



# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



© 2024 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-3500 Olten  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung  
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Schöner Schopf  
**Frühlingskur  
für die Haare**

Heuschnupfen  
**Trotz Allergie  
draussen Sport  
treiben**

HORMONE

# Mit Schwung in die Wechseljahre

# Drüber lachen

Wir Frauen sind hart im Nehmen. Wir schaffen fast alles, und so schicken wir uns auch beim Thema Wechseljahre immer mal wieder in das Leiden, das die Natur scheinbar für uns vorgesehen hat. Schliesslich erwarten Familie, Arbeitgeber und Gesellschaft von uns, auch nach 50 leistungsfähig zu bleiben und effizient weiter zu funktionieren wie bisher. Die Realität sieht anders aus: Viele Frauen können vor lauter schlaflosen Nächten und Stimmungsschwankungen kaum mehr klar denken. Ach was, das geht vorbei, mögen sich viele sagen – aber dieser anstrengende, ja zermürbende Zustand kann sich über viele Jahre hinziehen. Und schliesslich suchen sie doch ärztliche Hilfe – und finden vielleicht Linderung in einer Hormontherapie.



SABINE REBER  
Chefredaktorin

Dass es verschiedene Wege gibt, um mit der Menopause und dem Älterwerden umzugehen, und inwiefern auch die Männer von hormonellen Veränderungen betroffen sind, erfahren Sie in unserer Titelgeschichte. Ob wir schliesslich zu pflanzlichen Hormonen oder Alternativen greifen, ist ein individueller Entscheid – wichtig dünkt mich einfach, dass wir drüber reden, und dass wir gut informiert sind über die verschiedenen Möglichkeiten und allfällige Nebenwirkungen. Und: Hören wir auf, uns für Hitzewallungen, Gehirnnebel und andere Beschwerden zu schämen. Tauschen wir unsere Erfahrungen aus, und warum nicht auch mal drüber lachen? Mehr oder weniger geht es ja allen gleich. Und so war auch das Treffen mit Chrissi Sokoll richtig lustig. Schliesslich ist sie Expertin in der Kunst, über das Älterwerden zu lachen. Letztlich bleibt uns mit oder ohne Hormonpräparate nur eins: Das Unvermeidliche mit Humor und Gelassenheit annehmen.

## HORMONE



**Chrissi Sokoll** **6**

«Ich freue mich aufs Älterwerden!»

### 10 Wechseljahre

Hormonschwankungen bei Mann und Frau

### 15 Natürliches

Welche Pflanzen unterstützen die Balance?

# Inhalt



## Heuschnupfen 18

Worauf kommt es an beim Joggen mit Allergien?



## Frühlingsgefühle 22

Den Haarschopf aus dem Winterschlaf wecken



## Achtung Zecken 26

Den Stichen vorbeugen

4 Kurz & gesund

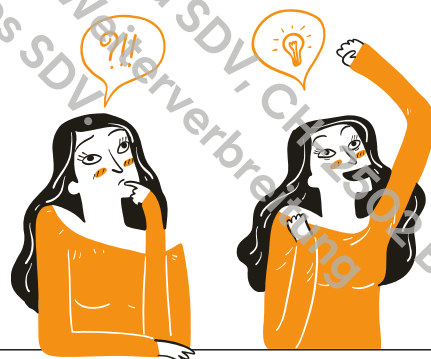
24 Gartenführer: Die schönsten grünen Oasen der Schweiz

30 Mitmachen und gewinnen

31 Rätselspass

33 So mache ich das: Arnika und Wallwurz bei einer Prellung

34 Gesunde Tipps im April und Mai



Lifhack aus der Drogerie

## Elektrozahnbürste zum Putzen

Einen alten Bürstenkopf auf das Gerät aufsetzen. Damit lassen sich schwer zugängliche Dreckränder an Uhrenarmbändern, Scheren und anderen Gegenständen hervorragend entfernen.



# Blutwurz ist die Arzneipflanze des Jahres 2024

Der Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde hat die Blutwurz zur Arzneipflanze des Jahres 2024 gekürt. Das krautige Rosengewächs (Rosaceae) hat gelbe Blüten mit vier Kronblättern und einen kräftigen Wurzelstock. Schneidet man den Wurzelstock an, so verfärbt sich die Schnittstelle rasch rot – daher rührt auch der Name Blutwurz. Bei Heilkräuterkundigen ist die Pflanze auch bekannt unter dem Namen Tormentill. Auch Dilledapp, Aufrechtes Fingerkraut, Natterwurz oder Ruhrwurz sind gängige Namen. Die Blutwurz gedeiht wild in ganz Europa an Waldrändern, auf Magerasen und an sonnigen Böschungen. Daheim kann das kleine, hübsche Gewächs in gut durchlässigem, humosem Substrat auch auf

dem Balkon in Töpfen und Kistchen oder im Steingärtchen kultiviert werden. Das Pflänzchen blüht von Mai bis September und eignet sich daher ganz gut auch für einen kleinen Balkon, wo man den Platz gut nutzen möchte. Früher kam die Blutwurz bei einer ganzen Reihe von Erkrankungen zum Einsatz, heute sind in den Monografien der Fachgremien für Pflanzenheilkunde und pflanzliche Arzneimittel (ESCOP und HMPC) noch zwei Anwendungsgebiete für Teezubereitungen, Tinkturen und Extrakte aus dem Blutwurz-Wurzelstock aufgeführt: Durchfallbeschwerden sowie Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Als wirksamkeitsbestimmende Inhaltsstoffe der Blutwurz gelten Gerbstoffe.



Fotos: Muriel Bendel, Rawr8 - stock.adobe.com; Illustration: Tatyana Pavliuk, vecteezy.com

# Gynofit®



## Für deine beste Performance

Gynofit Milchsäure Vaginal-Gel

- Bei bakterieller Vaginose und Scheidenpilz
- Gegen Jucken, Brennen und unangenehmen Geruch
- Von Gynäkolog/innen empfohlen
- Medizinprodukt



 Swiss Development



[www.gynofit.com](http://www.gynofit.com)  
Tentan AG, 4452 Ittingen





## Gewürz und Essig zum Blutdrucksenken



Apfelessig, aber auch aus der indischen Küche bekannte indische Gewürze wie Zimt, Bockshornklee oder Kurkuma können bei

Diabetes-2-Patienten den Blutzuckerspiegel senken helfen. Eine systematische Übersichtsstudie aus Indien hat nun die Wirkung verschiedener pflanzlicher Produkte miteinander verglichen. Dabei zeigte sich, dass insbesondere Apfelessig und Bockshornkleesamen den Nüchternblutzuckerspiegel senken halfen, wie die Deutsche Apothekerzeitung schreibt. Die Autoren der Übersichtsstudie schlussfolgern, dass mehrere pflanzliche Produkte als Zusatztherapie für die glykämische Kontrolle von Patienten mit Typ-2-Diabetes eingesetzt werden könnten. Angehörige der Gesundheitsberufe sollten ermutigt werden, diese pflanzlichen Wirkstoffe in die Behandlung von Menschen mit Typ-2-Diabetes einzubeziehen, so das Fazit der Autoren.

## Antibiotika aus der Nase

An der Universität Tübingen wurde erstmals der Wirkstoff Epifadin isoliert – Epifadin wird von bestimmten Bakterien in der Nase und auf der Haut des Menschen produziert, ist antibiotisch wirksam und der erste Vertreter einer bisher unbekannteren Wirkstoffklasse, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt. Die Nase, die Haut und der Darm des Menschen werden sowohl von gutartigen als auch von krankheitserregenden Bakterien besiedelt. Gemeinsam leben diese Mikroorganismen in sogenannten Mikrobiomen. Ist das Mikrobiom aus dem Gleichgewicht, können sich Krankheitserreger vermehren, und wir werden krank. Das Bakterium *Staphylococcus epidermidis* kommt natürlicherweise im Haut- und im Nasenmikrobiom fast aller Menschen vor. Der neu identifizierte Stamm produziert den

Wirkstoff Epifadin vermutlich, um sich gegen konkurrierende Mikroorganismen zu wehren.



## „Stein im Bauch?“



### VERDAUUNG benötigt WÄRME

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

 PADMA

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

# «Ich freue mich aufs Älterwerden!»

Chrissi Sokoll ist Sängerin, Comedienne und dreifache Mutter. Zudem führt sie eine Praxis für Hypnosetherapie, Coaching und Prozessbegleitung für Weiblichkeit und Frauenkraft. Sabine Reber hat mit ihr über die Menopause und das Älterwerden auf der Bühne gesprochen.

Von Sabine Reber

**E**ntschuldige, dass ich so blinzele, ich finde grad die Lesebrille nicht...  
*Chrissi Sokoll:* Nimm meine, ich habe etwa zehn Stück von diesen Dingern, damit ich immer eine finde. Ich sehe das pragmatisch. Mit dem Älterwerden sollen die Veränderungen doch kommen dürfen. Ich freue mich drauf, dass nun die Zeit der Weisheit naht.

**Mich hat das Ausbleiben der Menstruation ziemlich irritiert. Plötzlich funktioniert der Körper nicht mehr so, wie wir es gewohnt waren...**

Ja, bei mir fängt das jetzt an. Ich bin sehr erschrocken, als meine Periode zum ersten Mal ausblieb. All die Jahrzehnte hatte ich regelmässig meine Tage, und plötzlich – nichts. Im ersten Moment dachte ich, huh, was, bin ich schwanger?! (*Chrissi lacht.*)

**Du hast bei deinen Aus- und Weiterbildungen viel über das Thema gelernt...**

Ja, und ich lese alles über die Menopause, ich will informiert sein! Wir müssen gewiss nicht ewig jung bleiben. Was mich interessiert, ist, was kann ich machen, damit es mir im Alter möglichst gut geht. Viele Frauen

denken beim Thema Wechseljahre vor allem an die negativen Aspekte wie Schweissausbrüche und Schlafmangel. Wir sollten vermehrt über die guten Seiten dieses Lebensabschnittes reden, zum Beispiel über die grössere persönliche Freiheit, den Mut zur Veränderung. Wir sollten uns unserer Stärke bewusst werden, für uns selber einstehen und auch öfter mal Nein sagen.

**In den Wechseljahren müssen wir uns praktisch neu erfinden, weil in unserer Kultur Weiblichkeit ja stark mit Fruchtbarkeit verbunden wird...**

Ohne die körperlichen Beschwerden kleinzureden, sehe ich das grundsätzlich positiv. Ich freue mich auf die Veränderung! Nun können wir uns auf das konzentrieren, was wirklich wichtig ist. Wir können stolz sein

auf alles, was wir erreicht haben – der Herbst ist ja auch die Zeit des Erntedanks. Ich habe drei Kinder geboren und stehe immer noch auf der Bühne. Ich bin meinem Körper dankbar für alles, was er geleistet hat und auch noch leisten kann, und versuche, ihn möglichst gut zu unterstützen, um gesund zu bleiben.

**Für unser Coverfoto hast du die High Heels ausgezogen. Plötzlich geht das nicht mehr, die ganze Nacht in hohen Schuhen zu tanzen...**

Auf der Bühne ziehe ich sie gleich am Anfang der Show aus und spiele den Rest der ersten Hälfte barfuss – ein cooles Gefühl so, hey, ich darf das! Das ist eben das Schöne am Älterwerden, dass wir uns mehr Freiheiten herausnehmen können, ohne uns erklären zu müssen.

## «Wir sollten vermehrt über die guten Seiten dieses Lebensabschnittes reden.»

Chrissi Sokoll

**SOUVERÄN**

Ob mit oder  
ohne High Heels,  
Chrissi Sokoll  
rockt die Bühne.

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





## HORMONE

### OFFEN REDEN

Chrissi Sokoll (links) und Drogistenstern-Chefredaktorin Sabine Reber (unten) reden über ihren Umgang mit der Menopause und dem Älterwerden.



**In deinem aktuellen Bühnenprogramm sprichst du den Hallux an, die schwabbelnden Oberarme und das Wasser in den Beinen. Was kommt als Nächstes?**

Ach, das gehört doch einfach dazu zum Älterwerden, dass sich der Körper verändert, da geht es uns ja allen gleich. Lasst uns also drüber reden, nehmen wir es mit Humor! Ist doch voll okay, wenn wir Falten bekommen und nicht mehr so schlank sind wie früher...

**Aber die Haare färbst du auch, oder?**

Ja... und das ist aktuell definitiv ein Thema bei mir. Es ist etwas ungünstig, weil ich auf dem Plakat braune Haare habe. Und wenn ich dann plötzlich mit grauer Mähne auf der Bühne stehe, wirkt das doch etwas komisch. Ich will aber bald zu meinen grauen Haaren stehen, beim nächsten Programm trage ich sie dann vielleicht grau...

**Wird das nächste Programm wieder vom Älterwerden handeln?**

Ja, es ist auf Herbst 2025 geplant und ist als Fortsetzung gedacht. Die Form des Comedyprogramms (Livemusik und Comedy) bleibt gleich, denn diese hat sich bestens bewährt und ist so auch unique in der Schweiz. Ich habe jedoch bereits viele Ideen, wie ich mit meinem Wissen als Prozessbegleiterin für Weiblichkeit und Frauenkraft noch mehr Tiefe und Nachhaltigkeit in mein Tun auf die Bühne bringen und Frauen ermutigen, motivieren und abholen kann. Es sind Workshops und Impulsvorträge geplant, die sich wunderbar mit dem abschliessenden Besuch meines Comedyprogrammes verbinden lassen, denn am Schlimmsten ist es, wenn wir den Humor verlieren und das Leben nicht feiern.

**«Wir können stolz sein auf alles, was wir erreicht haben – der Herbst ist ja auch die Zeit des Erntedanks.»**

Chrissi Sokoll

## COMEDY, THERAPIE UND FAMILIE

Chrissi Sokoll (52) hat auf zahlreichen Schweizer Musicalbühnen Hauptrollen gesungen und gespielt und war Teil des Comedy-Quartetts «Peperonis». Derzeit tourt sie mit ihrem Soloprogramm «Midlife-Chrissi – Jetzt erst recht!» durch die Schweiz und postuliert: «Mit 50 fängt das Leben erst richtig an.» Daneben hat sie eine eigene Praxis für Hypnosetherapie, Coaching und Prozessbegleitung. Sie lebt mit ihrem Partner und ihren drei Kindern in der Nähe von Zürich.  
[www.chrissisokoll.ch/](http://www.chrissisokoll.ch/)  
[www.christinegambini.ch](http://www.christinegambini.ch)



**Wow, da hast du etwas vor! Ich fühle mich in letzter Zeit oft müde, mag nicht mehr so viel arbeiten wie früher, brauche mehr Schlaf...**

Auch ich brauche je länger, je mehr Schlaf, und ich gönne mir diese Zeit. Oft bin ich schon um halb zehn Uhr im Bett. Dafür stehe ich am Morgen zeitig auf und gönne mir

ein Morgenritual – eine Stunde Zeit nur für mich allein. Wir Frauen sollten uns regelmässig Zeit für uns selber nehmen und entsprechende Rituale in unseren Alltag einbauen.

**Machst du mit deinen Klientinnen auch Rituale rund um die Menopause?**

Ja, klar, wir brauchen positive Rituale, um uns zu stärken in dieser Zeit des Umbruchs. Das wird auch in den Workshops wichtig sein. Wir Frauen sind Rudeltiere – gemeinsam mit anderen Frauen kommen wir besser durch die Menopause. Lasst uns miteinander reden und unsere Erfahrungen teilen! |

Fotos: Susanne Keller

## Vergesslicher als früher?



**Tebofortin**  
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.  
In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



**Schwabe  
Pharma**  
From Nature. For Health.



# Wenn der Hormonhaushalt ins Wanken gerät

Konzentrationsstörungen, Hitzewallungen, Libidoverlust: Vielen Menschen macht der Wechsel in die zweite Lebenshälfte zu schaffen – und zwar nicht nur Frauen. Kein Wunder: Der Hormonhaushalt gerät in dieser Zeit ziemlich durcheinander. Doch es gibt Gegenmittel.

Von Astrid Tomczak-Plewka

**M**ichelle Obama hats getan, die Schauspielerinnen Angelina Jolie und Salma Hayek ebenfalls: Sie haben öffentlich über die Wechseljahre gesprochen und damit etwas thematisiert, das lange als Tabu galt. «Frauen trauen sich heute eher, über das Thema zu sprechen», hat auch Susanna Weidlinger beobachtet. Die Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe hat sich auf gynäkologische Endokrinologie (Erkrankungen im Zusammenhang mit hormonellen Störungen) und Reproduktionsmedizin spezialisiert. Sie arbeitet als Oberärztin am Menopausenzentrum des Inselspitals Bern, am einzigen international anerkannten und zertifizierten Menopausenzentrum der Schweiz. Entsprechend gross ist die Nachfrage nach den Dienstleistungen von Weidlinger und ihren acht Kolleginnen: Für eine Erstkonsultation kann die Wartezeit bis zu neun Monate dauern.

## Ein Drittel der Frauen leidet schwer

Laut der Expertin leiden zwei Drittel aller Frauen unter den Wechseljahren, die Hälfte davon schwer. «Das bedeutet, dass ihre Lebensqualität massiv eingeschränkt ist», so die Ärztin. Die Symptome reichen von diffusen Muskel- und Gelenkschmerzen über Schweissausbrüche und Schlafstörungen bis zu psychischen Symptomen wie depressiver Stimmungslage, vermehrter Reizbarkeit und Ängstlichkeit. Viele Frauen berichten auch über Konzentrationsschwierigkeiten oder den sogenannten «brain fog» – also «Gehirnnebel». Durchschnittlich leiden betroffene Frauen mehr als sieben Jahre unter physischen und/oder psychischen Wechseljahrbeschwerden. Der Grund: Ab Mitte 40 sinkt bei den meisten Frauen die Konzentration der Östrogene, aber auch anderer Hormone wie zum Beispiel des Progesterons. Ihnen kann geholfen werden – und zwar mit einer Hormonersatztherapie (HET) zum Beispiel mit human-identischen Hormonen. Diese sind in ihrer chemischen Mo-

lekülstruktur exakt gleich wie diejenigen, die der weibliche Körper produziert, und werden ursprünglich zum Beispiel aus der Yamswurzel gewonnen. Weidlinger ermutigt betroffene Frauen zu einer Therapie. Dadurch würden nicht nur die eingangs geschilderten Beschwerden gelindert, zusätzlich sinke das Risiko einer Diabeteserkrankung und von Osteoporose. Und doch haben viele Frauen Angst vor dem Griff zu Hormonen.

Verantwortlich für die hartnäckigen Vorbehalte gegenüber der Hormonbehandlung ist die Studie Women's Health Initiative, die in den 1990er-Jahren durchgeführt wurde und nahelegte, dass die Hormontherapie ein markant höheres Risiko für Thrombosen, Schlaganfälle, Herzinfarkte und Brustkrebs zur Folge habe. In der Folge setzten Hunderttausende von Frauen ihre Hormonpräparate ab. Die Studienautoren räumten später ein, sie bedauerten die «Fehlinterpretation» ihrer Daten. Tatsächlich betrug das Durchschnittsalter der Probandinnen 63 Jahre – ein Alter, in dem Frauen sowieso ein erhöhtes Risiko für die oben



**HORMON-EXPERTIN**  
Fachärztin Susanna  
Weidlinger ist Ober-  
ärztin am Meno-  
pausenzentrum des  
Inselspitals in Bern.



## «Wichtig ist der Dreiklang von gesunder Ernährung, genügend Bewegung und genügend Schlaf.»

Susanna Weidlinger

erwähnten Krankheiten tragen. Doch der Schaden war angerichtet und wirkt bis heute nach: «Aktuell machen weniger als zehn Prozent der Frauen eine Hormontherapie», so Weidlinger. Doch für die Ärztin ist klar: «Der Nutzen überwiegt bei Weitem die allfälligen Risiken.» Sie illustriert das Restrisiko anhand eines Beispiels: «Durchschnittlich

erkrankt jede achte Frau irgendwann im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs – somit 125 von 1000 Frauen. Mit einer Hormonbehandlung über zehn Jahre steigt dieser Durchschnittswert auf etwa 135 von 1000 Frauen.» Damit sei eine Hormonbehandlung gleich riskant wie ein bis zwei Gläser Wein pro Tag, so die Ärztin. In jedem Fall will die Ärztin

in Frauen in und nach den Wechseljahren Mut machen: «Ihr habt nur ein Leben, genießt es.» Schliesslich lebten Frauen nach der letzten Regelblutung durchschnittlich noch mehr als 30 Jahre.

