



August/September 2022 | Nr. 4/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

© 2022 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV

Dossier «Musik»

Heilende Klänge

Wanderslust ohne Schmerzen
Alles über die richtigen Schuhe

Haarausfall bei Frauen
Was hilft wirklich?



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



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «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 Therapie. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
Im Wert von Fr. 58.-

GOLOY BODY



Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik von GOLOY. Das verwöhnende Set für den Körper enthält das Body Wash 200 ml & Body Lotion 200 ml.
Im Wert von Fr. 55.-

Produkteset Dr. Bronner's



- Sugar Soap Zitronengras/Limone
- Magic Balm neutral
- Flüssigseife Zitrone/Orange
- Handspray Pfefferminz + Lavendel
- Zahnpasta Spearmint

Im Wert von Fr. 85.40

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlrührend 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 1 x ankreuzen)

- Geschenk Raumbeduftung Geschenk Wohlfühlset Geschenk GOLOY BODY
 Geschenk Produkteset Dr. Bronner's Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname _____
 Strasse, Nr. _____
 PLZ, Wohnort _____
 Telefon _____ Geburtsdatum _____
 E-Mail _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an:

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



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

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



Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenverband.ch

Lala lalalala*

War das C jetzt richtig oder falsch, war das G zu hoch? Ich habe das Pech, dass ich falsche Töne zwar höre, aber doch die «richtigen» nicht korrekt singen kann – im Gegensatz zu meiner Grossmutter selig, die jeweils in der Kirche mit Inbrunst die Psalmen intonierte, wie sie persönlich es als stimmig empfand. Ich schwankte jeweils zwischen Scham für die Dissonanzen – und Bewunderung für ihre Unbekümmertheit. Manchmal denke ich an sie, wenn ich allein auf einer Wanderung oder unter der Dusche fröhlich vor mich hinsinge und es gerade völlig egal ist, ob das nun richtig oder falsch war. Oder wenn ich im Auto «The Passenger» von Iggy Pop mitgröle, der es ja in der bewährten Tradition der Punkmusik auch nicht immer so genau nahm mit den richtigen Tönen. Seit ich selber Alphorn blasen lerne, habe ich die «falschen» Töne erst recht liebgewonnen. Wie langweilig wären Kühreihen («Ranz des vaches») ohne das berühmte Alphorn-Fa und das B, diese beiden «falschen» Klänge in der pentatonischen Naturtonleiter. Vielen klassisch geschulten Ohren widerstreben sie – aber das Vieh kommt seit jeher zuverlässig in den Stall zurück, wenn diese «falschen» Töne richtig falsch intoniert werden.

* Iggy Pop, Refrain von «The Passenger»

DOSSIER

Susanne Keller



6–17 Musik

- 10 Ralph Wicki Der richtige Song für jede Situation
- 14 Christine Lauterburg jodelt so, wie sie spricht
- 16 Die Ohren richtig putzen und gut hören

- 4 Kurz & knapp
- 18 Mitmachen & gewinnen
- 19 Beschwerdefreies Abtauchen
Die besten Tipps für eine gesunde Badesaison
- 22 Schmerzfrei wandern auch mit Problemfüssen
Die besten Tricks der Schuhmacherfamilie Balmer
- 25 Schaufenster
- 26 Kapsel, Kissen und Öl
Heilkraft aus Traubenkernen
- 27 Tanja Gutmann über positive Gedanken
- 28 Prof. Thomas Kündig über Haarausfall bei Frauen
- 31 Rätselspass und Vorschau



19

Susanne Keller



22

Buchtipp



Julie Child: Die Offenbarung der französischen Küche

Zu schöner Musik gehört eigentlich auch ein schönes Essen. Für alle, die sich nicht mit wenig zufriedengeben wollen, hier ein Buchtipp zum Anregen aller Sinne: Die wunderschön klassisch

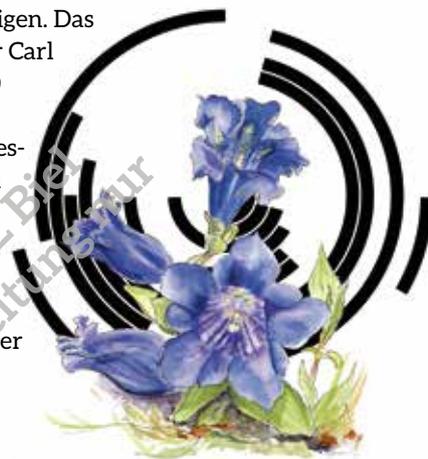
mit Leinen ausgestatteten Kochbücher aus dem Echtzeit-Verlag haben längst Kultstatus und fehlen in keiner wohlsortierten Küchenbibliothek. Das kultigste von all diesen Standardwerken ist Julia Child's «Französische Küche». Die ehemalige amerikanische Geheimdienstmitarbeiterin hatte nach dem Zweiten Weltkrieg in Paris die sagenumwobene «Ecole des Trois Gourmandes» gegründet und dann das Standardwerk «Mastering the Art of French Cooking» verfasst. Band 1 der deutschen Übersetzung verkauft sich seit fünf Jahren wie warme Croissants. Nun ist Band 2 erschienen, nicht minder dick und gehaltvoll, und von der ersten bis zur letzten Seite mit nützlichem und interessantem Wissen rund um die klassische französische Kochkunst gefüllt. Denn ein Soufflé au Homard oder einen elsässischen Kouglouff korrekt nach allen Regeln der gallischen Kochkunst zubereiten – wer von uns wüsste das schon aus dem Effeff. Oder wie wäre es mit einer Carbonnade à la Flamande, bei der das Fleisch in Bier geschmort wird? Geschmort wird auch die Gans, nachdem sie mit einer Wurst-Maronen-Mischung gefüllt wurde. Und wie bereitet man eigentlich die Beurre Noir mit Nüssen korrekt zu, damit sie die Œufs en Cocotte oder gar ein nach allen Regeln der Kunst zubereitetes Kalbshirn vorzüglich begleiten möge? Oh, vor Inneren braucht man sich übrigens nicht zu fürchten, denn in diesem Buch wird so ziemlich alles erklärt, was man sich in dem Bereich vielleicht selber bisher nicht zutraut hat. Und wem das alles zu deftig ist: Gegen flambierte Crêpes mit Orangen-Mandel-Butter hat sicher niemand etwas einzuwenden – diese verfeinerte Version der berühmten Crêpes Suzette sind allemal einen Versuch wert, wie so vieles, ja wie eigentlich alles in diesen zwei Bänden, die einen schon nur beim Durchblättern hungrig machen. Das ist Musik für alle verwöhnten Gourmets und für alle, die es gern werden möchten! Denn wer die französischen Küchentechniken beherrscht, ist bestens dafür gerüstet, jede Art von Küche zu meistern, auch mit einfachen Mitteln eine hervorragende Mahlzeit herbeizuzaubern und mit Freude zu improvisieren.

Sabine Reber

Julia Child: «**Französisch kochen**», Band 1 und 2, 1257 Seiten (in 2 Bänden), mit Zeichnungen von Sidonie Coryn, ca. 58 Fr. pro Band.

Forschende pflanzen Blumenuhr

Pflanzen können die Zeit anzeigen. Das hat der schwedische Botaniker Carl von Linné bereits vor bald 300 Jahren herausgefunden. Denn viele Blumen öffnen und schliessen ihre Blüten zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten. Aber lässt sich daran die Zeit ablesen? Das möchte ein interdisziplinäres Team aus Forschenden des Botanischen Gartens der Universität Bern (BOGA) und der Universität Zürich herausfinden. Die Forscherinnen und Forscher haben zu diesem Zweck eigens eine Blumenuhr entwickelt, die auf der Idee von Linné basiert. Geeicht wurden 56 verschiedene Blumen, indem ihr Verhalten durch den Tag hindurch im Botanischen Garten in Bern genau erforscht wurde. Denn viele Pflanzen haben eine «zirkadiane Uhr», die ihr Blühverhalten und andere Bewegungen steuert. Die Forschenden vermuten, dass ihnen dies einen Vorteil bringt, um sich besser an die Umwelt anzupassen. «Ein besseres Verständnis dieser Mechanismen kann zum Beispiel in der Landwirtschaft von Vorteil sein», erklärt Sylvain Aubry, Oberassistent am Institut für Pflanzen- und Mikrobiologie der Universität Zürich (IPMB). Die Berner Blumenuhr kann noch bis zum 2. Oktober besichtigt werden.



BOGA

Tabakprävention: Gratis frische Luft

Der Tabakpräventionsfonds lanciert ein neues Programm für Kinder und Jugendliche. Es heisst «Free. Fair. Future.» und verfügt über ein jährliches Förderbudget von rund 5,5 Mio. Franken, wie das Bundesamt für Gesundheit (BAG) in einer Medienmitteilung schreibt. Es bindet die Zielgruppe mit einem partizipativen Ansatz ein und wird von einer breiten Allianz unterstützt. Die Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW) erforschte die Bedürfnisse, Motive und Lebenswelten junger Menschen, um die Kampagne altersgerecht zu gestalten. Unter dem Motto «Fresh Air for Free» sollen nikotinproduktfreie Treffpunkte für Jugendliche gefördert werden. Auch mit Sekundarschulen und weiteren Akteuren wird zusammengearbeitet. Es gelte, möglichst viele Organisationen und Menschen dazu zu bewegen, dass sie bei «Free. Fair. Future.» mitmachen.



Halfpoint - stock.adobe.com

Amöbengefahr für Kontaktlinsen-Tragende

Wer im Sommer gern baden geht und Kontaktlinsen trägt, sollte vorsichtig sein. Denn Kontaktlinsen sind das grösste Risiko für eine Hornhautentzündung mit Akanthamöben. Dieses Risiko wird durch Schwimmen noch einmal gesteigert, wie eine Langzeitstudie aus Österreich bestätigt. Die parasitären Einzeller tummeln sich bevorzugt in abgestandenem Wasser. Sie können aber auch in Leitungswasser vorkommen. Akanthamöben sind winzige Parasiten, die überall vorkommen. Nisten sie sich in der Hornhaut ein, können sie eine schwerwiegende Infektion verursachen, die sogenannte Akanthamöben-Keratitis. Das erklärt Professor Dr. med. Björn Bachmann vom Zentrum für Augenheil-

kunde an der Universität Köln gegenüber dem Deutschen Gesundheitsportal. Dem Professor zufolge tragen etwa 90 Prozent aller Menschen, die wegen dieser Amöben erkranken, weiche Kontaktlinsen. Hier gelte es also besonders vorsichtig zu sein. Zur Vorbeugung einer solchen Infektion sei es ratsam, beim Schwimmen die Kontaktlinsen nicht zu tragen, oder aber den Kopf über Wasser zu halten und die Augen unter Wasser nicht zu öffnen ohne Taucherbrille. Ausserdem sei es wichtig, beim Tragen von Kontaktlinsen nicht in den Augen zu reiben und zur Reinigung nur geeignete Hygieneprodukte, nicht aber Leitungswasser zu verwenden.

Impressum 42. Jahrgang

Auflage 153 595 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2021), 968 000 Leser (903 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2022-1 und rund 65 000 französischsprachige) **Erscheinung** 6x jährlich
Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
Redaktion Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, Chefredaktorin Stv., s.reber@drogistenverband.ch; Lisa Kira Heyl, l.hey@drogistenverband.ch
Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Adrian Würzler (Drogist HF)
Layout Hiroe Mori **Fotografien** Susanne Keller **Titelbild** Susanne Keller
Druck Stämpfli AG, 3001 Bern
Verkauf und Sponsoring Tamara Freiburghaus, Leiterin Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
Abonnemente Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



printed in switzerland

Wandern am Meer

Verlängern Sie den Sommer mit uns!



Madeira

24.09.-01.10.22 | 01.-08.10.22
29.10.-05.11.22 | ab CHF 2190



Algarve

24.09.-01.10.22 | 01.-08.10.22 | 08.-15.10.22
15.-22.10.22 * | 22.-29.10.22 | ab CHF 1590
*exklusiv für Alleinreisende



La Gomera

22.-29.10.22 * | 05.-12.11.22 | ab CHF 2490
*exklusiv für Alleinreisende



Weitere Angebote und Buchung:

www.imbach.ch



wandern weltweit

MUSIK IST WIE MEDIZIN

Das richtige Lied zur richtigen Zeit kann Wunder wirken.

Dem musikalischen Durchschnittsgeschmack der Schweizerinnen und Schweizer nachgespürt, die Ohren geputzt und vergnügt im Wald vor sich hingetragen hat **Sabine Reber**

Musik entsteht
aus organisierten
Schall-
ereignissen.

Die Taktart wird
durch das
Metrum
bestimmt.

Eine
Oktave
besteht aus fünf
Ganzton- und zwei
Halbtönen.



© 2022 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

DER PERFEKTE SOUND

Gute Songs kann man nie zu viele haben! Musikkenner Ralph Wicki hortet über 15 000 Vinylplatten und 30 000 CDs, und hat auf seinem Laptop 300 000 Stücke gespeichert.

Susanne Keller: Vielen Dank an Jamarico & Jama Music, Helvetiaplatz in Zürich, in deren Räumen unser Titelbild sowie dieses Foto entstanden sind.

Rhythmus, Melodie, Tempo

«Musik ist eine Kunstgattung, deren Werke aus organisierten Schallereignissen bestehen.» So lautet die Definition auf Wikipedia. Dabei wird unterschieden zwischen Rhythmus, Metrum, Melodie und Tempo. Der Rhythmus bestimmt die Dauer der einzelnen Töne und die Länge der Stille zwischen den Tönen. Das Metrum ist das Zeitmass in der Musik, es gibt die Taktart vor, zum Beispiel einen

Dreivierteltakt oder einen Sechssteltakt. Die Melodie wiederum bezeichnet die Höhe der einzelnen Töne. Die europäischen Tonsysteme basieren auf heptatonischen Tonleitern – das sind Skalen mit sieben Tonstufen pro Oktave. Sie sind in fünf ganze Töne und zwei Halbtöne unterteilt. Diese bilden das klassische Do-Re-Mi-Fa-So-La-Ti-Do.

Zwölftonmusik

In den 1920er-Jahren entwickelten einige Wiener Komponisten um Arnold Schönberg herum die Zwölftonmusik. Damit prägten sie die klassische Musik der Moderne. Ihre Stücke sind zum Teil enorm schwierig zu lesen und nachzuspielen, wie zum Beispiel das Klavierstück op. 33a. Hier verstehen Laien und auch viele halbwegs musikalisch geschulte Menschen schlicht Bahnhof. Für Klaviervirtuosen aber ist es gewiss eine Genugtuung, solch schwierige Partituren spielen zu dürfen.

Wolfoton und Wolfsquinte

Die Wolfsquinte ist gegenüber der reinen Quinte stark «verstimmt». Besonders deutlich hörbar ist der «Wolf» beim Gis und Es auf dem Klavier, wo er eine unangenehme Schwingung erzeugt. Etwas anderes ist der «Wolfoton» bei Streichinstrumenten. Dies ist ein heulender Ton, der bei manchen Geigen, aber auch bei Bratschen und Cellos

entsteht und der meist auf einen Fehler beim Geigenbauen zurückzuführen ist. Der Wolf kann mit einem sogenannten «Wolftöter» behoben werden, einem kleinen Hilfsmittel, das den unerwünschten Klangeffekt ausgleicht.



Die Naturtonleiter hat zwei «falsche» Töne

In der Schweiz ist im Naturjutz wie auch beim Alphorn die Naturtonleiter traditionell weit verbreitet. Das Alphorn ist in Fis/Ges gestimmt. Bei der

pentatonischen Naturtonleiter gibt es zwei «falsche» Töne. Das berühmte Alphorn-Fa (das Fis) sowie das B. Nebst dem ursprünglichen Natur-

jodel basieren auch der gregorianische Gesang oder die Melodien der Inuit auf dieser Naturtonleiter.



Feiern Sie mit uns die Gesundheit!

Tut gut.
Seit 50
Jahren.



Burgerstein Vitamine



Hier erfahren Sie mehr über die
Geschichte von Burgerstein Vitamine.

Burgerstein entwickelt hochwertige Mikronährstoffprodukte
und setzt sich seit 50 Jahren für die Erhaltung der Gesundheit
ein. www.burgerstein.ch



Die richtige Musik im richtigen Moment

Ralph Wicki: «Musik sollte wieder mehr mit dem Herzen als mit dem Geld zu tun haben!»



GESAMTKUNSTWERK SCHALLPLATTE

Eine Vinylplatte ist viel mehr als konservierte Musik. Gestaltung der Scheibe und der Hülle erzählen eine eigene Geschichte.

Er kennt den Schweizer Musikgeschmack wie kein Zweiter. Ralph Wicki bringt seit Jahrzehnten als Radiomann und DJ die Menschen zum Tanzen. Von 2001 bis 2006 war er Musikchef bei DRS 1. Heute moderiert er den «Nachclub» auf Radio SRF 1.

Kannst du uns verraten, was einen guten Song ausmacht?

Ralph Wicki: Musikgeschmack ist etwas sehr Persönliches. Ein guter Song muss zu einer bestimmten Zeit in einen bestimmten Kontext passen, damit er gefällt. Die Musik muss zur Tageszeit, zur eigenen

Befindlichkeit und zu den momentanen Bedürfnissen passen. Wenn er im falschen Moment läuft, dann finden wir den besten Song nicht gut. «Killing Me Softly» zum Beispiel ist super am Freitagabend zum In-den-Ausgang-Gehen. Am Montagmorgen beim Aufstehen würde das gleiche Lied schlechte Laune machen. Es gibt also immer nur die passende Musik für den jeweiligen Moment – es gibt nicht generell «gute» Musik. Die falsche Musik am falschen Ort kann einen vertreiben. Das kommt total auf die Stimmung und auch auf die persönliche Prägung an.

Es gibt doch Stücke, die allen gefallen?

Musik ist wie Fussball. Alle haben eine Ahnung und alle wissen es insgeheim besser. Das macht die Musik zu einem anspruchsvollen Arbeitsgebiet. Dabei können die meisten Leute gerade mal 40 Songtitel auswendig aufsagen, und das ist dann schon viel. Darum werden in der Disco oder beim Radio immer wieder die gleichen Songs gewünscht. Viele Songs sind zudem mit persönlichen Erinnerungen verknüpft. Auch darum mögen wir bestimmte Lieder – weil sie uns an einen besonderen Moment erinnern. Wenn ich

«Angie» von den Rolling Stones höre, dann rieche ich das Mädchen, das ich damals im Skilager geküsst habe.

Die richtige Musik im richtigen Moment macht uns glücklich. Kann Musik heilend wirken?

Musik lädt uns ein zum Innehalten. Sich hinsetzen und in Ruhe eine Platte hören, das hat etwas Heilendes. Und dann gibt es natürlich die Mantras, die Meditationsmusik. Sie sind universell, jeder, der dafür bereit ist, kann die guten Schwingungen aufnehmen. Das ist wie mit dem Rosenkranz beten, das Melodiöse, das Repetitive tut den Menschen gut. Das kennen wir auch aus der Technomusik. Ein guter DJ kann uns in eine meditative, heilende Trance versetzen.

Es gibt Unmengen von CDs und Apps mit Meditationsmusik. Viele Menschen singen Mantras in der Yogastunde ...

Singen in Gemeinschaft fühlt sich gut an, das kann im Moment deine eigene Welt retten. Eine schöne Melodie gemeinsam singen, das wirkt sicher heilend. Die Menschen singen ja grundsätzlich gerne. An Geburtstagen, wenn ich als DJ auflege, da singen jeweils viele Gäste mit, das ist immer schön. Neulich war ich an einem siebzigsten Geburtstag, da konnten alle die Lieder auswendig, das hat mich berührt.

Gibt es Musik, die uns krank machen kann?

Ja, wenn ein Song mit etwas konnotiert ist, das einem nicht gutgetan hat. Wenn eine Beziehung zu Bruch geht, dann kann man die Musik aus dieser Zeit nicht mehr hören, weil sie die Trauer triggert.

Was hörst du, wenn es dir nicht so gut geht?

Wenn ich sehr traurig bin, dann darf ich keine Musik hören, sonst verstärkt sich meine traurige Stimmung noch. Wenn ich nur halb traurig bin und dann noch

melancholische Musik höre, falle ich direkt in das Loch. Dann muss ich Faithless oder sonst etwas Technoides hören, das mich wieder rauslüpft. Oder Carlos Santana – diese Energie der Trommeln, diese Urkraft, das ist für mich wie Medizin. Die Trommeln sind dem Herzschlag am nächsten, und der Herzschlag, das ist der ursprünglichste aller Rhythmen. Diese Faszination kannte ich schon als Bub – deshalb erlernte ich das Basler-Trommeln.

Verändern sich die Hörgewohnheiten mit dem Alter?

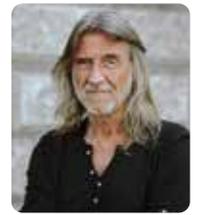
Gewiss, und mit unseren Erfahrungen. 1974, als Abba den Grand Prix gewannen mit «Waterloo», das war für mich eine Offenbarung, dass es noch etwas anderes gibt als die Schlager, die in jener Epoche am Radio gespielt wurden. Abba fand ich damals grossartig. In den 1990er-Jahren gefielen sie nicht mehr. Und dann nach 2000 möchte ich sie plötzlich wieder. Der Musikgeschmack verändert sich mit den persönlichen Lebensphasen. Oder nimm die Volksmusik: In meiner Jugend lehnte ich diese kategorisch ab, einfach nur, weil meine Eltern das Genre hörten. Später habe ich mich darauf eingelassen und die Volksmusik in meinem eigenen Sinne wahrgenommen. Auch mit dem Jazz ging es mir so, dass ich lange keinen Bezug fand. Als ich dann vor einigen Jahren in New York die legendären Jazzkeller besuchte und diese Musik live erlebte, da begriff ich, wie lebendig Jazz sein kann. Der Zugang zu Musik ist also oft mit Erlebnissen verbunden. Wenn man älter wird, wird man auch etwas gelassener und findet dementsprechend auch Zugang zu ruhigerer Musik. Norah Jones zum Beispiel hätte ich früher nicht gemocht. Heute liebe ich ihre Songs.

Wie viele Stunden pro Tag verbringst du mit Musikhören?

Jahrelang habe ich pro Tag acht Stunden lang Musik gehört. Und dann habe ich

Ralph Wicki

Ralph Wicki (61) lebt für die Musik. In jungen Jahren hat er als DJ die Tanzflächen gefüllt und daneben verschiedene Studien angefangen, von Medizin bis zu Politologie. Schliesslich wurde er mit seinen vielseitigen Interessen beim Radio glücklich.



Von 2001 bis 2006 war er Musikchef bei DRS 1. Bei «Bestseller auf dem Plattenteller» am Sonntag von 13 bis 14 Uhr geht er auf SRF 1 alten Hits auf den Grund. Er hat auf seinem Laptop über 300 000 Songs gespeichert, in seiner legendären Plattensammlung hört er 15 000 Vinylscheiben und 30 000 CDs. Bekannt ist der Musikexperte Ralph Wicki aber vor allem als Moderator des «Nachtclubs» auf SRF 1, wo er bereits über 1000 Mal mit seinen tiefgründigen Gesprächen mit Publikum und Gästen die Nation in den Schlaf begleitet hat.

auf MP3 und iTunes umgestellt, das war 2001. Es gab ein Update – und über Nacht war meine während vielen Jahren aufgebaute Bibliothek weg, über 1000 Playlists, alles weg! Da hat es mir abgelöscht. Danach habe ich zehn Jahre lang fast keine Musik mehr gehört.

Wie hast du das denn ausgehalten?

Damals habe ich meine Hörgewohnheiten komplett geändert. Ich bin an Konzerte gegangen, habe mich auf die Livemusik eingelassen. Früher hatte ich Musik ja eigentlich verwaltet. Nun begann ich, die Musik zu erleben. Die Musik findet mich – und ich will damit nichts Kommerzielles mehr erreichen. Als Musikchef bei DRS 1 hatte ich die Playlists anfangs noch manuell gemacht. Heute gibt es dafür ein Computerprogramm. Für mich ist Musik aber eine Herzensangelegenheit. Ich habe mir die Freiheit erkämpft, dass ich diese Liebe mit meinen Hörerinnen und Hörern teilen darf. Im «Nachtclub» lege ich manchmal spontan einen Song auf, der gerade zum Thema passt, und spiele auch Musik, die sonst am Radio kaum mehr zu hören ist. «Time» oder einen anderen Song von Pink Floyds «Dark Side of the Moon» zum Beispiel, für mich das beste Album aller Zeiten. Auch «Albatros» von Fleetwood Mac oder «Samba Pa Ti» von Santana spiele ich ab und zu. Das sind Instrumentalsongs, bei denen man das Gesagte verdauen kann. →

Die richtige Musik im richtigen Moment

Gibt es Musik, die du über die Jahrzehnte immer mochtest?

Faithless. Die begleiten mich durchs Leben. «God is a DJ» richtig laut hören, ah, das ist wie Medizin.

Bei mir wäre das «Space Oddity» von David Bowie, oder «The Passenger» von Iggy Pop.

Das sind auch gute Songs zum Lauthören. Auf die kann man immer zurückkommen.

Hast du dich auch mal getäuscht bei einem Trend und etwas verschlafen?

Mit Techno hatte ich zu Beginn Mühe. Anfang der 90er-Jahre, da war ich ein Rock-Purist. Ausser Rockmusik kam mir damals gar nichts in die Ohren! Als dann die elektronische Musik aufkam, da «spötzte» ich und fand das total daneben. Plötzlich mixte einfach jeder seine eigenen Songs zusammen. Als erfahrener DJ sah ich das erst einmal kritisch, das gefiel mir gar nicht, was die da machten ...

Kraftwerk und Yellow haben schon Ende der 80er-Jahre elektronische Sounds gemixt. Und Stephan Eicher mit Grauzone – sein «Eisbär» stammt von 1980!

Ja, auch Pink Floyd haben schon früh die Möglichkeiten der elektronischen Musik ausgelotet. Und trotzdem fand ich am Anfang keinen Zugang zur Technoszene. Das änderte sich schlagartig, als ich 1992 zum ersten Mal in Thailand war. Draussen in einer Bambushütte lief Stereo MCs. Ich war in einer guten Stimmung, und diese Musik war ideal zum Tanzen. Der Rhythmus hat mich ja immer fasziniert. Daheim bin ich dann an die Streetparade. Die lauten, repetitiven Beats der Housemusic gefielen mir nun.

Die Streetparade war eine Zäsur in der Musikgeschichte. Was damals in Zürich mit einigen Hundert Technofreaks begann, wurde bald zu einem Massenphänomen. Von da an war die Musik überall, sie verliess den Plattenteller und wurde Teil unseres Alltags.

Damals wurde Musik zu einem wichtigen Teil der Freizeitgesellschaft. Lange war

Musik ja ganz weit oben bei den Hobbys der Jugend. Man ging in den Plattenladen und verbrachte dort ganze Nachmittage. Man bespielte Kassettli, verbrachte seine Freizeit damit, ideale Songabfolgen zusammenzustellen. Und dann kamen die Manager der grossen Labels und haben uns Radiomachern gesagt, was wir spielen sollen, nämlich genau jenen Song der CD, der zum Hit gemacht werden sollte. Aber sie haben es übertrieben, es stand Kommerz über allem, sie haben die Zitrone ausgepresst, bis nichts mehr übrig war. Und mit ihnen sind auch die CDs verschwunden. Nun haben wir die Streamingdienste. Man bezahlt heute mehr für ein Brot als für einen Song!

Musik ist zu einer Gebrauchsware geworden.

Leider, das ist nun viel Beliebigkeit, Musik wird oft nur noch nebenbei konsumiert.

Und wovon leben eigentlich die Bands jetzt?

Von den Livekonzerten. Zum Glück gibt es eine sehr lebendige Szene, es gibt so viele Untergrundströmungen, so viele gute Bands, die die meisten Leute gar nicht kennen. Auch Merchandising-Artikel bringen etwas Geld. Und wenn's nicht reicht für die nächsten Aufnahmen, versucht man es mit Fundraising.

Aber so richtig grosse Stars wie früher, die gibt es nicht mehr, oder?

Mich dünkt, Robbie Williams ist einer der letzten. Und Lady Gaga, eine Ausnahmeerscheinung, weil sie alle Stile beherrscht, Jazz, Pop, Rock, Country ... Aber so ganz Grosse, wie seinerzeit die Beatles oder die Stones, oder Madonna, Tina Turner, Michael Jackson, Prince, AC/DC, Bruce Springsteen, nein, die gibt es nicht mehr.

Was ist mit Beyoncé, oder Adele?

Die sind doch alle austauschbar. Singen jeden Ton aus bis zum Gehtnichtmehr, immer voll drauf, ich finde das etwas anstrengend, und langweilig.

Die Stones hingegen treten immer noch auf ...



Jagger und Richards werden dieses Jahr 79. Schön, dass sie noch mögen. Aber als Schwerverdiener mit einem Vermögen um die 300 Millionen Franken könnten sie doch jetzt Gratiskonzerte geben in Ländern, wo sich die Fans niemals ein Ticket um die 200 Franken leisten können, und ihren Fans etwas zurückgeben. Musik sollte wieder mehr mit dem Herzen als mit dem Geld zu tun haben! Jimi Hendrix zum Beispiel, der spielte Gitarre, dass es wehtat. Der wollte weder berühmt noch reich werden. Oder Kurt Cobain, der an seinem Erfolg zerbrochen ist. Für diese und viele andere Menschen war die Musik ein Ventil zum Überleben und nicht ein Geschäftsmodell. Das ist Musik,



PLATTEN UND CDS KANN MAN NIE ZU VIELE HABEN

Sammler Ralph Wicki schmökert gern in Musikgeschäften

auf die kann man sich richtig einlassen, das hat eine ganz andere Qualität.

Eine Jimi-Hendrix-Platte hören hilft, um sich selber wieder zu erden?

Eine Platte auflegen und dann andächtig lauschen, den Umschlag studieren, das Gesamtkunstwerk bewundern, das hat eine Tiefe, die viele Menschen heute gar nicht mehr kennen. Ich habe eine alte Rolling-Stones-Platte, da sieht man in einem Hologramm die Beatles, unten im Garten, wenn man sie umdreht. Da waren sie noch richtig kreativ!

Schallplatten waren damals Kunstwerke. Meine 15-jährige Tochter hat neulich eine Scheibe von Neil Young vom Flohmarkt heimgebracht.

Es ist zum Glück nicht alles verloren, eine neue Generation entdeckt diese Schätze für sich. Es gibt heute eine sehr lebendige Szene von Plattensammlern. Sie wenden sich gegen das Perfekte der digitalisierten Musik, sie lieben das Kratzen und Knistern, sie wollen das Echte, das Lebendige. Was hört deine Tochter denn sonst so?

Sie hat grad Velvet Underground entdeckt, das Album mit der Banane von Andy Warhol.

Oh! Wie cool ist denn das! Eine legendäre Platte, mit nicht ganz einfacher Musik.

Wie kommt sie denn zu dieser Kultplatte aus alten Zeiten?

Sie sagt, ihre Freundinnen hören das auch ...

Beim Musikgeschmack spielt die Gruppendynamik oft eine Rolle. Je nachdem, wo man verkehrt, gibt es einen Grundkonsens. Die Beatles oder Leonard Cohen zum Beispiel, die darf man in gewissen Kreisen fast nicht schlecht finden. Oder R.E.M. Das waren Studenten, die ihr schräges Zeug machten. Dann wurde die Independent-Musik plötzlich modern, und seither finden das alle gut.

Wir definieren uns über die Musik, wie auch über die Kleider ...

Klar, jede Szene der Gesellschaft hat ihren eigenen Sound und ihren Stil. In einer Gang hört man Hip-Hop. Oder in einer Punk- oder Alternativbewegung, da hört man aus Prinzip nicht Abba. Es gibt viele ungeschriebene Gesetze, die Menschen bilden und definieren ihre Clans auch über die Musik. Denn bei diesem Thema können alle einsteigen und mitreden. Musik verbindet und erfreut Menschen auf der ganzen Welt, sie ist eine universelle Sprache, die uns das Fühlen lehrt. Musik war meine erste Liebe – und es wird meine letzte Liebe sein. Ich liebe die Musik der Zukunft ebenso wie die Musik der Vergangenheit.

Kontaktieren Sie uns noch heute!
branchenversicherung.ch

Die passende Versicherungslösung für Ihr Unternehmen

Als Versicherungsspezialist für Schweizer KMU in den verschiedensten Branchen geniessen Sie verschiedene Vorteile. So zum Beispiel sind wir stolz auf unser rasches, persönliches sowie unbürokratisches Handeln und dass unsere Kundenberater provisionsfrei arbeiten.

Einfach sicher. Seit 1902.



«Singen, das ist zu 99 Prozent Hören»

Sie gilt als die freieste Jodlerin im ganzen Alpenraum. Seit Jahrzehnten prägt Christine Lauterburg (66) mit ihrer hellen, klaren Stimme ihren ganz eigenen Stil. Wie aber macht sie das, dass sie immer noch so jung und frisch klingt?

Christine Lauterburg

Die Bernerin Christine Lauterburg (66) ist Sängerin, Musikerin und Schauspielerin. Sie jodelt, spielt Geige, Bratsche und Langnauerörgeli. Ihre unverkennbar klare Stimme ist weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt.



Lauterburg verschmilzt Volksmusik mit Pop und Techno. Mit dem zweiten Album «Echo der Zeit» war sie im Jahr 1994 vier Monate lang in der Hitparade. Heute tritt sie solo und mit unterschiedlichsten Bands auf. Vom traditionellen Trio «Im Röseligarte» bis zu Folk-, Chanson- und Worldmusic-Projekten reicht ihr Spektrum. Im Jahr 2021 gewann sie den Schweizer Musikpreis. www.christinelauterburg.ch

«Ich habe das Glück, dass meine Stimme gar nicht so alt ist wie ich», sagt die 66-Jährige. Mit dem Alter sei sie sogar besser geworden, «einerseits, weil ich so viel singe und viel Erfahrung habe». Andererseits sei ihre Stimme auch so frisch, weil sie sie schone und nie übe, nie forcieren und keine anstrengenden Sachen mache. Endlos Tonleitern hinauf und hinunter singen, wie das im Operngesang üblich sei, das fände sie schrecklich. Sie pflege den natürlichen, geraden Gesang ohne Vibrato, in ihrer eigenen Sprache. «Ich singe auch nie ein. Ich stehe hin und fange an. Ich jodel so, wie ich rede.» Sie könne jederzeit und überall spontan ein Lied anstimmen, wenn ihr danach ist. Wenn sie wandern gehe, dann probiere sie die Klangräume in der Natur aus. Sie schwärmt: «Im Wald gibt es manchmal fast kathedralenartige Echoräume. Ich probiere gäng ein bisschen, wie die Landschaft klingt.»

«Mein Gehör ist mein Kapital»

Das Wichtigste beim Singen sei, dem Gehör Sorge zu tragen, ist Christine Lauterburg überzeugt, denn: «Singen, das ist 99 Prozent Hören. Mein Gehör ist mein Ka-

pital.» Sie meide laute Musik und alle Arten von Lärm. Dafür höre sie viel Klassik. «Sanfte, leise Geigenklänge tun meinem Gehör gut», sagt sie. Sie liebe Bach. Nur werde der neuerdings immer schneller gespielt, «da gehe ich dann gern zurück zu Otto Klemperer, der ihn schön langsam und beseelt interpretiert». Sie bedauert, in letzter Zeit sei es auch im klassischen Gesang Mode, immer virtuoser und schneller und höher zu singen – das sei alles sehr technisch geworden, «dieser Trend geht schon fast ins Sportliche. Aber Musik sollte frei sein von Leistungsdenken. Sonst verliert sie an Seele.» Darum lehne sie auch all diese Gesangswettbewerbe und Supertalente am Fernsehen ab: «Musik kann und soll man nicht bewerten. Auch Menschen, die etwas nicht so gut können, dürfen mit Freude musizieren.»

Falsch singen kann auch schön sein

Aber was, wenn jemand einfach nicht die richtigen Töne trifft? Oh, falsch singen sei nicht so schlimm. Sie lacht herzlich: «Einfach drauflossingen, das tut doch gut! Das befreit!» Wenn man nicht höre, dass es falsch sei, dann störe es einen schliesslich auch nicht. Lauterburg: «Ein Problem wird das erst in einer Gruppe oder im Chor. Aber unter der Dusche, allein im Auto oder draussen im Wald aus Herzenslust singen, wie einem der Schnabel gewachsen ist, das ist doch schön. Die Vögel denken auch nicht drüber nach, ob sie richtig oder falsch singen.» Richtig und falsch, das sei letztlich eine kulturelle Definition, sagt Lauterburg, eigentlich sei das alles relativ: «Die Inuit haben andere Halbtöne als wir, und im Obertongesang der Inuit ist es nochmals anders. Oder nehmen wir das Alphorn-Fa, das tönt für viele Leute auch falsch. Bei den Naturjungen haben wir die ursprüngliche Stim-

mung. Die passt ganz und gar nicht mit den klassisch gestimmten Instrumenten zusammen.»

Glottisschlag und Registerwechsel

Eine Zeit lang gab Lauterburg auch Jodelkurse. Sie erzählt: «Da kamen die Schüler manchmal etwas zerknittert herein. Und im Verlauf der Stunde konnte ich zusehen, wie sie aufblühten.» Beim Singen müsse man eben richtig atmen, und das tue allen gut. Der ganze Körper komme in Schwingung. Lauterburg: «Singen erdet, man kommt ins Gleichgewicht, darum ist Singen so gesund.»

Die typischen schnellen Registerwechsel zwischen der Kopf- und Bruststimme beim Jodeln, die könnten die meisten Menschen erlernen, sagt Lauterburg. Bei einigen gehe es von der Anatomie her nicht so gut, aber bei den meisten sei es so, dass sie einfach Hemmungen hätten, und das lasse sich trainieren. Diese klar abgesetzten Registerwechsel beim Jodeln entstehen durch den Kehlkopf- oder Glottisschlag. Lauterburg: «Im klassischen Gesang werden die Übergänge verwischt. Beim Jodeln machen wir den Glottisschlag hörbar, er ermöglicht erst die schnellen Oktavenwechsel.» In der klassischen Gesangskunst werde manchmal gesagt, der Kehlkopfschlag sei schlecht für die Stimme. Aber darüber kann sie nur lachen: «Dann wäre ich schon lange stumm! Das Gegenteil ist der Fall. Durch das Jodeln wird auch der Stimmumfang grösser, denn man trainiert ein breites Spektrum.»

Der Körper als Instrument

Wichtig sei, sich selber gut zu spüren: «Beim Singen ist der ganze Körper das Instrument. Der ganze Körper muss locker sein und schwingen. Es muss einem wohl sein, dann kann man aus dem Vol-

DIE FREIHEIT DER MUSIK

Jeder Mensch soll wählen können, welche Musik er oder sie hören möchte, ist Christine Lauterburg überzeugt.

len schöpfen und heraustönen.» Sie mache jeden Tag Yoga, um beweglich zu bleiben und sich nicht zu verkrampfen. «Um schön singen zu können, muss man sich selber Sorge tragen und ganz bei sich sein. Vor einem Konzert darf ich nichts Aufregendes machen, ich brauche Ruhe. Es muss ein stimmiges Grundgefühl da sein.» Und sie fügt an, Erfolg, das heisse, es erfolge etwas. Sie erklärt: «Wenn ein Auftritt gelingt, dann folgt daraus etwas anderes, und das Nächste entsteht.» Wichtig sei, immer das Positive mitzunehmen und die guten Erinnerungen zu pflegen, daraus lerne man und könne seinen eigenen Weg weitergehen.

Kann Musik auch krank machen?

Ja, sagt Lauterburg, wenn sie nicht freiwillig sei, wenn man nicht abstellen oder weggehen könne. Musik sei immer Geschmackssache, und darum sei es wich-

tig, dass jeder Mensch wählen könne, was er oder sie hören möchte. Sie macht ein Beispiel: «Wenn ich Hardrock nicht mag und der Nachbar hört die ganze Nacht solche Musik, dann kann mich das krank machen, weil ich nicht ausweichen kann.» Die Lärmbelästigung störe sie manchmal auch beim Einkaufen oder an anderen öffentlichen Orten, wo man ungefragt mit amerikanisch produziertem Mainstream berieselt werde. «Die permanente Beschallung in den Läden, das finde ich eine Zumutung. Wenn ich nur ein Brot kaufen will, dann werde ich gezwungen, diese aufputschenden Beats zu hören, die mich zu noch mehr Konsum animieren sollen. Das will ich nicht.»

Die Stimme ölen

Zwei kleine Tricks zum schön Singen verrät Lauterburg zum Schluss. Der erste lautet: Nichts Schweres essen und nie mit vollem Magen singen. Sie esse fünf Stun-

den vor einem Konzert nichts mehr. Denn: «Ein voller Magen ist der Tod beim Singen. Da hat man weniger Schnauf und Kraft und kann nicht gut atmen.» Sie esse jeweils später am Abend oder manchmal auch erst am nächsten Tag. Ganz wichtig sei auch, vor dem Singen keine Nüsse zu essen. Denn Nüsse könnten einen Hustenreiz auslösen. Der zweite Tipp: Vor dem Singen ein Glas Weisswein trinken. Das machen auch die traditionellen Jodler, weiss Christine Lauterburg, «ein nicht zu süsser Weisswein ölt die Stimme und macht einen schön locker. Alles andere geht dann wie von selber.» Und wird sie nie müde, hat mal keine Lust mehr, aufzutreten? Resolut antwortet sie: «Oh nein, sicher nicht! Ich freue mich immer auf die Konzerte. Immer! Ich singe einfach gerne, das macht mir jedes Mal Freude. Wenn ich singen kann, dann ist für mich die Welt für einen Moment lang in Ordnung.»



KLEINES GERÄT MIT GROSSER WIRKUNG
Dank Hörberatung aus der Drogerie wieder das ganze Spektrum der Tonfrequenzen wahrnehmen bringt viel Lebensqualität zurück.

Die Ohren richtig putzen und gut hören

In der Drogerie Schwimbersky in Birsfelden bei Basel hat das Ohr einen hohen Stellenwert. Denn Inhaber Thomas Schwimbersky ist auch Hörberater. Er verrät, wie man die Ohren richtig putzt, und weiss, wann jemand ein Hörgerät braucht.

Thomas Schwimbersky

Thomas Schwimbersky ist Drogist HF und Inhaber der Drogerie Schwimbersky in Birsfelden (BL) sowie Hörberater. Nebst Hörgeräten bietet seine Drogerie auch andere technische Hilfsmittel sowie hausgemachte Drogerieprodukte der Naturathek-Linie. Das Geschäft hat einen rollstuhlgängigen Eingang. www.drogerie-schwimbersky.ch



«Gut hören gehört zur Gesundheit dazu!», ist Drogist HF Thomas Schwimbersky überzeugt. Darum hat er vor über zehn Jahren die Ausbildung zum Hörberater gemacht und bietet nun in seiner Drogerie auch individuelle Hörberatungen an.

Kompliziert sei das nicht, sagt er, und gerade viele ältere Kunden würden die Niederschwelligkeit schätzen. Schwimbersky: «Ab 60 beginnt das Gehör nachzulassen, das gehört zum normalen Altersprozess dazu.»

Dabei sei der Hörverlust oft ein schleicher Prozess über Jahre, «die Alltagsgeräusche erodieren weg, und irgendwann realisiert man zum Beispiel, dass die Vögel nicht mehr pfeifen. Irgendwann wird auch die Konversation erschwert, und wenn mehrere Menschen auf einmal reden oder wenn es Nebengeräusche gibt, wird das Verständnis immer schwieriger.» Oder Angehörige weisen den Kunden darauf hin, dass er immer öfter etwas nicht versteht. Schwimbersky: «Beim regulären, altersbedingten Hörverlust gibt es verschiedene Profile. Bei manchen zeigen

sich die Verluste im hochfrequenten Bereich. Andere haben Abnahmen über die ganze Bandbreite. Lauter reden oder den Fernseher aufdrehen bringe übrigens gar nichts. Denn bei einem Hörverlust sind die feinen Härchen im Innenohr beschädigt. Schwimbersky: «Ist eine Frequenz betroffen, dann kann man noch so laut stellen, man hört diese doch nicht mehr.» Das Hörgerät hingegen verstärkt die entsprechende Frequenz technisch so, dass sie für den Kunden wieder wahrnehmbar wird.

Zeit nehmen und das Gerät gut erklären

In seiner Drogerie führt Schwimbersky in einem speziell eingerichteten Nebenzimmer den Hörtest am Computer durch. Die Kunden setzen sich einen Kopfhörer auf,

aus dem Töne der verschiedenen Frequenzen erschallen. Ein Programm zeigt dann auf, bei welchen Frequenzen das Hörvermögen eingeschränkt ist. Gleich nach dem Hörtest kann er dem Kunden ein Gerät zum Testtragen mitgeben. In 80 Prozent der Fälle reiche nämlich ein recht einfaches, vorprogrammiertes Gerät, das um die 500 Franken kostet. Einen Teil davon bezahlt die AHV, wenn ein Hörverlust von mindestens 35 Prozent durch den Ohrenarzt attestiert wird. Handelt es sich um kompliziertere Fälle, verweist der Drogist die Kundinnen und Kunden an einen Spezialisten.

Schwimbersky sagt: «Wir machen das gerne. Die Hörberatung ist eine Bereicherung unseres Arbeitsalltags. Und es ist sinnvoll, dass wir als Drogerie diesen Service anbieten, denn wir sind niederschwellig und kostengünstig. Und wir kennen unsere Kunden und können uns auch die Zeit nehmen, ihnen das Gerät gut zu erklären.» Der Drogist sinniert: «Wenn sie nicht mehr gut sehen, gehen die Leute ja noch schnell einmal zum Optiker. Aber beim Gehör sind die Hemmungen grösser, da braucht es etwas mehr, bis jemand

Ohren richtig putzen

In der Drogerie gibt es diverse Produkte zur richtigen Ohrreinigung. Von Wattestäbchen wird eher abgeraten, da diese das Schmalz eher hineinstossen als entfernen und weil diese auch zu Verletzungen des Trommelfells führen können. Schwimbersky empfiehlt den Ohrbohrer, ein neueres Produkt, mit dem das Schmalz in einer schraubartigen Bewegung herausgedreht wird. Auch die Ohrenkerzen aus der traditionellen Volksheilkunde seien beliebt bei seinen Kunden. Das sind schmale, mit Wachs umhüllte Trichtertüten. Sie werden am oberen Ende angezündet, das untere Ende wird ins Ohr gesteckt. Durch die Wärme entsteht eine Kaminwirkung, die das Ohrenschmalz herauszieht. Schwimbersky sagt, die Ohrenkerzen seien auch bei Kindern beliebt: «Die Wärme erzeugt ein wohliges, angenehmes Gefühl.» Auch Ohrenpumpen werden oft nachgefragt, mit denen die Kunden selber die Ohren mit warmem Wasser ausspülen können. Zum Ohrensputzen gibt es in der Drogerie auch spezielle Flüssigkeiten, beispielsweise mit Meerwasser, das die Reinigung unterstützt.



Hilfe sucht.» Ihm bereite es Freude, dass er so oft helfen könne, denn gut hören und an Gesprächen teilhaben können, das sei enorm wichtig für die Lebensqualität. Manche Kunden kämen auch, weil sie die Musik nicht mehr so gut hören. Klassi-

sche Musikliebhaber würden besonders rasch bemerken, wenn einzelne Frequenzen in der Wahrnehmung schwächer werden: «Wer gern ins Konzert geht, bemerkt natürlich die Defizite beim Musikgenuss.»

Absolutes und relatives Gehör

Die meisten Menschen hören relativ – sie unterscheiden Tonhöhen nach Intervallen und erkennen die einzelnen Töne in der Relation zu anderen Tönen. Wer jedoch das absolute Gehör hat, kann einen Ton ins Blaue hinaus richtig benennen, ohne dabei auf andere Töne Bezug zu nehmen. Das absolute Gehör soll bei Laien recht selten vorkommen. Häufiger kommt es bei Kindern aus sehr

musikalischen Familien vor. Darum nimmt man an, dass es in der frühkindlichen Entwicklungsphase erlernt wird. Darauf weisen auch Untersuchungen hin, wonach Menschen, die in einer sogenannten Tonsprache kommunizieren, häufiger das absolute Gehör haben. So zeigte eine Untersuchung aus den USA, dass 52 Prozent der chinesi-

schen Musikstudentinnen und -studenten «absolut» hören. In der chinesischen Standardsprache Mandarin macht die Melodie einen wesentlichen Teil der Bedeutung von Silben und Wörtern aus.

So erlernen die chinesischsprachig aufwachsenden Kinder wohl von früh auf ein ausgeprägteres Gefühl für Tonlagen.



«Geschenke für Ihre Gelenke – Alpinamed Wehrauch-Cannabis-MSM Gel»

Gewinnen Sie eines von 20 Alpinamed-Sets bestehend aus Wehrauch-Cannabis-MSM Gel 200g und der tollen Movit Fitnessmatte in Wert von je CHF 67.-!

Würz-misch-flüssig-keit	Pluspole	trop. Hart-schalen-früchte		Abk.: Touring Club Schweiz	auf diese Weise, derart	Kraft-fahr-zeuge (Kw.)		tun (3. Pers.)	schweiz. Grafiker † 2015 (Hans)
Schön-wetter-zonen		Pfad-finder (engl.)					3	griech. Kloster-staat	
			8		Spinnen-tier		eingeschaltet	2	
Rüge, Tadel		Heim-reise		schweiz. Zirkus					
							An-spruch		Besit-zer-zähler auf e Website
				chem. Verbin-dung		Ur-sprungs-label			4
afrikan. Kuhanti-lopen	Zell-kataly-sator	auch, des-gleichen							
Kriech-tier	7					wasser-gerün-nete Steine		besitz-anzeig. Fürwort	
Abk.: Neben-kosten			lat.: schon		vermei-nendes Wort				
Halb-dunkel									
engl.: Jahr					hohe Aner-ken-nung		5		
US-Film-konzern				Stadt im Kt. ZH					

Wehrauch-Cannabis-MSM
Leichtigkeit bei jeder Bewegung

3-fach AKTIV!

Wehrauch-Cannabis-MSM Gel
für Nacken, Schultern, Rücken, Ellbogen, Handgelenke, Kreuz, Hüfte, Knie und Muskeln.

www.alpinamed.ch

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-Wytenbach-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 2022, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Oktober/November 2022 publiziert.

Kreuzworträtsel Juni/Juli 2022
Das richtige Lösungswort lautete «HAUTPFLEGE».

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

Für sorgenfreies Abtauchen

Wenn der Besuch im Freibad zur Reizung von Haut und Augen führt oder gar einen Asthmaanfall auslöst, dann gilt es, die richtigen Massnahmen zu ergreifen. Prof. Dr. med. Peter Schmid, Leitender Arzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich, weiss Rat.

Peter Schmid

Prof. Dr. med. Peter Schmid ist Leitender Arzt an der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich.



Wer im Hallenbad oder Freibad seine Bahnen schwimmt oder einfach mit den Kindern planscht, dem fällt meist schnell der Geruch von Chlor auf. Es wird dem Wasser beigemischt, weil es besonders effektiv Bakterien, Viren und Pilze abtötet und also quasi das Wasser desinfiziert. Reagiert Chlor mit ungewünschten Hinterlassenschaften wie Urin oder Schweiß, entstehen Chloramine. Sie verursachen den typischen Schwimmbadgeruch. Bei Asthmatikerinnen und Asthmatikern

kann dies einen Anfall auslösen. Insbesondere dann, wenn beim intensiven Schwimmen Wasserbestandteile inhaliert werden. «Ein Asthmaspray kann bei Betroffenen vorbeugend oder bei Beschwerden helfen», sagt Schmid. Im Freibad sei die Reizung dank der frischen Luft jedoch viel geringer als in einem geschlossenen Hallenbad. Chlorwasser kann aber auch die Augenbindehaut oder generell empfindliche Haut reizen. «Wer unter Neurodermitis oder sehr trockener Haut leidet, sollte das Chlorwasser unmittelbar nach dem Schwimmen unter der Dusche gut abspülen, wobei warmes Wasser völlig ausreicht», sagt Schmid. «Anschliessend ist ein gutes Eincremen mit rückfettender Bodylotion oder Creme sinnvoll.» →

Ob in der Badi oder im See: In der erfrischende Nass eintauchen tut gut.



Illustration: freepik.com; Foto: zVg

DAS GLÜCK AN IHRER SEITE

© 2022 – Schweizerischer Drosistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Das glücklichste Abo der Schweiz

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Stars und Königshäuser mit einem Abonnement der GlücksPost. Wertvolle Lebenshilfe, viel Rätselspass und ein attraktiver Rabatt warten auf Sie. Jetzt zum Kennenlern-Preis abonnieren unter

+41 58 510 73 09  shop.glueckspost.ch/kennenlernpreis

Online-Bestellung direkt
per Handy: **Scannen Sie
einfach diesen QR-Code.**



Für sorgenfreies Abtauchen

Achtung vor Blaualgen und Entenflöhen

Wer Chlorwasser gar nicht verträgt, kann auf Schwimmbäder ausweichen, die das Wasser reinigen, indem es mit Ozon begast wird. Ozon besteht aus drei Sauerstoffatomen. Es ist nicht wasserlöslich, sondern desinfiziert das Wasser, indem es mit Schadstoffen wie Bakterien, Viren, Algen oder Körperfetten reagiert. Schwimmbäder mit Ozonreinigung sind allerdings selten, da diese Technologie vergleichsweise teuer ist, wie Schmid sagt. Am besten informieren Sie sich auf der Website des Schwimmbades oder fragen direkt nach, wie das Wasser gereinigt wird. Alternativ empfiehlt sich ein erfrischender Sprung in den kalten See oder Fluss. Laut Bundesamt für Umwelt (Bafu) ist die Wasserqualität der Schweizer Gewässer sehr gut. Wer auf Nummer sicher gehen will, kann auf der Website des Bafu unter «Wasserqualität» den aktuellen Zustand vieler Badestellen nachschauen.

Ein Aber gibt es jedoch. Gerade bei kleineren, stehenden Gewässern können Blaualgen (Cyanobakterien) und Zerkarien, sogenannte Entenflöhe, zu Problemen führen. Zerkarien versuchen in die Haut einzudringen, allerdings sterben sie dort ab, was zu juckenden Pusteln führen kann. Diese werden auch «Badedermatitis» genannt. Vorbeugend sollte nach dem Baden wenn möglich sofort geduscht werden. Blaualgen können zu Hautreizungen führen, und einige Arten sind giftig. Doch Blaualgen sind gut sichtbar. «Die meisten Menschen gehen instinktiv nicht im trüben Wasser baden, weil es einfach nicht anmächlich ist», sagt Schmid. Trotzdem empfiehlt er als Faustregel das Folgende: «Wenn man im knietiefen Wasser die Füße nicht mehr sehen kann, sollte man in dem Gewässer nicht schwimmen gehen.»

Sabine Reber



Eintauchen macht nur bei klarer Sicht Spass. Wenn man in knietiefem Wasser den Boden nicht erkennen kann, sollte man verzichten.



octenisept®

Die ideale Wunddesinfektion für die ganze Familie

Gehört in den Rucksack und in die Hausapotheke

- Dreifachwirkung gegen Viren, Bakterien, Pilze
- auf der Schleimhaut anwendbar
- zugelassen ab Geburt (z.B. zur Nabeldesinfektion)

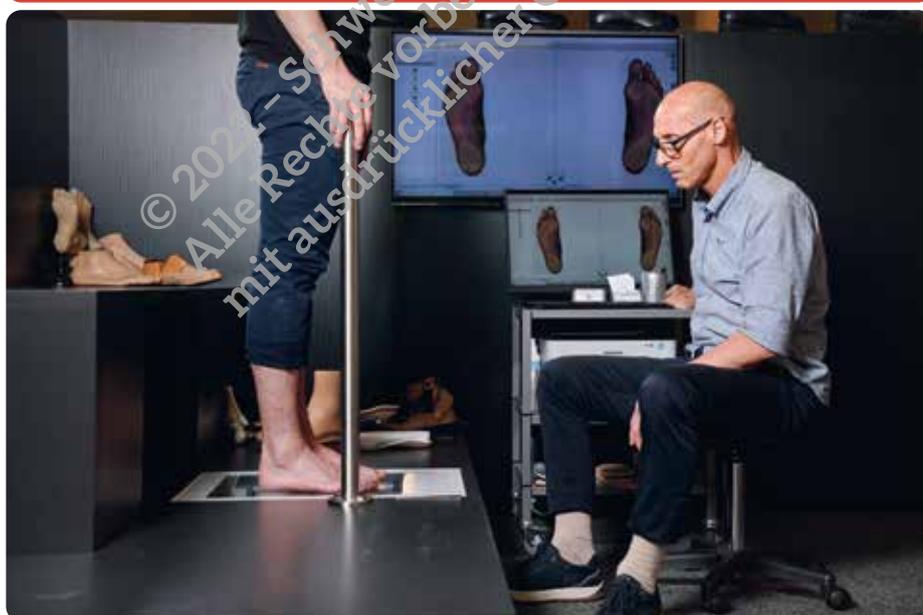
für Schwangere und Stillende (kurzfristige Anwendung)





Oscar Balmer (60, oben Mitte) ist eidg. dipl. Schuhmacher und Inhaber von Bergsport Balmer. Sein Vater, der dipl. Schuhmachermeister Josef Balmer (93, oben links), hat im Jahr 1950 in Saanen begonnen, Berg- und Militärschuhe nach Mass zu nähen. Seit 1975 befindet sich die Firma in Latterbach. Clemens Balmer (33, oben rechts) ist eidg. dipl. Orthopädie-Schuhmachermeister und führt seine eigene Praxis im Familienunternehmen. In der grossen Werkstatt im Untergeschoss arbeiten die drei Schuhmacher-Generationen zusammen. Balmers haben auch eigene Schuhkollektion aus handgemachten, wasserfesten Lederschuh, die in den drei Grundformen schmal, mittel und breit gefertigt werden.

www.balmer-bergsport.ch



Oscar Balmer vermisst die Füsse eines Kunden, um ihm einen Wanderschuh genau anzupassen (links). Clemens Balmer repariert lieb gewonnene Schuhe (rechts).

Fotos: Susanne Keller; Grafiken: svstudioart – freepik.com

Wanderlust frei von Blasen und Druckstellen

Wandern gehört zu den liebsten Hobbys der Schweizerinnen und Schweizer. Damit die Füsse längerfristig auch mitmachen, gibt es einiges zu beachten. Der Drogistenstern hat sich im Simmental bei der Schuhmacherfamilie Balmer nach den besten Tricks erkundigt.

Drückt und reibt der Schuh, entstehen Blasen. Und mit schmerzhaften Blessuren an den Füssen vergeht auch den enthusiastischsten Wandervögeln der Spass an einer schönen Tour. Für die perfekten Schuhe pilgern Wanderfreunde und Bergsteiger aus der ganzen Schweiz ins Simmental zu Bergsport Balmer. Dort arbeiten drei Generationen von Schuhmachern Seite an Seite. Sie beraten, passen an, beulen aus, flicken und polstern, stellen Einlagen und Stützen her und nähen auch massgeschneidertes Schuhwerk. Ob Hammerzehen, Spreizfüsse, Hallux, Plattfüsse oder schmale Fersen, sie suchen für jedes

Problem eine Lösung. Oscar Balmer sagt: «Für uns ist es eine grosse Freude, wenn jemand dank unserer Hilfe wieder wandern gehen kann!» Zeit und Geduld braucht man aber dafür, sagt Balmer. Wer sich in Latterbach beraten lassen will, muss einen Termin vereinbaren.

Weiterwandern im Alter

Von der Computer-Fussanalyse bis zu den fertigen Schuhen braucht es zwei oder drei Besuche vor Ort. Dazu gehört auch ein einstündiger Testtrail-Wanderweg. Balmer empfiehlt, neue Schuhe auf mindestens drei bis vier leichteren Tou-

ren einzulaufen, und erst dann auf eine anspruchsvolle Wanderung oder auf eine grosse Bergtour zu gehen.

Vor 72 Jahren, als Josef Balmer zu schustern begann, wurden Bergschuhe möglichst schwer und solide hergestellt und hatten harte, steife Sohlen. Man dachte, mit schweren Schuhen habe man besseren Halt. Für Bergtouren gelte das je nach Bedürfnissen heute noch, sagt Oscar Balmer. Ansonsten gehe der Trend zu leichteren Hightech- und Trailrunning-Schuhen mit gutem Abrollverhalten. Diese seien eher für jüngere, sportliche Menschen geeignet. Bei manchen →

AKKU LEER!



GLY-CORAMIN®

ENERGIESPENDEND,
ATEM- UND KREISLAUFANREGEND

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

www.glycoramin.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



Wanderlust frei von Blasen und Druckstellen

Problemfüssen sei das weiche Abrollverhalten nicht gewünscht. Er weiss: «Je nachdem, wo es schmerzt, kann ein fester Schuh helfen, die Problemstelle zu entlasten, zum Beispiel bei einem Hallux.» Viele seiner Kunden seien etwas älter und möchten trotz Schmerzen mobil bleiben. Früher seien die Leute mit 60 auf dem Ofenbänkli sitzen geblieben, wenn ihnen etwas wehtat. Balmer: «Heute bleiben viele bis ins hohe Alter fit und möchten eine Lösung, wenn sie Gelenkprobleme bekommen.» Mit orthopädisch angepassten Schuhen könne man viel herausholen, auch bei Hüft- oder Knieproblemen bringe der richtige Schuh und eventuell eine Einlage Entlastung.

Richtig binden, und die richtigen Socken

Und wie bindet man einen Wanderschuh richtig? Oscar Balmer schmunzelt, er gebe seinen Kunden jeweils ein «Binde-seminar». Grundsätzlich dürfe der Schuh über dem Rist nicht zu fest gebunden

werden, «sonst drückt er auf den Knochen, und das schmerzt». In der Beuge muss er hingegen fest sitzen. Sonst entsteht Reibung an der Ferse, was zu Blasen führt. Balmer: «In der Beuge werden die Bänder zweimal um die Haken geschlungen, oder man macht einen zusätzlichen Latsch.» Über dem Schienbein wird nicht zu fest geschnürt, damit genug Beweglichkeit bleibt. Balmer sagt, manche Wanderer fühlten sich sicherer, wenn sie die Schuhe fester schnüren, und andere hätten es gern locker. Wichtig sei, sich genug Zeit zu nehmen und selber zu probieren, was sich richtig anfühlt. Das gelte übrigens auch bei den Socken, sagt Oscar Balmer, da solle man sich unbedingt die Mühe machen und das perfekte Modell suchen. Da die marktüblichen Wandersocken nicht seinen Vorstellungen entsprechen, lässt er in Italien eine eigene Sockenlinie herstellen mit Modellen, die für verschiedene Bedürfnisse gepolstert sind. 2500 Paar Socken hat er am Lager. Auch hier brauche es Beratung, denn «die

Socken müssen zum Fuss und zum Schuh passen».

Schuhe und Socken pflegen

Hat man einmal ein lieb gewonnenes Paar Wander- oder Bergschuhe, dann sollen diese natürlich möglichst lange halten. Das Wichtigste bei der Pflege sei, die Schuhe nach jeder Tour bei Zimmertemperatur vollständig trocknen zu lassen. Dazu allfällige Einlagen oder Innensohlen stets entfernen. Bei Goretex- oder Wildlederschuhen nach dem Trocknen abbürsten und mit Spray imprägnieren. Bei Lederschuhen empfiehlt Balmer die klassische Schuhwische: «Dadurch wird die Wasserdichtigkeit am besten bewahrt, und der Schuh bekommt mit den Jahren eine schöne Patina.» Und zu den Wandersocken noch ein Tipp von Oscar Balmer: Merinosocken solle man keinesfalls nach jeder Wanderung waschen. Das wäre schade um das kostbare Material. Oft genüge gut verlüften, «dann halten sie viel länger».

Sabine Reber

Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

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

PINUS®
PYGENOL®

Neu: Gynenov® Vaginalcreme

Die Gynenov Vaginalcreme mit Barrierewirkung lindert akute Symptome einer Vaginalinfektion und trägt dazu bei, wiederkehrenden Vaginalinfektionen vorzubeugen (Prävention). Gynenov kann zudem als Begleitbehandlung zu antimykotischen Therapien (bei Scheidenpilz) eingesetzt werden. Einzigartige Zusammensetzung: filmbildendes Erbsenprotein, antioxidativer Traubenkernextrakt & pH-regulierende Milchsäure.

www.gynenov.ch

Biomed AG, Überlandstrasse 199,
CH-8600 Dübendorf

© Biomed AG. 05/2022.
All rights reserved.

Gynenov® Vaginalcreme



Pflege und Schutz bei empfindlichem Intimbereich

Zur natürlichen Befeuchtung und Pflege sowie zum Schutz gereizter, strapazierter, trockener und empfindlicher Haut im äusseren Intimbereich gibt es jetzt ein neues Produkt aus der beliebten Q7 Sanddorn Argousier® Linie: Das Intimöl-Gel mit Sanddonöl in Kombination mit weiteren wertvollen Pflanzenölen versorgt die Haut im Intimbereich mit langanhaltender Feuchtigkeit und erhöht die Elastizität. Optimal für eine sanfte und natürliche Pflege bei Reizungen und Irritationen für Männer wie für Frauen.

Q7 Sanddorn Argousier®



Nervinetten® - pflanzlicher Ruhespender

Nervinetten ist ein neues pflanzliches Arzneimittel mit belegten Wirkstoffen und guter Verträglichkeit:

- Enthält einen Spezialextrakt aus Baldrianwurzel und Hopfenzapfen – eine besonders wirkungsstarke Kombination gegen Unruhezustände.
- Hilft dabei, schneller einzuschlafen, reduziert die Wachphasen und ermöglicht das erholtete Erwachen – ganz ohne Tagesmüdigkeit und Abhängigkeit.

Anstalt für Zellforschung, Vaduz (LI),
Zweigniederlassung Trogen
Nervinetten.ch

Nervinetten®



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.

Wir packen die Pflege an der Wurzel.

Burgerstein hair&nails enthält natürliche Extrakte aus Hirse und Rotalgen sowie einen Vitamin-Spurenelement-Komplex mit Pantothersäure, Folsäure, Zink, Kupfer und Biotin. Es verleiht dem Haar Spannkraft und den Nägeln Stärke. Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zink trägt zur Erhaltung normaler Nägel bei.

www.burgerstein.ch

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

Burgerstein hair&nails



Trockene Haut pflegen mit Bepanthen® DERMA

Die Bepanthen® DERMA Nährende Körperlotion mit dem einzigartigem Provitamin B5 Repair Complex spendet sofort lang anhaltende Feuchtigkeit bis zu 48h. Sie lindert, pflegt und spendet sehr trockener, empfindlicher Haut eine Extraportion Feuchtigkeit. Geeignet für die ganze Familie.

www.bepanthenderma.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Bepanthen® DERMA Nährende Körperlotion
400ml





Trauben schmecken nicht nur lecker. Ihre Kerne enthalten auch viele wertvolle Wirkstoffe.

Die Weintraube – ein Tausendsassa

Im Herbst hat die Traube Hauptsaison. Die beliebte Frucht entpuppt sich für Gesundheit und Körperpflege als wahrer Alleskönner. Ob als Saft, Öl, oder Kapsel: Die Weintraube hat es in sich.

Felix Blaser

Felix Blaser ist Drogist EFZ und Fachl. Stv. im Chrüterhüsli in Basel, das im Jahr 1897 gegründet wurde. Diese traditionelle Drogerie befindet sich an der Gerbergasse 69 in der Basler Altstadt und bietet ein umfassendes Sortiment an Heilpflanzen und Spagyrik sowie eine grosse Auswahl an Tee- und Gewürzkräutern.
www.chrueterhuesli.ch



Dass die Traube zu Saft oder Wein verarbeitet wunderbar schmeckt, ist den meisten bekannt. Doch die Früchte der Rebe werden auch im Drogeriealltag sehr vielseitig eingesetzt. Sogar aus den Traubenkernen, einem vermeintlichen Abfallprodukt, wird ein wertvolles Öl hergestellt. Der Drogist EFZ Felix Blaser erklärt, welche Eigenschaften die Traube so wirkungstark machen.

Traubenkernöl als Hautpflege

«Das Öl, welches aus Weintraubenkernen gewonnen wird, hat regenerative Eigenschaften, hält die Haut elastisch und beugt Verhornungen vor», sagt Felix Blaser. Dafür sorgen wertvolle Inhaltsstoffe wie oligomere Proanthocyanidine (OPC), die gefässstärkend, durchblutungsfördernd und antioxidativ wirken. «Zudem ist das Öl reich an Vitamin E und Vitamin K und kann sich somit positiv auf den Knochenstoffwechsel und die Blutgerinnung auswirken», sagt Blaser.

Angewendet wird das Traubenkernöl für Massagen und als Gesichtsbildung bei Akne, unreiner, fettiger und grossporiger Haut. Auch bei trockener Haut und atopischen Ekzemen kann das Öl eingesetzt wer-

den. Dank seiner Vielseitigkeit wird es laut Blaser in vielen Kosmetik- und Pflegeprodukten verwendet: «Oft finden wir das Traubenkernöl in Anti-Aging-Produkten, Sonnenschutzpräparaten, Shampoos, Badeölen, Haarstylingpräparaten und Cellulitecremen.» Das Traubenkernöl besitzt einen sehr hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren. Diese sorgen dafür, dass das Öl besonders schnell einzieht, ohne ein klebriges Gefühl zu hinterlassen. Es eignet sich deshalb bestens als Gesichtspflege. Von den nährenden Inhaltsstoffen des Traubenkernöls, wie unter anderem den Vitaminen E, A und B6 sowie Mineralien und ungesättigten Fettsäuren, profitiert auch das Haar. Vor allem sprödes und angegriffenes Haar freut sich über eine Traubenkernölmaske.

Traubenkernöl für die gesunde Küche

«Bei einer innerlichen Einnahme zeigt das Traubenkernöl einen antioxidativen Effekt. Es hilft, die Zellen vor schädlichen Einflüssen zu schützen», sagt Blaser: «Es stärkt das Immunsystem, beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie entzündlichen und rheumatischen Erkrankungen vor und beeinflusst den Cholesterinspiegel positiv.»

Das im Traubenkernöl enthaltene Lecithin wirkt unterstützend auf das Immun- und das Nervensystem und ist laut Blaser wichtig für die Neuronen, die Blut-

bildung und für die Psyche: «Es gilt als gute Nerven-
nahrung und wird zur Stärkung in Stresssituationen
empfohlen.» Das Öl kann pur eingenommen oder
unter andere Nahrungsmittel gemischt werden, bei-
spielsweise in Salate, Suppen oder Müesli. Die tägliche
Dosis kann bis zu 3–4 Esslöffel betragen. Besonders in
der kalten Küche sorgt das Traubenkernöl in Salaten,
Dips und Saucen mit seinem leicht nussigen Ge-
schmack für den besonderen Kick.

Kapseln, Kissen und Aromatherapieöl

Traubenkernkapseln enthalten entweder Traubenkern-
pulver oder einen Extrakt aus den Traubenkernen. Sie
werden vorwiegend wegen ihres Anteils an OPC ein-
genommen und haben eine antioxidative Wirkung.
«Durch die schützenden, stärkenden, regenerieren-
den und durchblutungsfördernden Eigenschaften auf
die Blutgefäße werden die Traubenkernkapseln vor
allem auch bei venösen Beschwerden und Durchblu-
tungsstörungen empfohlen», sagt Blaser. Achtung: Der
Traubenkernextrakt OPC kann in hoher Dosierung
eine blutverdünnende Wirkung haben. Falls Sie blut-
verdünnende Medikamente einnehmen, klären Sie die
Verträglichkeit unbedingt zuerst mit Ihrem Arzt ab.

In der Aromatherapie wird das Traubenkernöl laut
Blaser als Basis eingesetzt, um ätherische Öle zu Ge-
sichts- oder Körperöl zu verdünnen. Durch seine posi-
tive Wirkung auf die Talgdrüsen kann die Aromathe-
rapie mit Traubenkernextrakt bei Pickeln, Mitessern
oder Spätakne natürliche Linderung verschaffen.

Auch Traubenkernkissen sind beliebt. Die mit den
kleinen Kernen gefüllten Säckchen oder Kissen kön-
nen kalt oder warm angewendet werden. Das Kissen
wird auf die betroffene Stelle aufgelegt. Die Wärme,
beziehungsweise die Kälte, wird in den Traubenkernen
sehr gut gespeichert. «Die feine Körnung schmiegt
sich dem Körper an und wird deshalb auch an emp-
findlichen Haut- und Körperstellen als sehr angenehm
empfunden», sagt Blaser. Grundsätzlich empfiehlt Bla-
ser die kalte Anwendung bei Verstauchungen, Prellun-
gen, Zerrungen, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen,
Augenreizungen, Allergien oder Insektenstichen. Die
warme Anwendung kommt zum Einsatz bei Muskel-
krämpfen, Bauchschmerzen, Muskel- und Nackenver-
spannungen.

Lisa Kira Heyl

Wussten Sie, dass ...

... die Kletterpflanze Weinrebe zu den ältesten Kultur-
pflanzen der Menschheit gehört? Heute sind rund
16 000 Rebsorten bekannt.

... China mit 14 283 532 produzierten Tonnen Trauben
im Jahr 2019 der grösste Produzent von Weintrauben
war? Gefolgt von Italien mit 7 900 120 Tonnen pro Jahr. In
der Schweiz waren es 2019 gerade mal 124 061 Tonnen.

... ein Liter Öl aus circa 40 Kilo Traubenkernen
gewonnen wird? Das entspricht etwa dem Kerngehalt
von zwei Tonnen Trauben.



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Vom Entlein zum Schwan

«Wow, die hat einen knackigen Hintern! Diese
Figur, und erst ihre Beine! Dagegen wirke ich
wie ein Fass, verziert mit Cellulite-Dellen.» Wer
kennt das nicht? Wir vergleichen uns allzu oft
mit anderen und fühlen uns danach schlecht,
klein und hässlich. Durch Social Media ist es fast
unmöglich geworden, sich nicht ständig mit an-
deren zu messen. In solchen Vergleichen sam-
meln wir Informationen über uns selber, was
auch unser Selbstbild beeinflusst. Frauen messen
sich dabei häufig mit Menschen, die sie idealisie-
ren oder als überlegen betrachten. Das kann auf
der einen Seite anspornen, sich selber zu verbes-
sern, auf der anderen Seite kann es zu Unsicher-
heit, Neid, einem schlechteren Körpergefühl und
einem negativeren Selbstbild führen. Achten Sie
also darauf, wie Sie über sich selber denken und
sprechen. Denn die Gedanken beeinflussen un-
sere Selbstliebe und die Beziehung, die wir zu
unserem Körper haben. Wir sind alle viel mehr
als nur unsere körperliche Erscheinung. Machen
Sie sich auch Ihre inneren Werte bewusst, und
haben Sie Selbstmitgefühl. Freundlich zu sich
selber zu sein, anstatt sich immer wieder zu kri-
tisieren, beeinflusst unser Körpergefühl und för-
dert die Liebe und Achtung uns selber gegenüber.
Seien wir dankbar für das, was wir an uns selber
schön finden, anstatt permanent Mängel zu be-
leuchten. Fördern wir die Beziehung zu unserem
Körper, indem wir uns Zeit nehmen und uns gut
um uns selber kümmern. Und zu guter Letzt,
machen wir uns immer wieder be-
wusst, dass viele Medien, Werbun-
gen und Social Media zum gröss-
ten Teil eine Scheinwelt darstellen.
#mental



Sponsored by EGK –
Gesund versichert



Foto: zVg

Die Wahrheit über Haarausfall bei Frauen

Hirse essen, Vitamintabletten schlucken und nur bei Vollmond zum Coiffeur gehen? Über Haarausfall bei Frauen zirkulieren unzählige Mythen. Der Drogistenstern hat bei Prof. Dr. med. Thomas Kündig, Direktor der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich nachgefragt.

Auf dem Markt gibt es unzählige Produkte, die einen prächtigen Schopf herbeizaubern sollen. Können Sie aus wissenschaftlicher Sicht sagen, was funktioniert und was nicht?

Prof. Thomas Kündig: Wir bewegen uns beim Thema Haarausfall an der Schnittfläche von Medizin und Kosmetik. Bei Kosmetikprodukten ist rechtlich vieles erlaubt, und kosmetische Versprechen wie beispielsweise «schöneres» oder «vollereres» Haar werden rege genutzt. Sobald es sich aber um ein Medikament handelt, gibt es strenge Kontrollen, da muss dann alles mit seriösen Studien belegt sein.

Können denn kosmetische Produkte überhaupt etwas nützen?

Zum Teil schon. Die Frage ist halt, was versprochen und erwartet wird. Als Wissenschaftler schüttle ich manchmal den Kopf, was die Leute alles zu glauben bereit sind. Aber natürlich ist nicht alles gelogen. «Glänzender» oder «geschmeidiger» werden die Haare zum Beispiel sehr wohl, wenn ein Shampoo mit pflegendem Öl oder mit Silikon verwendet wird.

Silikon ist doch total schädlich und verklebt die Haarwurzeln...

Diese Behauptung ist schlicht falsch. Auf dem Silikon wird immer wieder herumgehackt, dabei schadet das gar nichts. Es bildet einen Schutzfilm über der Haut, da-

bei wird von keiner relevanten Penetration in die Haut ausgegangen. Schauen Sie, der sichtbare Teil der Haare, das ist tote Substanz, da können Sie shampooonieren und färben und schneiden und föhnen und was auch immer Sie wollen. Die Haare sehen dann vielleicht schöner aus und fühlen sich auch besser an. Nur zahlreicher oder gesünder werden sie davon nicht.

Gibt es medizinische Produkte, die für mehr und gesünderes Haar helfen?

Ja, als Medikament zugelassen ist Minoxidil. Das Patent auf diesem Wirkstoff ist inzwischen abgelaufen, und es sind verschiedene Produkte erhältlich. Nach einem halben Jahr Anwendung haben 80 Prozent der Patientinnen und Patienten 10 Prozent mehr Haare auf dem Kopf, und die Haare werden auch nachweislich dicker.

Thomas Kündig

Prof. Dr. med. Thomas Kündig ist Direktor der Dermatologischen Klinik des Universitätsspitals Zürich. Seine Klinik bietet eine spezielle Haar-Sprechstunde für Männer und Frauen an, die von Haarausfall betroffen sind.

www.usz.ch/fachbereich/dermatologie/angebot/haarwuchsstoerungen



Das ist jetzt nicht gerade eine unwerfende Wirkung ...

Oh, da täuschen Sie sich, das ist schon richtig viel. Sie müssen verstehen, etwas abtöten ist sehr viel einfacher als etwas vermehren. Haare wegmachen, das kann jeder. Aber neue Haare wachsen lassen ... Ehrlich gesagt, wissen wir darüber in der Forschung auch noch sehr wenig. Die haarwuchsfördernde Wirkung von Minoxidil wurde auch nur rein zufällig entdeckt. Das war ursprünglich ein Blutdrucksenker, und man hat dann mit einigem Erstaunen beobachtet, dass die Patienten davon kräftigeres Haar bekommen.

Für Männer gibt es übrigens noch ein zweites Mittel, eine Tablette, die einen hormonellen Prozess an der Haarwurzel blockiert. Das funktioniert tatsächlich, aber eben nur bei den Männern.

Hormonelle Faktoren hätte ich jetzt eher bei den Frauen erwartet.

Das ist ein grosses Missverständnis, und zu meiner Zeit als Student wurde das auch noch so gelehrt. Inzwischen weiss →

Wenn sich die Haare stark lichten, dann gilt es fachliche Hilfe zu suchen und mit den richtigen Produkten gegen den übermässigen Ausfall anzuwirken.

Priorin®

Dem Haar zuliebe



Jetzt
im neuen
Design!

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



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.

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



Jetzt QR-Code scannen und auf www.priorin.ch den Online-Haartest machen



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Die Wahrheit über Haarausfall bei Frauen

man aber, dass Haarausfall bei den Frauen meist gar nichts mit den Hormonen zu tun hat.

Aber viele Frauen haben Haarausfall nach der Schwangerschaft ...

Nein. Während der Schwangerschaft haben viele Frauen eher kräftigere Haare. Und einige Monate nach der Geburt werden sie wieder lichter. Das sieht dann aus wie Haarausfall, aber eigentlich ist es die Rückkehr zum Normalzustand. Eine Frau, die drei Kinder geboren hat, hat am Ende gleich viele Haare wie eine kinderlose Frau. Auch die Antibabypille hat keinen belegbaren Einfluss auf den Haarwuchs. In 99 Prozent der Fälle ist Haarausfall bei Frauen kein Hormonproblem, und dann nützt auch die Pille nichts.

Während der Menopause lichtet sich bei vielen Frauen die Haarpracht ...

Früher meinte man, das sei wegen den männlichen Hormonen. Im Volksmund nennt man die androgenetische Alopezie oft immer noch «hormonell» oder «genetisch veranlagter» Haarausfall. Tatsächlich hat es weder mit Vererbung noch mit den Hormonen, sondern schlicht damit zu tun, dass die Haarwurzeln mit dem Alter schwächer werden und dadurch mehr Haare ausfallen. Wie alle Alterungsprozesse lässt sich das schwer aufhalten. Wer ein Wundermittel gegen das Altern finden würde, wäre bald reicher als Elon Musk.

Wenn wir schon bei ausserirdischen Träumen sind: Wachsen die Haare besser, wenn man sie bei Vollmond schneidet?

Es spielt keine Rolle, wann und wie Sie Ihre Haare schneiden. Was auch immer Sie mit dem äusseren Teil Ihrer Haare tun, sie werden dadurch weder gesünder noch kränker. Wir Dermatologen aber schauen den lebendigen Teil, also die Haarwurzel an. Dort ereignen sich krankhafte Veränderungen, dort sind Heilungsansätze möglich.

Wie gehen Sie vor, wenn eine Patientin mit Haarausfall in die Sprechstunde kommt?

Volles, gesundes Haar im Alter ist ein Segen, der leider nicht allen von Natur aus vergönnt ist.

Zuerst einmal schauen wir den Haarboden an und klären ab, ob eine Hauterkrankung vorliegt, die zu vernarbendem Haarausfall führt. Wenn die Kopfhaut juckt oder schuppt, muss das zugrunde liegende Hautproblem behandelt werden. In den meisten Fällen fallen aber die Haare aus, ohne dass man eine Ursache sieht. Dann machen wir eine auflichtmikroskopische Haaruntersuchung. Der Mensch hat circa 100 000 Haarwurzeln auf dem Kopf. In gesundem Zustand befinden sich 80 Prozent davon im Wachstum. Die übrigen 20 Prozent sind in einem Ruhestadium oder fallen bald aus. Wenn dieser Anteil zunimmt, wird Haarausfall diagnostiziert. Als Nächstes gilt es, die Ursache zu finden.

Welche Faktoren führen denn zu Haarausfall?

Oftmals ist eine schwere Erkrankung oder eine Operation der Auslöser. Was wir häufig beobachten, ist Haarausfall rund zwei Monate nach einer Grippe oder nach einer Covid-Erkrankung mit hohem Fieber. Wir fragen die Patientinnen und Patienten also immer, was in den letzten Monaten in ihrem Leben vorgefallen ist. Es gibt aber auch saisonale Schwankungen. Bei vielen Menschen wachsen die Haare im Herbst kräftiger, und im Frühling wird der Haarwuchs wieder dünner, was dann manchmal Ängste auslöst. Dabei ist das schlicht ein Relikt aus der Zeit, als wir Tiere waren, es entspricht dem natürlichen Fellwechsel.

Wie ist es mit Nahrungsergänzungsmitteln, gibt es da frauenspezifische Ansätze?

Eisenmangel führt bei jüngeren Frauen oftmals zu Haarausfall, wenn sie eine starke Menstruation haben. Auch bei veganer Ernährung oder bei strengen Diäten können Mangelerscheinungen ein Thema sein. Ein anderer recht häufiger medizinischer Grund für Haarausfall bei Frauen ist Schilddrüsenhormonmangel.

Hilft Hirse essen? Und Vitamin C?

Goldhirseextrakt und Vitamine sind in gewissen Kapseln enthalten, die das Wach-

tum von Haaren und Nägeln unterstützen sollen. Die placebokontrollierten Studien in diesem Bereich sind jedoch klein. Das müsste noch weiter untersucht werden, bevor wir dazu wissenschaftliche Aussagen machen können. Und beim Vitamin C müssen wir in die Zeit von Kolumbus zurückgehen. Damals wurden die Seeleute krank wegen Vitamin-C-Mangel. Sie hatten Skorbut, Haare und Zähne fielen ihnen aus. Aber ein so starker Vitaminmangel kommt in unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr vor. Es handelt sich hier bei um einen falschen Umkehrschluss. Uns wachsen nämlich nicht mehr Haare oder Zähne, wenn wir mehr Vitamin C schlucken!

Der Volksmund sagt, dass man sich die Haare rauft. Oder dass einem vor lauter Kummer graue Haare wachsen. Welche Rolle spielen psychische Aspekte wie Stress und Ängste?

Das wird total überschätzt. Schauen Sie, wenn Sie auf der Strasse hundert Leute fragen, ob sie Stress oder Zukunftsängste haben, dann würden sicher 90 Prozent bejahen. Aber an Haarausfall leiden nur rund 50 Prozent der Menschen.

Was, so viele?

Ja. 50 Prozent der Männer bekommen eine Glatze. Und 50 Prozent der Frauen bekommen mit dem Alter lichter Haar. Man nennt das androgenetische Alopezie. Das äussert sich recht ähnlich wie die Glatze beim Mann, nämlich dass die Haare im Stirnbereich zurückgehen, am Hinterkopf aber weiterwachsen wie bisher. Am besten, man akzeptiert es und lebt damit, denn es ist ein normaler Vorgang. So kann man sich viel Stress ersparen.

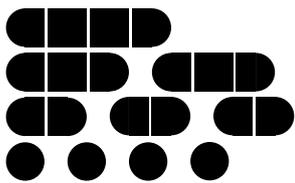
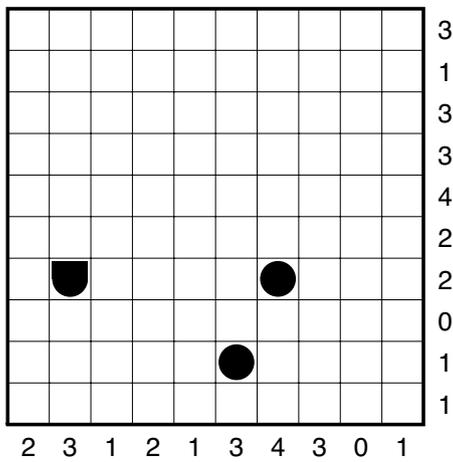
Sabine Reber



Bimaru

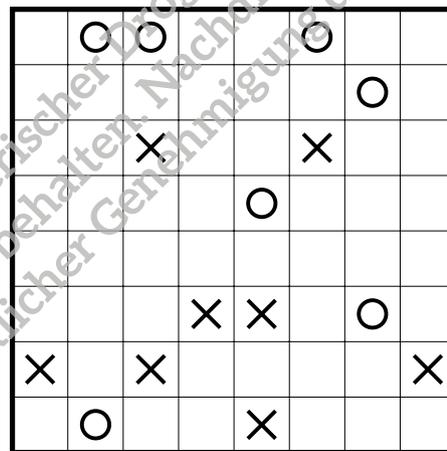
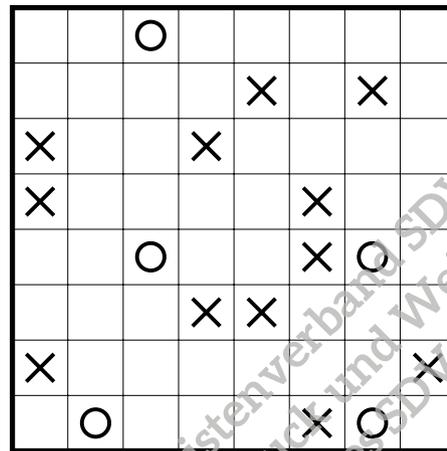
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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



Binoxxo

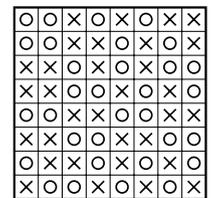
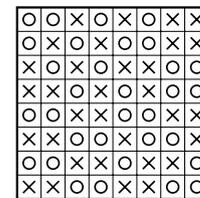
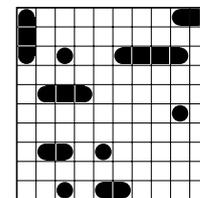
Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.



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

Tief **Durch-**
atmen und cool blei-
ben: Dabei helfen uns Yoga
und Atemtherapien. Auf dem Weg
zur **inneren Ruhe** unterstützen uns
auch Heilpflanzen wie Rosenwurz und
Ginseng. Ausserdem verraten wir Ihnen
im nächsten **Drogistenstern** die besten
Mittel für das **Immunsystem**, welche
Aromaöle sich zum Inhalieren eignen,
und was zu tun ist, wenn Männer
an **Blasenentzündung**
leiden.

Auflösungen aus **Drogistenstern**
Juni/Juli 2022



Entzündete Augen?

Hilft bei geröteten,
brennenden Augen und
Lidrandentzündungen.



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



TROCKENE HAUT ADÉ - MIT BEPANTHEN® DERMA PROVITAMIN B5 REPAIR COMPLEX PFLEGELINIE

Zur Pflege von trockener, sehr trockener und empfindlicher Haut

Trockene Haut ist ein sehr häufiges Problem, das Menschen aller Altersgruppen betrifft, wobei die Häufigkeit mit zunehmendem Alter steigt. Neben dem Alter können auch andere Faktoren wie Stress, häufiges Waschen, geringe Luftfeuchtigkeit und niedrige Temperaturen trockene Haut auslösen.

Zurückzuführen ist trockene Haut auf einen Mangel an Feuchtigkeit in der äussersten Schicht der Oberhaut (Epidermis). Die zugrunde liegende Ursache von trockener Haut ist jedoch eine gestörte Zellerneuerung in der Epidermis.

Trockene Haut kann sehr unangenehm sein, aber mit den richtigen Hautpflegeprodukten lassen sich die Anzeichen sofort beruhigen und langanhaltend lindern.

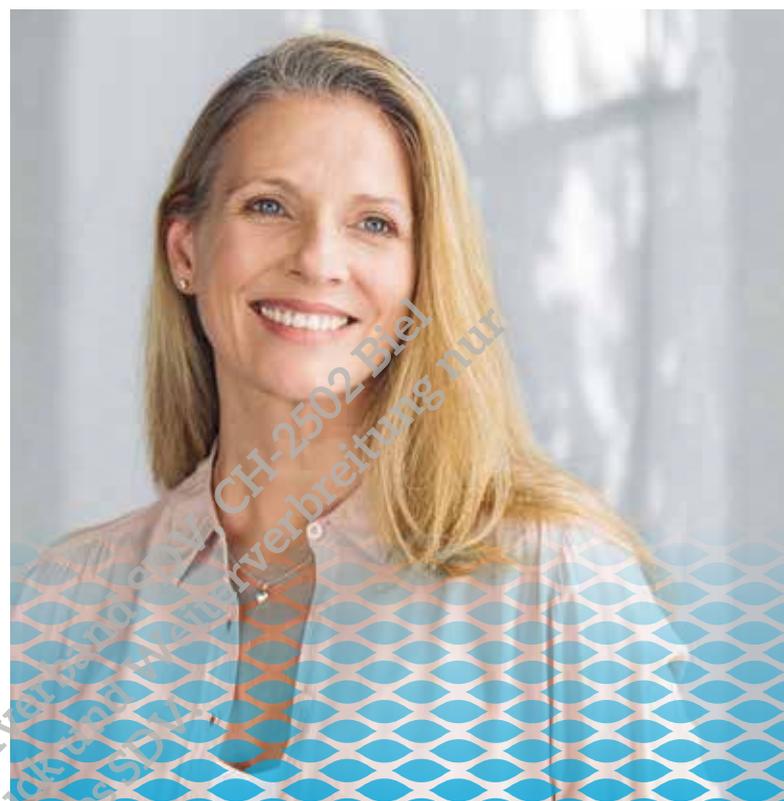
Durch folgende Anzeichen äussert sich trockene Haut oft: sie schuppt, ist rissig, sieht fahl aus und juckt nicht selten. Als Folge des Juckreizes beginnt man sich zu kratzen, was die Beschwerden eher verstärkt. Ein **Teufelskreis aus Jucken und Kratzen** beginnt.

WELCHE PFLEGE BRAUCHT TROCKENE HAUT?

Viele Produkte setzen darauf, die Haut von aussen zu versiegeln, um den Wasserverlust zu verringern. Dieser Outside-in-Ansatz geht aber nicht die zugrunde liegende Ursache von trockener Haut an. Produkte, die tief in die Haut eindringen, spenden lang anhaltend Feuchtigkeit, denn ihre positive Wirkung beschränkt sich nicht auf die oberste Schicht. Heute gilt als beste Behandlung von trockener Haut der **Inside-out-Ansatz**, der die normale Zellerneuerung der Epidermis wiederherstellt.

Die neue **Bepanthen® DERMA Provitamin B5 Repair Complex Linie** wirkt tief in der Haut, um die zugrunde liegenden Ursachen von Hauttrockenheit zu beseitigen und die Regeneration der Haut von innen heraus zu ermöglichen.

Dank der einzigartigen Kombination der Inhaltsstoffe werden alle Anzeichen trockener Haut angegangen und der Kreislauf trockener Haut kann durchbrochen werden.



Der **spezielle Provitamin B5 Repair Complex** enthält **Dexpanthenol**, das in der Haut die Zellerneuerung anregt, **Vitamin B3**, das juckende, trockene Haut beruhigt, natürliche Lipide wie **Sheabutter** und **Arganöl**, die fehlende Hautlipide ersetzen und **Glycerin**, das sofort und lang anhaltend Feuchtigkeit spendet.

Die Bepanthen® DERMA Pflegelinie umfasst **Körperlotionen trockene und sehr trockene, empfindliche Haut**, einen Reparierenden Balsam für extrem trockene Hautstellen, Gesichtscrèmes für Tag und Nacht sowie ein Reinigungsgel fürs Gesicht und ein sanftes Duschgel.

Die Produkte enthalten **keine Konservierungsmittel, kein Parfum und keine Farbstoffe**. Mindestens 90% der Inhaltsstoffe sind natürlichen Ursprungs. Die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt und die Produkte wurden dermatologisch getestet.

www.bepanthenderma.ch



Bepanthen®
DERMA



Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich