wenn die Beleuchtung angenehm ist, gute Musik im Hintergrund läuft, der Tisch schön gedeckt ist und Sie in netter Gesellschaft sind. Probieren Sie es aus!

Geschmack erforschen

Prof. Dr. Irene Chetschik von der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZAHW) forscht mit ihrem Team derzeit daran, unterschiedliche Aromen und Geschmacksstoffe von Lebensmitteln zu charakterisieren. «Wir decodieren sensorische Profile von Lebensmitteln auf molekularer Ebene. So wollen wir Lebensmittel entwickeln, die ein optimiertes sensorisches Profil haben, also zum Beispiel Bitterkeit reduzieren oder Aromen verstärken, sodass wir Lebensmittel bekommen, die ein optimales Genusserlebnis bieten.»



ÜBUNG MACHT DIE GESCHMACKSMEISTERIN

Wer Geschmäcke besser wahrnehmen möchte, kann das trainieren.

So kommen Sie auf den Geschmack

Man kann lernen, Lebensmittel besser zu erschmecken. Eine Expertin verrät, wie es geht.

Wachsig, grün, malzig – wenn Sensorikwissenschaftlerin Christine Brugger Lebensmittel erschmeckt, wird es sprachlich oftmals blumig. Die Geschmacksexpertin weiss genau, was es braucht, damit jedes Aroma Zunge, Gaumen und Nase erreicht. Die fünf wichtigsten Faktoren, um zum feinen Schmecker zu werden.

1 Sich Zeit nehmen

Wer tausend Dinge im Kopf hat und neben dem Essen noch anderes tut, wird kein tolles Geschmackserlebnis haben. «Man muss innehalten und das Essen bewusst wahrnehmen», sagt Brugger. «Wenn man das schafft, dann kann etwas Simples wie Brot mit Butter der Wahnsinn sein: der weiche Teig und die knusprige Kruste, der salzige und doch süsse Geschmack des Brotes und als Gegenpol die leicht säuerliche Butter. Herr-

lich! Wenn ich aber nebenher noch Kaffee trinke und Zeitung lese, dann haben all diese Eindrücke kaum eine Chance.»

2 Trainieren Sie

Den Geschmack eines Lebensmittels (salzig, süss, bitter, umami, sauer) nehmen wir auf der Zunge wahr, das Aroma (davon gibt es Tausende) über die Nase. «Die Aromen werden erst durchs Kauen freigesetzt. Man sollte sich deshalb Zeit lassen dafür. Achten Sie doch einmal darauf, was passiert, wenn Sie etwas länger oder kürzer kauen», rät Brugger.

Aufschlussreich ist es auch, Unterschiede in scheinbar gleichen Lebensmitteln zu erschmecken: Kaufen Sie verschiedene Sorten Vollmilch. Geben Sie jede in ein separates Glas, sodass Sie nicht sehen, welche Sorte Sie trinken. Versuchen Sie dann, Unterschiede herauszuschmecken.

«Sie werden Feinheiten wahrnehmen, die Ihnen zuvor nicht bewusst waren.»

Auch die Nase können Sie trainieren. «Nehmen Sie Kräuter und Gewürze und packen Sie sie einzeln in Döschen. Markieren Sie an unsichtbarer Stelle, was in jeder Box ist und schnuppern Sie immer wieder daran und versuchen Sie zu erkennen, was Sie riechen.»

3 Ein gutes Gaumengefühl

Neben Zunge und Nase spielt der Gaumen eine zentrale Rolle beim Schmecken. Um Geschmack zu erkennen, ist es wichtig zu wissen, wie sich salzig, süss, sauer, umami und bitter im Gaumen anfühlen. «Dieses Mundgefühl ist ganz wichtig, wenn man über Geschmack spricht. Süss macht zum Beispiel einen weichen Gaumen. Nehmen Sie einfach einmal eine leichte Zuckerlösung in den Mund und

achten Sie darauf, was im Gaumen passiert.»

4 Wohltemperiert

Je nachdem, ob man etwas heiss oder kalt verkostigt, verändert sich der Geschmack. «Die Temperatur spielt bei allen Geschmacksarten eine grosse Rolle ausser bei Säure, die sich dadurch nicht verändert.» Bei süss oder bitter sind die Unterschiede besonders gut zu schmecken. Cola ist warm viel süsser als kalt, der bittere Gout des Kaffees hingegen kommt kalt besser zur Geltung als warm. Das gilt auch für bittere Gemüsesorten: «Ich mag beispielsweise keinen Rosenkohl. Ist er ganz heiss, kann ich ihn essen – kalt und damit besonders bitter überhaupt nicht.»

5 Passende Paarungen

Wer gerne kocht und sich auch Ungewohntes traut, kann mit Aromen spielen und zum Beispiel Dinge kombinieren, die auf den ersten Blick überhaupt nicht zusammenpassen. Das nennt sich Foodpairing. «Weisser Spargel zum Beispiel schmeckt gekocht deutlich nach Vanillin und hat eine süsse Note. Also dünste ich Spargel mit einer Vanilleschote an», sagt

Christine Brugger

Die Sensorikwissenschaftlerin Christine Brugger hat sich in ihrer Forschungstätigkeit schwerpunktmässig mit dem Training und dem Ausdrucksvermögen sensorischer Eigenschaften beschäftigt. Sie bildet wissenschaftlich arbeitende Testpersonen aus ebenso wie Sommeliers verschiedener Disziplinen und führt private Coachings durch. www.aromareich.ch



Christine Brugger. Andere wohlschmeckende Paarungen sind Zimt und Tomate, Schinken und Melone oder Erdbeere und schwarzer Pfeffer. «Das funktioniert, weil die Hauptaromen jeweils dieselben sind. Darum passt beispielsweise Ingwer gut zu Zitrone, weil Ingwer eine Zitrusnote hat. Oder Koriander, der eine Rosennote hat, passt wunderbar zu marokkanischen Gerichten mit Rosenwasser oder kann dieses sogar ersetzen.» Man kann auch unterschiedliche Aromen kombinieren, das ist aber schwieriger. «Ich empfehle, beim Foodpairing mit gleichen Aromen anzufangen, also mit der Harmonie. Dann kann man sich von dort aus langsam vortasten zur Königsdisziplin, dem Kontrast.»

Die richtigen Worte finden

Sensorikerinnen und Sensoriker prüfen das Aussehen, den Geschmack, den Geruch, die Konsistenz und die Textur eines Lebensmittels und beschreiben es. Eine grosse Herausforderung dabei ist es, Düfte und Gerüche nicht nur zu erkennen, sondern sie auch zu benennen. Das will gelernt sein. «Es ist oft schwierig, die passenden Worte zu finden für einen Geschmack. Doch mit der Zeit entwickelt man ein Vokabular, das ist fast schon wie das Lernen einer Fremdsprache. Und wie bei dieser muss man es pflegen, um es nicht wieder zu verlernen», sagt Sensorikerin Christine Brugger. Um passende Worte zu finden, lehnt man sich immer an etwas an, was man schon kennt. Wer beispielsweise nicht weiss, wie eine Paranuss schmeckt, wird nicht sagen, etwas schmecke paranussig. Und: Wer etwas oft isst, hat auch eine reichhaltigere Sprache, um den Geschmack zu beschreiben. «Wir haben eine Studie durchgeführt, bei der der Geschmack von Äpfeln beschrieben werden musste. Jene Probanden, die regelmässig Äpfel assen, hatten viel mehr Worte für den Geschmack als jene, die das selten taten.»

Das Ohr isst mit

Geschmäcke lassen sich auch über das Gehör beeinflussen, etwa durch Musik, wie Sensorikerin Christine Brugger sagt. «Der britische Gastronom Heston Blumenthal zum Beispiel setzt seinen Gästen Kopfhörer mit Meeresrauschen auf, während sie Austern essen, damit diese noch intensiver schmecken.»

Gesunde Bitterstoffe aus der Drogerie

Wer unter Verdauungsbeschwerden, Völlegefühl oder Appetitlosigkeit leidet, dem könnten Bitterstoffe Linderung verschaffen. Einfach in den Speiseplan einbauen lassen sich bittere Lebensmittel wie Artischockenherzen, Chicorée oder Cicorino-Rosso-Salat. Wer natürliche Bitterstoffe als pflanzliches Arzneimittel einnehmen möchte, ist in der Drogerie gut beraten. Dort gibt es Tinkturen, Kapseln oder Tropfen aus Heilpflanzen wie Enzian, Löwenzahn oder Tausendgüldenkraut. Ihre Drogistin oder Ihr Drogist berät Sie gerne in der Auswahl des passenden Mittels für Ihre Beschwerden. Der bittere Geschmack von Lebensmitteln wie Chicorée oder Zuckerhut kommt durch die Erregung der Bitterrezeptoren in den Geschmacksknospen der Zunge zustande. Der Bitterstoff bindet sich an diese Rezeptoren an, die Sinnesreize werden über die Nerven ans Gehirn weitergeleitet. Es werden Speichel- und Magensaftsekretion, die Motorik des Magens und des Dünndarms sowie die Produktion von Gallensaft und Bauchspeicheldrüsensekreten angeregt – was die heilsame Wirkung von Bitterstoffen erklärt.

Quellen: Stefan Wolf: «Phytotherapie/Pharmakognosie 2/2», Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ, Careum Verlag, 2012/pharmawiki.ch



Auf der Suche nach dem perfekten Geschmack

Kaffee, Käse oder Schokolade – wer liebt sie nicht! Wir haben drei Experten gefragt, was den guten Geschmack eines Produktes ausmacht.



«DER PERFEKTE KÄSE IST GESCHMACKSSACHE»
Im Käsekeller veredelt Rene Schönbächler seine Kreationen.

Käse

Rene Schönbächler, Geschäftsführer und Käsesommelier der Milchmanufaktur Einsiedeln (SZ), www.milchmanufaktur.ch

Wie schmeckt der perfekte Käse?

Der perfekte Käse ist Geschmackssache. Die einen mögen es mild-cremig, andere bevorzugen rezent-würzige Käsesorten. Ein perfekter Käse ist rein und ausgewogen im Geschmack.

Alle Käse bestehen im Wesentlichen aus Milch – warum schmeckt trotzdem jeder anders?

Jeden Morgen startet das Zusammenspiel von Kühen, Landwirt, Käser und Milchbakterien neu, und aus diesem

Grund schmecken alle Käse auch unterschiedlich. Es beginnt beim Futter der Kühe und endet mit der Affinage im Käsekeller. Dazwischen gibt es Hunderte von Möglichkeiten, den Geschmack und das Aroma zu beeinflussen.

Wie sollte man Käse essen, um seinen Geschmack besonders intensiv zu erleben?

Käse schmeckt bei Zimmertemperatur am besten. Das heisst, 30 Minuten vor dem Essen aus dem Kühlschrank nehmen. Ein passendes Glas Wein rundet den Genuss ab, zum Beispiel ein Räuschling vom Kloster Einsiedeln mit einem Bsetzistein-Hartkäse aus der Milchmanufaktur Einsiedeln.

Kaffee

Christine Schürch und Daniel Sutter, Geschäftsführerin und Röstmeister von www.derkafee.ch aus Rüdisbach (BE)

Wie schmeckt der perfekte Kaffee?

Kaffeebäuerinnen, Röstmeister und Kaffeetrinkerinnen müssen ihr ganzes Können einsetzen, damit aus 842 möglichen Aromen die besten der jeweiligen Sorte zur Geltung kommen. Haselnuss? Schokolade? Mandarine? Beeren? Ein schlechtes Gewissen hat einen fahlen Geschmack, der perfekte Kaffee schmeckt nicht nur gut, er wurde auch fair bezahlt und umweltschonend angebaut.

Kaffeebohne ist Kaffeebohne – warum schmeckt trotzdem jeder Kaffee anders? Abgesehen von einer Vielzahl von Varietäten der Coffea-Pflanzen, haben im Herkunftsland Temperatur, Wind, Was-

ser, Bodenbeschaffenheit, Anbauhöhe und Verarbeitungsmethoden des Rohkaffees einen Einfluss auf den Geschmack. Dauer und Temperatur der Röstung und die Zubereitung tun dann ihr Übriges. Und nur bei frisch gerösteten Bohnen fliesst die Aromavielfalt in die Tasse.

Wie sollte man Kaffee trinken, um seinen Geschmack besonders intensiv zu erleben?

Es lohnt sich, an der schwarzen Flüssigkeit zu schnuppern und sich beim ersten Schluck zu konzentrieren. Mit etwas Übung entdeckt man, was der Kaffee zu bieten hat. Milch und Zucker verändern den Kaffee. Das muss nicht schlecht sein, denn sie können Merkmale intensivieren und, was hoffentlich nicht sein muss, Unangenehmes abmildern.



«EIN SCHLECHTES GEWISSEN HAT EINEN FAHLEN GESCHMACK»

Christine Schürch und Daniel Sutter legen bei ihrem Kaffee besonderen Wert darauf, dass er nicht nur gut schmeckt, sondern auch fair gehandelt und umweltbewusst angebaut wurde.

Schokolade



Laura Schälchli, Gastronomin und Mitgründerin der Schokoladenmanufaktur laflor in Zürich, www.laflor.ch

Wie schmeckt die perfekte Schokolade?

Eine Schokolade braucht Charakter. Und den bekommt sie vom Kakao, der je nach Herkunft ganz unterschiedlich schmeckt. Ein Kakao aus Ecuador, den wir verarbeiten, hat zum Beispiel einen honigmalzigen Geschmack, ein anderer aus Brasilien hingegen ist zitronig. Solche Geschmäcke in einer Schokolade zu erleben, das ist der perfekte Genuss.

In jeder Schokolade ist dasselbe drin – Kakaomasse, Kakaobutter und Zucker.

Warum schmeckt trotzdem jede anders?

Je nach Ursprung und Fermentation ist der Geschmack der Kakaobohne unterschiedlich. Jede Bohne ist anders. Selbst bei Kakao mit derselben Herkunft variiert

der Geschmack je nach Erntejahr – und weil wir sehr handwerklich arbeiten, schmeckt auch jede unserer Schokoladen immer wieder anders, darum schreiben wir auch den Jahrgang auf die Tafel.

Wie sollte man Schokolade essen, um ihren Geschmack besonders intensiv zu erleben?

Achten Sie beim Kauf darauf, dass «Kakao» in der Zutatenliste zuerst kommt, vor Zucker. Und ganz wichtig: Geniessen Sie mit allen Sinnen! Nehmen Sie sich Zeit, kommen Sie bewusst zur Ruhe. Und dann riechen Sie zuerst an der Schokolade, am besten schliessen Sie dabei die Augen. Dann nehmen Sie ein Stück in den Mund und lassen es langsam zergehen – eine gute Schokolade schmeckt lange und entfaltet im Mund viele verschiedene Geschmäcke.



«EINE SCHOKOLADE BRAUCHT CHARAKTER»

Laura Schälchlis Schokolade schmeckt immer wieder unterschiedlich, denn «jede Bohne ist anders».



Ferien an der Quelle der Kraft

1 Woche ab CHF 899.00

SICH WAS GUTES TUN!

Die gepflegten Parkanlage mit eigenem Schiffssteg und Badeplatz lädt zum Verweilen ein. In der herzlicher Atmosphäre bei uns fühlen bestimmt auch Sie sich wie zu Hause und die ausgezeichnete Küche im Panoramarestaurant überzeugt mit Altbewährtem und neuen Kreationen.

Im Preis inbegriffen:

- **7 Übernachtungen im Zimmer mit atemberaubender Aussicht**
- **Abwechslungsreiche Vollpension mit Auswahlmenü**
- **Apéro mit der Kurhausleitung**
- **Tägliche Aktivitäten**



Tel: 041 666 74 66
«Ungeniert anrufen – ich berate Sie gern persönlich!»
Natascha Stuker



Die faszinierende Welt der Aromen

Auf der Zutatenliste vieler Lebensmittel steht «Aroma». Dahinter können sich die unterschiedlichsten Stoffe verbergen. Ein Blick hinter die Kulissen.

Dass das Erdbeeryoghurt nach Erdbeeren, die Vanilleglace nach Vanille oder das Citro nach Zitronen schmeckt, liegt oft an zugesetzten Aromastoffen. Das hat einen einfachen Grund, wie Ueli Günter, Geschäftsführer der Günter Aroma AG, erklärt: «Unzählige Lebens- und Genussmittel hätten ohne Aroma gar keinen Geschmack. Ein Bonbon wäre nur Zucker, eine Limonade nur Zucker- oder Süsstoffwasser, ein Vegi-Burger eine unzureichende Mischung.»

Ausserdem ist der Bedarf an Aromen für Lebensmittel und Getränke so enorm,

dass gar nicht alle Rohstoffe aus Pflanzen gewonnen werden könnten. Alle Vanilleschoten der Welt würden nicht reichen, um alle Vanilleglace, die weltweit geschleckt wird, zu aromatisieren.

Aroma hat Tradition

Menschen aromatisieren ihre Lebensmittel aber nicht erst, seit es Vanilleglace gibt. War es zuerst der Rauch des Feuers, der dem Essen einen besonderen Geschmack verlieh, kamen später Kräuter und Gewürze hinzu. Ab dem Mittelalter begannen die Menschen, Extrakte und ätheri-

sche Öle aus Pflanzen zu gewinnen, die zunächst aber nur in der Medizin eingesetzt wurden. Erst im 19. Jahrhundert wurden damit auch Lebensmittel aromatisiert.

Heute gibt es unzählige Aromastoffe. «Wir kennen zurzeit rund 2500 natürliche Rohstoffe, die für einen Aromakomplex zur Verfügung stehen. Je nach Typ und Anwendung besteht ein Aromastoff aus 30 bis 60 Einzelstoffen», sagt Günter. Herstellung und Einsatz sind streng reglementiert, schliesslich muss gewährleistet sein, dass nur unbedenkliche Stoffe in Lebensmitteln verwendet werden. Die zulässigen Rohstoffe, die Gewinnungsverfahren und die Höchstmengen sind in der europäischen Aromaverordnung geregelt, an der sich auch die Schweiz orientiert. Die Kontrollen sind streng: «Die Zutaten der Aromen werden laufend von der Europäischen Behörde

Was steckt drin?

Wer wissen möchte, was in seinem Joghurt oder in der Salatsauce steckt, orientiert sich an der Zutatenliste auf dem Etikett. Aromastoffe haben keine E-Nummern. Ein Aroma gilt als ein Zusatzstoff und muss deshalb nicht detailliert ausgewiesen werden. Es wird unterschieden zwischen «natürlichem Aroma» (natürliche Inhaltsstoffe) oder «Aroma» (synthetische Aromastoffe).

GESCHMACK AUS DEM LABOR

Die Günter Aroma AG stellt in Beinwil am See (AG) eine grosse Palette an Aromastoffen her.



für Lebensmittelsicherheit überprüft und überwacht. Die Einsatzmengen sind zudem äusserst gering und bewegen sich im Promillebereich.»

Natürlich und synthetisch

Verwendet werden natürliche und synthetische Aromen. So gibt es natürliches Vanillearoma, hergestellt aus der Vanillepflanze. Vanillin wird aber auch chemisch hergestellt. Das ebenfalls synthetisch hergestellte Ethylvanillin schliesslich hat eine sehr ähnliche chemische Struktur wie Vanillin, kommt aber in der Natur nicht vor.

Ausgangsstoffe für alle synthetischen Aromen sind Chemikalien, die aus Subs-

tanzen wie Wasser, Methan, Stärke, Ethanol, Lauge oder Säure hergestellt werden. Natürliche Aromen werden durch Destillation, Extraktion, Reaktion oder durch enzymatisch-mikrobiologische Verfahren aus natürlichen Stoffen wie ätherischen Ölen, Harzen, Extrakten oder Mazerationen aus Pflanzen oder Pflanzenteilen gewonnen.

Künstlich können sogar Fantasie-Aromen hergestellt werden, die es in der Natur gar nicht gibt. Im Ausland gibt es das häufig, in der Schweiz sind mehrheitlich natürliche Aromen gefragt, wie Ueli Günter sagt. Hierzulande sind je nach Produkt unterschiedliche Aromen besonders

Ueli Günter

Ueli Günter ist Geschäftsführer der Günter Aroma AG in Beinwil am See (AG). Das Familienunternehmen stellt Aromen/Extrakte und Farbstoffe für die Getränke- und Lebensmittelindustrie her. Für Privatverbraucher gibt es einen Onlineshop. www.aromen.ch



beliebt: «Bei der Glace oder der Schokolade ist es Vanille, beim Joghurt die Erdbeere, beim Kaugummi Minze, und bei Getränken ist Zitrone sehr beliebt. Zentral ist, dass die Aromamischung im Endprodukt naturgetreu schmeckt.»

SCHAUFENSTER

Anzeige

Hänseler Forte – Dein Körper erhält, was du ihm gibst.

Die Vitalstoffe von Hänseler Forte – Kurkuma und Weihrauch – werden bereits bei der Herstellung in eine Wasserhülle verpackt und wasserlöslich gemacht. Dadurch werden sie optimal vom Körper aufgenommen und verarbeitet. Die Produkte von Hänseler Forte sind alkoholfrei und für Veganer und Veganerinnen geeignet.

Hänseler Forte



Schlaf, Kindlein, schlaf ...

Similasan Schlafstörungen Globuli ist ein homöopathisches Arzneimittel, das bei Ein- und Durchschlafstörungen hilft. Auch bei Verspannungen und durch Unruhe gestörtem Schlaf sowie unruhigen, oberflächlichen, traumreichem Schlaf kann es eingesetzt werden. Das Produkt ist für Kleinkinder, Kinder und Erwachsene geeignet und wird in der Schweiz hergestellt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG

Similasan Schlafstörungen



Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

Neu: Burgerstein CardioVital für das Herz

Burgerstein CardioVital wurde nach wissenschaftlichen Kriterien für die Herzgesundheit entwickelt. Es enthält ausgewählte Mikronährstoffe wie Selen, Coenzym Q₁₀, Vitamin K₂ sowie Vitamin B₁₂ und Omega-3-Fettsäuren, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen.* Ergänzt wird die Formulierung mit einem hochwertigen Oliven- und Knoblauchextrakt.

* bei mind. 250 mg Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA täglich.

Nur 1 Kapsel täglich – als tägliche Grundversorgung für das Herz

Antistress AG – Burgerstein Vitamine, Fluhstrasse 30, 8645 Rapperswil-Jona

Burgerstein CardioVital



Trockene Augen augenblicklich erfrischt

Visiodoron Malva® erfrischt trockene Augen. Die natürlichen Augentropfen enthalten einen Auszug aus Bio-Malven und gentechnikfreies Natrium-Hyaluronat. Sie sind besonders gut verträglich, für die ganze Familie geeignet und auch für Kontaktlinsenträger verwendbar.

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Produktinformation.

Weleda AG, CH-4144 Arlesheim

Visiodoron Malva®





Wer Zahnpasten ohne künstliche Zusatzstoffe verwendet, sollte bei der täglichen Mundhygiene besonders sorgfältig vorgehen.

So effektiv reinigen natürliche Zahnpasten

Zahnpasten ohne künstliche Zusätze sind auch in der Drogerie gefragt. Wie sie zusammengesetzt sind und was es bei der Anwendung zu beachten gibt.

Palmira Biasi

Die 39-jährige Palmira Biasi ist seit 2006 diplomierte Drogistin HF und seit 2010 diplomierte Dentalhygienikerin HF. Sie arbeitet in der Drogerie Pfleiderer im Migros Center West in Uster (ZH). Ihre Spezialgebiete sind die (ganzheitliche) Zahnmedizin und die Naturheilkunde TEN. www.drogerie-pfleiderer.ch



Bio-Labels haben Hochkonjunktur: Die Menschen achten immer mehr darauf, was sie essen, was sie anziehen und womit sie ihre Haut eincremen. Natürlich

und nachhaltig sollten unsere alltäglichen Produkte sein. So ist es nur eine logische Folge, dass auch natürliche Zahnpasten gefragter sind, sagt Palmira Biasi aus der Drogerie Pfleiderer in Uster.

Wachs oder Kieselerde

Die Drogistin ist ebenfalls diplomierte Dentalhygienikerin und pflegt damit ein zweites berufliches Standbein. Sowohl in der Drogerie als auch in der zahnmedizinischen Sprechstunde spürt sie die Nachfrage nach Pasten mit Inhaltsstoffen natürlichen Ursprungs. «Die Leute schauen genauer hin, wenn es darum geht, was sie über die Mundschleimhaut aufnehmen, und verlangen vermehrt Zahnpas-

ten ohne künstliche Zusätze.» Das Sortiment an natürlichen Zahnpasten hat über die Jahre auch in der Drogerie zugenommen. «Als Putzkörper wird Wachs oder fein gemahlene Kieselerde verarbeitet», erklärt Biasi, «und oft dienen Aminosäuren, also Eiweissbausteine, aus Kokosöl als natürlicher Schaumbildner für ein angenehmes Putzgefühl.» Auch wenn eine natürliche Zahnpasta niemals so stark schäumen wird wie eine mit künstlichen Schaumbildnern.

Disziplin nötig

Und wie sieht es mit der so wichtigen Plaqueentfernung aus? «Da gibt es mittlerweile ein paar effektive Pflanzen. →



SWISS
MADE



TEBODONT®

Für die optimale Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
Erfrischt nachhaltig
Hemmt die Plaquebildung
Zur Kariesprophylaxe
Ist klinisch erfolgreich getestet

Wird auch Sie begeistern!



NEU

Sanft zu Zähnen und Zahnfleisch.



SONIC young
Advanced

Besonders geeignet für Kinder sowie Erwachsene mit empfindlichen Zähnen.

- Neue Schalltechnologie.
- 31'000 Schallbewegungen pro Minute.
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz.

Finest Swiss Oral Care 

Trisa
OF SWITZERLAND

So effektiv reinigen natürliche Zahnpasten

Als entzündungshemmender Inhaltsstoff dient etwa Teebaumöl. Auch Kurkuma, die das Bakterienwachstum im Mundbereich hemmt, wird oft in Pasten verwendet.» Diese natürlichen Zahnpasten und Spülungen sind allerdings nicht für alle geeignet. «Es kommt tatsächlich auch auf die Veranlagung an und wie diszipliniert jemand seine Mundhygiene betreibt. Bei einer guten Mundhygiene, bei der auch die Zahnzwischenräume gereinigt werden, sind natürliche Pasten eine gute Alternative.»

Hat aber jemand immer wieder Karies, rät Dentalhygienikerin Palmira Biasi zu einer fluoridhaltigen Zahnpasta. «Fluoride sind nicht durch natürliche Inhaltsstoffe zu ersetzen, der Ansatzpunkt ist ein anderer», erklärt Biasi. Denn Fluoride (siehe Kasten unten) stärken den Zahn-

schmelz und bilden einen Schutz gegen Karies. Ist dieser Schmelz dank des Fluorids gehärtet, wird er widerstandsfähiger gegen Säuren und somit gegen Karies.

Palmira Biasi empfiehlt, einen allfälligen Wechsel auf eine natürliche Zahnpasta mit der Dentalhygienikerin oder der Zahnärztin abzusprechen, falls in der Vergangenheit Zahn- und Zahnfleischprobleme aufgetreten sind. Auch die Drogerie kann diesbezüglich eine hilfreiche Beratung leisten. Natürliche Zahnpasten sind womöglich auch eine Motivation, die Mundhygiene wieder etwas disziplinierter anzugehen. «Denn mittlerweile», erklärt Palmira Biasi, «gibt es auch natürliche Zahnseide, natürliche Interdentalbürstchen und natürliche Mundspüllösungen.»

Denise Muchenberger

Fluoride

Fluor ist ein Gas, das sich sehr schnell mit anderen Elementen verbindet. Tut es dies, entsteht Fluorid. Natriumfluorid beispielsweise ist eine Verbindung von Natrium und Fluor. Fluoride sind ein natürlicher Bestandteil der Zähne und der Knochen. Wenn wir sie aufnehmen (über die Zahnpasta oder Kochsalz, dem Fluor zugesetzt wurde), werden sie an den Zahnschmelz abgegeben, den sie härten.

Quelle: www.kzlv.de



Natürliche Zahnpasta schäumt weniger stark als herkömmliche.



20x Sets Weleda Feigenkaktus Feuchtigkeitspflege zu gewinnen

Entdecken Sie langanhaltende Feuchtigkeitspflege aus der Natur: Feigenkaktus 24 h Feuchtigkeitscreme, 24 h Feuchtigkeitsfluid, Erfrischendes Feuchtigkeits-Augengel und Erfrischendes Feuchtigkeitspray.

Lösungsmittel	kleines bäuerl. Anwesen	künstl. Mensch		Männerkurzname	Ausruf d. Überraschung	geschwindigkeit		Windstoss	besitzanzeig. Fürwort (1. Pers.)
Ruinenstätte in Syrien		starkes Brett						argentin. Fussballer	
			2		vor langer Zeit		ital. Tonbez. für das E		
Göttin d. ausgl. Gerechtigkeit		Rührstück		landwirtschaftl. Geräte		1			
							Südeuropäer	techn. Empfangsgerät	
				Siegerin im Wettkampf		6			
Holzraummass	Glaubensbekenntnis (k=c)		weibl. Lasttier						
Tennisplatz (engl.)				4		Kampfsportart		Eisenbahnalpen transit	
Abk.: rund		8	Abk.: Swiss Market Index	Vorn. v. Schauspieler in Fonda			7		
Verwunderung						3			
elegante Frau			5	US-Filmschauspieler † (James)					
Kosewort für Grossmutter				Konditorei-produkt					

raetsel.ch



SCHMERZ LASS NACH!

Weleda Arnica-Gel bei Prellungen

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

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

So nehmen Sie teil

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

Teilnahmeschluss

30. September 2021, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 10-11/21 publiziert.

Kreuzworträtsel 6-7/21

Das richtige Lösungswort lautete «ALTERSHEIM».

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

3000 Jahre alte Heilmethode

Die traditionelle tibetische Medizin (TTM) zählt zu den ältesten Heilmethoden der Welt. Sie behandelt jeden Menschen als Individuum und strebt das innere Gleichgewicht der Kräfte im Körper an.



Die Therapie mit tibetischen Klangschaalen ist eine uralte Form der Regeneration.

Wenn die tibetische Ärztin Dönckie Emchi eine Sprechstunde vereinbart, versendet sie im Vorfeld immer ein E-Mail. Darin sind neben Informationen auch Anweisungen zur Vorbereitung enthalten: Am Vortag möglichst keinen Wein, keine Frucht- und Vitaminsäfte sowie keinen Kaffee konsumieren. All dies könnte den Urin verändern – und eine Urinanalyse nach der traditionellen tibetischen Medizin (TTM) ist Teil der ersten Sitzung.

Weil es ebenso eine Pulsdiagnose gibt, sind auch körperliche Anstrengungen unmittelbar vor der ersten Sitzung ungünstig. Ausserdem steht in dem Mail die Bitte, allfälligen Nagellack zu entfernen, damit Emchi eine Nageldiagnose durchführen

kann. Auch die Zunge begutachtet sie in einem ersten Gespräch.

Wind, Galle und Schleim

Nach spezifischen Leiden und Schmerzen hingegen fragt Dönckie Emchi erst mal nicht, denn sie möchte unvoreingenommen auf eine Patientin oder einen Patienten eingehen können. «Bei der traditionellen tibetischen Medizin arbeiten wir nicht darauf hin, ein bestimmtes Symptom zu behandeln, sondern versuchen, mit ganzheitlichen Ansätzen darauf zu kommen, wie ein Schmerz überhaupt entsteht.» Dafür berücksichtigt Emchi allerlei Faktoren wie Charakter, Alter, Lebensgewohnheiten oder die Ernährung, aber auch die Klimazone, in der

jemand lebt. Sie stellt viele Fragen, die bis zur Geburt zurückgehen. Solche zu speziellen Ereignissen in der Kindheit, der Jugend und im Erwachsenenalter etwa, denn traumatische oder anderweitig prägende Erlebnisse könnten sich längerfristig auf die Organe beziehungsweise auf die Lebensenergie auswirken, erklärt die tibetische Ärztin.

Die TTM basiert auf der sogenannten Konstitutionslehre, die besagt, dass jeder Mensch von Geburt an über drei Körperprinzipien verfügt: Wind (tibetisch Lung), Galle (tibetisch Tripa) und Schleim (tibetisch Bedken). Lung steht für das bewegende, Tripa für das wärmende Prinzip und Bedken widerspiegelt den stabilisierenden und kühlenden Aspekt im Orga-

nismus. Eines oder mehrere der drei Prinzipien können bei einem Menschen stärker oder schwächer ausgeprägt sein. Diese Typenbestimmung nimmt Dönckie Emchi in der ersten Sitzung vor.

Kommt diese individuelle Zusammenstellung beispielsweise durch Stress oder falsche Ernährung aus dem Lot, entstehen Krankheiten. Dazu ein Beispiel: Eine Person hat eine ausgesprochene Winddominanz, ist ständig in Bewegung und kommt auch innerlich nur schwer zur Ruhe – also wird in der Folge mittels Ernährung, verhaltenstherapeutischer Massnahmen, Kräutertherapie, Massagen etc. eine windreduzierende Therapie angestrebt, um den Körper wieder zu erden beziehungsweise zurück in Balance zu bringen.

Geist und Körper im Einklang

Zentral sei bei der tibetischen Medizin, jeden Menschen einzeln zu betrachten, ein Gespür für sein Wesen, seine geistige Haltung, seine Blockaden zu entwickeln und mit nachhaltigen Ansätzen die gesamte Lebenssituation zu verbessern. «Nur wenn wir Geist und Physis wieder

Dönckie Emchi

Studiert hat Dönckie Emchi sechs Jahren lang an einer renommierten Hochschule in Lhasa/Tibet. Seit neun Generationen ist ihre Familie mit der Heilkunde der TTM vertraut, ihr Vater war einer der Ersten, der sie in der Schweiz praktizierte. Dönckie Emchi hat zuerst eine Ausbildung zur medizinisch-technischen Assistentin absolviert, bevor sie dem Wunsch des Vaters folgte und sich in Tibet für das Studium bewarb. Das sei herausfordernd und lernintensiv gewesen, erklärt sie, stundenlang habe sie damit verbracht, tibetische Schriften und traditionelle Medizinalbücher auswendig zu lernen. Seit 1997 hat sie den Dokortitel in tibetischer Medizin und arbeitet heute in Zürich und Österreich. Ausserdem engagiert sie sich für die Verbreitung und Anerkennung der noch eher unbekannten Heilmethoden aus Zentralasien bei uns im Westen. Weitaus populärer sind die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und Ayurveda. «Die TTM vereint viele Elemente aus diesen beiden Heilmethoden, und dennoch hat sie über die Jahrhunderte eigenständige Methoden entwickelt, wie beispielsweise die Blutsäfte-Therapie durch Aderlass, um das Blut zu reinigen.»

www.tibetmedizin.org



in Einklang bringen, verschwinden beispielsweise Schmerzen, Hautunreinheiten, Verdauungsprobleme oder psychische Beschwerden», sagt Emchi.

Die TTM legt viel Wert auf die Ernährungslehre. «Als Erstes versuche ich es immer mit einer Ernährungsumstellung nach der Konstitutionslehre. Begleitend dazu empfehle ich Rituale und Übungen, die den Geist beruhigen und stärken.» Die traditionell tibetischen Kräuter und Nahrungsergänzungsmittel, die eine Therapie ergänzen können, stammen allesamt aus den Regionen des Himalajas. Zu

Pillen gedreht, werden diese Pflanzen, Kräuter, Wurzeln, Früchte und Mineralien für spezifische Beschwerden eingesetzt.

Auch äusserliche Anwendungen wie Schröpfen, Massagen oder Medizinalbäder sind in der tibetischen Medizin verbreitet, dazu Klangschaalen und wärmende Wickel. «Wie bereits betont: Es gibt nicht die eine richtige Therapieformel, die wir anwenden. Bei uns stellen wir das Individuum ins Zentrum. Und jeder Mensch ist anders – eben ein Individuum.»

Denise Muchenberger

Vaginalprobleme!

Jucken und Brennen?



- ✓ Einfache Anwendung
- ✓ Schnelle Wirkung
- ✓ Hygienischer Applikator

HALLO
FLORA!

Gynofit® - Für eine intakte Intimflora

Medizinprodukt

www.gynofit.ch

Tentan AG, 4452 Itingen

Gynofit®



PMS verstehen und behandeln

Das prämenstruelle Syndrom (PMS) ist ein weitverbreitetes Frauenleiden. So können Sie die Beschwerden lindern.

Die Tage vor der Menstruation sind für viele Frauen belastend. Vom sogenannten prämenstruellen Syndrom, kurz PMS, ist laut Drogistin Fiona Schär aus der Droga Drogerie Fries in Huttwil etwa jede dritte Frau betroffen – entsprechend oft ist es für sie ein Thema im Drogeriealltag.

Beratend zur Seite zu stehen und immer gut nachzufragen, sei bei PMS wichtig, sagt die Drogistin: «Die Beschwerden können von Frau zu Frau sehr unterschiedlich sein. Von Gereiztheit bis hin zu depressiven Verstimmungen, Müdigkeit, aber auch Kopfschmerzen, Brustspannen, Unterleibskrämpfe und Verdauungsbeschwerden.» Ausserdem können auch unreine Haut und Heisshungerattacken auftreten, ergänzt Fiona Schär.

Die Hormone ...

Ursache für das prämenstruelle Syndrom ist ein hormonelles Ungleichgewicht, das in der zweiten Zyklushälfte auftritt. Die

Beschwerden können 4 bis 14 Tage vor Einsetzen der Blutung auftreten. «In der zweiten Zyklushälfte wird im Normalfall mehr des Hormons Progesteron produziert, während in der ersten Phase das Östrogen dominiert. Kommt es nun beispielsweise zu einer Östrogendominanz beziehungsweise einem Progesteronmangel, reagiert der weibliche Körper mit psychischen und physischen Beschwerden.»

... wieder im Gleichgewicht

Um das prämenstruelle Syndrom zu behandeln, bietet die Drogerie effektive Heilmittel aus der Natur, die die Beschwerden lindern können. «Mönchspfeffer ist ein sehr gutes Mittel bei PMS, da er hormonregulierend wirkt. Man kann ihn als Tablette einnehmen oder einem Spagyrik-Spray beimeschen.» Bei der Spagyrik hat Drogistin Fiona Schär den Vorteil, dass sie auf die individuellen Beschwerden

Fiona Schär

Die 31-jährige Fiona Schär ist seit 2013 Drogistin HF und seit 2016 Geschäftsführerin der Droga Drogerie Fries in Huttwil (BE). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze und orthomolekulare Medizin.
www.droga.ch



der jeweiligen Kundin eingehen und andere Heilpflanzen beimischen kann. Auch Schüssler-Salze helfen, den Hormonhaushalt wieder in Balance zu bringen, und zwar die Kombination der Nummern 4, 7 und 25. «Wir empfehlen, sie über drei bis sechs Monate einzunehmen, jeweils dreimal täglich zwei Tabletten. Auch die Knospen der Himbeere im Gemmo-Spray wirken unterstützend und regulierend



Die Tage vor den Tagen können bei der Frau einiges durcheinanderbringen.

auf den Hormonhaushalt. Einfach zwei bis drei Sprühstösse über den Tag verteilt in den Mund sprühen.»

Eine ausgewogene Ernährung mit frisch verarbeiteten Lebensmitteln, Bewegung an der frischen Luft und kleine Wohlfühlrituale wie etwa ein Kräutertee

mit zum Beispiel Frauenmantelkraut helfen auch bei PMS. «Man darf nicht ausser Acht lassen, dass Stress den Hormonhaushalt ebenfalls beeinflussen kann. Umso mehr lohnt es sich, in den Tagen vor der Mens zur Ruhe zu kommen und sich viel Gutes zu tun.» Denise Muchenberger

Den eigenen Zyklus kennen

Wichtig bei der Annäherung an das Thema PMS ist, auch ein Verständnis für den weiblichen Zyklus zu entwickeln, sagt Drogistin Fiona Schär. «Deshalb rate ich dazu, ein Tagebuch zu führen. An welchen Zyklustagen fühle ich mich gut, wann habe ich mit den Beschwerden zu kämpfen?» Wer seinen Zyklus und den damit verbundenen Gemütszustand gut kennt, kann sich besser auf ebendiese Zyklustage einstellen. In der ersten Zyklushälfte dominiert die Östrogenbildung, während in der zweiten das Progesteron vorherrscht. Die Zyklusdauer wird vom ersten Tag der Menstruation bis zum ersten Tag der nächsten Menstruation berechnet. Der klassische Menstruationszyklus dauert 28 Tage, wobei dies nur etwa bei 15 Prozent der Frauen zutrifft. Eine Zykluslänge von 21 bis 35 Tagen gilt als normal.

Quellen: Drogistin HF Fiona Schär / Mariel Croon: «Schwanger werden», Trias Verlag, 2005

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



NEU

ENTSPANNT DURCH „DIE TAGE“

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

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
Vertrieb: Hänsele AG, Industriestrasse 35, CH-9100 Herisau, www.haenseler.ch

HÄNSELER
SWISS PHARMA



Haare selber färben? Natürlich!

Mit dem Thema Haare färben beschäftigt man sich spätestens, wenn man die ersten grauen Haare entdeckt oder ganz einfach Lust auf etwas Neues hat. Hier einige Tipps fürs Colorieren zu Hause.

Lust auf eine neue Haarfarbe? Gleich selber Hand anzulegen und in der Drogerie eine herkömmliche oder natürliche Coloration für zu Hause zu kaufen, ist die eine Option. Der Gang ins Coiffeurgeschäft die andere. «Tatsächlich beobachten wir, dass viele unserer Kundinnen und Kunden bei diesem Thema auf einen Experten setzen. Denn beim Colorieren zu Hause gibt es einiges zu berücksichtigen», sagt Drogistin Melisa Yumak aus der Rotpunkt Drogerie Grenchen Süd.

Wer beispielsweise graue Haare überdecken möchte, sollte sich bewusst sein, dass eine Tönung aus der Drogerie mit mehrheitlich pflanzlichen Inhaltsstoffen nur eine Abdeckung von circa 40 bis 50 Prozent erreichen kann. Gut zu wissen ist auch, dass weisse Haare Rotpigmente stärker annehmen. «Natürlich kommt es dabei auf das Haar an. Ist es natürlich, oder wurde es in der Vergangenheit schon mehrfach gefärbt und behandelt?» Je naturbelassener ein Haar ist, desto besser nimmt es die Farbpigmente aus einer Tönung auf.

Damit Sie nicht Ihr blaues Wunder erleben

Für alle, die es selber zu Hause mit der neuen Haarfarbe probieren möchten, hat

Drogistin Melisa Yumak ein paar gute Tipps:

- Als Erstes Handschuhe anziehen und ein altes Handtuch über die Schultern legen. Idealerweise beim Ansatz am vorderen Scheitel anfangen und sich dann nach hinten und nach aussen bis zu den Haarspitzen vorarbeiten.
- Ein Pinsel, den es auch in der Drogerie zu kaufen gibt, hilft, die Ansätze gut mit der Farbe einzudecken.
- Wenn am Schluss etwas Farbe übrig bleibt, am besten wie ein Shampoo einmassieren.
- Idealerweise zu zweit colorieren, da es am Hinterkopf einige schwer erreichbare Stellen gibt.
- Wenn die Farbe komplett aufgetragen ist, ein altes Handtuch um die Haare wickeln, Wärme begünstigt die Aufnahme der Farbpigmente. Vorgegebene Einwirkzeit unbedingt einhalten!
- Fettcreme bereithalten, damit unerwünschte Farbe im Gesicht und bei den Ohren entfernt werden kann.
- Wenn die Einwirkzeit um ist, Haare gut auswaschen, bis das Wasser klar ist. Am besten mit einem speziellen Colorations-Shampoo waschen und anschliessend mit einer farbschützenden Spülung behandeln und auswaschen.

Melisa Yumak

Die 21-jährige Melisa Yumak ist seit 2020 Drogistin EFZ in der Rotpunkt Drogerie Grenchen Süd in Grenchen (SO). Ihre Spezialgebiete sind Phytotherapie und Spagyrik.

www.drogeriegrenchen.ch



Das Haar am besten an der Luft trocknen lassen oder mit nicht allzu heisser Stufe föhnen.

So bleibt alles im grünen Bereich

Fast noch wichtiger als das Colorieren selber sei aber die Nachbehandlung, sagt Drogistin Melisa Yumak. «Wer einen Farbton einige Wochen erhalten will, sollte das Haar gut pflegen.» Von Haarmasken über Haarkuren bis hin zu speziellen Shampoos und Spülungen für coloriertes Haar bietet die Drogerie ein umfassendes Sortiment. Auch unerwünschten Gelbstichen nach einer Färbung könne man mit entsprechenden Produkten sanft entgegenwirken. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten!

Denise Muchenberger



Ein Pinsel hilft, die Haaransätze gut mit Farbe einzudecken.

Priorin®

Dem Haar zuliebe



Bei Haarausfall

Arzneimittel



Für volles Haar

Nahrungsergänzungsmittel



Tun Sie Ihrem Haar etwas Gutes

Um das Haar und sein kräftiges Wachstum spinnen sich seit jeher Geschichten und Mythen, sogar magische Kräfte sagte man früher den Haaren nach. Auch durch die Brille der Wissenschaft betrachtet, besitzen Haare nicht weniger Macht: Sie schützen den Körper vor UV-Strahlung und Fremdkörper, halten ihn warm – und sie prägen ganz wesentlich das Erscheinungsbild einer Person. Als Symbol für Schönheit und Attraktivität, für Weiblichkeit und Männlichkeit, erfüllen sie wichtige soziale Funktionen. Wie ein Haar entsteht, bleibt dem Auge allerdings verborgen: Denn sichtbar wird nur der fertig ausgebildete verhornte Teil des Haares. Das unermüdliche Haarwachstum vollzieht sich dagegen tief in der Haut. Allein auf dem Kopf trägt ein gesunder Mensch ungefähr 80'000 bis 150'000 Haare.

Priorin® N (Arzneimittel) – bei Haarsausfall verschiedenster Ursachen

Kein Haar wächst jedoch für immer. Nach einer Wachstumsphase, die normalerweise mehrere Jahre dauert, legt die Haarwurzel eine Pause ein und das Haar fällt aus. Ein Verlust von bis zu 100 Haaren am Tag ist völlig normal. Wenn jedoch über eine längere Zeit mehr Haare ausfallen, spricht man von Haarausfall. Der Haarschwund hat unterschiedliche Ursachen. Stress oder eine einseitige Ernährung können eine Rolle spielen. Bei Frauen beeinflussen auch Hormonschwankungen in Schwangerschaft, Stillzeit und den Wechseljahren das Haarwachstum. Auch Krankheiten oder bestimmte Medikamente können einen vermehrten Haarverlust verursachen. Bei diesen Ursachen ist der Haarausfall diffus, das heisst er verteilt sich gleichmässig über den Kopf.

In anderen Fällen lichtet sich das Haar in begrenzten, teilweise typischen Kopfbereichen. Dazu gehören der hormonell-erbliche Haarausfall, wie auch der kreisrunde Haarausfall. Während sich bei letzterem in kurzer Zeit kahle Stellen bilden, reagiert die Haarwurzel bei hormonell-bedingtem Haarausfall überempfindlich auf männliche Hormone. Egal welche Ursache dem Haarausfall zugrunde liegt: er ist belastend. Hier können Betroffene auf Priorin® N zurückgreifen. Aufgrund seiner Zusammensetzung mit Goldhirse-Totalextrakt, Weizenkeimöl, Vitamin B5 und Cystin regt Priorin® N das Haarwachstum an und hilft so bei Haarausfall verschiedenster Ursachen.



Priorin® N (Arzneimittel)

Behandelt Haarausfall an der Wurzel

- Zur Anwendung bei Haarausfall verschiedenster Ursachen
- Wirkstoffkombination aus Goldhirse-Totalextrakt, Weizenkeimöl, Vitamin B5 und Cystin
- Pflanzliche Inhaltsstoffe, Vitamin B5 und Cystin
- Hilft auch bei spröden und brüchigen Fingernägeln
- Eine Besserung des Haarzustandes meist schon nach einigen Wochen

Priorin® N ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Volles Haar mit Priorin® Biotin (Nahrungsergänzungsmittel)

Schöne Haare machen attraktiv – und das ist Balsam für die Seele. Nicht nur, wenn andere das bestätigen, sondern schon beim Blick in den Spiegel. Das Wissen, der Welt mit vollem, starkem, glänzendem Haar entgegenzutreten, ist gut fürs Selbstbewusstsein. Und wer sich schön und zufrieden fühlt, strahlt das auch aus. Attraktivitätsforscher haben ermittelt, dass die Haarqualität in allen Kulturen als Schönheitszeichen gilt. Das lässt vermuten, dass diese Wahrnehmung zu unserem biologischen «Programm» gehört.

Werden die Haare dünner, kraftloser und spröde, sollten Betroffene darum aktiv werden und möglichen Ursachen der «Haarschwäche» auf den Grund gehen. So leidet fast die Hälfte aller Frauen unter Haarproblemen. Auch sind verschiedenste Altersgruppen betroffen. Häufige Ursachen für schwächeres, dünnes & kraftloses Haar sind Stress, eine unausgewogene Ernährung oder hormonelle Veränderungen (Pille, Stillzeit, Wechseljahre). Hier hilft das neue Priorin® Biotin: Es stärkt das Haar von innen, für volleres, stärkeres und glänzenderes Haar.



Priorin® Biotin (Nahrungsergänzungsmittel)

Jetzt ausprobieren und das Gefühl voller Haare geniessen

- Für sichtbar volleres, stärkeres und glänzenderes Haar
- Wissenschaftlich getestet: 90 von 100 Konsumenten berichten über eine Verbesserung des Haarzustandes nach 12 Wochen
- Biotin-angereicherte Formulierung für schönes Haar
- Nährt die Haarwurzel von innen mit wertvollen Inhaltsstoffen und Biotin, welches zur Erhaltung normaler Haare beiträgt
- Laktose- und glutenfrei

Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1–2 Kapseln/Tag.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Bloss weg damit!
Kinder mit Laktose-
intoleranz sollten
auf Milch und
Milchprodukte ver-
zichten.

Wenn Kinder Lebensmittel nicht vertragen

Haben Kinder häufig Bauchweh, Blähungen oder Durchfall, kann eine Intoleranz dahinterstecken. Wie Sie bei Verdacht auf eine Unverträglichkeit am besten vorgehen.

Kinderarzt Dr. med. Matthias Cremer leitet seit rund 15 Jahren die Kindergastroenterologie am Kantonsspital Graubünden in Chur. Eltern, die eine Nahrungsmittelintoleranz bei ihren Kindern vermuten, empfängt er immer wieder in seiner Sprechstunde: «Prinzipiell ist es gut, medizinische Abklärungen zu treffen und ein Kind nicht unnötigerweise auf eine bestimmte Diät zu setzen, weil man aufgrund von Bauchschmerzen eine Intoleranz vermutet», sagt Cremer.

Laktose

Bauchschmerzen sind tatsächlich eines der häufigsten Symptome einer Intoleranz, neben starken Blähungen und Durchfall. Das ist auch bei der Laktoseintoleranz so, der häufigsten Unverträglichkeit bei Kindern. Weil sie vererbbar ist, kommt sie oft dann vor, wenn Eltern ebenfalls an einer Milchezuckerun-

verträglichkeit leiden. Mittels Gentest kann ermittelt werden, ob das der Fall ist. «Liegt keine Erkrankung bei den Eltern vor oder bei Unsicherheit, kann den Kindern eine Milchezuckerlösung zum Trinken gegeben werden. Dann wird anhand des Atems festgestellt, ob der Milchezucker verdaut wird oder nicht.»

Leidet ein Kind an einer Laktoseintoleranz, sollte es auf Milch und Milchprodukte verzichten. «Kleine Mengen bis ca. ein Deziliter sind vertretbar, etwas Rahm in der Sauce oder geschlagen auf dem Kuchen sorgen im Normalfall für keine Beschwerden.» Am besten sei es, das Kind gut aufzuklären – in der Art: «Wenn du diese Rahmglyce essen möchtest, kann es sein, dass du danach wieder Bauchschmerzen hast.» Dann soll das Kind selber entscheiden dürfen, ob es diesen «Gluscht» stillen möchte oder doch lieber auf eine Alternative ohne Milch ausweicht. Wichtig zu wissen:

Der Darm wird nicht geschädigt, wenn Milchzucker trotz einer Unverträglichkeit konsumiert wird.

Zöliakie

Anders ist dies bei der Zöliakie, einer Glutenintoleranz, die ebenfalls schon im Kindesalter auftreten kann. Hier rät Dr. Matthias Cremer dazu, streng Diät zu halten. «Bei einer Zöliakie sorgen die Klebereiweisse für Entzündungen im Darm, was langfristig zu Darmschäden führt.» Ganz auf Gluten zu verzichten, wie es in Brot, Pasta oder Kuchen vorkommt, sei deshalb wichtig.

Die Symptome sind ähnlich wie bei der Milchzuckerunverträglichkeit, es gibt aber einen wichtigen Unterschied: «Anders als bei der Laktoseintoleranz, bei der die Beschwerden häufig unmittelbar nach dem ausgedehnten Milchkonsum auftreten, kommt es bei der Glutenintoleranz zu einer Verzögerung», erklärt Cremer. Blähungen, Bauchschmerzen, Krämpfe und Durchfall treten also erst einige Stunden oder gar Tage nach dem Brot- oder Pastaessen auf. «Wenn ein Kind stark abnimmt, einen aufgeblähten Bauch hat, immer Hunger hat, weil es durch die Entzündung Lebensmittel nicht verwerten kann, sollten die Eltern weitere medizinische Abklärungen treffen.»

Fruktose

Neben der Laktose- und Glutenintoleranz gibt es eine dritte Unverträglichkeit bei Kindern: die Fruktose-

Dr. med. Matthias Cremer

Matthias Cremer ist Leitender Arzt am Kantonsspital Graubünden in Chur.



intoleranz, also die Unverträglichkeit von Fruchtzucker etwa in Fruchtsäften oder Süssgetränken. Auch hier sind Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall ein Anzeichen. Bauchweh nach einem Apfel weist aber noch nicht auf eine Fruchtzuckerintoleranz hin, sagt der Kinderarzt. «Man müsste schon enorm grosse Mengen an Früchten verspeisen, also fünf bis sechs Äpfel oder eine grosse Schale voller Erdbeeren.» Kleine Mengen sind meistens unbedenklich, erst in hohen Dosen verzehrt, bekommt das Kind Bauchweh. Mittels einer Fruchtzuckerlösung zum Trinken kann der Arzt herausfinden, ob das Kind an einer solchen Intoleranz leidet.

«Im Falle einer Diagnose liegt ein Apfel oder eine Orange am Tag drin», sagt Matthias Cremer. Auch ein Confibrot muss nicht gleich vom Essplan gestrichen werden. «Hier geht es vielmehr darum, Süssgetränke und Obstsaft wegzulassen und raffinierten Zu- →



NEU
in der
praktischen
400g Dose
inkl. Löffel



Holle

Bio · Organic

Rezept



Apfel-Ziegenmilch Smoothie

200 ml zubereitete Ziegenmilch
1 EL feine Haferflocken
1 EL gemahlene Mandeln
3 getrocknete Datteln in Stücke geschnitten
1 Apfel in Stücke geschnitten
Zutaten in ein hohes Gefäss geben, fein pürieren und geniessen!

Entdecke: das Bio-Ziegen-Vollmilchpulver für die ganze Familie

- ✓ Eine ideale Alternative zur Kuhmilch.
- ✓ Mit A2-beta-Casein-Ziegenproteinen.*
- ✓ Pur geniessen – ohne Zusätze.
- ✓ Eine ideale Lösung für die ganze Familie.**
- ✓ Ziegenmilch aus biologischer Landwirtschaft.
- ✓ Vielseitige Anwendung: als Milchgetränk oder auch als Milchgrundlage für Kaffee, Tee, Milchbreie, Backwaren und ähnliches.



*Ziegenmilch enthält von Natur aus das A2-Protein.

**Nicht als Nahrung für Säuglinge & Kleinkinder unter 3 Jahren bestimmt.

cker massgeblich zu reduzieren. Denn Haushaltszucker besteht zur Hälfte aus Fruchtzucker.»

Wer als Kind eine Intoleranz diagnostiziert bekommt, muss lernen, langfristig damit zu leben. Darum wird, um gut aufzuklären und den Eltern Alternativen aufzuzeigen, meist die Ernährungsberatung hinzugezogen. Vorbeugen könne man einer Intoleranz nicht: «Mittlerweile gibt es aber ein breites Sortiment an Ersatzprodukten und Alternativen. Ausserdem kann es ein grosser Ansporn sein, vermehrt frisch zu kochen. Das kommt auch der Gesundheit zugute.»



Ein Confibrot liegt auch bei einer Fruktoseintoleranz drin.

Schulstar©
Bald fängt das neue Schuljahr an. Auch Lebensmittelintoleranzen sind ein Thema, denn nicht selten gibt es ein Geburtstagszünli oder Tagesausflüge mit Picknick. «Wichtig ist, die Lehrerinnen und Lehrer sowie weitere Betreuungspersonen über eine allfällige Intoleranz aufzuklären und im Austausch miteinander zu bleiben», rät Kinderarzt Dr. Matthias Cremer. So könnten die Eltern dem Kind etwas mitgeben, wenn jemand ein Zünli für die Klasse mitbringt. «Es ist auch sinnvoll, mit der Klasse über Intoleranzen zu sprechen und die Kinder aufzuklären, was das ist.» Sonst kann es schnell zu Stigmatisierungen kommen und ein Kind als heikel oder essgestört abgestempelt werden. «Wie man auch mit einem gebrochenen Bein und einem Gips etwas eingeschränkt ist, ist man dies auch mit einer Lebensmittelintoleranz. So einfach kann man das den Kindern erklären.»

Denise Muchenberger



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Selbstwert macht glücklich

«Warum nur habe ich wieder zugesagt, einer Bekannten zu helfen?! Alles in mir sträubt sich dagegen!» Und nun sind Sie damit beschäftigt, eine gute Ausrede zu finden. Menschen mit geringem Selbstbewusstsein manövrieren sich immer wieder in solche energieraubenden, unangenehmen Situationen. Tief drinnen sitzt die Angst, abgelehnt zu werden, Fehler zu machen oder negativ aufzufallen. Menschen mit wenig Selbstwert grenzen sich zu wenig ab, zweifeln an sich und den eigenen Fähigkeiten, opfern sich für andere auf und sehen vorwiegend ihre «Mankos».

Wenn Sie sich darin wiedererkennen, ist es höchste Zeit, Ihren Selbstwert aufzupolieren! Es lohnt sich, denn der Selbstwert bestimmt Lebensgefühl, Beziehungen und seelische sowie körperliche Gesundheit.

Das tut Ihrem Selbstwert gut

- Machen Sie sich Ihre Stärken bewusst.
- Wertschätzen Sie sich und seien Sie sich eine gute Freundin oder ein guter Freund.
- Schreiben Sie jeden Tag fünf Dinge auf, die Sie gut gemacht haben.
- Denken und sprechen Sie über sich positiv.
- Handeln Sie so, dass es Ihnen guttut.
- Kommunizieren Sie klar Ihre Bedürfnisse.

Und haben Sie den Mut, Ihrer Bekannten abzusagen – sie wird Sie deshalb nicht gleich ablehnen.

Mehr zum Thema Selbstwertsteigerung erfahren Sie im Online-talk #mental. Besuchen Sie Tanja Gutmann auch auf Facebook: <https://de-de.facebook.com/tanja.gutmann.353>



Sponsored by EGK –
Gesund versichert



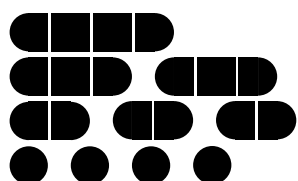
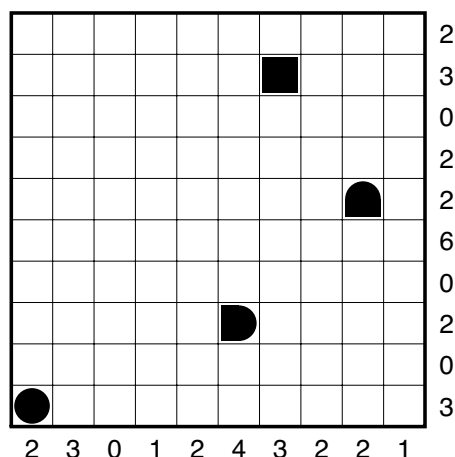
Foto: zVg

Nicht verpassen!
Den **Drogistenstern**
Oktober/November
gibt es ab dem
1. Oktober gratis in
Ihrer Drogerie.

Bimaru

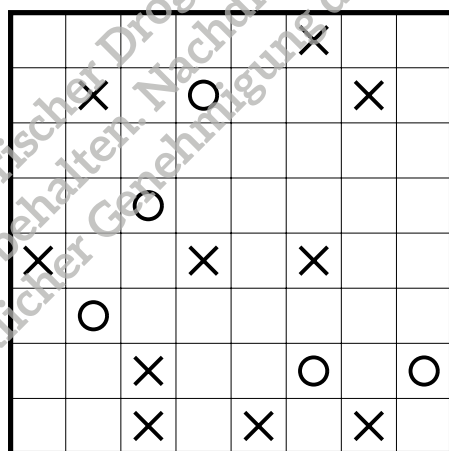
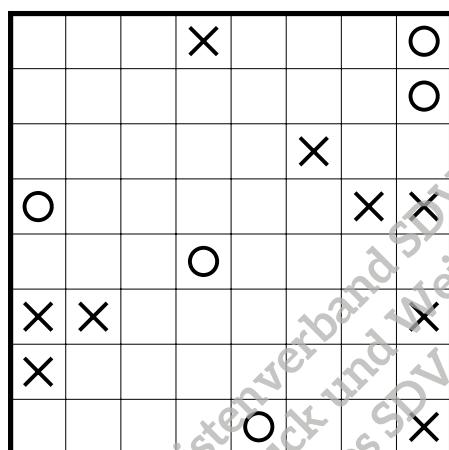
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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

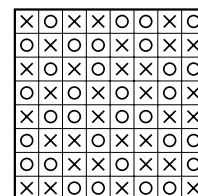
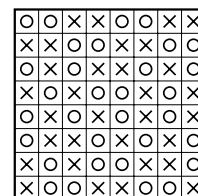
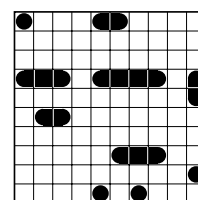


Binoxxo

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



Auflösungen aus *Drogistenstern* 6-7/2021



Impressum 41. Jahrgang

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

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

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

Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch

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

Layout Hiroe Mori **Fotografien** Susanne Keller **Titelbild** Susanne Keller **Druck** Stämpfli AG, 3001 Bern

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

Abonnemente Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



printed in
switzerland

HAAR- PFLEGE?

Frisur ...

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

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

Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform
der Schweizer Drogerien

vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.