### Ernährung, Bewegung, Schlaf

Und wie sieht es mit pflanzlichen Alternativen aus der Drogerie aus? «Wer Angst vor den minimalen Risiken hat, soll darauf zurückgreifen», so Weidlinger. Es gibt Frauen, die auch mit Sojapräparaten oder auch pflanzlichen Präparaten mit standardisierten Extrakten aus Traubensilberkerze oder Mönchspfeffer gute Erfahrungen machen. Weitere Pflanzen, die bei Menopauseschwerden gerne für einzelne Beschwerden verwendet werden, sind Frauenmantel, Schafgarbe, Salbei, Hopfen, Rotklee, manchmal auch Weissdorn bei Herzerassen. Wie auch immer die einzelne Entscheidung aus-

## Was machen Hormone eigentlich?



Hormone sind Botenstoffe, die im Körper Informationen von A nach B senden und dort Reaktionen auslösen. Sie entstehen in verschiedenen Drüsen: Die Geschlechtshormone Östrogen und Testosteron werden etwa in den Eierstöcken und den Hoden produziert. In der Alltagssprache steht «Östrogen» häufig für «das Sexualhormon der Frau», ist aber eigentlich ein Sammelbegriff für verschiedene Östrogene. Es gibt mehr als 30 verschiedene Hormone, die in dieser Gruppe zusammengefasst werden. Die wichtigsten sind Estradiol, Estron und Estrinol. Insbesondere das Estradiol ist unverzichtbar für die weibliche Fruchtbarkeit. Östrogene sorgen für die Entwicklung vom Mädchen zur geschlechtsreifen Frau. Noch im Mutterleib bilden sich unter dem Einfluss der Östro-

gene bereits die primären weiblichen Geschlechtsmerkmale (z.B. Vagina und Eierstöcke) aus. In der Pubertät sorgen Östrogene für die Ausprägung der sekundären weiblichen Geschlechtsmerkmale (z.B. Brüste, geschlechtsspezifische Körperproportionen, Fettverteilungsmuster). Darüber hinaus schützen Östrogene vor Trockenheit der Haut und der Scheide. Sie sind wichtig für die Knochengesundheit, schützen vor Harnwegsinfektionen

und fördern die Gedächtnisleistung. Östrogene sind an der Blutdruckregulation beteiligt, beeinflussen die Zusammensetzung der Fette im Blut sowie den Zuckerstoffwechsel positiv und schützen vor Gefässverkalkung.

Testosteron wiederum ist nicht nur für die männliche Libido wichtig, sondern unter anderem für Knochen- und Muskelwachstum, für die Talgproduktion sowie Gehirnfunktionen wie Leistungsfähigkeit und Motivation.

Übrigens haben auch Frauen Testosteron im Körper, genauso wie Männer auch Östrogene in sich tragen. Die Endokrinologie ist das medizinische Fachgebiet, das sich mit Erkrankungen im Zusammenhang mit hormonellen Störungen befasst.

## MÄNNER-SPEZIALIST

Stefan Fischli ist  
Chefarzt Endokrinologie  
am Luzerner  
Kantonsspital.



fällt: «Wichtig ist der Dreiklang von gesunder Ernährung, genügend Bewegung und genügend Schlaf.»

Dies gilt übrigens auch für Männer, wie Stefan Fischli erklärt. Er ist Chefarzt für Endokrinologie am Luzerner Kantonsspital. In seiner Sprechstunde berät er unter anderem Männer im mittleren Lebensalter. «Eine in Analogie zur Menopause existierende Andropause gibt es im engeren medizinischen Sinn nicht», sagt Fischli. Obwohl im Alter die Testosteronspiegel etwas sinken können, komme es in der Regel bei gesunden Männern nicht zu einem deutlichen Rückgang des Sexualhormones, und die Zeugungsfähigkeit könne auch bei Männern über 60 Jahren noch erhalten sein. «Aber natürlich gibt es Veränderungen.» Viele seiner Patienten klagen über Libidoverlust, Erektionsprobleme, Energielosigkeit und Müdigkeit, aber auch über psychische Veränderungen wie Depressionen. Typisch für diese Lebensphase sei bei Männern auch der

Rückgang von Muskelmasse. Zwar könnten diese Symptome durch einen Testosteronmangel ausgelöst werden, aber: «Bevor wir eine Behandlung beginnen, müssen wir uns die Ursachen genau anschauen», sagt der Facharzt. In vielen Fällen seien die Beschwerden nämlich Begleiterscheinungen von Grunderkrankungen wie etwa Diabetes mellitus oder Folgen eines ungesunden Lebensstils mit Rauchen, Alkohol und Übergewicht. Oft führe etwa eine Gewichtsabnahme um einige Kilogramm bereits zu höheren Testosteronwerten und zur Verbesserung der Symptome. Der Fachmann verweist auf einen gängigen Spruch: «Der Penis ist die Antenne des Herzens» – soll heissen: Hinter Erektionsstörungen stecken oft Herz-Kreislauf-Erkrankungen. «Wir versuchen die Leute für diese Zusammenhänge zu sensibilisieren und leiten die nötigen medizinischen Massnahmen und Abklärungen ein», betont Fischli. Was nicht bedeutet, dass seine Patienten nie eine Hormonbehandlung erhal-

ten. So gibt es auch angeborene oder erworbene Störungen des Hormonhaushalts, die zu einem Testosteronmangel führen – beispielsweise durch Krebs oder eine Mumpferkrankung.

Anzeige



Agenturfoto. Mit Models gestellt

## Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

**Schluss mit Scham!** Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühlte ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen erhalten Sie unter: [vagisan.com](http://vagisan.com)

**I**rgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich? Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein\*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Spermia oder Menstruationsblut.

### Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt

80% aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

### So einfach ist Selbsthilfe

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-

Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



### Unser Tipp

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden



# «Es ist sinnvoll, dass sich Männer durch diese Zeit begleiten lassen.»

Stefan Fischli



## Testosteron ist kein Jungbrunnen

In einer Therapie kann das körpereigene Testosteron ersetzt werden, zum Beispiel durch eine Depotspritze alle drei Monate oder durch ein Gel, das auf die Haut aufgetragen wird. Wenig hält der Mediziner von den sogenannten «T-Kliniken», die in den USA boomen und einen Jungbrunnen versprechen. Das T steht für Testosteron und wird als Lifestyle-Medikament angepriesen, das Jugendlichkeit und Männlichkeit zurückbringt. «Für mich bewegen sich solche Kliniken in einer Grauzone», sagt Fischli. Er setzt lieber auf eine seriöse medizinische Abklärung, gute Beratung und auf kostenlose Massnahmen: viel Bewegung, Tabakverzicht und gesunde Ernährung. Und wenn jemand beispielsweise bei Prostatabeschwerden auf pflanzliche Präparate zurückgreifen möchte,

sieht der Mediziner da kein Problem. Bekannte Pflanzen aus der drogistischen Praxis sind Weidenröschen, Brennnessel, Goldrute, Sägepalme und Weidenrinde. «Wichtig ist vor allem, dass das Thema enttabuisiert wird», betont Fischli.

Die viel beschworene «Midlife-Crisis» ist eben mehr als ein Klischee. Auch Männer sollten vermehrt auf ihren Körper und ihre Psyche hören. «Es gibt Veränderungen», so Fischli. «Und es ist sinnvoll, dass sich Männer durch diese Zeit begleiten lassen.» Gerade Hausärztinnen und Hausärzte seien da gefordert, da sie häufig die erste Anlaufstelle darstellen würden. Für die Behandlung sei schliesslich entscheidend, wie gross der Leidensdruck ist. «Wichtig bei diesen Themen ist es, den Patienten an Bord zu holen und auch an Bord zu behalten.» Schliesslich haben auch Männer nur ein Leben – und das sollen sie geniessen können.

**SUSANNA WEIDLINGER** ist Gynäkologin und hat sich auf gynäkologische Endokrinologie spezialisiert, weil sie festgestellt hat, dass in diesem Bereich noch viel Nachholbedarf herrscht. Seit 2017 ist sie Oberärztin am Menopausenzentrum des Inselspitals Bern.

**STEFAN FISCHLI** ist seit 2022 Chefarzt Endokrinologie/Diabetologie am Luzerner Kantonsspital und behandelt unter anderem Männer mit hormonell bedingten Beschwerden.

## Prostagutt®-F

Bei Prostatabeschwerden mit Harnentleerungsstörungen



## Schon wieder Harndrang?

### Prostagutt®-F

- Reduziert den nächtlichen Harndrang
- Verbessert den Harnabfluss
- Rezeptfrei



Pflanzliche Kombination aus Sägepalme- und Brennnesselwurzel-Extrakt



# Pflanzliche Unterstützung für die Hormonbalance der Frau

Die Drogerien bieten eine Vielfalt an pflanzlichen, homöopathischen und spagyrischen Arzneien, um Frauen bei Wechseljahresbeschwerden zu unterstützen.

Von Sabine Reber

Drogistin Elena Niklaus wird häufig mit Wechseljahrsfragen konfrontiert, weil sich viele Kundinnen mithilfe von Pflanzen Linderung bei Menopausebeschwerden und einem unausgeglichene Hormonhaushalt erhoffen. Sie sagt: «Dabei ist es wichtig zu beachten, dass viele Beschwerden in erster Linie nicht mit einem Hormonmangel, sondern mit Hormonschwankungen einhergehen. Während der Menopause sinkt der Östrogenspiegel langsam und der Progesteronspiegel nähert sich dem Nullpunkt.» In der ersten Phase der Menopause mache es Sinn, beispielsweise mit Mönchspfeffer, Frauenmantel und Schafgarbe zu arbeiten. Die Yamswurzel mit dem Hauptwirkstoff Diosgenin könne ebenfalls unterstützend wirken bei ersten Wechseljahrsbeschwerden wie Schlafstörungen, Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen. Elena Niklaus sagt: «Ich empfehle die Yamswurzel gerne als Creme. Diese wird als Hausspezialität mit den ätherischen Ölen von der Rosen-

geranie und dem Muskatellersalbei ergänzt und soll zur Harmonisierung des Hormonhaushaltes beitragen.» Elena Niklaus empfiehlt die Anwendung über dünne Hautpartien wie Oberarm- oder Oberschenkelinnenseite.

## Schwankungen regulieren

Bleibt dann die Menstruation langfristig aus, sind laut Elena Niklaus östrogenunterstützende Arzneipflanzen indiziert, wie die Traubensilberkerze, Rotklee und Soja. Die Drogistin weiss: «Auch Hopfen eignet sich gut, um Östrogenschwankungen zu regulieren. In der Drogerie haben wir die Möglichkeit, auf einer sehr persönlichen und individuellen Ebene auf die Beschwerden der Kundin einzugehen, um ihre Hormone in Balance zu bringen.»

## UNTERSTÜTZEN

Die Yamswurzel enthält Stoffe, die bei Hormonschwankungen eingesetzt werden können.

Im Bereich der Spagyrik lassen sich die hormonregulierenden Pflanzen mit anderen Essenzen kombinieren. Drogistin Niklaus sagt: «Hat eine Frau zum Beispiel wegen den Hormonschwankungen Schlafprobleme, eine innere Unruhe, Stimmungsschwankungen und dazu noch Schweissausbrüche, emp-



## HORMONE

fehle ich schweisshemmenden Salbei mit Traubensilberkerze, stimmungsaufhellendem Johanniskraut und der beruhigenden Passionsblume.» Wichtig ist in jedem Fall die persönliche Beratung in der Drogerie Ihres Vertrauens!

### Kräuter für den Mann

Auch für Männerbeschwerden sind verschiedene Kräutchen und Kerne gewachsen. Bei Prostatabeschwerden sind Kürbiskerne und Kräutertee aus der Drogerie die Klassiker. Sie ersetzen aber nicht den Gang zum Urologen. Bei leichten Prostatabeschwerden haben sich individuell gemischte Frischpflanzentropfen aus der Drogerie bewährt, beispielsweise aus Sägepalme (hormonregulierend), Pappel (prostataadrüsenregulierend), Goldrute (nierenanregend) und Sonnenhut (abwehrstärkend), sagt Drogistin Elena Niklaus und fügt an: «Pflanzliche Prä-

parate aus der Sägepalme (Sabal) können die Beschwerden lindern helfen. Täglich eine Handvoll Kürbiskerne zu essen soll sich zudem positiv auf Blasenmuskulatur und Hormonhaushalt auswirken. Eine Kombina-



### HAUSSPEZIALITÄTEN FÜR DIE HORMONE

Elena Niklaus ist Drogistin EFZ und dipl. Naturheilpraktikerin

TEN. Sie ist fasziniert von den Möglichkeiten, die Kundschaft in der Drogerie mit Urtinkturen, Spagyrik und Mikronährstoffen individuell zu beraten. Drogerie Wyss in Frauenfeld, [www.drogerie-wyss.ch](http://www.drogerie-wyss.ch)

tion mit Preiselbeeren für die Harnwege kann ebenfalls sinnvoll sein.» Ausserdem empfiehlt sie täglich zwei bis drei Tassen Tee aus kleinblütigem Weidenröschen, Brennesselwurzel, Brennesselblättern und Feigenkaktusblüte, um das Wasserlassen zu erleichtern.

### KÜRBISKERNE

Täglich eine Handvoll der gesunden Kerne zu essen soll für die Prostata gut sein.

# FEMANNOSE<sup>®</sup> N

## Schluss mit Blasenentzündung!

Zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Harnwegsinfekten.

### FEMANNOSE<sup>®</sup> N

- Wirkt rasch in der Blase
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



Medizinprodukt



Kosmetikum

### FEMAVIVA<sup>®</sup> GEL

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich





TOLLE  
PREISE ZU  
GEWINNEN!

# Kundenumfrage

## Wie sehen Sie die Schweizer Drogerien?

Liebe Leserin, lieber Leser

Um gut zu bleiben oder besser zu werden, braucht es hin und wieder eine Standortbestimmung. Wir laden Sie darum ein, uns Ihre Meinung zu sagen:

### Wofür steht aus Ihrer Sicht die Schweizer Drogerie und wo sehen Sie Verbesserungspotenziale für die Zukunft?

Melden Sie sich mit dem QR-Code auf dieser Seite zur Kundenumfrage an und nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit. Beachten Sie bitte: **Teilnahmeschluss ist der 31. Mai 2024!**



Mit etwas Glück können Sie mit Ihrer Teilnahme einen der folgenden tollen Preise gewinnen:



#### 1. Preis (Wert 500 Franken)

#### 2 Nächte inklusive Frühstück und Bergbahnen (im Sommer)

Das Chalet-Hotel Waldrand mit grosser Parkanlage steht erhöht über Lenk, an sonniger Südlage. Mit dem knisternden Feuer im Empfangsbereich fühlt man sich vom ersten Moment an willkommen. Im Restaurant «Chupferchessi» werden die Gäste mit Produkten aus dem Simmental verwöhnt. Gewinn einlösbar in der Zwischensaison, So-Do. [www.hotelwaldrand.ch](http://www.hotelwaldrand.ch)



#### 2. und 3. Preis (Wert 98 Franken) BAIJA – LOST PARADISE Set

EDP & Duftkerze verbreiten fruchtige, sonnige und süsse Noten. Ein Duft von Ananas und Tonkabohne, der zu einer exotischen und sonnigen Reise einlädt. HAPPY & NATURAL – die Kerze aus 100% pflanzlichem, gentechnik-freiem Sojawachs.



#### 4. bis 7. Preis (Wert 30 Franken) Louis Widmer Duschgel und Soft Shampoo

Das Duschgel 200 ml von Louis Widmer mit seiner extra milden und zart duftenden Formel verwöhnt die Haut und sorgt für erfrischende Pflege. Das sanfte Shampoo 50 ml reinigt nicht nur sanft und gründlich, sondern schenkt dem Haar auch einen wunderbaren Glanz.

**Wichtig:** Wir versichern Ihnen, dass wir alle Ihre Daten ausschliesslich im Rahmen dieser Umfrage verwenden. Sie erhalten von uns keine Werbung und die Adressen werden nicht weiterverwendet. Der Schweizerische Drogistenverband arbeitet im Rahmen dieser Umfrage mit [umfrageonline.ch](http://umfrageonline.ch), einer Schweizer Umfrageplattform zusammen. Sie finden sämtliche Angaben zum Datenschutz von [umfrageonline.ch](http://umfrageonline.ch) über nachfolgenden Internet-Link: [www.umfrageonline.ch/datenschutz](http://www.umfrageonline.ch/datenschutz)

Weitere Angaben zu Datenschutz und Teilnahmebedingungen (inklusive Einverständniserklärung) finden Sie zu Beginn der Online-Umfrage.

**Unsere Kontaktdaten:** Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Tel. 032 328 50 30

ALLERGIE



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

# Joggen trotz Heuschnupfen – worauf kommt es an?

Immer mehr Menschen leiden an Heuschnupfen, und manche gehen dann kaum mehr nach draussen. Dabei wäre es trotzdem gesund, sich an der frischen Luft zu bewegen. Wir haben die wichtigsten Tipps zusammengetragen, damit Joggen trotz Pollenallergie Freude macht.

Von Sabine Reber





#### TROTZDEM FIT

Wer Heuschnupfen hat, muss nicht auf Bewegung im Freien verzichten.



#### POLLENFLUG

Haseln und Birken sind bei Allergikern besonders gefürchtet.



Heuschnupfen sorgt für immer grössere Probleme. Das hat verschiedene Gründe: Einerseits sind die Pollen über die Jahre aggressiver geworden und lösen heute mehr Allergien aus. Die Pflanzen wehren sich damit sozusagen gegen die Umweltverschmutzung. «Pollen in belasteter Luft sind mit Schadstoffpartikeln bedeckt und ihre Allergene sind verändert – was ihre Wirkung noch verstärken kann», sagt Roxane Guillod, Expertin bei aha! Allergiezentrum Schweiz. Zudem schwächen Plastikpartikel und Feinstaub die Schleimhäute, viele Menschen reagieren dadurch empfindlicher auf Pollen. Ausserdem gibt es die sogenannte «Hygiene-Hypothese», die in der Schweiz besonders stark zutrifft, weil der Hygienestandard hoch ist. Wenn im jungen Alter wenig Keime auf das Immunsystem treffen, komme dieses auf die dumme Idee, stattdessen Allergien auszulösen, erklärt die Expertin von aha!. Allergien kämen weniger häufig vor in Ländern, wo die Menschen regelmässig mit unterschiedlichen Mikroorganismen konfrontiert seien. Auch sei die genetische Veranlagung in der Schweiz bei vielen Menschen so, dass sie grundsätzlich anfällig sind auf Heuschnupfen, sagt Roxane Guillod. Rund 20 Prozent der Bevölkerung würden regelmässig an Heuschnupfen leiden, Tendenz zunehmend.

### Längere Pollensaison

Laut aha! Allergiezentrum Schweiz nimmt der Leidensdruck der «Heuschnüpfeler» zu, weil wegen dem Klimawandel viele Pflanzen nun einige Wochen früher blühen. Die berühmte Hasel sowie die Birken und Eschen sind laut Roxane Guillod inzwischen zwei

bis drei Wochen früher dran als noch vor dreissig Jahren. Viele Gräser hingegen blühen nun wegen den wärmeren Temperaturen bis weit in den Herbst hinein. So verlängert sich insgesamt die Leidenszeit der Allergiegeplagten. Ein weiteres Problem ist, dass sich bei manchen Bäumen die Mastjahre häufen. Früher hatten zum Beispiel die Fichten im Durchschnitt alle sechs Jahre ein Mastjahr mit besonders viel Pollen. In letzter Zeit trat dieses Phänomen häufiger auf; die Fichten hatten sowohl 2020 als auch 2022 ein Mastjahr. Obwohl die Fichte im Allgemeinen nicht als besonders allergen gilt, deutet ihr Verhalten auf einen neuen Trend bei Bäumen hin. Forschende gehen davon aus, dass der Klimawandel daran schuld sein könnte. Roxane Guillod: «Bei weniger Niederschlag leiden die Pflanzen an Wassermangel und produzieren mehr Pollen, um in dieser Notsituation ihren Fortbestand zu sichern.»

### Trotzdem Sport treiben

Obwohl das Problem also zunimmt und für die Betroffenen der Leidensdruck tendenziell grösser wird, ist es wichtig, nicht einfach nur noch drinnen zu bleiben und sich gar nicht mehr zu bewegen. Denn dadurch wird die Gesundheit insgesamt weiter geschwächt. Laufprofi Markus Ryffel sagt: «Wie so oft, ist die Menge entscheidend, ebenso wie die Auswahl der geeigneten Form von Bewegung, in Abhängigkeit vom Stadium des Heuschnupfens.» Jogging und Walking seien im Bergfrühling grundsätzlich auch für Allergiker geeignet, solange man nicht am Anschlag laufe, weiss der Running-Profi. Ryffel sagt: «In höheren Lagen blühen nicht nur die gleichen Pflanzen, und die Pollenbelastung ist tendenziell geringer. Für Heuschnupfenpatienten ist der Aufenthalt in den Bergen daher viel angenehmer. Leichtes Joggen oder Walking können trotz

Fotos: Dudarev Mikhail – stock.adobe.com, Ingo Bartussek – stock.adobe.com



## Hat dich der Heuschnupfen im Griff?



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)





## ALLERGIE



### Mehr Infos und Tipps

- Allgemeine Informationen und Hilfe: aha! Allergiezentrum Schweiz: [www.aha.ch](http://www.aha.ch)
- Die aktuelle Polleninformation von aha! gibt es hier: [www.pollenundallergie.ch](http://www.pollenundallergie.ch)
- Einen detaillierten Pollenbericht gibt es auch hier: [www.meteoschweiz.ch](http://www.meteoschweiz.ch)

ALLERGIEZENTRUM SCHWEIZ  
CENTRE D'ALLERGIE SUISSE  
CENTRO ALLERGIE SVIZZERA

Allergie gut tun, denn Bewegung an der frischen Luft stärkt insgesamt das Immunsystem und sorgt für gute Laune.» Roxane Guillod von aha! betont aber, es sei wichtig, vor dem Training die Pollenprognose für die Umgebung gut anzuschauen. Allenfalls sollten Medikamente für den Notfall mitge-

#### WASSER HILFT

Nach dem Regen hat es weniger Pollen in der Luft – ideal für alle, die an Allergien leiden.

nommen werden (gilt für Asthma-Betroffene). Bei chronischen Symptomen kommen Antihistaminika oder Kortisonpräparate zum Einsatz.

### Die Empfehlungen von aha! Allergiezentrum Schweiz

Wenn «Heuschnüpfeler» mit Joggen anfangen, dann ist es wichtig, dass sie ein paar Tipps befolgen. Nach einer längeren Regenperiode (mindestens eine halbe Stunde lang) sind die Pollen aus der Luft gewaschen – das ist der beste Zeitpunkt zum Joggen für Pollenallergiebetreffende. Ausserdem gilt es, nach dem Joggen gründlich zu duschen und die Haare zu waschen, oder gleich anschliessend an die Joggingrunde noch schwimmen zu gehen. Die Pollen lagern sich sonst gern in den Haaren ab und gelangen dann von dort in die Kleider oder auf die Bettwäsche. Eine gut angepasste Sonnenbrille kann ausserdem helfen, damit weniger Pollen in die Augen geraten. Auch eine medikamentöse Behandlung der Symptome sei sinnvoll, um die Symptome zu lindern. Je nach Allergieauslöser könne auch eine Desensibilisierung – eine spezifische Immuntherapie – angegangen werden, sagt Guillod. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten, und fragen Sie bei länger anhaltenden Beschwerden auch Ihre Ärztin oder Ihren Arzt um Rat.

## DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

mit entzündlicher oder  
allergischer Symptomatik

### HYLO DUAL®

Intensive Befeuchtung bei mittleren bis schweren Formen des Trockenen Auges mit entzündlicher Symptomatik.



## HYLO®

### HYLO DUAL INTENSE®

Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des Trockenen Auges mit allergischer Symptomatik.





© markus ryffel's ag

Aktivferien im blühenden Frühling

## Mitmachen und gewinnen

Profitieren Sie von der Expertise von Markus Ryffel, Olympia-Silbermedaillengewinner über 5000 m. Das Team rund um Markus Ryffel's lässt Sie in die Welt des Laufsports eintauchen und bietet Ihnen alle Facetten des Laufens. Diese Aktivtage sind für alle geeignet, die das Laufen lieben. Gewinnen Sie mit etwas Glück einen bewegten Preis:

- 1x Aktivferienwoche «Bergfrühling Aktivtage»**, 20.–23. Mai 2024 für 2 Personen im Hotel Waldhaus am See, Valbella, im Wert von 1600 Franken. Details unter [www.markusryffels.ch/aktivferien](http://www.markusryffels.ch/aktivferien)
- 5x 2 Freistarts für den Schweizer Frauenlauf Bern**, 9. Juni 2024, Details unter [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)
- 5x 2 Freistarts für den Greifenseelauf Uster**, 21. September 2024, Details unter [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

Frau  Herr  Weitere

Vorname \_\_\_\_\_

Name \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

E-Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Telefonnr. \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

**Einsendeschluss: 15. April 2024**

**Teilnahme per Post:** Talon einsenden an Markus Ryffel's AG, Wettbewerb Drogistenstern, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb

**Teilnahme per Mail:**  
Senden Sie ein Foto des ausgefüllten Talons mit dem Betreff «Wettbewerb Drogistenstern» an: [info@markusryffels.ch](mailto:info@markusryffels.ch)



# WENN NACH 5 MINUTEN JOGGEN

# DIE WADE ZWICKT.

# ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.



[www.magnesium-biomed.ch](http://www.magnesium-biomed.ch)

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.





# Frühlingsgefühle für die Haare

Der Frühling naht: Zeit, die Mütze im Schrank zu verstauen und die Haare aus dem Winterschlaf zu wecken. In der Drogerie gibt es die passenden Produkte und Beratung, um spröde Haare nach der kalten Jahreszeit wieder aufzufrischen.

Von Sara Bagladi

Der Winter hinterlässt seine Spuren auch in den Haaren. Diese leiden oft unter der Kälte, Temperaturschwankungen und dem Tragen von Mützen – spröde, matte Haare mit Spliss sind die Folgen. Dies beobachtet auch Silvia Good, Drogistin in Vaduz: «Auch die falsche Pflege wie zu häufiges Waschen, zu heisses Föhnen, Färben, Blondieren und Glätten ist nicht selten der Grund für sprödes Haar.» Neben Umwelteinflüssen könnten auch ein Mangel an B-Vitaminen, Mineralien wie Ei-

sen und Zink und hormonelle Veränderungen die Ursache sein, weiss die Drogistin.

Nahrungsergänzungsmittel pflegen das Haar von innen: «Ich empfehle gerne Kapseln mit Biotin, Selen, Weizenkeimöl, Aminosäuren, Folsäure, Silizium oder Hirseextrakten und diese mindestens drei Monate lang einzunehmen», erklärt Silvia Good. Auch Pflanzenfarben mit biologischen Ölen geben matten Haaren ihren Glanz zurück: «Pflanzenfarben reizen die Kopfhaut nicht,

bieten eine gute Grauabdeckung und trocknen das Haar nicht aus. Danach rate ich zu einem Shampoo für coloriertes Haar, das die äussere Schutzschicht versiegelt.»

### Pflege Tipps für eine seidige Mähne

Die äussere Schicht des Haars heisst Schuppenschicht – sie besteht aus schindelförmigen Zellen, die tannenzapfenartig um das



Haar angeordnet sind. Wenn sich diese Plättchen eng am Haarschaft befinden, ist das Haar gesund und glänzt. «Mit der falschen Pflege wird die Schuppenschicht brüchig und die Haarstruktur porös. Es wirkt nun stumpf und ist schwer zu kämmen. Auch die Kopfhaut kann trocken und gereizt sein.»

Wer den Schopf richtig pflegt, kann die Haarpracht nach dem Winterschlaf wieder zeigen: «In der Drogerie bieten wir Pflegeprodukte mit hochdosierten Wirkstoffen ohne Silikone, Parabene und Mineralöle an. Diese machen trockenes Haar wieder geschmeidig.» Beim Waschen gilt es zu beachten: «Am besten mildes, auf den Haartyp abgestimmtes Shampoo verwenden und dieses nur am Haaransatz aufschäumen, gründlich spülen und danach die Haare nicht trocken rubbeln. Auf heisses Föhnen und Glätten verzichten oder Produkte mit Hitzeschutz anwenden.» Ebenso empfiehlt sie, regelmässig eine Spülung und eine wöchentliche Haarkur als Feuchtigkeitsbooster anzuwenden. Trockene

ne Spitzen bekämpft sie mit Seren. Wertvolle pflanzliche Öle sowie Feuchtigkeitssprays helfen, die Haare zu befeuchten.

### Kämmen wie ein Profi

Doch nicht nur die richtigen Produkte sind wichtig, auch das Kämmen sollte gelernt sein. Bei trockenem Haar greift sie auf eine spezielle Bürste mit Naturhaarborsten, zum Beispiel Wildschweinborsten, zurück. «Diese befördern beim Kämmen das Sebum, also das natürliche Hautfett der Kopfhaut, in die Haarlängen und bis zu den Spitzen.» Die Bürstenstriche regen die Durchblutung der Kopfhaut an und fördern die Versorgung der Haarwurzel mit Nährstoffen. Abgestorbene Hautzellen werden abgetragen und Verhornungen gelöst. «Es lohnt sich, die Haare nach dem kalten Winter mit einer Extraportion Feuchtigkeit zu versorgen», sagt die Drogistin.



### HAARE UND KOSMETIK

Silvia Good ist seit 30 Jahren Drogistin EFZ in der Drogerie Meier in Vaduz, Fürstentum Liechtenstein. Am meisten

interessiert sie sich für Haarpflege und Kosmetik, Homöopathie und Schüssler-Salze.



### SORGFÄLTIGE PFLEGE

Ein schöner Schopf will fachgerecht gestriegelt werden.



## Bepanthen®

DERMA

**Provitamin B5 Repair Complex**  
Bei trockener, sehr trockener und empfindlicher Haut

WIRKT TIEF IN DER HAUT - LANGANHALTEND

Jetzt neu als Handcreme



# «Gärtnern wirkt stimulierend und ausgleichend»

Die Schweizer Gartenjournalistin Sarah Fasolin hat in den letzten Jahren Hunderte von Gärten in allen Kantonen besucht und das bisher umfangreichste Gartenreisebuch der Schweiz geschrieben. Im Interview verrät sie, wo sie die interessantesten Heilpflanzengärten gefunden hat und warum Gärtnern so gesund ist.

Von Sabine Reber

## Sie haben einen Gartenführer für die Schweiz geschrieben. Sind Gartenbesuche gesund?

*Sarah Fasolin:* Auf jeden Fall! In Gärten kann man schauen, staunen, lernen und muss sich keine Gedanken über anstehende Arbeiten oder dergleichen machen. Es sind Orte der Ruhe und Erholung. Einige Gärten sind zudem so gross, dass man sich stundenlang darin bewegen kann. Etwa das Arboretum in Aubonne, der Seeburgpark in Kreuzlingen oder die Merian Gärten in Basel.

## Und was gibt es zu lernen?

Viele Gärten haben den Anspruch, den Besuchenden Pflanzenwissen mit auf den Weg zu geben. In Heilkräutergärten sind die Pflanzen beschriftet und oft auch ihre Anwendung beschrieben. Manche Gartenbesitzer bieten auch Kurse oder selber gemachte Produkte an.

## Sie haben bei der Recherche über 330 Gärten besucht. Haben Sie da selber auch noch etwas gelernt?

Ja, das hört zum Glück nie auf. Ich habe den Schnittknoblauch entdeckt und viele neue Minzesorten mit nach Hause gebracht. Auch beim Gemüse habe ich Neues kennengelernt: Yacon aus Südamerika, zum Beispiel, oder den Ewigen Kohl.



↑ Gartenjournalistin Sarah Fasolin mit ihrem Apfelbaum in Rosshäusern (Foto: Karl-Heinz Hug).

← Verträumte Gartenbilder mit Stauden und Rosen im Privatgarten von Erika Grossenbacher, Hochwald (SO) (Foto: Erika Grossenbacher).







Sarah Fasolin: «Gartenführer Schweiz», AT-Verlag, Aarau, ca. 36 Franken

Die Gartenjournalistin Sarah Fasolin hat den bisher umfassendsten Gartenführer zur Schweiz geschrieben. Auf über 400 Seiten präsentiert sie 330 öffentliche und private Gärten und Parks in allen Kantonen, die man alle besuchen kann: verträumte Kräuter- und Staudengärten, private Villengärten, historische Schlossparks, botanische Gärten, abgelegene Alpengärten.



Ein Bauerngarten wie ein Gemälde liegt vor dem Hof von Sandra Flückiger in Utzigen (BE) (Foto: Sandra Flückiger).

heilkunde im 20. Jahrhundert im Zuge des medizinischen Fortschritts sank, hielt man im Appenzellerland stark daran fest. In Ausserrhoden wurde im Jahr 1871 eigens ein Gesetz verabschiedet, das Heilpraktikern die freie Berufsausübung garantierte. Diese Regelung zog viele Naturheilärzte an, etwa Alfred Vogel, dessen erster Garten in Teufen noch immer besichtigt werden kann. Aber auch in anderen Regionen habe ich interessante Kräutergärten gefunden und stelle sie im «Gartenführer Schweiz» vor.

dass Menschen, die im Spital ein Zimmer mit Blick ins Grüne haben, schneller gesund werden als solche mit Sicht auf Betonwände. Und Gartenarbeit ist per se wohltuend. Jäten, schneiden, pflanzen, säen und was immer es zu tun gibt, wirkt in der richtigen Dosierung stimulierend und ausgleichend.

### In welcher Region gibt es bezüglich Heilkräuter besonders viel zu entdecken?

Ganz klar in der Ostschweiz, vor allem im Appenzellerland. Hier haben Kräutergärten Tradition. Während in vielen anderen ländlichen Regionen die Bedeutung der Kräuter-

### Abgesehen von den Pflanzen, die man ernten kann – haben Gärten weitere positive Einflüsse auf die Gesundheit?

Dass Pflanzen sich positiv auf den Menschen auswirken, haben viele wissenschaftliche Studien gezeigt. So weiss man etwa,

### Zu viel ist also nicht gut?

Das muss jeder selber herausfinden. Der Garten kann einen auch Gelassenheit lehren: Die Welt geht nicht unter, wenn gewisse Arbeiten auf den nächsten Tag verschoben werden.

# Müde und erschöpft?



Natürliches Eisen mit Kräuterhefe

Natürlich mehr Energie.



Schweizer Produkt

Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

**Strath**<sup>®</sup>  
bio-strath.com



**ACHTUNG BISSIG!**  
Ihr harmloses Aussehen trügt – Zecken können gefährliche Krankheiten übertragen.

# Die Zecken sind wieder da

Fast alle Zecken in der Schweiz tragen krank machende Viren oder Bakterien in sich. Statt Panikmache hilft Prävention. Wir fassen die wichtigsten Vorsichtsmassnahmen zusammen und sagen, was im Falle eines Stiches zu tun ist.

Von Barbara Halter

Sobald die Durchschnittstemperatur über 8 Grad steigt, sind sie wieder da: die Zecken. Und mit ihnen die gefürchteten «Zeckenbisse», wie sie im Volksmund genannt werden. Wissenschaftlich korrekt spricht man von einem Zeckenstich. Die winzigen Tierchen sind in der Schweiz gefährlicher als bisher angenommen. Das zeigt eine im letzten November veröffentlichte Studie der Universität Zürich. Die Forschenden fanden in fast jeder untersuchten Zecke krank machende Viren oder Bakterien, darunter das erst vor wenigen Jahren entdeckte Alongshan-Virus (ALSV), über das noch geforscht wird.

## Vorsicht an Waldrändern oder im hohen Gras

Was also tun? Statt Panikmache gilt vor allem eines: Aufmerksam sein, wenn man draussen in der Natur ist, und sich nicht stechen lassen! «Lange, eng anliegende, geschlossene Kleidung bietet Schutz», sagt die dipl. Drogistin HF Corina Britschgi aus Altdorf. «Ich rate dazu, die Socken über die Hosenbeine zu ziehen. Das sieht nicht so hübsch aus, aber es nützt!» Besonders viele Zecken gibt es an Waldrändern, im Unterholz, entlang von Hecken oder im hohen Gras.

Die 2,5 bis 4,5 Millimeter grossen Spinnentiere befinden sich meist in Knie- bis Hüfthöhe. Sie klettern auf Gräser und Büsche, um ihre Opfer besser erreichen zu können. Streift ein Wirt die Zecke, greift sie sich blitzschnell mit ihren Vorderbeinen an der Haut oder der Kleidung fest. Mit ihrem scherenartigen Mundwerkzeug dringt sie erst in die Haut ein. Dann sticht die Zecke mit ihrem Stechrüssel zu und saugt sich über mehrere Tage mit Blut voll – doch so weit darf es nicht kommen!

«Nach einem Aufenthalt draussen sollte man duschen und danach seinen Körper ge-

# Unser Osterangebot: Sparen Sie jetzt bis zu 67%



Jetzt Spar-Coupon ausschneiden und einsenden an:  
 Ringier Magazine AG – Kundendienst – Geerenstrasse 43 – 8185 Winkel

## Bestell-Coupon:

Gewünschtes Abo bitte ankreuzen. Mehrfachauswahl ist möglich!

**Ja, ich bestelle folgendes Abo**

- 13 x **Beobachter** inkl. Rechtsberatung im Halbjahresabo  
für nur CHF 79.– statt CHF 99.–\* (20 % Ersparnis) 30199584
- 36 x **Blick**  
für nur CHF 35.– statt CHF 108.–\* (67 % Ersparnis) 30199585
- 26 x **GlücksPost** im Halbjahresabo  
für nur CHF 79.– statt CHF 124.80\* (36 % Ersparnis) 30199586
- 11 x **GlücksPost Super-Rätsel** im Jahresabo  
für nur CHF 39.– statt CHF 53.90\* (27 % Ersparnis) 30199587
- 26 x **Schweizer Illustrierte** im Halbjahresabo  
für nur CHF 89.– statt CHF 153.40\* (41 % Ersparnis) 30199588
- 7 x **Schweizer LandLiebe** im Jahresabo  
für nur CHF 59.– statt CHF 69.–\* (14 % Ersparnis) 30199589
- 10 x **SonntagsBlick**  
für nur CHF 29.– statt CHF 52.–\* (44 % Ersparnis) 30199590
- 26 x **TELE** im Halbjahresabo  
für nur CHF 99.– statt CHF 153.40\* (35 % Ersparnis) 30199591
- 26 x **TV-Star** im Jahresabo  
für nur CHF 169.– statt CHF 218.40\* (22 % Ersparnis) 30199592

Frau  Herr

Name .....

Vorname .....

Strasse/Nr. ....

PLZ/Ort .....

Festnetz/Handy .....

Geburtsdatum (TT.MM.JJJ) .....

E-Mail .....

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

Ihre Personendaten können durch den Verlag für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Der Verlag ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an die Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können dem Verlag jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: [www.ringier.com/de/ringier-medien-schweiz/datenschutzbestimmungen](http://www.ringier.com/de/ringier-medien-schweiz/datenschutzbestimmungen). Das Angebot gilt für Neubonnettinnen und Neubonnetten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 30. 6. 2024.

\* im Vergleich zum Einzelverkaufs- oder Abopreis

**Auch online und als  
Geschenkaboo bestellbar:**

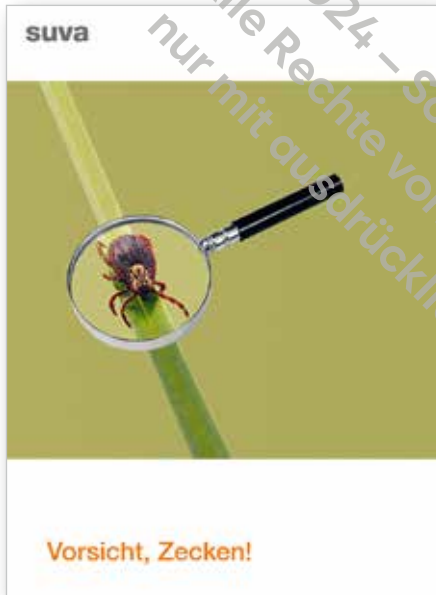


[online-kiosk.ch/gg-drogistenstern](http://online-kiosk.ch/gg-drogistenstern)

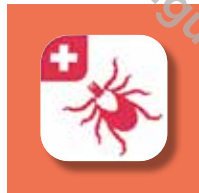




# Weitere Informationen rund um das Thema Zecken

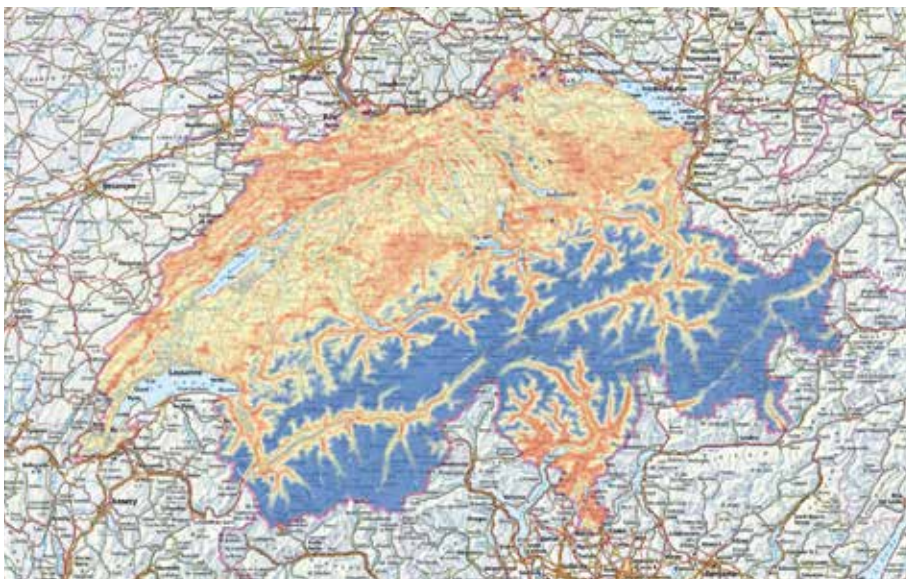


- Ein Zeckenstich gilt in der Schweiz als Unfall. Bei einem allfälligen Arztbesuch werden die Kosten von der Unfallversicherung übernommen. Bei der Suva erhältlich ist das Merkblatt: «Vorsicht, Zecken!».
- Das Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht regelmässig Lageberichte zu zeckenübertragenen Krankheiten. Dazu gibt es eine Risikokarte, die Gebiete mit besonders vielen infizierten Zecken anzeigt.
- Die kostenlose App mit dem Namen «Zecke» zeigt eine Gefahrenkarte mit besonders betroffenen Gebieten und liefert Tipps.



## ZECKENGEBIETE

Das Bundesamt für Gesundheit veröffentlicht regelmässig eine Gefahrenkarte.



© swisstopo/BAG

zielt nach Zecken absuchen. Wichtig sind die Stellen unter den Armen, in den Kniekehlen, im Nacken, die Leisten und bei Kindern das Haar», sagt Britschgi. Hat eine Zecke gestochen, zieht man sie nah an der Hautoberfläche langsam und kontrolliert senkrecht heraus. Nicht drehen. «Idealerweise verwendet man dabei eine Pinzette, aber wird eine Zecke unterwegs entdeckt, geht es auch mit den Fingern. Wichtig ist, dass man sie so schnell wie möglich entfernt.» Denn: Je rascher die Zecke weg ist, desto geringer ist das Risiko einer Übertragung von Krankheiten. Der Einstich wird desinfiziert und am besten mit einem wasserfesten Stift markiert. «Meist vergisst man die Einstichstelle schnell. Die Markierung hilft, in den folgenden Tagen die Stelle zu beobachten und zu reagieren, falls es zu einer Reaktion kommen sollte.»

## Borreliose oder FSME: Das muss man wissen

Bei einem Zeckenstich können die Erreger einer Borreliose und/oder einer Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME, einer Entzündung von Hirnhaut und Hirn) übertragen werden. Bei einer durch Bakterien verursachten Borreliose bildet sich 3 bis 30 Tage nach dem Stich rund um die Einstichstelle eine Hautrötung, genannt Wanderröte, und es kann zu grippeähnlichen Symptomen kommen. In diesem Fall muss man sofort ärztliche Hilfe suchen. Eine Behandlung erfolgt mit Antibiotika.

Die FSME hingegen wird durch ein Virus verursacht. Ein bis zwei Wochen nach dem Einstich treten grippeartigen Beschwerden mit Fieber und Kopfschmerzen auf. In der zweiten Phase, mehrere Wochen nach dem Stich, kommt es bei 5 bis 15 Prozent der Erkrankten zu einer Entzündung des Nervensystems mit starken Kopfschmerzen und manchmal Lähmungen und Bewusstseinsstörungen. Eine Erkrankung kann zu bleibenden Schäden oder bis zum Tod führen. Als Prävention gegen eine von Zecken übertragene Hirnhautentzündung gibt es eine Schutzimpfung.



## Zeckensprays sorgen zusätzlich für Schutz

Zecken sind besonders im Frühjahr und im Herbst aktiv. Aufmerksamkeit gefordert ist von März bis November, da durch die Klimaerwärmung und die höheren Temperaturen Zecken nun vermehrt vorkommen. Neben langer Kleidung bieten Zeckensprays zusätzlichen Schutz. Diese sogenannten Repellentien funktionieren als Abschreckung, indem sie den menschlichen Körpergeruch überdecken. Zecken haben zwar keine richtige Nase, wittern aber ihre Opfer mit einem besonderen Organ am Vorderbein, das zum Beispiel im Schweiß enthaltene Stoffe wie Buttersäure oder Ammoniak erkennt. Zeckensprays gibt es als synthetische oder natürliche Variante: Erstere enthalten meist die Wirkstoffe Icaridin oder DEET. Natürliche Sprays funktionieren mit ätherischen Ölen wie Zitronen-Eukalyptus, Teebaumöl und Pfefferminz.

Die Sprays werden auf Haut und Textilien angewendet – auch Rucksäcke können eingesprüht werden. Wichtig: Auf dem Körper den Kontakt mit den Schleimhäuten vermeiden. Bei Kindern wird eine Verwendung ab zwei Jahren empfohlen. «Damit der Schutz erhalten bleibt, muss man sich wiederholt einsprühen. Gerade, wenn man zum Beispiel bei



### URNER NATUR-DROGERIE

Corina Britschgi, 36, ist dipl. Drogistin HF, Spagyrik-Expertin und Inhaberin der Naturdrogerie Britschgi in Altdorf (UR),

die es seit 2021 gibt. [www.naturdrogerie-britschgi.ch](http://www.naturdrogerie-britschgi.ch)

einer Wanderung den ganzen Tag unterwegs ist, schwitzt und vielleicht noch zwischendurch baden geht», sagt Corina Britschgi. |



**BITTE AUFFASSEN**  
Besonders in hohem  
Gras lauern die fiesen  
kleinen Spinnentiere.

## STAPHYLOCOCCUS AUREUS COMP. D13



Dr. Spengler  
Arzneimittel

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.  
Zulassungsinhaberin: ebi-pharm ag, 3038 Kirchlindach

# Gewinnen Sie eines von drei NUTREXIN Eisen Power Flüssigkonzentraten

NUTREXIN Eisen Power mit optimaler Bioverfügbarkeit und Zusatz von Vitamin B12 und Folsäure im Wert von Fr. 38.50



kosmet. Hilfsmittel	↓	Titelfigur bei Brecht †	erster Auftritt Mz.	wahnwitzig, hinverbrannt	Vieleck	↓	Wenduruf beim Segeln	röm. 2	lästige Angelegenheit	frz.: mir, mich
Hörsaal einer Universität	→									9
Lebewesen	←				Hundelaufband					11
Gehabe, Ziererei		Fluss durch den Murtensee	→					silberglänzendes Metall		Lehre v. d. natürl. Umwelt
↓					andere Bez. für den Gott Thor		dt. Rapper mit Maske			
Festung		roher Fisch in der jp. Küche			Kerzenteile					2
↓							Kartenspieler		irgendwann	
sächl. Artikel	→				alt Bundesrat † 1995		Kinderspiel			
schweiz. Kabarettist (Franz)	↓	Ölexportländerverband		gebrannter Zucker			Naturgeist, Elf		Abk.: Montag	5
↓										
Kreisberechnungszahl	←			Doppelvokal		schweiz. Nutzfahrzeugverband				1
glasartiger Überzug	→							Zch. f. Lithium		
ital. Begrüßung	→					Fahrtwind, Lüftchen				7
										8

Vital und voller Energie. Deine optimale Eisenversorgung.

**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

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

**So nehmen Sie teil**  
Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@drogistenverband.ch

**Teilnahmeschluss**  
ist der 31. Mai 2024, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* April/Mai 2024 publiziert.

**Kreuzworträtsel Februar/März 2024**  
Das richtige Lösungswort lautete: «GUGGENMUSIK». Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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

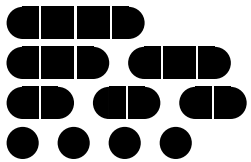
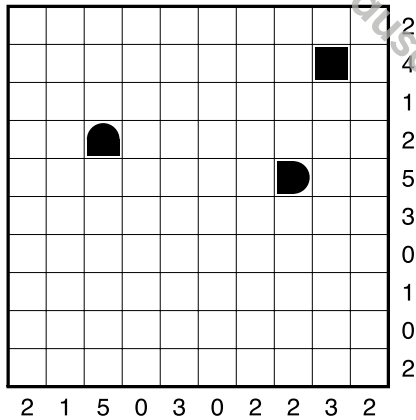


# RÄTSELPASS

## Bimaru

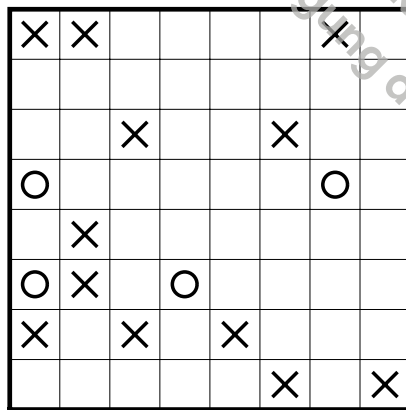
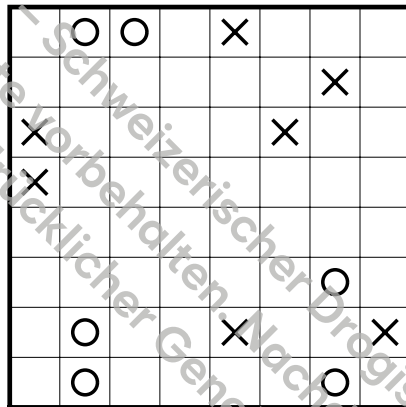
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.

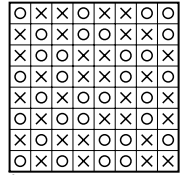
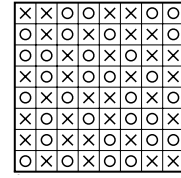
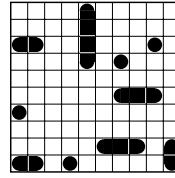


## Binoxxo

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*  
Februar/März 2024



### IMPRESSUM 44. Jahrgang

**HERAUSGEBER** Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch  
**VERLAG** vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel  
 Geschäftsführung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch  
 Verlagsleitung: Tamara Freiburghaus, t.freiburghaus@vitagate.ch  
 Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Freiburghaus (Leitung), Marlies Foehn, Janine Klaric  
 Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Valérie Ruffer  
**REDAKTION** Publizistische Leitung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch | Redaktionsleitung: Sabine Reber, Chefredaktorin, s.reber@vitagate.ch  
 Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe: Barbara Halter, Astrid Tomczak-Plewka, Sara Bagladi  
 Wissenschaftliche Fachkontrolle: Dr. phil. nat. Anita Finger Weber  
 Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Helene Elmer, Marisa Diggelmann, Anton Löffel, Hanspeter Michel  
 Übersetzung: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann  
 Fotografie und Titelbild: Susanne Keller  
**PRODUKTION** Layout: Laurence Fischer  
 Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach  
**AUFLAGE** 149 248 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 9/2023), 972 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2023-2 907 000 deutschsprachige und rund 65 000 französischsprachige)  
**ERSCHEINUNG** 6x jährlich  
**ABONNEMENTE** Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 032 328 50 50, abo@drogistenstern.ch



ISSN 2813-9135

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

**Ω7 SANDDORN®**  
ARGOUSIER  
Pharma Medica

**SANDDORNÖL-PRODUKTE**  
Natürliche Befeuchtung  
von Haut und Intimbereich

Auch ideal während Wechseljahren,  
Schwangerschaft und Stillzeit.



www.sanddorn-argousier.ch

**BON 20%**

auf die gesamte Produktlinie  
Ω7 Sanddorn Argousier®

Pharma Medica AG, gültig bis 30.06.24  
Handelsinfo: Rückvergütung folgt über den  
Aussendienst in Ware.  
Bitte Kassenbon aufbewahren.

# Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



## farfalla Natürliche Raumbeduft

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

**Im Wert von Fr. 54.80**



## Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

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

**Im Wert von Fr. 35.-**



## GOLOY Hautpflegeset

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

**Im Wert von Fr. 80.-**



## SAAL&Co. Set

- Revitalising Body Wash
- Regenerating Hand Cream
- Rehydrating Face Balm.

Eine UNISEX Pflegeserie mit elegantem Duft frischer Kräuter aus den Tiroler Alpen. Zertifizierte Naturkosmetik. Vegan.

[www.saalandco.ch](http://www.saalandco.ch)

**Im Wert von Fr. 102.-**



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohriechend und für alle Hauttypen.

**Im Wert von Fr. 30.-**

## Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

**Jahres-Abo**  
à Fr. 26.- (6 Hefte)

**2-Jahres-Abo**  
à Fr. 48.- (12 Hefte)

Preisbasis 2024 (inkl. MwSt)

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

farfalla Raumbeduft  
 SAAL&Co. Set

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox  
 GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

GOLOY  
Hautpflegeset

Bezahlung erfolgt  
per Rechnung an unten  
stehende Adresse

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

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

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

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

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_



### Talon einsenden an:

Schweizerischer  
Drogistenverband  
Vertrieb

Thomas-Wyttenbach-Str. 2  
2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

E-Mail:

[abo@drogistenstern.ch](mailto: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.



# Arnika und Wallwurz bei einer Prellung



**N**eulich kam eine Mutter mit ihrem kleinen Jungen zu mir in die Drogerie. Er hatte sich beim «Tschutzen» den Fuss verknackst und hinkte. Die Mutter war schon beim Arzt gewesen mit ihm und konnte mir sagen, dass nichts gebrochen sei und dass auch die Bänder wohl nicht verletzt seien. In der Drogerie dürfen wir keine Diagnose stellen. Aber wir schauen die Verletzung natürlich trotzdem an. Der Junge hatte sich einfach den Knöchel «vertrampelt», er konnte aber den Fuss schon bewegen. Ich empfahl Arnika-Globuli zum Einnehmen sowie eine Wallwurz-Salbe. Wallwurz hilft beim Abschwellen und wirkt auch lindernd auf die Entzündung eines verletzten Gelenks. Kühlendes Wallwurz-Gel ist übrigens ein wirklich hervorragendes Mittel, das eigentlich in jede Hausapotheke gehört. Auch Arnika-Globuli gehören in die Notfallapotheke, und gerade Mütter mit kleineren Kindern sollten die eigentlich immer dabei haben. Bei Prellungen können ausserdem Schüssler-Salze die Heilung unterstützen. Die Nr.3 empfehle ich direkt bei Entzündungen und die Nr.2 für den Muskelaufbau. Auch ein spagyrischer Spray kann bei einer Prellung helfen, zum Beispiel mit Arnika, Bellis und Wallwurz. Eventuell könnte noch Ringelblume dazukommen, um die Heilung anzuregen und den Bluterguss schneller zu verteilen.

Bei Prellungen und Verstauchungen ganz wichtig ist: immer kühlen! Auf keinen Fall wärmende Salben auftragen, das würde die Entzündung nur verstärken. Im Notfall hilft auch ein Eisbeutel, der in ein Tuch eingewickelt wird. So kann das Anschwel-

len etwas gebremst und der erste Schmerz gelindert werden.

Bei dem kleinen Jungen habe ich dann noch eine Fussstütze empfohlen, um das Gelenk zu entlasten. Wir mussten aber natürlich warten, bis der Fuss nicht mehr geschwollen war. Nach zwei Wochen kam er nochmals vorbei mit seiner Mutter, um die Stütze anzupassen. Ich liess ihn hineinschlüpfen, um sicher zu sein, dass die Grösse passt. Solche Stützen nützen ja nur, wenn sie eng genug sitzen. Und dann konnte er mit der Stütze auch schon wieder ins Fussballtraining gehen. Bald spürte er nichts mehr von seiner Verletzung.

Marianne Wenger



## HAUSSPEZIALITÄTEN

Marianne Wenger, dipl. Drogistin HF, ist seit 13 Jahren Inhaberin der Drogerie im Chappeleraut in Hinterkappelen (BE). Sie ist spezialisiert auf Naturheilmittel und Spagyrik und stellt auch viele Hausspezialitäten her. [www.drogerie-chappeleraut.ch](http://www.drogerie-chappeleraut.ch)

## Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 3/2024 (Juni/Juli) erscheint am **1. Juni 2024**. Wir fragen eine Schwimmlehrerin und einen Lebensretter, worauf es beim **sicheren Schwimmen** ankommt.

Wir reden mit einem Drogisten über **Wasserhygiene** im Swimmingpool und darüber, welche Mittel in den aufblasbaren Pool im Garten gehören und wie man das Wasser richtig behandelt. Und wir verraten, worauf es bei **wasserfesten Mascaras** ankommt und wie man die Farbe wieder wegbringt.

Ausserdem erklären wir in der nächsten Nummer, was zu tun ist, wenn eine **Ferienreise** auf den **Magen** schlägt, und wie **Kompressionsstrümpfe** richtig angemessen werden.



# Gesunde Tipps im April

## Spargelzeit

Spargeln gehören zu den ersten frischen Gemüsesorten im Frühling. Sie enthalten Nahrungsfasern wie Inulin, die im Darm das Wachstum von gesunden Bakterien fördern. Wichtig: Nicht zu stark schälen, damit möglichst wenig Nahrungsfasern verloren gehen.



## Sommersprossen aufmalen

Sommersprossen zaubern fröhliches Sommerfeeling ins Gesicht. Mit speziellen Make-up-Stiften aus der Drogerie lassen sich die munteren Punkte einfach auf die Haut zaubern.



## Tageslicht gegen Müdigkeit

Viel Tageslicht hilft gegen Frühjahrs-müdigkeit. Durch das Licht produziert der Körper mehr Serotonin und weniger Melatonin (Schlafhormon).

## Vitamine aus dem Garten

Giersch, Baumtropf:  
Enthält viermal so viel  
Vitamin C wie Orangen!

Auch Kalzium ist  
in dem unbeliebten  
Beikraut reichlich  
enthalten. Darum:  
Blattgemüse kochen  
und die wertvollen  
Nährstoffe nicht  
auf dem Kompost  
verrotten lassen.



Jeden Tag  
einen Klick gesünder.







# Gesunde Tipps im Mai

## FrISChe Sonnencreme fürs Baby

Bei angebrochenen Gefässen kann sich der Inhalt durch den eintretenden Sauerstoff verändern. Auch wenn die Tube grosser Hitze ausgesetzt war, kann die Sonnencreme vor dem Ablaufdatum verderben.

Vor allem bei Babys und Kleinkindern ist es wichtig, Produkte nicht mehr zu verwenden, wenn sie anders riechen oder die Konsistenz sich verändert hat.



## Wanderschuhe einlaufen

Als Vorbereitung auf die Wandersaison die Füsse gut pflegen. Fusscreme aus der Drogerie verwenden, und die Wanderschuhe rechtzeitig einlaufen, damit es keine Blasen gibt.



## Glücklich sein

Unsere Haut widerspiegelt, wie es uns im Innern geht. Meditieren und Achtsamkeitstraining können helfen, sich besser zu fühlen, und dadurch wird auch die Haut besser aussehen.



## Haare und Pollen

Wer unter Heuschnupfen leidet, sollte am Abend vor dem Schlafengehen die Haare waschen oder zumindest mit einem nassen Waschlappen über die Haare fahren. So verhindert man, Pollen mit ins Bett zu nehmen.

**Ziegenmilchprodukte  
für Babys mit sensiblem  
Bäuchlein.**



**Holle**

ZIEGENMILCH  
20 JAHRE  
ERFAHRUNG

Erfahre mehr unter  
[holle.ch/ziegenmilch](http://holle.ch/ziegenmilch)

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

Auch als  
Teilstrecke  
buchbar



29 Tage ab  
CHF 5480\* p.P.



## Epische Niederlande- und Belgien-Flussreise BASEL-NAMUR-AMSTERDAM-BASEL MS ANTONIO BELLUCCI

**Eine Flussreise wie keine andere. Entdecken Sie vergessene Perlen – Orte, die selten angefahren werden und tauchen Sie ein in das Leben und die Kultur von Belgien und den Niederlanden.**

Abfahrt und Ankunft in Basel, dazwischen 27 Erlebnistage auf den unterschiedlichsten Wasserwegen. Wie eine kleine Weltreise innerhalb von Holland, Friesland und der Grafschaft Flandern mutet diese Schifffahrt an. Nicht weniger als 18 Gross- und Kleinstädte, die in wunderschönen Fluss- und Seenlandschaften eingebettet sind, stehen auf dem Programm sowie Inselbesuche auf Marken und Texel, Ausflüge zu einem Freilichtmuseum, einer Käseerei, einer der weltgrössten Werften und nach Giethoorn, dass auch Venedig des Nordens genannt wird. Ausführlicher und abwechslungsreicher kann eine Flussfahrt gar nicht sein.

Diese Reise ist auch als Teilstrecke buchbar

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

**BASEL-NAMUR-AMSTERDAM**  
Reisedatum 2024  
27.04.–11.05.

**AMSTERDAM-KAMPEN-BASEL**  
Reisedatum 2024  
11.05.–25.05.



Giethoorn

Reisedatum 2024 **Es het solangs het Rabatt**  
27.04.–25.05. 2600

### Unsere Leistungen

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

### Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	8080
2-Bettkabine Hauptdeck	8480
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	9680
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	10280
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	10480
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	10880
Suite OD (ca. 32 m²), franz. Balkon <sup>(5)</sup>	15680
Zuschlag Alleinbenutzung HD/MD <sup>(6)</sup>	0
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	3780
Ausflugspaket (20 Ausflüge)	910
Getränkpaket (Details online)	896

<sup>(5)</sup> Nicht zur Alleinbenutzung möglich

<sup>(6)</sup> Limitierte Kabinenzahl, Preis auf Anfrage

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise zum/vom Schiff, Versicherungen, Ausflüge, Getränke, Passagiergebühr Amsterdam, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p. P./ Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)



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



MS Antonio Bellucci\*\*\*\*\*



**THURGAU  
TRAVEL**

Mehr Reiseinspiration für Sie



**8 Tage ab CHF 1590 p.P.**

IJsselmeer und Hansestädte  
AMSTERDAM-GRONINGEN-MÜNSTER  
MS THURGAU SAXONIA\*\*\*\*\*

MEYER-WERFT IN PAPANBURG

Reisedaten 2024

12.05.–19.05.

23.10.–30.10.

14.08.–21.08.



**3 Tage ab CHF 440 p.P.**

Luxus-Schnupperfahrt ins Elsass

**NEU** BASEL (–STRASBOURG)–BASEL  
MS THURGAU GOLD\*\*\*\*\*

STRASBOURGS UNESCO-WELTKULTURERBE

Reisedaten 2024

16.05.–18.05.

12.11.–14.11.

04.11.–06.11.

14.11.–16.11.

06.11.–08.11.

18.11.–20.11.

10.11.–12.11.

20.11.–22.11.



**10 Tage ab CHF 1440 p.P.**

Naturspektakel entlang des Rheins

**NEU** BASEL-NIJMEGEN-BASEL  
MS EDELWEISS\*\*\*\*\*

ÄLTESTE STADT DER NIEDERLANDE – NIJMEGEN

Reisedaten 2024

31.05.–09.06.

22.07.–31.07.

09.06.–18.06.

31.07.–09.08.

26.06.–05.07.

09.08.–18.08.

05.07.–14.07.

01.10.–10.10.

Das detaillierte Reiseprogramm dieser Reise finden Sie online

Programmänderungen vorbehalten

\* Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen