



# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



Heilpflanzen  
**Die Top 5 für das  
Immunsystem**

Inkontinenz  
**Eine Betroffene  
erzählt**

ERHOLUNG

# Tierisch entspannt

**zoo!**  
ZÜRICH  
Dr. Severin Drossen

Österreichischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Druckkosten vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit schriftlicher Genehmigung des SDV.

# Tierische Weisheit

Das Faultier, das Lama oder der Löwe – sie teilen ihre Kräfte so ein, dass sie mit möglichst wenig Anstrengung möglichst gut leben können. Von dieser tierischen Weisheit sollten wir uns vielleicht ein Stück abschneiden. Faul rumhängen kann nämlich sehr effizient sein: Einfach nur das machen, was wirklich nötig ist und das, was uns Spass macht und guttut, das wäre doch mal ein Plan! Wetten, die Löwin holt sich mit ihrem entspannten Lebenswandel und der klugen Einteilung ihrer Kräfte sicher kein Burnout? Meine Katze Pitschi beherrscht diese Kunst auch meisterlich – wenn es regnet, kann sie problemlos 23 Stunden am Tag auf dem Sofa penne. Die übrige Zeit verbringt sie mit Fressen, Fellputzen, Gekrautwerden und Ihr-Geschäft-Machen in fremden Blumenbeeten – sie kann ganz gut unterscheiden zwischen meinen Pflanzen und denen entfernter Nachbarn. Kluges Tier. Und wetten, auch meine Katze wird nie wegen eines Burnouts in die Klinik müssen. Wie aber sollen wir Menschen stressige Zeiten überstehen, ohne dabei allzu viel Schaden zu nehmen? Wie viel Erholung brauchen wir überhaupt, um längerfristig einigermaßen vernünftig zu funktionieren? Und was tun, wenn die Zeit nirgendwo hinreicht und weder ans Ausschlafen noch an einen gemütlichen Tag mit schönen Aktivitäten überhaupt zu denken ist? Nebst dem Zürcher Zoo-Direktor haben wir eine Arbeitspsychologin, eine Drogistin und den Direktor eines Kurhauses um Rat gefragt. Ihre Antworten könnten unterschiedlicher nicht sein – aber einig sind sie sich alle: Der Mensch braucht regelmässig genug Erholung, sonst gute Nacht.



SABINE REBER  
Chefredaktorin

## ERHOLUNG



### Tierisch gut entschleunigen

# 6

Warum sich Tiere Faulheit leisten und was der Mensch von ihnen über die Kunst der Entspannung lernen kann, erfahren wir bei einem Besuch im Zürcher Zoo.

### 12 Reishi, Melisse und Rosenwurz

Vitalpilze und andere erholsame Produkte aus der Drogerie und die besten Tipps zur richtigen Anwendung.

# Inhalt



**Immunsystem 16**  
Arzneipflanzen als natürliche Helfer



**Wahlen im Herbst 24**  
Politikerinnen und Politiker nehmen Stellung  
zu Gesundheitsthemen

4 **Schaufenster**

4 **Kurz & knapp**

20 **Inkontinenz: Das stille Leiden der Frauen**

32 **Haselnüsse: Ein vielfältiger Supersnack**

36 **Lesen: «Hofchuchi» – Die besten Rezepte vom Bauernhof,  
Von der Seelenwaage bis zur Baumhöhe**

37 **Woher kommt die Redewendung ...**

38 **Kurz & schlau**

40 **Mitmachen und gewinnen**

41 **Rätselspass**

42 **So mache ich das: Natürliche Gesichtspflege  
in der Schwangerschaft**

44 **Gesunde Tipps im Oktober und November**



Lifhack aus der Drogerie

## Duftend staubsaugen

Das Lieblings-Aromaöl aus der Drogerie auf ein Papiertüchlein träufeln und mit dem Staubsauger einsaugen. So duftet es beim Saugen angenehm, und es müssen keine chemischen Duftstoffe verwendet werden.



**TENA Silhouette:  
Unsichtbarer Schutz als  
waschbare Unterwäsche!**

Der klassische Slip bietet Diskretion und sorgt für Komfort und Eleganz mit hochwertigem Stoff und zarter Spitze. Der integrierte TENA Dreifachschutz schützt Sie vor Auslaufen, Feuchtigkeit und Gerüchen, bei leichter Inkontinenz – für bis zu 50 Wäschen bei 40 °C! Ein umweltfreundliches Produkt mit reduziertem CO<sub>2</sub>-Fussabdruck.

- Tragen, waschen, wiederverwenden
- Trocken und sicher, mit Geruchskontrolle
- 50 Wäschen bei 40 °C – garantiert

Hinweis: Auch für Männer gibt es waschbare Inkontinenz-Boxershorts.

**TENA Silhouette**



**Vaginalcreme gegen  
Scheidentrockenheit**

Die Vagisan FeuchtCreme ist eine hormonfreie Creme gegen Scheidentrockenheit. Sie lindert Beschwerden wie Brennen, Jucken und Schmerzen bedingt durch eine trockene Scheide. Sie hilft auch gegen Schmerzen beim Sex.

**Vagisan**



**Burgerstein Collagen –  
für Schönheit und Mobilität.**

Burgerstein Collagen enthält 100 % reine bioaktive Kollagenpeptide. Das Produkt ist vielseitig einsetzbar und erlaubt aufgrund seiner hochwertigen Qualität eine niedrige Tagesdosierung. Burgerstein Collagen lässt sich dank der Geschmacksneutralität ideal in beliebige Getränke mischen und löst sich durch Umrühren rasch auf.

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

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.

**KURZ & KNAPP**

**Rheumaschmerzen  
für alle thematisieren**



In der Schweiz leben zwei Millionen Menschen mit Rheuma. Darunter sind auch Betroffene mit Leseschwäche oder Migrationshintergrund. Damit auch sie einen Zugang zu entsprechenden Informationen bekommen, hat die Rheumaliga Schweiz eine Broschüre zum Thema «Schmerz» leicht verständlich und in neun Sprachen

**SCHMERZ – EINFACH ERKLÄRT**

Verfügbar in acht weiteren Sprachen: Albanisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Portugiesisch, Spanisch, Türkisch  
Textprüfung: Büro für leichte Sprache, Pro Infirmis  
[www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

herausgegeben. «Wissen über die eigene Erkrankung zu haben, ist das A und O für Betroffene», sagt die auf Schmerz spezialisierte Physiotherapeutin Martina Rothenbühler laut einer Medienmitteilung der Rheumaliga Schweiz. Der Verlauf von rheumatischen Krankheiten könne durch Wissensvermittlung stark beeinflusst werden. Die Broschüre erscheint in der Publikationsreihe «kurz & knapp», welche den Zugang zu Informationen über rheumatische Krankheitsbilder für Menschen mit Leseschwäche oder Migrationshintergrund erleichtert. Sie kann hier bestellt werden: [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch)

## Jodtabletten-Verteilung



Die im Jahr 2014 verteilten Packungen von Kaliumiodidtabletten verfallen demnächst. Aus diesem Grund werden 2023 wiederum Tabletten an alle Haushalte in den betroffenen Kantonen verteilt. Die letzte Verteilung von Jodtabletten durch die Armeeapotheke erfolgte in der Zone 50 Kilometer um die Schweizer Kernkraftwerke. Mit dem Wegfall des Kernkraftwerks Mühleberg, das im September 2020 ausser Betrieb genommen wurde, verringert sich nun die Zahl der betroffenen Kantone von 15 auf 12. Die in der 50-Kilometer-Zone ansässige Bevölkerung erhält zwischen Mitte Oktober und Mitte November 2023 eine Packung Kaliumiodid-65-SERB-Tabletten pro Person nach Hause geschickt. Alle neu in die betroffenen Gemeinden ziehenden Personen erhalten einen orangenen Bezugsschein, mit dem sie in registrierten Apotheken und Drogerien ihre Jodtabletten beziehen können.

Auskunft gibt es bei der Geschäftsstelle Jodtabletten Schweiz:  
Telefon 031 380 79 77,  
E-Mail: [info@jodtabletten.ch](mailto:info@jodtabletten.ch)



Weitere Informationen auf:  
[www.jodtabletten.ch](http://www.jodtabletten.ch)

## Käse und Joghurt zum Vorbeugen von Depressionen

Die Ernährung kann einen Einfluss haben auf die Darm-Hirn-Achse. Nun zeigt eine Metaanalyse von acht Studien, dass sich das Risiko für Depressionen vermindert, wenn regelmässig Käse und Joghurt in Massen gegessen werden.

Der Konsum fermentierter Milchprodukte kann das Risiko für eine Depression reduzieren, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt. Eine übermässige Einnahme solcher Lebensmittel half der Untersuchung zufolge jedoch nicht. Dass die Ernährung das Risiko für Depression beeinflussen kann, zeigten bereits frühere Studien. Als wichtige Aspekte hierbei gelten das Mikrobiom und die Darm-Hirn-Achse. Die symbiotisch mit uns lebenden Bakterien (unser Mikrobiom) im Darm produzieren Nährstoffe aus unserer Nahrung und modulieren darüber auch neuronale Prozesse. Fermentierte Nahrungsmittel wurden wiederholt auf ihre Rolle bei Depressionen untersucht. Manche Bakterienarten, die zu Fermentierung eingesetzt werden, können demnach gesundheitlich für uns vorteilhaft sein, wie das Gesundheitsportal schreibt. Daten zu fermentierten Milchprodukten, wie Joghurt, und Depression waren bislang allerdings widersprüchlich.



Daher führten Wissenschaftler nun eine Metaanalyse zu Kohortenstudien durch und stellten die Frage, welchen Einfluss fermentierte Milchprodukte auf das Risiko für eine Depression haben. Die Autoren ermittelten relevante Studien aus den medizinwissenschaftlichen Datenbanken CNKI (China National Knowledge Infrastructure) und PubMed und schlossen Artikel mit Veröffentlichung zwischen 2010 und 2022 in die Analyse ein. Insgesamt konnten acht Studien mit zusammen 83 533 Teilnehmern betrachtet werden. Die Autoren fanden Evidenz für ein signifikant reduziertes Depressionsrisiko bei Ernährung mit fermentierten Milchprodukten.



# Wie Körper und Geist zur Ruhe kommen

Manche Zootiere verpennen fast den ganzen Tag. Andere rennen ständig nervös herum. Ebenso ist es bei den Menschen. Wer wie viel Erholung braucht, das ist sehr individuell. Ungesund wird es aber in jedem Fall, wenn Körper und Geist gar nicht mehr zur Ruhe kommen. Ein Zoodirektor, eine Arbeitspsychologin und der Direktor eines Kurhauses sagen, worauf es bei guter Erholung ankommt.

Von Barbara Halter

**D**ie Schwestern Kalika und Jeevana widmen sich an diesem sommerlichen Nachmittag ihrer Hauptbeschäftigung: Sie schlafen. Als eine Horde pubertierender Jungs vorbeikommt und Radau macht, dreht sich eine der beiden Löwinnen auf den Rücken, streckt alle viere von sich – und weiter geht das Nickerchen. «Ein solcher Lebensentwurf fasziniert mich immer wieder. Gerade im Gegensatz zu unserem Alltag, in dem man ständig auf Achse ist und arbeitet, Freundschaften pflegt und alle möglichen Vehikel hat, um den Tag auszufüllen», sagt Severin Dressen, der 35-jährige Direktor des Zoo Zürich, während wir in die Anlage der Asiatischen Löwen blicken. «Wer verschläft schon nach etwas Essen und Bewegung einfach den Rest des Tages?»

Der Rundgang durch den Zoo Zürich ist die erste Station dieser Geschichte, in der es darum gehen soll, wie wir unseren Körper und Geist erholen, um «das Zurückgewinnen von Gesundheit und Leistungsfähigkeit», wie der Duden Erholung definiert. Wieso dafür nicht im Tierreich beginnen? So ein Zoobesuch ist auch immer ein Blick in den Spiegel. Oder wie Severin Dressen sagt: «Man muss vorsichtig sein, dass man Tiere nicht vermenschlicht, aber andersrum haben wir viel mehr Tierisches in uns, als wir uns meist zugestehen wollen.»

Zurück zu den Löwen. Als Spitzenprädatoren im Tierreich können sie sich die Faulheit leisten. Ganz anders als beispielsweise eine Maus. Sie befindet sich in der Nahrungskette ganz unten und bewegt sich ständig in einer «Landscape of fear», einer Landschaft der Angst, wie Wissenschaftler sagen. «Fluchttiere sind deshalb extrem gut darin, jede Möglichkeit zu nutzen, um sich

zu erholen. Antilopen oder Giraffen schlafen nur kurz und mehrheitlich im Stehen», erklärt Dressen, der Biologie und Zoologie studiert hat. Diese basalen Instinkte behalten die Tiere auch im Zoo bei. Die Giraffen in der Lewa-Savanne werden nicht automatisch zu Langschläfern. «Aber viele Tiere verhalten sich bei uns sicher ein Stück weit entspannter als in der freien Wildbahn, weil sie realisieren, dass sie keine Feinde haben.»

Im letzten Jahr sind 1,4 Millionen Besucherinnen und Besucher auf den Zürichberg gekommen und haben einen entspannten Tag verbracht. «Wir sind natürlich als Erholungsort bekannt», sagt Dressen, «gleichzeitig würde ich nie sagen, dass dies das Ziel eines Zoos ist. Wir kümmern uns in erster Linie um Artenschutz, Naturschutz, Bildung und Forschung.» Die Erholung sei aber ein gutes Mittel zum Zweck. «Wenn es den Gästen gut geht, sie den Tag geniessen, sind sie auch offen für Inhalte und Botschaften wie

## TIERISCH ENTSPANNT

Zoodirektor Severin Dressen  
bei den Yaks: «Wir sind  
als Erholungsort bekannt.»



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



#### SPITZEN-PRÄDATOREN

Die Löwen können sich Faulheit leisten.

## «Wer verschläft schon nach etwas Essen und Bewegung einfach den Rest des Tages?»

Severin Dressen



#### FAUL HERUMHÄNGEN

Das Faultier wird seinem Namen mehr als gerecht.

die Erhaltung des Regenwalds oder Naturschutz im Alltag.»

### Wie faul ist ein Faultier?

Die Art der Erholung im Zoo kann je nach Tages- und Jahreszeit unterschiedlich sein. Ruhe findet man an Feiertagen eher weniger. «An einem verregneten Dienstag im Februar ist der Gang durch den Masoala-Regenwald dagegen ein sehr entschleunigendes Erlebnis», sagt Severin Dressen. Noch eine letzte Frage an den Zoodirektor: Ist das Faultier so faul, wie sein Name behauptet? «Sein Lebensstil ist vor allem energiesparend. Wie der Koala ernährt sich das Faultier von nährstoffarmen Blättern, die giftige Bitter- und Gerbstoffe enthalten und dem Körper Energie rauben. Da die Bäume noch mehr dieser Stoffe produzieren, sobald sie merken, dass an ihnen gefressen wird, muss das Faultier stets abwägen, ob es weiterziehen oder noch bleiben soll. Seine langsamen Bewegungen machen es ausserdem weniger auffällig und sind ein Schutz vor Fressfeinden.»

Nach dieser Erklärung erscheint das Faultier plötzlich in einem anderen Licht. Seine Faulheit ist vielmehr Cleverness. Eigentlich, denkt man, müsste doch der Mensch auch instinktiv wissen, wie er mit seiner Energie umgehen soll. Doch statt zu schlafen, schauen wir spätabends noch eine weitere Folge unserer Lieblingsserien. Das Handy liegt den ganzen Tag in Griffweite, und in den Ferien werden Mails beantwortet, obwohl wir doch wissen, dass dies die Erholung mindert. Apropos Arbeit: Bereits in einer Studie von 2002 schreibt der deutsche Soziologieprofessor Manfred Garhammer, dass in den letzten Jahrzehnten die gesetzliche Arbeitszeit zwar stetig gesunken sei, die Menschen aber immer weniger Zeit zur Erholung und insbesondere für den Schlaf finden würden. Zudem würden sie versuchen, in der verfügbaren Zeit immer mehr unterzubringen. Die Untersuchung des Bundesamts für Statistik zur Entwicklung der Arbeitszeit in der Schweiz von 2010 bis 2020 stützt dies: Wir arbeiten immer weniger Stunden. «Innert zehn Jahren sank die Jahresarbeitszeit pro erwerbstätige Person von 1610 auf 1495 Stunden, was

einem Minus von 13,8 Arbeitstagen pro Jahr entspricht.»

## Abschalten funktioniert am besten mit Sport

Doch offensichtlich wird es in unserer Gesellschaft immer schwerer, Erholung zu finden. «Dabei ist dies die Voraussetzung für ein ausgewogenes Leben. Nur so können wir wieder Energie aufbauen und uns körperlich und psychisch regenerieren», sagt Barbara Hochstrasser, Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und Chefärztin in der Privatklinik Meiringen (BE). Sie ist spezialisiert auf Depression und Erschöpfungssyndrome wie Burnout und stützt sich in ihrer Arbeit auch auf Erkenntnisse aus der Erholungsforschung. «Untersuchungen zeigen, dass es entscheidend ist, was am Abend passiert. Menschen, die abends abschalten können, schlafen besser und ste-

hen am Morgen danach mit einer besseren Stimmung auf.» Das Abschalten funktioniert am besten durch Sport, zwei Stunden bevor man ins Bett geht. «Die Aktivität sollte leicht aerob sein, also die Atem- und Herzfrequenz steigern. Aber auch ein Spaziergang in der Natur nützt. Blicken wir über eine Landschaft, lässt die Fokussiertheit nach und wir können im Kopf loslassen.»

Neben Sport sind auch Hobbys gut – «etwas, das Spass macht und nicht einem Leistungsprinzip folgt» – und gut funktionierende Beziehungen. «Ein geselliger Abend mit Freunden, oder mit den Kindern spielen, zum Beispiel.»

Gegenteilig wirken abendliche Arbeitssequenzen. Barbara Hochstrasser schaltet ihren Computer konsequent um acht Uhr abends ab. Vorsichtig ist sie beim Umgang mit Serien. «Jeder Mensch funktioniert diesbezüglich etwas unterschiedlich, grundsätzlich stimulieren jedoch digitale Infor-



**BARBARA HOCHSTRASSER**

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie und  
Chefärztin in der Privatklinik Meiringen (BE)

mationen das Hirn.» Auch Bücher können mehr anregend denn hilfreich sein beim Abschalten. Erst recht, wenn wie bei Krimis jedes Kapitel mit einem Cliffhanger endet, und man gar nicht anders kann, als weiter-

Fotos: Laurence Fischer, zVg

# 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.

## DIE KRÄFTE GUT EINTEILEN

Klinikchefin Barbara Hochstrasser erholt sich beim Spaziergang mit ihrem Hund.



**«Menschen, die abends abschalten können, schlafen besser und stehen am Morgen danach mit einer besseren Stimmung auf.»**

Barbara Hochstrasser

lesen. «Ich empfehle entweder ganz leichte Kost – oder ein kompliziertes Buch, das man nach ein paar Seiten weglässt.»

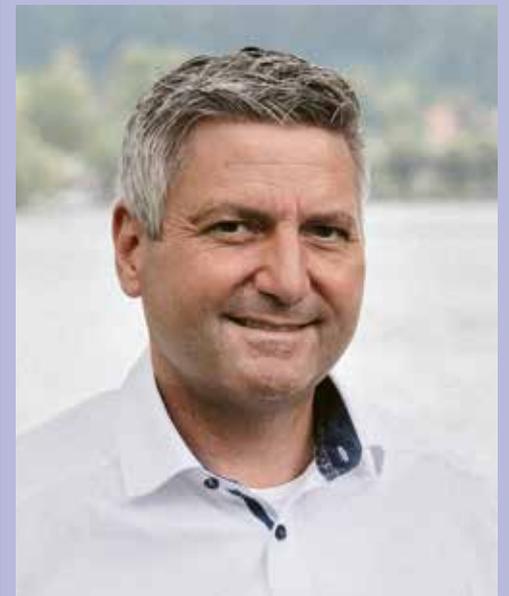
Nach einem anstrengenden Tag sollte man sich im Rahmen einer Nacht erholen können. In besonders stressigen Zeiten braucht es zusätzlich das Wochenende. «Aber wenn man sich am Montag erschöpf-

ter fühlt als am Freitagabend, ist man in Schiefelage geraten», sagt Barbara Hochstrasser. Das Gleiche gilt bei Erschöpfungsgefühlen am ersten Tag nach den Ferien, was gerade bei einem Burnout sehr typisch sein kann. «Oft braucht es die Unterbrechung, um die Überlastung, das Ausgebranntsein, erst sichtbar zu machen.»

## Vom Sanatorium zum Kurhaus

Der letzte Besuch führt uns nach Wilen (OW), in das Kurhaus am Sarnersee. Hier geschieht Erholung sozusagen auf Verordnung. Die Gäste sind meist über sechzig Jahre alt. Viele haben einen Spitalaufenthalt hinter sich und wurden von ihrem Arzt oder ihrer Ärztin zur Kur geschickt. Sie bleiben rund zehn bis vierzehn Tage, lassen sich im Hotel verwöhnen, geniessen die Ruhe und nehmen an einem individuellen Therapieprogramm teil.

Das Kuren hat in der Schweiz eine lange Geschichte. 1868 wurde in Davos das erste Kurhaus eröffnet, ein Sanatorium für Tuberkulosekranke. Angelockt durch die Berge, die gute Luft und das günstige Klima kamen später auch andere, meist wohlhabende Erholungssuchende aus der ganzen Welt. Der Gesundheitstourismus in der Schweiz begann sich zu entwickeln. Immer noch ist die Natur eine der wichtigsten Zutaten für eine erfolgreiche Erholung. Diego Bazzocco, der Leiter des Kurhauses am Sarnersee, schlägt für das Gespräch seinen Lieblingsplatz im Bistro vor. Einen Tisch mit direktem Blick auf Garten, See und die Sachler Berge, bespielt von Vogelgezwitscher und zirpenden Grillen. Bazzocco – er erholt sich am liebs-



DIEGO BAZZOCCO

Leiter Kurhaus am Sarnersee, Wilen (OW)

## ERHOLUNG MIT AUSSICHT

Diego Bazzocco geniesst  
einen ruhigen Moment  
auf der Terrasse des  
Kurhauses am Sarnensee.



ten mit Spaziergängen, beim Fischen mit seinen Kindern oder an einem Schwingfest – ist gleichzeitig im Vorstand des Verbands Heilbäder und Kurhäuser Schweiz. Viele der rund vierzig Mitglieder haben eine lange Tradition vorzuweisen. Heute hat das Kuren seine glamourösesten Zeiten hinter sich, gleichzeitig boomt aber der Wellnessbereich. «Wir haben Angebote, die man auch in einem Wellnesshotel findet, wie Massagen oder Maniküre. Uns unterscheidet aber die medizinische und pflegerische Kompetenz.» Als Ergänzung zur Schulmedizin interessieren sich die Gäste zunehmend für Komplementärmedizin, sie machen Yoga, buchen eine Shiatsu-Therapie oder nehmen Homöopathie in Anspruch. «Der Trend geht zu einer stärkeren Individualisierung. Gesundheit gilt in unserer Gesellschaft als persönliches Gut, für das man die Verantwortung übernimmt.»

In Wilen steht nächstens ein umfangreicheres Projekt an, direkt am See soll ein neues Gästehaus entstehen. Das Kuren, so ist Diego Bazzocco überzeugt, hat auch im 21. Jahrhundert Zukunft. Und dazu gehören neben der wunderbaren Natur auch moderne, grosse Hotelzimmer.

«Gesundheit gilt in unserer  
Gesellschaft als persönliches  
Gut, für das man die  
Verantwortung übernimmt.»

Diego Bazzocco

### RAUS AN DIE LUFT!

Ein Spaziergang in der  
Natur hilft, um zu Kräften  
zu kommen.



## ERHOLSAMES AUS DER DROGERIE

# Reishi, Melisse und Rosenwurz

Wer Erholung sucht und sich nicht gleich eine umfangreiche Kur verschreiben lassen oder selber leisten kann, findet in der Drogerie eine erste gute Anlaufstelle. Hier gibt es erholsame Produkte sowie Rat und Tat für Körper und Geist.

Von Sabine Reber



**HEILENDE PILZE**  
Reishi und andere  
Vitalpilze können die  
ganzheitliche Erholung  
unterstützen.

Gute Erholung passiert auf der körperlichen wie auf der seelischen Ebene, ist Drogistin Fiona Schär aus Huttwil überzeugt. «Damit der Körper sich erholen kann, ist zuerst einmal die Ernährung wichtig», sagt sie und empfiehlt Vollwertkost, eine Fastenkur oder einen Stoffwechseltee, um Leber und Nieren zu unterstützen. «Auch Bitterstoffe helfen dem Körper, sich zu erholen.» Manchmal sei zudem ein Präparat mit fermentierter Kräuterhefe hilfreich, «denn diese stärkt den Körper und verbessert die Aufnahme von Vitaminen und Mineralstoffen, die ihrerseits entscheidend dazu beitragen, dass der Körper sich gut regenerieren kann», weiss die Drogistin. Ausserdem könnten Produkte mit B-Vitaminen und Magnesium auf der psychischen Ebene helfen, um sich zu erholen. Auf der seelischen Ebene und für die psychische Erholung gibt es in der Drogerie zum Beispiel auch individuelle spagyrische Mischungen. Fiona Schär: «Wohlriechende Pflanzen wie Lavendel, Melisse, Rosen und Angelika helfen ausgleichen und Stresssymptome lindern.» Um sich zu erholen, müsse der Mensch ja zuerst einmal zur Ruhe kommen. Oftmals mache es Sinn, die Spagyrik vor dem Zubettgehen anzuwenden, um ruhiger schlafen zu können. Auch ein Tee mit Melisse oder Hopfen helfe, ein bisschen herunterzufahren und zur Ruhe zu kommen.



#### INNERE KRAFT

Rosenwurz stärkt auf der psychischen Ebene.

### Lebensstil grundsätzlich überdenken

Auch adaptogene Pflanzen wie Rosenwurz und Ginseng sowie den Reishi-Vitalpilz empfiehlt Fiona Schär gerne, um die ganzheitliche Erholung zu fördern. Dabei gibt sie zu bedenken: «Wenn der Stress länger anhält, dann ist es wichtig, den Lebensstil grundsätzlich zu überdenken und sich nur so viel zuzumuten, wie man auch verkraften mag.» Und sie rät, gerade dann, wenn man viel um die Ohren hat, möglichst auf Energydrinks und Koffein zu verzichten, denn «durch diese Aufputschmittel gerät man in einen Teufelskreis, und man wird davon so nervös, dass Körper und Geist sich gar nicht mehr richtig erholen können». Auch von zu viel Zucker rät sie ab, denn «das putscht zwar kurzfristig auf, aber langfristig führt solcher Raubbau am eigenen Körper in die Erschöpfung».



#### VITALPILZE

Fiona Schär ist Drogistin HF und Co-Geschäftsführerin

der Dropa Drogerie Fries in Huttwil sowie Präsidentin des Kantonal Bernischen Drogistenverbandes (KBD). Spezialgebiete: Spagyrik, gesunde Ernährung und Vitalpilze.

[www.dropa.ch/standorte/dropa-drogerie-fries](http://www.dropa.ch/standorte/dropa-drogerie-fries), Tel. 062 962 26 66

Eine Massage sowie Basenbäder oder ein Fussbad sind ebenfalls wohltuend, um sich eine Auszeit zu gönnen, ebenso wie ein Bad mit Lavendelessenz. Ausserdem gibt es in der Drogerie eine Vielfalt an kosmetischen Produkten, die die Haut verwöhnen, von der Bodylotion über pflegende Öle bis zur Gesichtspflege. Fiona Schär: «Wer gestresst ist, hat oftmals Augenringe und fahle Haut. Da können eine Gesichtsmaske oder ein gutes Serum helfen, damit der Teint wieder rosiger aussieht.»

Fotos: praisaeng – stock.adobe.com, Kersti Lindström – stock.adobe.com, z.Vg./SDV

## Schluss mit Stress und Schlaflosigkeit



Bei Einschlaf- und Durchschlafstörungen sowie innerer Unruhe mit Herzklopfen und Verkrampfungen im Verdauungstrakt

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.



# 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.



## Natürliche Raumbeduftung

Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Gute Nacht». Verbindet das ätherische Öl mittels einer speziellen Ultraschall-technologie mit Wasser und verteilt das wohl-tuende Aroma in der Raumluft. Auch für Reisen geeignet, da besonders platzsparend.

**Im Wert von Fr. 49.–**



## Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Violet Vital Douche und Bodylotion (2x400 ml). Belebende Körperpflege mit fruchtig-frischem Rhabarber-Pflaumen-duft.

**Im Wert von Fr. 37.50**



## GOLOY BODY

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

**Im Wert von Fr. 57.–**



## Produkteset Dr. Bronner's

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

**Im Wert von Fr. 85.40**



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

**Im Wert von Fr. 30.–**

## Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

**Jahres-Abo**  
à Fr. 26.– (6 Hefte)

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

Preisbasis 2023 (inkl. MWST)

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

(nur 1x ankreuzen)

Raumbeduftung

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GOLOY BODY

Produkteset Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

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 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.

# Bedeutung der Ernährung im Rahmen der Krebstherapie

Krebs und seine Behandlung fordern dem erkrankten Körper viel ab. Welche Rolle die richtige Ernährung für den Krebsverlauf sowie den Behandlungserfolg spielt und wie sich das Risiko einer Mangelernährung minimieren lässt, erklärt Prof. Dr. med. Peter E. Ballmer, Internist und Ernährungsmediziner.



PROF. DR. MED.  
PETER E. BALLMER  
Spezialarzt Innere  
Medizin, Ernährungs-  
mediziner

Foto: zVg

## Prof. Dr. Ballmer, wie hängen Krebs und Ernährung zusammen?

Eine bedarfsgerechte Ernährung garantiert die volle Funktionalität des Körpers. Krebs, aber auch seine Behandlungen, wie chirurgische Eingriffe, Chemotherapien und Bestrahlungen, beeinträchtigen sowohl den Nährstoffbedarf als auch, bedingt zum Beispiel durch Appetitverlust, die Nährstoffzufuhr. Damit fehlt es dem Körper an «essenziellen Substanzen», er verliert an Kraft und Widerstandsfähigkeit. Beides braucht der Körper aber, um die oft kräftezehrenden Krebstherapien zu bestehen. Aktuelle Studien<sup>1</sup> belegen, dass eine optimale Ernährung die Therapieverträglichkeit verbessert und die Sterblichkeit von Krebsbetroffenen senkt.

## Wie gefährlich ist eine Mangelernährung bei Krebs?

Eine Mangelernährung schwächt das Immunsystem. Es kommt deshalb oft zu mehr Infektionen, insbesondere Lungenentzündungen, nicht selten mit fatalem Ausgang. Zudem führt Mangelernährung zu einem Verlust an Muskulatur. Der Körper wird also geschwächt und es kommt zu Gebrechlich-

keit mit Erschöpfung. Dies führt dazu, dass sich die Betroffenen weniger körperlich betätigen und als Folge zusätzlich Appetit verlieren – ein echter Teufelskreis. Weitere ungünstige durch Mangelernährung hervorgerufene Effekte sind: verminderte Lebensqualität, Abnahme der Toleranz von Krebstherapien, verlängerte Spitalaufenthalte und insgesamt eine schlechtere Prognose der Erkrankung.

## Wann und wie häufig kommt es zu Mangelernährung?

Eine Mangelernährung, sprich ungewollter Gewichtsverlust und Appetitverlust, tritt bei Krebs sehr häufig und oft früh auf. Man geht davon aus, dass über zehn Prozent der Krebserkrankten nicht am Krebs selbst, sondern an den Folgen einer Mangelernährung sterben.

## Wie wird eine Mangelernährung behandelt?

Nach der Diagnose soll man zunächst die normalen Mahlzeiten optimieren und an-

reichern – am besten unter Anleitung einer professionellen Ernährungsberatung. Deckt das den Bedarf an Nährstoffen noch nicht, kommen hochwertige Trinksupplemente zum Einsatz. Diese werden durch den behandelnden Arzt verordnet und können in der Regel die Nährstoffdefizite abdecken. Sollte aber die orale Nahrungszufuhr nicht möglich sein, muss eine enterale Ernährung (mittels Nahrungssonde) oder in Ausnahmefällen sogar eine parenterale Ernährung (via Infusion) in Erwägung gezogen werden.

## Was ist von «Krebsdiäten» zu halten, um den Krebs «auszuhungern»?

Gut ernährt sind die Erfolgsaussichten einer hochwirksamen Krebstherapie am besten. Werden die Ernährung oder Massnahmen gegen eine Mangelernährung dagegen vernachlässigt oder gar obskure und in ihrer Wirkung nicht belegte «Krebsdiäten» angewendet, setzt man die Betroffenen unnötigen und ethisch-moralisch nicht vertretbaren Gefahren aus. Denn das vermeintliche «Aushungern» eines Krebses per Verzicht auf bestimmte Nährstoffe

birgt ein grosses Risiko für eine Mangelernährung – die es unbedingt zu vermeiden gilt.



Hochkonzentrierte Trinkspeisung mit bester Proteinqualität in fünf beliebten Geschmacksvarianten.



HEILENDEN AUS DEM GARTEN

Getrocknete Pflanzen sind beliebte Hausmittel zur Stärkung des Immunsystems.

# Brücken statt Gräben

Der Pharmazeut Christoph Bachmann hat ein Buch geschrieben über Arzneipflanzen, die zur Stärkung des Immunsystems beitragen können. Im Interview erklärt er, wie die natürlichen Helfer sinnvoll die Schulmedizin ergänzen und warum es wichtig ist, dass wir in dieser oft verhärteten Diskussion Brücken schlagen.

Von Sabine Reber

**Pflanzliche Naturheilmittel oder Schulmedizin – das wird landläufig oft als Gegensatz gesehen. Wie können sich die beiden Ansätze sinnvoll ergänzen?**

*Christoph Bachmann:* Bis Anfangs des neuen Jahrtausends bestanden zwischen der Schulmedizin und der Pflanzenheilkunde tiefe Gräben. Die Schulmedizin anerkannte die Phytotherapie nicht und bezeichnete pflanzliche Arzneimittel als unwirksam und unwissenschaftlich. Glücklicherweise ist die Situation heute etwas besser. Dank wissenschaftlicher Forschung konnte die Wirksamkeit vieler pflanzlicher Arzneimittel aufgezeigt werden. Dank der Zulassung pflanzlicher Arzneimittel zur Grundversicherung wurden weitere Brücken gebaut.

**Sie zeigen in ihrem Buch auch klar die Grenzen der natürlichen Heilmethoden auf. Wunder darf man von den Pflanzen aber nicht erwarten?**

Nein, kein Heilverfahren, also auch nicht die Schulmedizin, kann Wunder bewirken. Denn ein Wunder ist das völlig unerklärliche Eintreten eines positiven Ereignisses. Die Schulmedizin hat in den letzten Jahrzehnten eine grosse Entwicklung erlebt und kann heute viele schlimme Erkrankungen heilen oder wenigstens lindern. Auch die Phytotherapie hat grosse Fortschritte gemacht. Die Behandlung vieler Alltagserkrankungen mit pflanzlichen Arzneimitteln stützt sich nun auf positive Resultate klinischer Studien. Die Grenzen der Phytotherapie liegen bei schweren Infektionskrankheiten, Tumoren, schwerer Immunschwäche, schweren Herz-Kreislauf-Erkrankungen, fortgeschrittenen Erkrankungen des Bewegungsapparates (Rheuma, Arthritis, Arthrosen usw.) oder auch schweren Erkrankungen von alten Personen, deren Abwehrkräfte sehr stark vermindert sind.

**Soll man denn trotzdem pflanzliche Stärkungsmittel zu sich nehmen, wenn man gegen Grippe und Covid geimpft ist?**

Zuerst einmal: Covid war vor allem in den ersten Wellen sehr gefährlich und hat viele Menschen umgebracht. Aber auch heute noch ist es für gewisse Leute gefährlich. Neben dem Impfen können pflanzliche Stärkungsmittel eine sinnvolle Ergänzung sein. Denn Impfungen bieten nie einen hundertprozentigen Schutz.

**Kann man eigentlich Stärkungsmittel auch selber machen aus einheimischen Pflanzen?**

Es ist niemandem verwehrt, selber Pflanzen zu sammeln und daraus Tee zu machen oder sogar eine Tinktur, sofern man die Kenntnisse dafür hat. Die in Drogerien und Apotheken erhältlichen Präparate sind jedoch standardisiert und müssen strengen Qualitätsvorschriften entsprechen, was bei der

# Darf's ein bisschen Määähhh sein?



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.



**Holle**  
biodynamisch  
seit 1934

## Milchnahrung aus Ziegenmilch – NEU in Demeter-Qualität

- ✓ einzige Milchnahrung aus Ziegenmilch in Demeter-Qualität
- ✓ mit allen wichtigen Vitaminen, Mineral- und Nährstoffen (lt. Gesetz)
- ✓ pure Rezepturen, ohne Palmöl oder Fischöl
- ✓ mild im Geschmack



Das Bäuchlein Deines Babys wird die Holle-Ziegenmilch lieben

# MEIN IMMUN-DRINK

## VITAMIN C & D SELEN & ZINK



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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

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

## IMMUNSYSTEM



Der Luzerner Christoph Bachmann ist Apotheker und Doktor der Pharmazie. Nach seinem Studium bildete er sich in Komplementärmedizin

weiter, mit Fokus auf die Phytotherapie. Während 32 Jahren arbeitete er in seiner eigenen Apotheke und versuchte die Gegensätze zwischen Schulmedizin und Komplementärmedizin zu überwinden. Seine Philosophie lautet: «So pflanzlich wie möglich, so synthetisch wie nötig.»

Dr. pharm. Christoph Bachmann:  
«**Arzneipflanzen zur Stärkung des Immunsystems**»,  
Cameo Verlag, Bern, ca. 26 Franken.

Eigenherstellung natürlich nicht gewährleistet ist.

**In Ihrem Buch besprechen Sie auch die Wirkung von exotischen Pflanzen wie Kap-GERANIEN oder ECHINACEA. HABEN WIR IN DER VIelfALT UNSERER HEIMISCHEN FLORA NICHTS VErGLEICHBARES?**

Darüber habe ich schon oft nachgedacht. Von meiner Weltanschauung her bin ich überzeugt, dass in allen Weltgegenden die Pflanzen wachsen, mit denen die dort ansässige Bevölkerung Alltagserkrankungen behandeln kann. Aber gerade die Immunstimulation zeigt, dass sehr wirksame Pflanzen aus anderen Gegenden der Erde kommen: Echinacea stammt ursprünglich aus Nordamerika, die Taigawurzel aus nördlichen Ländern Europas, der Ginseng aus Asien.

**Und wem gehört eigentlich das Wissen der Urvölker? Dürfen wir einfach ungefragt alles übernehmen, was uns nützlich scheint?**

Juristisch kann ich diese Frage nicht beantworten. Meine Überzeugung erlaubt mir, vom Wissen der Urvölker zu profitieren, sofern immer wieder auf ihre Leistungen hingewiesen wird und sie im Gegenzug von uns auch Zugang zu modernen Arzneimitteln bekommen, welche dank ihrer Erfahrung entwickelt wurden.

**Nehmen Sie selber immer die gleichen Produkte, um Ihr eigenes Immunsystem zu stärken?**

Mein Immunsystem ist glücklicherweise ausgezeichnet. Ich habe seit mehr als zwanzig Jahren keine wirklich starke Grippe mehr gehabt (greift sich an den Kopf: Holz alänge). Im Bedarfsfall würde ich aber ein Echinacea-Präparat verwenden.

# Christoph Bachmanns Top 5 zur Stärkung des Immunsystems

## ***Echinacea purpurea* und *Echinacea angustifolia*: Purpur-Sonnenhut und Schmalblättriger Sonnenhut**

Der unbestrittene Favorit der pflanzlichen Immunstimulanzien: Er ist wissenschaftlich am besten erforscht, wird auch von allen Immunstimulanzien am häufigsten eingesetzt, und man erhält auch viele gute Rückmeldungen.



## ***Eleutherococcus senticosus*: Taigawurzel**

Es gibt einige klinische Studien, welche zum Teil schon recht alt sind. Trotzdem sind sie meiner Meinung nach überzeugend. Auch die Taigawurzel kann durchaus zur Immunstimulation verwendet werden.



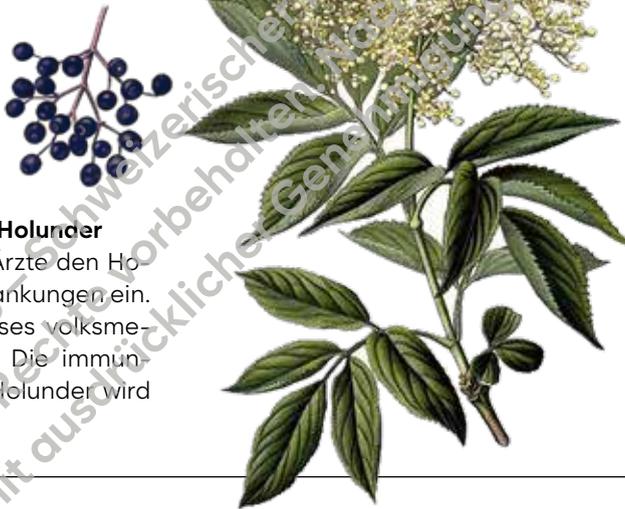
## ***Panax ginseng*: Ginseng**

Diese uralte, aus Asien stammende Arzneipflanze dient nicht nur zur allgemeinen körperlichen und geistigen Stärkung, sondern besitzt auch immunstimulierende Eigenschaften, die durch einige Studien dokumentiert sind.



## ***Sambucus nigra*: Schwarzer Holunder**

Schon in der Antike setzten Ärzte den Holunder gegen Atemwegserkrankungen ein. Klinische Studien haben dieses volksmedizinische Wissen bestätigt. Die immunstimulierende Wirkung von Holunder wird unterschätzt!



## ***Pelargonium sidoides*: Kapland-Pelargonie**

Diese Arzneipflanze kam erst im 20. Jahrhundert aus Südafrika nach Europa. Sie wird gegen Atemwegserkrankungen, auch bakterielle, eingesetzt, besitzt aber auch immunstimulierende Eigenschaften.



## Ich schaffe fast alles mit Strath



## Strath mit Zink unterstützt mein Immunsystem.



Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

[bio-strath.com](http://bio-strath.com)

**Pat Burgener**  
Profi Snowboarder,  
Musiker und  
Videoregisseur

I ♥  
**Strath®**

# Das stille Leiden der Frauen

Über Probleme mit Inkontinenz schweigen die meisten Menschen, weil sie sich schämen. Das muss aber nicht sein. Esther Neuhauser hat ein Buch geschrieben über ihre Erfahrungen mit dem Thema – und möchte damit anderen Betroffenen Mut machen, um offen über ihre Schwierigkeiten zu reden und Hilfe zu suchen.

Von Barbara Halter, Fotos Susanne Keller



## SCHREIBEN STATT SCHWEIGEN

Esther Neuhauser hat ein Buch über ihre Erfahrung mit Inkontinenz geschrieben.

Das Lied «Hemmige» von Mani Matter kennt jedes Kind – und damit die Botschaft: Schamgefühle sind gut, sie haben die Welt vor so mancher Katastrophe bewahrt. Doch Scham kann nicht nur Leben retten, sondern im Gegenteil das Leben zur Hölle machen. Dann etwa, wenn Menschen unter körperlichen Beschwerden leiden, aber gehemmt sind, darüber zu reden. Zum Beispiel bei einer Stuhlinkontinenz, auch Darminkontinenz genannt, die vor allem Frauen im fortgeschrittenen Alter trifft. Esther Neuhauser ist eine dieser Frauen – allerdings war das Schweigen für sie nie eine Option. Ihre Erfahrungen hat sie im Buch «Das stille Leiden der Frauen» festgehalten. Sie möchte ihre Krankheitsgeschichte teilen. «Das Thema beschäftigt und belastet so viele Frauen, und es ist eine Befreiung, offen darüber reden zu können», sagt sie.

Heute ist Esther Neuhauser 71 Jahre alt. Ihre Leidensgeschichte begann vor rund fünf Jahren. Damals entdeckte sie auf der

Toilette plötzlich Kotspuren in ihrem Slip. «Ich dachte, so was passiert halt mal. Ehrlicherweise spürte ich, dass mit meinem Darm etwas nicht stimmte. Wirklich wahrhaben wollte ich es aber nicht. Die Bremspuren zeigten sich jedoch immer wieder und beunruhigten mich.»

Neuhauser ist diplomierte Graphologin und Schriftpsychologin. Sie ist eine Frau, die Probleme anspricht und nach Lösungen sucht. Doch auch sie sei von der Situation anfänglich überfordert gewesen. «Wenn etwas so Intimes wie Inkontinenz den Menschen betrifft, dann kommt automatisch Scham auf – egal, wie offen man ist. Anfangs war es für mich sehr unangenehm, darüber zu reden», erinnert sie sich. Geholfen hat ihr das gute Verhältnis zu ihrem Frauenarzt. Zu ihm geht sie seit bald vierzig Jahren, er ist eine Vertrauensperson. Um zu wissen, was mit ihrem Körper geschieht, meldete sie sich darum etwas früher als gewöhnlich zur jährlichen Kontrolle.

## Durchs Gespräch die Scham überwinden

Nach der Untersuchung erhielt Esther Neuhauser die Diagnose Darmsenkung, in der Fachsprache Rektozele genannt. Eine Erkrankung, von der sie bis dahin noch nie etwas gehört hatte. Ihr Gynäkologe zeichnete auf einem Block eine Skizze und erklärte, was in ihrem Unterleib passiert war. Ihr Darm hatte sich gesenkt und drückte nun auf Beckenboden und Scheide. Zusätzlich hatte sich am Darmausgang eine Ausstülpung gebildet, die sich mit Kot füllte und zu unkontrollierten Entleerungen führte – was die unangenehmen Bremspuren im Slip erklärte. Die sachliche Ebene, auf der sie mit ihrem Gynäkologen über ihr Leiden sprechen konnte, habe ihr die Scham genommen, erinnert sich Esther Neuhauser. «Meine Hemmungen verschwanden.» Sie war erleichtert, eine Erklärung für ihre Beschwerden bekommen zu haben und nun zu wissen,

Publireportage

# Scheidentrockenheit

## Keine Frau muss das hinnehmen!

**Scheidentrockenheit ist immer noch ein Tabu-Thema.**

**Darüber zu sprechen, fällt vielen Frauen schwer.**

**Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert**

Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen<sup>1</sup>, meist beginnend mit den Wechseljahren. Die Scham, darüber zu sprechen, ist bei den Betroffenen gross. Denn Scheidentrockenheit zählt nach wie vor zu den sensiblen Themen, die immer noch als Tabu gelten. Dabei sind Wechseljahresbeschwerden, wie etwa Scheidentrockenheit, nichts, für das man sich schämen müsste. Und keine Frau muss Scheidentrockenheit einfach hinnehmen. Die Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert mit einem Doppelleffekt:

Sie führt Feuchtigkeit und zugleich pflegende Lipide (Fette) zu. Durch Scheidentrockenheit verursachte Symptome wie Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen und Schmerzen werden gelindert. Inzwischen ist die hormonfreie Vagisan FeuchtCreme für viele Frauen die geschmeidige Alternative zu konventionellen, rein wasserbasierten Gelen ohne pflegende Lipide.



Jetzt den QR-Code scannen  
und mehr Info über Vagisan  
erhalten



Agenturfoto. Mit Model gestellt.

### Alle Infos zu Vagisan FeuchtCreme auf einen Blick

- Hormonfreie Creme für die Scheide und den äusseren Intimbereich
- Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz
- Pflegt die Haut und macht sie geschmeidig
- Auch zur Anwendung vor dem Intimverkehr



<sup>1</sup> Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133–42.

### UNBESCHWERT

Esther Neuhauser  
geniesst die neue  
Freiheit nach der  
Operation.



was in ihrem Körper los war. Entlastet, aber mit gemischten Gefühlen ging sie aus der Praxis.

Zusammen mit ihrem Arzt hatte sich Esther Neuhauser vorerst für eine konservative Therapie entschieden. Für Senkungen im Beckenbodenbereich – neben dem Darm können auch die Blase oder die Gebärmutter betroffen sein – gibt es vielfältige Ursachen. Neuhausers Kinder kamen beide mit einem Dammschnitt auf die Welt, ihre Gebärmutter wurde ihr wegen Zysten um Mitte dreissig entfernt. Beides kann eine Darmschwäche auslösen. Ganz allgemein verlieren mit zunehmendem Alter die Muskulatur und das Bindegewebe an Spannkraft.

Um ihren Beckenboden zu trainieren und zu festigen, ging Neuhauser zu einer Beckenbodentherapeutin und besuchte Pilates-Kurse. Ihre Motivation und ihr starker Wille halfen ihr dabei: «Ich war fest überzeugt: Das kriege ich hin!» Neben den Körperübungen trug sie täglich ein Würfelpessar, das ihr der Arzt mitgegeben hatte. Dieser kleine Würfel aus Kunststoff oder Silikon wird in die Scheide eingeführt und soll die Organe in ihrer ursprünglichen Position behalten.

Die Stuhlinkontinenz war aber im Hintergrund immer präsent – und mit ihr die Angst. Diese meldete sich, sobald Esther Neuhauser das Haus verlassen wollte. «War mein Darm nicht entleert, wusste ich nicht,

was unterwegs passieren würde. Ich trug immer Einlagen und hatte Reinigungstücher dabei. Ich machte mir Sorgen, über Flecken oder über unangenehme Gerüche. Das alles hat mich sehr belastet – rückblickend sogar mehr als ich damals wahrhaben wollte.»

Dann, nach einem Jahr, kam die grosse Enttäuschung. Die Untersuchung beim Gynäkologen zeigte, dass ihre Bemühungen keine Verbesserung gebracht hatten. Die Organe könnten nur durch einen chirurgischen Eingriff wieder an ihren alten Platz gebracht werden, so der Befund. Die Zweitmeinung einer anderen Ärztin ergab dasselbe Resultat.

### Die Lebensqualität ist wieder da

Die Monate vor dem Operationstermin erlebte Esther Neuhauser nochmals als intensive Phase. Unbewusst und bewusst tauchten Ängste auf. Sie beschäftigten Fragen wie «Werde ich durch diese Operation wirklich geheilt? Habe ich danach keine Probleme mehr mit dem Darm? Kann ich wieder unbeschwert unterwegs sein?».

Doch es kam alles gut. Ihr Frauenarzt führte im Juni 2019 zusammen mit einem Urogynäkologen den eineinhalbstündigen Eingriff durch. Nach dem Spitalaufenthalt nahm sich Esther Neuhauser für die Genesung viel Zeit. Mithilfe der Spitex und ihres Mannes konnte sie sich schonen. «Das Ausheilen ist wichtig. Man kann so den Ausgang der Operation positiv beeinflussen», sagt sie. Nach einem halben Jahr ging sie wieder ins Pilates, und auch Sexualität war wieder möglich.

Seit der Operation sind rund vier Jahre vergangen. Wenn Esther Neuhauser heute unterwegs ist, isst sie kontrolliert und meidet ungewohntes Essen, um ihren Darm nicht übermässig zu belasten. Aber die früheren Ängste sind verschwunden. Die alte Lebensqualität ist wieder zurück. Sie kann wieder unbeschwert verreisen, ins Theater oder Kino gehen. «Ich möchte allen Frauen – und auch den betroffenen Männern – Mut machen, eine Fachperson aufzusuchen und über ihre Probleme zu reden. Inkontinenz darf kein Tabuthema mehr sein!»

# 5 Tipps: So schützen und stärken Frauen ihren Beckenboden

**Schwangerschaft, Geburt, die Wechseljahre oder auch starkes Übergewicht können bei Frauen die Muskulatur und das Bindegewebe des Beckenbodens schwächen – mit der Folge von Inkontinenz. Die beste Prävention ist die Kräftigung des Beckenbodens.**

• **Verhalten im Alltag:** Schweres Heben vermeiden. Beim Husten, Niesen und Naseputzen den Kopf und den Oberkörper abdrehen, um weniger Druck auf die Beckenorgane zu geben.

• **Beckenbodenphysiotherapie:** Ein Spezialgebiet innerhalb der Physiotherapie. Pelvisuisse, die Schweizerische Gesellschaft für Beckenbodenphysiotherapie, bietet auf ihrer Website Infos und hilft bei der Suche nach einer Therapeutin oder einem Therapeuten. [www.pelvisuisse.ch](http://www.pelvisuisse.ch)

• **Kräftigungsübung für daheim:** Sich entspannt auf einen Stuhl setzen und durch die Nase ein- und den Mund ausatmen. Beim Einatmen wird der Beckenboden bewusst entspannt, beim Ausatmen die Harnröhre und

der After verschlossen. Die Anspannung beim Ausatmen etwa fünf bis acht Sekunden halten. Die Übung zehnmal wiederholen, dann eine Minute Pause machen. Empfohlen werden zwei bis dreimal täglich drei Serien à zehn Wiederholungen.

• **Den Beckenboden mit Biofeedback trainieren:** Vielen Frauen fällt es schwer, den Beckenboden beim Training wahrzunehmen. Unterstützung bietet die Methode des Biofeedbacks, die mithilfe von Sensoren und elektronischen Geräten die Muskelspannung sichtbar macht. Für das Beckenbodentraining haben verschiedene Anbieter Gadgets für daheim entwickelt. Meist wird dabei eine kleine Sonde in die Scheide eingeführt und eine App zeigt, ob die Übungen richtig ausgeführt werden.

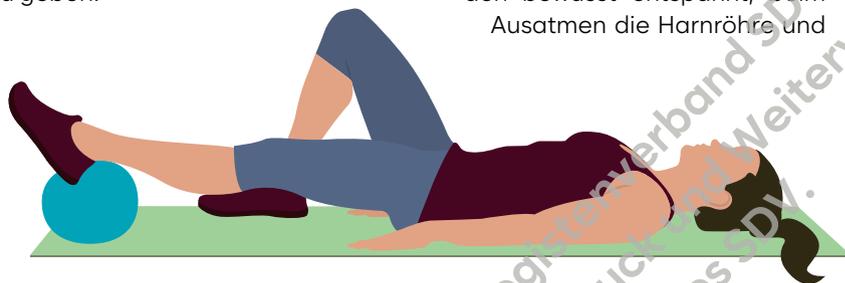


Illustration: Image by freepik on Freepik

## 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



NEU

Kosmetikum

**FEMAVIVA<sup>®</sup> GEL**

Schützt und pflegt die Haut im äusseren Intimbereich

# Macht Politik gesund?

## So antworteten Politikerinnen und Politiker

Am 22. Oktober wählen Schweizerinnen und Schweizer den National- und den Ständerat neu. Nebst aktuellen Themen wie Energieversorgung und Ukraine-Krieg gibt es bei den Wahlkampfthemen einige Dauerbrenner – die Gesundheit ist eines davon. Der *Drogistenstern* wollte von verschiedenen im Gesundheitsbereich aktiven Politikerinnen und Politikern wissen, wie sie die Gesundheitskosten in den Griff bekommen und eine gute medizinische Versorgung der Bevölkerung sicherstellen wollen.

Von Astrid Tomczak-Plewka



**JOHANNA GAPANY**  
Ständerätin FDP, FR  
Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit



**MAYA GRAF**  
Ständerätin Grüne, BL  
Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit



**LORENZ HESS**  
Nationalrat Die Mitte, BE  
Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit



**TIANA MOSER**  
Nationalrätin GLP, ZH



**DAMIAN MÜLLER**  
Ständerat FDP, LU  
Vizepräsident der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit



**THERESE SCHLÄPFER**  
Nationalrätin SVP, ZH  
Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit



**ANDRI SILBERSCHMIDT**  
Nationalrat FDP, ZH  
Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit



**FLAVIA WASSERFALLEN**  
Nationalrätin SP, BE  
Mitglied der Kommission für soziale Sicherheit und Gesundheit

# Selbstmedikation als Kostenspar-Faktor

Seit Jahren wird über steigende Krankenkassenprämien lamentiert. Die Selbstmedikation hingegen belastet die Kassen nicht. Wie könnte dieser Bereich durch politische Anreize gefördert werden?

**JOHANNA GAPANY** Die Medikation sollte immer von Fachleuten empfohlen und begleitet werden. Drogistinnen und Drogisten haben die Nähe zum Volk, die es ihnen ermöglicht, eine Behandlung vorzuschlagen, die eine Verschlechterung der Gesundheit und damit hohe Kosten vermeidet. Im Gesundheitswesen ist proaktives Handeln billiger als reaktives Handeln. Heute gehen viele Leute direkt in die Notaufnahme oder zu einem Spezialisten, anstatt an die nächstgelegene und schnellste Lösung zu denken.

**MAYA GRAF** Für wirksame Selbstmedikation gibt es zwei wichtige Voraussetzungen, die die Politik sicherstellen muss: die Förderung von Kompetenz und Sicherheit der Nutzenden bei Selbstmedikation und entsprechend verfügbare Medikamente. Drogerien spielen hier mit ihrer Fachkompetenz eine wichtige Rolle. Als grüne Politikerin setze ich mich für mehr Gesundheitsförderung und Prävention ein. So bleiben wir nicht nur gesünder, sondern können auch mit kleineren Gesundheitsproblemen selbst besser umgehen.

**LORENZ HESS** Hier sehe ich für einmal weniger die Politik im Vordergrund als vielmehr die Aufklärung der Bevölkerung darüber, dass das frühe Aufsuchen der Drogerie oft den Gang zum Arzt erspart. Das ist zumindest meine Erfahrung!

**TIANA MOSER** Die Drogerien können bei der Selbstmedikation und der Beratung einen wichtigen Beitrag leisten, Leiden niederschwellig zu lindern oder vorzubeugen. Dadurch kann allenfalls ein Arztbesuch oder die Einnahme von teureren Arzneien vermieden werden. Beides ist kostensenkend. Der Drogistenverband könnte zudem mit den Versicherern Massnahmen zur Förderung der Selbstmedikation erarbeiten, sei es in alternativen Versicherungsmodellen oder in den Zusatzversicherungen. Die Fachberatung und die Möglichkeit, Rezepturen und Arzneimittel individuell abzugeben, ist die Stärke der Drogistinnen und Drogisten. Dabei liegt ein Fokus auf den natürlichen Arzneimitteln, was ich sehr begrüsse.

**DAMIAN MÜLLER** Es braucht Kostentransparenz und Eigenverantwortung bei allen Akteuren, auch bei den Patientinnen und Patienten. Es ist sicherlich gut, wenn jemand bei Beschwerden nicht gleich die nächste Notaufnahme aufsucht, sondern zuerst schaut, ob es auch anders geht. Hier ist eine kompetente Beratung in der Drogerie oder der Apotheke wichtig.

**THERESE SCHLÄPFER** Durch Aufklärung darüber, dass jeder vermiedene Besuch beim Arzt Kosten und somit auch die Prämien senkt. Politische Anreize sind beim heutigen System schwierig. Der Drogistenverband könnte mit Checklisten, was bei welchem Leiden angewendet werden kann, einen Anreiz zur Selbstmedikation geben.

**ANDRI SILBERSCHMIDT** Dank des dichten Netzes sind die Dienstleistungen der Drogerien sehr praktisch und deshalb beliebt. Weiter können Drogerien dazu beitragen, Spitäler und Hausärzte zu entlasten. Um das vorhandene Potenzial noch besser auszunutzen, muss der Gesetzgeber den Drogerien mehr Freiheiten in der Abrechnung geben.

**FLAVIA WASSERFALLEN** Die Stärke der Drogistinnen und Drogisten liegt in der Fachberatung, namentlich im Bereich von natürlichen Medikamenten. Die persönliche Fachberatung ist der Schlüssel zur Stärkung der Selbstmedikation. Die beste Beratung jedoch greift nicht, wenn zu wenig Arzneimittel verfügbar sind.



# Versorgungssicherheit

Wie kann garantiert werden, dass die medizinische Versorgung für die Schweizer Bevölkerung gewährleistet ist?

**JOHANNA GAPANY** Ich war in der Gesundheitskommission zu diesem Thema aktiv und forderte den Bundesrat auf, die Versorgung mit Arzneimitteln zu gewährleisten, indem er die Herstellung nicht verfügbarer Arzneimittel durch Fachleute erleichtert und gleichzeitig die Sicherheit der Patientinnen und Patienten gewährleistet. Dabei ging es vor allem um zwei Anpassungen: die Aktualisierung der zu verwendenden Wirkstoffe und die Aktualisierung der Tarife, um die Arbeitskosten zu berücksichtigen. Seitdem wird die Arbeit im Rahmen einer Taskforce durchgeführt und die Massnahmen scheinen solide zu sein.

**MAYA GRAF** In letzter Zeit standen vor allem fehlende Medikamente im Vordergrund. Ein Teil der Lösung ist, dass wir zusammen mit anderen Ländern die europäische Produktion wieder stärken. Aber auch die Verfügbarkeit von Gesundheitsfachkräften ist zentral für die medizinische Versorgungssicherheit. Ich setze mich für die rasche Umsetzung der Pflegeinitiative ein.

**LORENZ HESS** Hier ist der Bund gefordert: Nebst der Verstärkung der internationalen

Zusammenarbeit stehen der Ausbau der Lagerhaltung sowie Erleichterungen bei der Zulassung und beim Import im Vordergrund.

**TIANA MOSER** Die verbesserte Zusammenarbeit mit der EU würde helfen, die Situation zu verbessern. Bei Problemen der internationalen Lieferketten hat die Schweiz alleine wenig Möglichkeiten. Zudem steigt bei Arzneimitteln die Verfügbarkeit, wenn regulatorische Hürden zum Beispiel bei der Zulassung abgebaut werden. Zudem müssen beim Gesundheitspersonal insbesondere die Rahmenbedingungen für die Ausbildungen verbessert werden. Es muss wieder attraktiver werden, einen Gesundheitsberuf zu ergreifen.

**DAMIAN MÜLLER** Um saisonale Spitzen im Gesundheitswesen besser abfedern zu können, ist eine integrale Versorgungsplanung, die über die Kantons Grenzen hinaus geht, sinnvoll. Im Moment läuft auch die Sammelfrist zur Volksinitiative «Ja zur medizinischen Versorgungssicherheit». Der Titel tönt gut. Es wird sich zeigen, was der genaue Inhalt ist und ob wir damit die Probleme lösen.

**THERESE SCHLÄPFER** Das ist meiner Meinung nach heute der Fall. Dass dies so bleibt, müssen wir die Kosten in den Griff bekommen, das heisst die Eigenverantwortung der Versicherten stärken und unnötige Behandlungen erkennen und vermeiden.

**ANDRI SILBERSCHMIDT** Unsere Gesundheit ist das oberste Gut. Deshalb muss die medizinische Versorgung immer gewährleistet sein. Damit dies zu tragbaren Kosten geschieht, braucht es Rahmenbedingungen, die Transparenz und einen Wettbewerb zwischen den Leistungserbringern ermöglichen, Effizienz- und Effektivitätssteigerungen vorantreiben und sich stets am Kosten-Nutzen-Verhältnis sowie an der Qualität orientieren.

**FLAVIA WASSERFALLEN** Ich bin überzeugt, dass wir stärker in die Aus- und Weiterbildung des Gesundheitspersonals und in eine wirksame Gesundheitsprävention investieren müssen. Alle wissen, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Nur können wir diesen Grundsatz noch entschiedener umsetzen. Bei der Prävention übernehmen die Drogistinnen und Drogisten schon heute eine wichtige Aufgabe.

## Hausspezialitäten

Das Parlament wollte den Apotheken und Drogerien die Möglichkeit geben, Arzneimittel nach eigener Formel (sogenannte Hausmittel) herzustellen. Leider entstehen im Vollzug nun immer neue Vorschriften und Einschränkungen. Sehen Sie Möglichkeiten, die Hausmittel der Apotheken und Drogerien politisch besser zu verankern?

**JOHANNA GAPANY** Sowohl die Patientinnen und Patienten wie auch die Fachkräfte müssen sich auf eine Gesetzgebung verlassen können, welche die Glaubwürdigkeit

der Fachkräfte garantiert, Missbrauch verhindert und die Patientensicherheit gewährleistet. Um den Patienten oder die Patientin besser individuell zu begleiten, ist

meiner Meinung nach insbesondere eine Flexibilität bei den zu verwendenden Wirkstoffen nötig. Auch und vor allem muss das Gesetz, insbesondere über die Verordnungen



# Digitalisierung

Die Digitalisierung im Gesundheitswesen schreitet voran.  
Wo sehen Sie in diesem Bereich die Rolle der Drogerien?

**JOHANNA GAPANY** Drogerien spielen eine Schlüsselrolle, da sie der breiten Bevölkerung am nächsten stehen und leicht zugänglich sind. Sie können alle dazu ermutigen, ein elektronisches Dossier zu eröffnen, um den Überblick über die eigene Gesundheit zu behalten und sich ganz nebenbei ihr Wissen und ihre Gesundheitskompetenz zu verbessern. Das elektronische Patientendossier ist ein wertvolles Instrument, um den Bürgerinnen und Bürgern die Kontrolle über alle ihre Gesundheitsdaten zurückzugeben. Daher ist es äusserst nützlich, dass auch Daten über die Medikation enthalten sind.

**MAYA GRAF** Damit wir mit der Digitalisierung im Gesundheitswesen vorankommen und das elektronische Patientendossier (EPD) verwendet wird, müssen wir die Bevölkerung über den Mehrwert praxistauglicher Hilfsmittel aufklären. Die Aufklärung durch die Drogerien ist dabei für die Patientinnen und Patienten essenziell, insbesondere für die wachsende Zahl älterer Patientinnen und Patienten.

**LORENZ HESS** Leider kommt das Projekt «Elektronisches Patientendossier» nach wie vor nicht richtig voran. Wenn es dann funktioniert und sich eine Person dafür ent-

scheidet, gehören meines Erachtens die Daten aller Leistungserbringer einbezogen auch diejenigen der Drogerien.

**TIANA MOSER** Arzneimittel, auch jene, die von Drogerien abgegeben werden, können Nebenwirkungen und Interaktionen haben. Diese können im elektronischen Patientendossier gut dargestellt und automatisch aktualisiert werden. Zudem können Drogistinnen und Drogisten den Patientinnen und Patienten beratend bei diesen Informationen zur Verfügung stehen.

Da bleibt kein  
Auge trocken



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

**Similasan** EYE CARE



**DAMIAN MÜLLER** Wir brauchen die Digitalisierung und damit einhergehende Effizienzsteigerungen, weil wir mittelfristig mit begrenzten Ressourcen die heutige Qualität im Gesundheitswesen sichern müssen. Es ist wichtig, dass alle Leistungserbringer immer auf dem neuesten Stand sind. Von diesem Wissen könnten sicherlich auch Drogerien profitieren und ihre Kundinnen und Kunden noch besser beraten.

**THERESE SCHLÄPFER** Drogerien könnten vielleicht mittels einer Kunden-App bereits gekaufte Artikel erfassen. Dies mit der Möglichkeit, sie bei Bedarf zu speichern, so dass sie wieder abrufbar sind.

**ANDRI SILBERSCHMIDT** Das Potenzial der Digitalisierung im Gesundheitswesen ist enorm! Deshalb gehört sie unter Einbezug der Patienten, der Leistungserbringer sowie der Versicherer vorangetrieben. Wichtig ist mir, dass der Nutzen des Patienten im Vordergrund steht. Die Digitalisierung muss so gestaltet sein, dass es einen Mehrwert gibt, weil sonst das Produkt nicht genutzt wird. Drogerien können da eine wichtige Anlaufstelle für das Onboarding des elektronischen Patientendossiers und die Erklärung über dessen Anwendung und Nutzen sein.

**FLAVIA WASSERFALLEN** Ärztinnen und Apotheker sollen bald verpflichtet werden, elektronische Patientendossiers (EPD) einzusetzen. Ich wünsche mir, dass sich Drogistinnen und Drogeristen dem EPD anschliessen. In Drogerien werden nicht verschreibungspflichtige Arzneimittel abgegeben, die Nebenwirkungen haben können und sich allenfalls schlecht mit anderen Arzneimitteln vertragen. Für die Patientinnen und Patienten wäre es wichtig, dass die Medikationsübersicht im EPD vollständig ist.

Illustration: Muhammad Usman, vecteezy.com

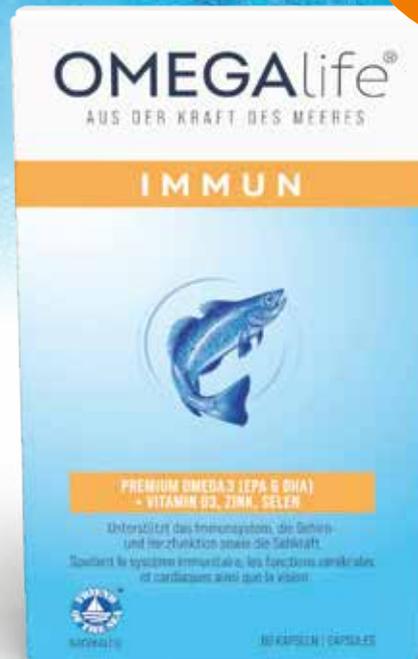
# OMEGAlife®

AUS DER KRAFT DES MEERES

## Die Powerkombination zur Unterstützung des Immunsystems

- Optimale Versorgung mit Omega-3 (EPA und DHA)
- Nachhaltig produziert (FOS-Zertifizierung)

Zink  
Vitamin **D3**  
Selen



omega-life.ch

# MUND- PFLEGE?

## Sie müssen zähne- knirschend zugeben ...

... dass Ihr Kind seine Zähne nicht so gerne putzt? Die besten Tipps für die Pflege von Milchzähnen finden Sie auf **vitagate.ch**, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- Wie putze ich mir richtig die Zähne?
  - Zahnspange? Worauf zu achten ist.
  - Zahnunfälle beim Kind – was tun?
  - Was macht eine gute Zahnbürste aus?
  - Und vieles mehr rund um Zähne, Mund und Zunge.
- Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform  
der Schweizer Drogerien

**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

**Bis zu 57 %\* sparen und  
Autobahnvignette 2024 geschenkt**



**Jetzt Spar-Coupon ausschneiden und einsenden an:  
Ringier Axel Springer Schweiz AG – Kundendienst – Geerenstrasse 43 – 8185 Winkel**

## Bestell-Coupon:

Mehrfachauswahl ist möglich!



**Ja, ich bestelle folgendes Abo** (gewünschtes Abo bitte ankreuzen)

- 13 x Beobachter inkl. Rechtsberatung im Halbjahresabo**  
für nur CHF 95.– inklusive Autobahnvignette 2024 30186669
- 76 x Blick im 3-Monatsabo**  
für nur CHF 99.– statt CHF 228.–\* inklusive Autobahnvignette 2024 30186670
- 26 x GlucksPost im Halbjahresabo**  
für nur CHF 99.– statt CHF 109.–\* inklusive Autobahnvignette 2024 30186671
- 26 x Schweizer Illustrierte im Halbjahresabo**  
für nur CHF 99.– statt CHF 129.–\* inklusive Autobahnvignette 2024 30186672
- 14 x LandLiebe im 2-Jahresabo**  
für nur CHF 99.– statt CHF 109.–\* inklusive Autobahnvignette 2024 30186673
- 26 x SonntagsBlick im Halbjahresabo**  
für nur CHF 99.– statt CHF 135.20\* inklusive Autobahnvignette 2024 30186674
- 26 x TELE im Halbjahresabo**  
für nur CHF 129.– statt CHF 143.–\* inklusive Autobahnvignette 2024 30186675

\* im Vergleich zum Einzelverkaufs- oder Abopreis

Frau  Herr  
 Name \_\_\_\_\_  
 Vorname \_\_\_\_\_  
 Strasse/Nr. \_\_\_\_\_  
 PLZ/Ort \_\_\_\_\_  
 Festnetz/Handy \_\_\_\_\_  
 Geburtsdatum (TT.MM.JJJ) \_\_\_\_\_  
 E-Mail \_\_\_\_\_  
 Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich die Ringier Axel Springer Schweiz AG und Gesellschaften der Ringier Gruppe künftig per E-Mail oder SMS über interessante Angebote informieren.  
 Ihre Personendaten können durch die Ringier Axel Springer Schweiz AG für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Die Ringier Axel Springer Schweiz AG ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an die Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können der Ringier Axel Springer Schweiz AG jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: <https://www.ringieraxelspringer.ch/datenschutz/>. Das Angebot gilt für Neubonnettinnen und Neubonnetten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 31.12.2023. Das Geschenk erhalten Sie, solange Vorrat, nach dem Eingang Ihrer Zahlung. Der Versand der Autobahnvignette erfolgt ab dem 1.12.2023. Zahlungen, die nach dem 19.1.2024 eingehen, erhalten anstatt der Autobahnvignette einen Migrol-Gutschein im Wert von CHF 40.–.

**AUCH ONLINE UND ALS  
GESCHENKABO BESTELLBAR:  
ONLINE-KIOSK.CH/  
DROGISTENSTERN**



Bitte mit dem Handy scannen →



# Die Vielfalt der Haselnüsse

Nüsse enthalten gesunde Fette und wertvolle Nährstoffe. Besonders reich an gesundheitsfördernden Inhalten sind die Haselnüsse. Und das Beste daran: Auch ökologisch sind Haselnüsse sinnvoll, denn die pflegeleichten einheimischen Sträucher können hier und jetzt gepflanzt werden.

Von Sabine Reber

Bei den Heuschnüpfelern ist die Haselblüte zwar gefürchtet. Aber Haselsträucher sind ansonsten wertvolle Gartenpflanzen. Besonders hübsch sind im Frühling die Korkezieherhaseln sowie die Sträucher der Zaubernuss (Hamamelis), die lange vor allen anderen Gehölzen blühen. Vor allem aber brauchen wir Haselnüsse – auf den Herbst hin sind sie ein besonders wertvolles Nahrungsmittel, das uns Kraft gibt für die kälter

werdenden Tage. Wer jetzt Haselsträucher im Garten pflanzen möchte, sollte unbedingt auf die Sorte achten und einen Haselstrauch auswählen, der grosse, schmackhafte Nüsse bildet. Es gibt nämlich weltweit über 400 verschiedene Sorten von Haseln. Kommerziell genutzt werden aber nur einige Dutzend davon. So gibt es in der Türkei, dem Hauptanbaugebiet von Haselnüssen, knapp 20 Standardsorten, die zumeist auf

eine natürliche Kreuzung zwischen der Hasel und der Lambertsnuss zurückgehen (*C. avellana* × *C. maxima*). Die EU-Kommission finanziert nun ein Projekt namens «Safenut», das zur Vielfalt der Haselnussorten beitragen soll und bei dem neben europäischen Kultursorten auch Wildformen einbezogen werden.

## Die Sträucher giessen

Die Nüsse der verschiedenen Haselsorten unterscheiden sich in Grösse, Form und im Verhält­nis der Schale zum Nusskern (Kernanteil). Dieser kann bei rund 30 bis 50 Prozent liegen – ein erheblicher Unterschied von Nussorte zu Nussorte also! Wenn die Sträucher zu wenig Wasser bekommen, dann bleiben die Kerne tendenziell kleiner. Das gilt auch für den Hausgarten, weshalb es in einem trockenen Sommer durchaus Sinn macht, die Haselstrucher ab und zu kräftig zu giessen. Es gibt kugelförmige Haselnüsse und solche mit eiförmigen und länglichen Formen. Für die industrielle Verarbeitung werden runde Nüsse bevorzugt. Diese können leichter geknackt, blanchiert und geröstet werden. Man könnte meinen, die Industrie bevorzuge durchgängig möglichst grosse Haselnüsse – dem ist aber nicht so. Für Produkte, die ganze Haselnüsse enthalten wie Schokolade und Pralinen, werden kleinere, harte Nüsse verwendet.

## Supersnack Haselnuss

Haselnüsse sind ein hervorragender Proviant für Wanderungen, und auch als Zwischenverpflegung im Alltag lässt sich ein Säckchen Nüsse bestens mitnehmen – viel gesünder als Snacks vom Kiosk ist das allemal. Haselnüsse enthalten viele Ballaststoffe und weisen ein günstiges Verhält­nis von gesättigten und ungesättigten Fettsäuren auf. Sie sind reich an Vitamin E sowie an B-Vitaminen und haben ausserdem den höchsten Gehalt an Biotin von allen Nüssen. Biotin stärkt die Fingernägel und verschönert die Haut. Auch Magnesium, Phosphor, Kalium, Eisen und Kalzium, die Spurenelemente Zink und Kupfer sowie sekundäre Pflanzenstoffe sind in Haselnüssen enthalten. Dank ihrer Ballaststoffe hilft eine Handvoll Haselnüsse auch für die Verdauung. Sie helfen auch, einen erhohnten Cholesterinspiegel sowie das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Typ-2-Diabetes zu mindern.



**WERTVOLLE NAHRUNG**  
Haselnüsse geben Kraft für die kalte Jahreszeit.

## Burgerstein Mood:



„Ich bin eine Stimmungskanone.“

Burgerstein Mood für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht. Mit Safran, Melisse sowie Vitamin B6 und B12, die dazu beitragen, das Nervensystem zu unterstützen.



**Tut gut.**

 **Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

## Hauptproduzenten Türkei und Italien



Die Haselnuss ist eine der ökonomisch wichtigsten Nussarten weltweit. Im Jahr 2020 wurden auf einer Anbaufläche von gut 1 015 000 Hektaren über 1 072 000 Tonnen Haselnüsse produziert. Die Türkei ist mit Abstand weltweiter Spitzenreiter in der Haselnussproduktion. Auf einer Anbaufläche von knapp 735 000 Hektaren wurden dort 665 000 Tonnen Haselnüsse geerntet. Die Exportwerte betragen 1,24 Mio. US-Dollar (Haselnüsse ungeschält) sowie über 1,1 Mrd. US-Dollar (Haselnüsse geschält). Dies entspricht 72 Prozent der weltweiten Haselnuss-Anbaufläche und

62 Prozent der weltweiten Haselnussproduktion. Auf Platz zwei der Haselnussproduzenten kommt Italien. Mit Anbauflächen von gut 80 000 Hektaren kommt unser südlicher Nachbar auf eine Haselnussproduktion von etwa 140 000 Tonnen mit Exportwerten von 3,8 Mio. US-Dollar (Haselnüsse ungeschält) und gut 221 Mio. US-Dollar (Haselnüsse geschält). Nur 10 Prozent aller Haselnüsse werden frisch verzehrt, der Grossteil wird weiterverarbeitet, beispielsweise für Schokolade, Brotaufstrich oder Biscuits und andere Gebäcke.

Foto: Ralf Kabelitz – stock.adobe.com

© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband (SDV) – Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Wiederverbreitung ist ohne schriftliche Genehmigung des SDV.



### Deine natürliche Stärke. Mit der Kraft der Kräuter.



Bis zu **90%** verbesserte Hautfeuchtigkeit



Die Sensitive-Linie mit Kamille beruhigt die Haut und bringt sie mit ihrem präbiotischen Wirkstoff wieder ins Gleichgewicht.





# Schweizer Kurhäuser: kompetent und herzlich

Der ausgezeichnete Ruf der Schweizer Kurhäuser beruht auf hoher medizinischer Fachkompetenz, herzlicher Atmosphäre sowie den mehrheitlich einzigartigen Lagen in naturnaher Umgebung. Hier finden Sie die individuell auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtete Ausstattung, Pflege und Betreuung.

## Alles auf einen Blick

Auf der Website [www.kuren.ch](http://www.kuren.ch) finden Sie alle aktuellen Informationen über die Mitglieder und deren angebotenen physikalischen Therapien, Heilanwendungen, Indikationen und allgemeine Angaben.

## «Wege zum Wohlbefinden»

Im jährlich erscheinenden Katalog «Wege zum Wohlbefinden» finden Sie die aktuelle Übersicht zum vielfältigen Angebot der Schweizer Kurhäuser. Bestellen Sie Ihr Exemplar unter [www.kuren.ch/katalog](http://www.kuren.ch/katalog)



### Ascona, Tessin



#### Casa Andrea Cristoforo am Lago Maggiore

Unser Kurhaus inmitten einer ruhigen Gartenanlage mit wunderbarem Blick auf den Lago Maggiore bietet vielfältige integrative und komplementärmedizinische Behandlungen an. Der Schwerpunkt liegt in der anthroposophisch erweiterten Medizin. Lassen Sie sich von unserer ausgezeichneten biologischen und mediterranen Küche verwöhnen.

Tel. 091 786 96 00  
[www.casa-ac.ch](http://www.casa-ac.ch)

### Bad Ragaz, St. Gallen



#### KURHOTEL CRISTAL

Ärztehaus, Physiotherapie, Spitetex

Neu und modern renovierte Zimmer und Studios. Kulinarisch verwöhnt.

Ganzheitlich betreut bei akuten und chronischen Rheumaerkrankungen, Erholung nach operativen Eingriffen.

Entlastungsaufenthalte. Wohnen im Alter.

Tel. 081 303 84 00  
[www.kurhotel-cristal.ch](http://www.kurhotel-cristal.ch)

### Dussnang, Thurgau



#### Rehaklinik Dussnang

Als traditionelles Kurhaus, mit umfassender Infrastruktur, einer ausgewogenen, gehobenen Küche und einer wohltuenden Atmosphäre bieten wir beste Voraussetzungen für Ihren erfolgreichen Kuraufenthalt. Unsere Kneipp-Angebote vereinen Selbstfürsorge und Erholung im Herzen des idyllischen Tannzapfenlandes. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.

Tel. 071 978 60 52  
[www.rehaklinik-dussnang.ch](http://www.rehaklinik-dussnang.ch)

### Luzern



#### Sonnmatt Luzern Kurhotel & Residenz

4\* Superior Hotel an einmaliger Lage mit hoher medizinischer und pflegerischer Kompetenz vor Ort (365 Tage/24 Stunden) und umfangreicher Physio- & Wassertherapie. Drei Restaurants mit saisonaler, moderner Küche, Blick auf den Vierwaldstättersee und in die Berge, Parkanlage umgeben von Wiesen und Wald und doch nahe der Stadt.

Tel. 041 375 32 32  
[www.sonnmatt.ch](http://www.sonnmatt.ch)

### Rheinfelden, Aargau



#### Park-Hotel am Rhein\*\*\*\* im Parkresort Rheinfelden

Direkt am Rheinufer, im milden, nebelarmen Klima liegt das ärztlich geleitete 35-Zimmer-Haus. Nebst 4-Sterne-Komfort und der angrenzenden Wellness-Welt sole uno erwartet Sie eine individuelle, kompetente Betreuung durch unser medizinisches Fachpersonal. Hauptindikation ist die Behandlung des Stütz- und Bewegungsapparates.

Tel. 061 836 66 33  
[www.park-hotel.ch/kuren](http://www.park-hotel.ch/kuren)

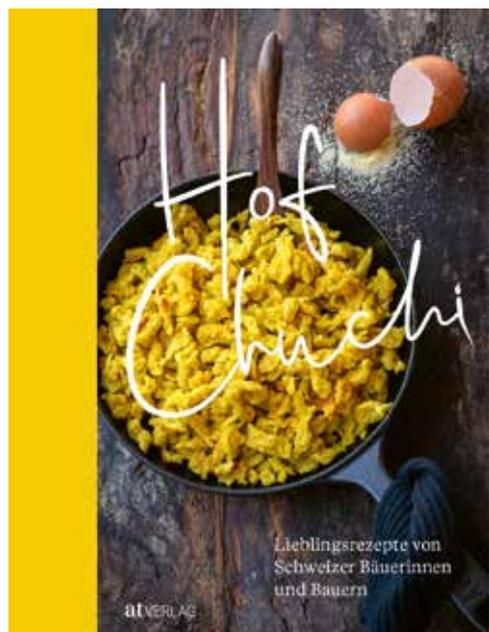
### Wilten/Sarnen, Obwalden



#### Hotel Kurhaus am Sarnersee

Ihre Gesundheit ist uns wichtig! Bei uns an der Quelle der Kraft werden Körper und Geist umsorgt. Individuell abgestimmte Therapien, eine gesunde Ernährung und die familiäre Atmosphäre tragen zu Ihrem Wohlbefinden bei. Das fürsorgliche und professionelle Fachpersonal sorgt während 24 Stunden für Ihr Wohlbefinden und Ihre Sicherheit.

Tel. 041 666 74 66  
[www.kurhaus.info](http://www.kurhaus.info)



UFA-Revue (Hrsg.): **«Hofchuchi»**,  
AT Verlag, 2023, 38 Franken

## «Hofchuchi»: Die besten Rezepte vom Bauernhof

Jetzt wo es kühler wird, bekommt man wieder Lust auf wärmschaffteres Essen. Und da ist das neue Kochbuch der UFA-Revue, des Fachmagazins für die Schweizer Landwirtschaft, genau das Richtige. In der «Hofchuchi» blicken wir den Bäuerinnen und Bauern in die Töpfe und geniessen Rezepte von traditionell bis zu naturnah und experimentell. Einige Kreationen wie die Pouletterrine aus dem Steamer verlangen eine modern eingerichtete Küche. Anderes ist ganz einfach nachzukochen, wie die Folienskartoffeln

mit Wiesenkräuterquark oder die Beerencreme. Und einiges kommt einem vielleicht aus der Kindheit bekannt vor, wie zum Beispiel der «Ofenguck», den ich ganz vergessen hatte – diesen lustigen Kartoffelstock-Auflauf mit den Eier-Augen könnte man doch wieder mal zubereiten, jetzt wo die Nächte länger werden. Das Schöne an diesem reich bebilderten Kochbuch ist, dass wir auch einige Bäuerinnen und Bauern persönlich kennenlernen und Einblick erhalten in ihren Arbeitsalltag.

Sabine Reber



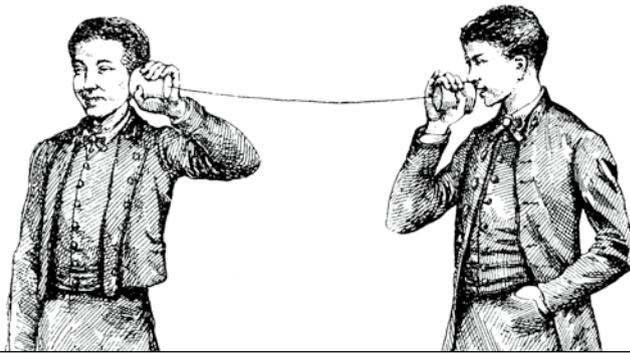
Gerd Folkers: **«Faustmanns Hypsometer und andere seltsame Instrumente zur Vermessung der Welt»**,  
Chronos-Verlag 2023, ca. 32 Franken

## Von der Seelenwaage bis zur Baumhöhe

Der Mensch ist das Mass aller Dinge – denn er hat das Messen überhaupt erst erfunden. Die Kultur des Wiegens und Vermessens hat in unserer heutigen Gesellschaft einen enormen Stellenwert. Alles nur Denkbare wird gewogen, quantifiziert und bewertet. Und dies geschieht mit teils skurrilen bis verwunderlichen Messmethoden, wie der emeritierte ETH-Professor Gerd Folkers in seinem unterhaltsamen Buch darlegt. Durch die mathematische Auswertung der Messungen normiert der Mensch die Welt – und bezieht sie in der Regel auf sich selber. Dabei kommt es auch zu kuriosen Aktivitäten wie der Normierung der Eidotterfarbe oder der Erfindung des Cyanometers zur exakten Messung der Himmelsbläue oder des Spiegelhypsometers zur Feststellung von Baumhöhen.

Das Ganze ist sehr amüsant geschrieben, was dieses Buch zu einer ebenso unterhaltsamen wie lehrreichen Lektüre macht. So erklärt er uns zum Beispiel das Stalagmometer, das die Oberflächenspannung von Tropfen misst, mit einem Exkurs über die Werbung für Duschmittel, bei dem die Tropfen «glücklich» von der gebräunten Haut des Darstellers abperlen: «Wir können aber auch davon ausgehen, dass die Tropfen glücklich sind, was sie uns durch ihre runde Form mitteilen.» Und wir erfahren, was eine überlichtschnelle Ente mit dem Opiumhandel zu tun hat, wie ein Fass Rotwein zum Messgerät wird, oder wie beim ägyptischen Totengericht die Seele gewogen wurde.

Sabine Reber



Woher kommt die Redewendung ...

## «Kalte Füsse bekommen»

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

Wenn der Mensch Angst bekommt, dann schaltet sein Körper in den Kampf- oder Fluchtmodus. Das Herz schlägt intensiver, die Atemfrequenz steigt, die Muskulatur des Bewegungsapparates wird besser durchblutet. Gleichzeitig werden die Extremitäten weniger durchblutet, weshalb Hände und Füße kalt werden. Die Muskeln des Bewegungsapparates werden komplexerweise aber gleichzeitig besser durchblutet, damit man kämpfen oder fliehen kann – es funktioniert nur noch das Nötigste. Auch die Verdauung schaltet zurück und verlangsamt sich. Angst schlägt immer auch auf den Magen. Wer Angst hat, kann meist nichts essen. Und wenn jemand vor lauter Angst kalte Füße bekommt, dann helfen nicht in erster Linie warme Socken. Dann gilt es vielmehr, zuerst einmal die Nerven zu beruhigen.

### Berüchtigte nächtliche Eisfüsse

Natürlich können die Füße auch kalt werden, weil die Aussentemperaturen sinken oder weil jemand zu enge Schuhe oder nasse Socken trägt. Dann versucht der Körper, zuerst einmal die lebenswichtigen Organe vor der Kälte zu schützen, und entzieht als Erstes den Händen und Füßen die Wärme. Manche Menschen haben aber auch bei warmem Wetter kalte Füße. Besonders berüchtigt sind die nächtlichen Eisfüsse, ein

Phänomen, das sich vorzugsweise bei Frauen einstellt. Meist geht die Kälte von den vorderen Zehen aus und breitet sich dann von dort langsam über die ganze Fusssohle aus. Oftmals können ein zu niedriger Blutdruck oder Gefässverkalkungen eine Ursache sein.

### Anregende warme Fussbäder und ausgiebige Massagen

Wenn das Blut nicht gut zirkuliert, werden die Füße schlecht versorgt und beginnen zu frieren. Weitere Ursachen können hormonelle Beschwerden, Stress, Depressionen und Essstörungen sein. Auch Rauchen und Diabetes können die Wärmeregulation im Körper beeinträchtigen und zu kalten Füßen führen. Ausserdem gibt es Medikamente, die auf das vegetative Nervensystem wirken und als Nebenwirkung kalte Füße mit sich bringen können. Abhilfe schaffen eigentlich in allen Fällen anregende warme Fussbäder oder eine ausgiebige Fussmassage, die die Durchblutung anregt. Auch regelmässige Bewegung an der frischen Luft hilft, die Blutzirkulation zu verbessern. Und im Übrigen geht nichts über ein paar warme, trockene Wollsocken und einen gemütlichen Abend vor dem Feuer.

Text: Sabine Reber

Idee und drogistische Beratung: Anton Löffel

Fotos: zvg; Illustration: iStock.com/Nastasic

# GERADE GESUND

## UND SCHON WIEDER ERKÄLTET.

FÜR KINDER  
AB 4 JAHREN  
GEEIGNET



### ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 01/2022.  
All rights reserved.

**BioMed®**



**GARTENGERÜCHE**  
Gezieltes Riechtraining mit angenehmen Düften kann bei Migräne helfen.

## Düfte gegen Migräne

**Schnuppern kann bei Migräne helfen. Denn Gerüche und Migränekopfschmerzen erhöhen die Aktivität derselben Hirnareale. Nun haben Forscher untersucht, ob ein Riechtraining die Schmerzwahrnehmung positiv beeinflussen könnte.**

Intensive Kopfschmerzen sind das Hauptsymptom eines Migräneanfalls. Die meisten Patientinnen und Patienten leiden jedoch auch unter Übelkeit, Erbrechen und Überempfindlichkeit gegenüber äusseren Reizen. Während die Symptome vieler Migränepatientinnen und -patienten durch helles Licht und laute Geräusche verschlimmert

werden, reagiert ein Teil der Betroffenen auch auf Gerüche, wobei bestimmte Düfte einen Migräneanfall sogar auslösen können. Demnach scheint ein enger Zusammenhang zwischen Geruchswahrnehmung und Schmerzempfindung zu bestehen.

Mediziner der TU Dresden untersuchten nun die Zusammenhänge zwischen Geruchssinn und Migränekopfschmerz näher, wie die deutsche «ÄrzteZeitung» berichtet. Die Forschenden liessen Migränepatientinnen und -patienten mit Riechstiften oder

entsprechenden Placebos trainieren. Nach drei Monaten verbesserte sich das Riechvermögen der Testgruppe signifikant, während sich die Wahrnehmungsschwelle für Schmerzreize erhöhte. Mit Düften wie Lavendel, Rose oder Orange liessen sich die Beschwerden von Patienten, bei denen Gerüche die Migräne auslösen können, durch bewusstes Riechtraining tatsächlich mildern. Dabei reicht es laut der Studie aus, zweimal täglich für 20 Sekunden an einem Riechstift zu schnuppern.



## Den Stress weglachen

**«Lachen ist gesund», weiss der Volksmund. Und er hat damit nicht ganz unrecht. Denn spontanes Lachen ist mit einer grösseren Schmerztoleranz und einem verbesserten Allgemeinbefinden assoziiert, wie nun in einer neuen Studie belegt wurde.**

Lachen kann effektiv den Spiegel des Stresshormons Cortisol senken. Das haben zwei Autorinnen einer systematischen Übersichtsarbeit nun herausgefunden. In acht Studien wurden insgesamt 315 Patientinnen und Patienten entweder mithilfe von witzigen Videos oder unter Anleitung

eines Lachtherapeuten zum Lachen gebracht beziehungsweise als Kontrollgruppe untersucht. Im Vergleich zur Kontrollgruppe sanken die Cortisolspiegel der lachenden Probanden im Durchschnitt um 31,9 Prozent, wie die «Deutsche Apotheker Zeitung» schreibt. Dabei zeigte sich, dass



#### HERZHAFT LACHEN

Wer lacht, kann seine Cortisolwerte signifikant senken.

es gar nicht nötig ist, in schallendes Gelächter auszubrechen, sich minutenlang auf die Schenkel zu klopfen oder sich beinahe kaputtzulachen, um den Stress zu vertreiben. Schon ein einziges Glucksen oder Kichern liess nämlich in den Studien die Cortisolwerte signifikant sinken.

Die beiden Forscherinnen C. K. Kramer und C. B. Leitaó, die die Übersichtsarbeit geschrieben haben, diskutieren, ob sich aus dieser Erkenntnis ein medizinischer Nutzen gewinnen liesse. Eventuell könnte Humor im klinischen Alltag das Allgemeinbefinden der Patientinnen und Patienten verbessern. Der Gedanke ist sicher kein Witz, wie die «Deutsche Apotheker Zeitung» schreibt, allerdings müssten zuerst weitere Studien den Nutzen genauer belegen. «Dass diese sich lohnen können, legen die Ergebnisse der Analyse nahe»,

heisst es in dem Bericht. Es darf also in Zukunft wohl noch mehr gelacht werden zu Forschungszwecken!

## Frühstück essen, Znacht weglassen

Welches Zeitfenster führt beim Intervallfasten zu besseren Ergebnissen? Chinesische Forschende haben in einer Metaanalyse untersucht, ob es mehr nützt, auf das Frühstück oder auf das Abendessen zu verzichten. Die Unterschiede waren nicht gross, aber die Variante mit Frühstück und Mittagessen scheint sich ein klein wenig positiver auszuwirken.

Wer das Intervallfasten praktiziert, fragt sich mitunter, ob das mehr nützt, wenn auf das Frühstück verzichtet wird, oder ob es effektiver wäre, das Abendessen wegzulassen (Dinner-Cancelling). Nun haben chinesische Wissenschaftler eine Auswertung mehrerer Studien durchgeführt, um die Wirksamkeit zwischen dem frühen und dem späten Intervallfasten zu vergleichen. Dabei wurde anhand der Daten von insgesamt 730 übergewichtigen Menschen geschaut, wie die Auswirkungen des jeweiligen Essens-Zeitfensters auf das Gewicht und auf den Stoffwechsel ausfallen. Es zeigte sich laut der Studie, dass es ein wenig mehr nützt, wenn ein gesundes Frühstück gegessen und dafür das Abendessen gestrichen wird. Der Unterschied zwischen den beiden Methoden fiel aber nicht sehr gross aus. Sowohl das frühe wie das späte Intervallfasten führte zu einer moderaten Verringerung des Körpergewichtes und ebenfalls zu einer leichten Verringerung der Insulinresistenz. Das schreibt das Deutsche Gesundheitsportal in einer Mitteilung über die Studie der chinesischen Wissenschaftler.

Beim Intervallfasten wird jeweils während längeren Zeitfenstern von 14 bis 20 oder auch mehr Stunden auf das Essen verzichtet, um das Gewicht zu kontrollieren und die Stoffwechsellsgesundheit zu verbessern.



# Gewinnen Sie ein Geschenk-Set von Tal Skincare

Gewinnen Sie eine von fünf Tal MED Geschenkboxen im Wert von 40 Franken.



unverändert, ökologisch	ital. Artikel	dt. Landeshauptstadt	Karpfentisch, Döbel	Salz auf Glatteis werfen	kostbar, selten	Präposition	winkelig, kantig	Frauenwäschestück
Heimholen der Weidetiere					7			
Computerwerkzeug				amerik. Farm		5		
eintönig, trostlos	kostspielig		6			Obstsaft, Apfelwein (dt.)		Mann von Anstand
	1			Minister im islam. Land		sehr viele (ugs.)		
Flächenlandwirtschaftsnutzen	strikte Anweisungen		nicht viele, nur einige				3	
				2	Alphirt		Angeh. e. mittelamerik. Volks	
poln. Autor † 2006 (Stanisl.)			eh. US-Leichtathlet (Carl)	Schaumwein				9
Abk.: Air France		freiheitlich, tolerant						8
Weissager				griech. Vorsilbe gleich		ital. Tonbez. für das D		
Autokz. Kanton Schaffhausen		Abk.: Langwelle	eng verbunden, vertraut		12			
langgezogener Kreis						Abk. f. e. brit. Airline		
Nachrichten (engl.)	4			die Position ermitteln	11			



 SINCE 1975  
MADE IN SWITZERLAND

**SAGEN SIE TROCKENEN UND RISSIGEN HÄNDEN ADE!**

WWW.TAL.CH

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

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

**Teilnahmeschluss**  
ist der 30. November 2023, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Dezember 2023/ Januar 2024 publiziert.

**Kreuzworträtsel August/September 2023**  
Das richtige Lösungswort lautete: «NATURERLEBNIS».  
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

**Teilnahmebedingungen Gewinnspiel**

Das Gewinnspiel wird vom Schweizerischen Drogistenverband (Veranstalter) und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Preisponsoren veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 16. Lebensjahr mit Wohnsitz in der Schweiz. Teilnehmern aus dem Ausland sowie Mitarbeitern 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 liegt. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel jederzeit und ohne Vorankündigung abzubrechen oder zu beenden. Die Gewinner/Innen werden schriftlich benachrichtigt. Die Daten aller Teilnehmenden werden nur im Rahmen dieses Gewinnspiels bearbeitet und mit Ausnahme der Preisponsoren zwecks Zustellung der Preise nicht an Dritte weitergegeben. Bei Verstoss gegen die Teilnahmebedingungen, welche ausschliesslich dem Schweizer Recht unterliegen, erfolgt der Ausschluss vom Gewinnspiel. Der Veranstalter beachtet die Datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg sowie jegliche Gewährleistung und Haftung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.



# Natürliche Gesichtspflege in der Schwangerschaft



**N**eulich kam eine schwangere Kundin zu mir in die Drogerie. Wegen der Hormonveränderung hatte sie plötzlich trockene Haut sowie feine «Püggeli» und Schuppen um die Mundpartie herum. Die Kundin wünschte sich etwas Natürliches. Schwangere gehen oft bewusster mit ihrem Körper um und kommen dann zu uns in die Drogerie, weil sie sich über sanfte, natürliche Produkte informieren möchten. Denn nicht überall, wo «Natur» draufsteht, ist ausschliesslich Natur drin. Gewisse Produkte sind nur «naturnah» oder enthalten sogar nur einzelne natürliche Biorohstoffe. In der Drogerie haben wir seriöse, hochwertige Naturkosmetikprodukte sowie das nötige Wissen, um genau das Richtige für jeden Menschen zu finden.

In der Schwangerschaft und generell, wenn die Haut sehr empfindlich ist, muss man mit gewissen ätherischen Ölen vorsichtig sein. Alles, was zusätzlich reizen kann, lassen wir in dieser Situation besser weg. Meiner schwangeren Kundin habe ich eine Pflegelinie empfohlen, welche die

Hautbarriere stärkt und aufbaut sowie die Haut beruhigt und mit Feuchtigkeit versorgt. Darin enthalten sind Extrakte aus der Wassernabel-Pflanze, Leinsamen und Pfingstrose sowie pflanzliche Hyaluronsäure. Es gibt mittlerweile viele hervorragende, moderne Naturkosmetikrohstoffe, die den heutigen Zeitgeist treffen und die weitgehend auf pflanzlicher Basis hergestellt werden. Viele Pflegelinien kommen auch ganz ohne tierische Inhaltsstoffe aus.

In der Beratung frage ich immer, was die Kundin schon für Produkte verwendet. Manchmal möchten die Leute noch Sachen aufbrauchen, die sie bereits haben, und wünschen eine sinnvolle Ergänzung. Meiner schwangeren Kundin habe ich ein Serum und eine Gesichtspflege verkauft. Seren enthalten konzentrierte Inhaltsstoffe. Darüber kommt die Tagescreme beziehungsweise die Nachtcreme, die einen höheren Lipidgehalt aufweist. In der Naturkosmetik sind das Fette, die eine ähnliche Struktur aufweisen wie die hauteigenen Lipide, also beispielsweise Sheabutter sowie Jojoba- oder Wildrosenöl.

Manchmal empfiehlt es sich, parallel zur Gesichtspflege noch etwas für die Darmgesundheit zu machen. Da schauen wir jeweils im Beratungsgespräch, was individuell sinnvoll ist. Die Ernährung ist ein wichtiger Aspekt, zu viel Zucker zum Beispiel ist nicht förderlich für das Hautbild. Eine schöne Haut kommt eben von innen und von aussen. Meine schwangere Kundin ernährte sich schon sehr bewusst, und dank den angepassten Pflegeprodukten

freute sie sich, dass die Rötungen, die «Püggel» und das Schuppige rasch verschwanden. Ihre Haut wirkte bald wieder gepflegt, regelmässig und gut genährt, und sie konnte ihre Schwangerschaft geniessen und sich auf das Kind freuen. |

Nathalie Rothauge

## Nächste Ausgabe

*Der Drogistenstern*  
Nr. 6/2023 (Dezember  
2023/Januar 2024)

erscheint am

**1. Dezember 2023.**

Im nächsten Heft widmen wir uns den **Hexen** und der **Alchemie**. Wir zeigen, wie **spagyrische Heilmittel** entstehen und wie zwei Drogistinnen aus den Uressenzen individuelle Heilmittel für ihre Kundinnen und Kunden herstellen. Ausserdem verraten wir, was gegen **Fusspilz** hilft, warum **Honig** so gesund ist, welche **Aromaöle** sich bei Erkältung eignen und welche **Vitamine** in welcher Lebensphase die Gesundheit unterstützen helfen.



### NATHALIE ROTHAUGE

ist Drogistin EFZ und stellvertretende Geschäftsführerin der Drogerie Bohl in Flawil (SG). Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel, Kosmetik und Parfümerie.  
[www.drogerie-bohl.ch](http://www.drogerie-bohl.ch)



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.



**LUST  
AUF  
GESUNDE  
POST?**

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



**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.



# Gesunde Tipps im Oktober

## Gesunde Kürbisse

Kürbisse sind gesund und kalorienarm. Die klassischen Halloween-Kürbisse haben allerdings oft nicht allzu viel Geschmack. Kulinarisch interessanter sind Moschus- oder Spaghettikürbisse, Blaue Bananen und viele andere Sorten, die zum Teil auch mehr Vitamine enthalten.



## Ausräuchern

Herbst ist die Zeit der Räucher-Rituale: Indianersalbei, aber auch Zweiglein von Rosmarin, Lorbeer und anderen mediterranen Kräutern, welche ätherische Öle enthalten.

## Guter Schlaf

Schlafprobleme wegen der Zeitumstellung: Viele Menschen reagieren auf die zurückgestellten Uhren mit einer Art Mini-Jetlag. Dagegen können Schüssler-Salze, Homöopathie oder Schlaftees aus der Drogerie helfen.



## Stress vermeiden

Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation oder Atemübungen helfen, auch in hektischen Zeiten ruhig und gelassen zu bleiben. Auch ein Spaziergang tut gut, wenn einem alles über den Kopf wächst.



## Im Schlaf abnehmen

Kühl schlafen: Die Heizung im Schlafzimmer herunterdrehen und bei 15 bis 18 Grad schlafen, das stärkt den Körper und hilft, im Schlaf Fett zu verbrennen.

## Mehr Proteine essen

Wenn die Tage kürzer werden, haben wir oft Lust auf fettiges Essen. Besser wäre, jetzt genug Proteine zu essen. Hülsenfrüchte, Nüsse und Tofu sowie fettarme Milchprodukte helfen für eine schlanke Linie und kräftige Muskeln.



## BonaDea - Die Hausmarke Ihrer APODRO

### Safran B12 Kapseln

Für eine ausgeglichene Psyche und starke Nerven

Unsere BonaDea Safran B12 Kapseln enthalten Safran- und Kurkumaextrakt, sowie Magnesium und Vitamin B12. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei und verringert Müdigkeit und Ermüdung.



## BonaDea Monatshit

Beim Kauf unserer BonaDea Safran B12 Kapseln gewähren wir Ihnen CHF 5.- Rabatt.

Einzulösen in allen APODRO. Gültig im Oktober 2023. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



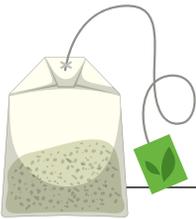
Fotos: Image by toptip26 on Freepik, fotograf.halle.com - stock.adobe.com; Illustration: Image by macrovector on Freepik, Olesia.g - stock.adobe.com



# Gesunde Tipps im November

## Vorbeugen und gurgeln

Das Immunsystem mit natürlichen Mitteln aus der Drogerie stärken, und bei Erkältungssymptomen sowie zur Vorbeugung von Ansteckungen regelmässig gurgeln, sei es mit Salbeitee oder mit einer speziellen Mundspülung.



## Kalte Füsse ade

Die Füsse sind im Winter besonders starken Temperaturschwankungen ausgesetzt. Darum müssen sie jetzt extra gepflegt werden. Durchblutungsfördernde Cremes und Fussbäder helfen.

## Warme Hände

Die Kälte macht auch den Händen zu schaffen. Nun immer eine gute Handcreme dabei haben, und bei Bedarf auch mal eine Handmaske aus der Drogerie anwenden, Baumwollhandschuhe drüberziehen und über Nacht einwirken lassen.



## Ab in die Sauna

Einmal in der Woche in die Sauna gehen regt Kreislauf und Durchblutung an und stärkt die körpereigene Abwehr.

## Luftbefeuchter



Die trockene Heizungsluft ist für die Atemwege und für die Haut nicht ideal. Nun helfen Luftbefeuchter. Besonders wohltuend wirken Geräte, bei denen etwas ätherische Öle dem Wasser beigegeben werden können: Wer kein Gerät hat, kann auch feuchte Tücher auf die Radiatoren legen oder die Wäsche im Zimmer trocknen.

## Ungesättigte Fette

Kalte Tage machen Appetit auf fettiges Essen. Ungesättigte Fette wie kaltgepresstes Oliven- oder Rapsöl verwenden, Avocados und Nüsse essen. Gesunde Fette sind wichtig für die Aufnahme von fettlöslichen Vitaminen wie A, D, E und K. Transfette aus industriell hergestelltem Essen meiden, beispielsweise Chips, Gebäck und Margarine.



## Die Psyche stärken

Im November macht sich oftmals Schwermut breit. Nun helfen Johanniskraut, Rosenwurz und Taigawurzel, um die Psyche zu stärken und das Gleichgewicht zu fördern.

Fotos: Image by jannoon028 on Freepik, eyewave - stock.adobe.com; Illustrationen: Image by brgfx on Freepik, Image by rawpixel on Freepik

**BonaDea - Die Hausmarke Ihrer APODRO**

**Junior Gummies**

Für den aktiven und anspruchsvollen Schul-Alltag Ihrer Kinder

Unsere BonaDea Junior Gummies tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei und unterstützen den Schul-Alltag Ihres Kindes durch die Vitamine A, C, D und E. Als täglicher Vitaminkick oder während und nach einer Krankheit.

  
**BonaDea**  
Die Hausmarke Ihrer APODRO



**BonaDea Monatshit**

Beim Kauf unserer BonaDea Junior Gummies schenken wir Ihnen Farbstifte.

Einzulösen in allen APODRO.

Gültig im November 2023.

Nicht kumulierbar

mit anderen Rabatten.

**APODRO**  
Apotheken • Drogerien



THURGAU TRAVEL

## Mehr Reiseinspiration



**5 Tage ab CHF 490 p.P.**

Luxuriöse Kurzfahrt auf Rhein und Main  
**NEU** BASEL-SPEYER-FRANKFURT-BASEL  
MS THURGAU GOLD\*\*\*\*

### WEIHNÄCHTLICHES FRANKFURT

#### Reisedaten 2023

05.11.-09.11.	06.12.-10.12. <sup>(7)</sup>
09.11.-13.11.	14.12.-18.12. <sup>(7)</sup>
18.11.-22.11.	22.12.-26.12. <sup>(8)</sup>
22.11.-26.11.	30.12.-03.01.24
28.11.-02.12. <sup>(7)</sup>	



**6 Tage ab CHF 990 p.P.**

Norddeutscher Adventszauber  
**NEU** BREMEN-MINDEN-MÜNSTER  
MS THURGAU SAXONIA\*\*\*\*

### WEIHNACHTSMARKT IN BREMEN

#### Reisedaten 2023

Bremen-Münster	Münster-Bremen
30.11.-05.12. <sup>(7)</sup>	05.12.-10.12. <sup>(7)</sup>
10.12.-15.12. <sup>(7)</sup>	



**4 Tage ab CHF 840 p.P.**

Berlin der 20er-Jahre  
**NEU** BERLIN-POTS DAM-BERLIN  
MS THURGAU CHOPIN\*\*\*\*

### ZEITREISE INS BERLIN DER 20ER-JAHRE

#### Reisedaten 2023

26.11.-29.11.	02.12.-05.12.
29.11.-02.12.	



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

## Facettenreiches Frankenland BASEL-WÜRZBURG-NÜRNBERG MS EDELWEISS\*\*\*\*+

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 15:00 Uhr «Leinen los!».
- TAG SPEYER** Am Morgen Schifffahrt nach Speyer. Nachmittags Rundgang<sup>(1)</sup> durch die Kaiserstadt mit Besichtigung des Doms.
- TAG ASCHAFFENBURG** Gemütliche Schifffahrt nach Aschaffenburg. Nachmittags Rundgang<sup>(2)</sup> durch die romantische Altstadt und Bierprobe. Gegen Mitternacht Weiterfahrt.
- TAG WERTHEIM** Mittags trifft das Schiff in Wertheim ein. Der Rundgang<sup>(1)</sup> in Wertheim mit Besuch des Glasmuseums startet nach dem Mittagessen. Während des Abendessens Weiterfahrt Richtung Würzburg.
- TAG WÜRZBURG** Am Morgen Rundgang<sup>(1)</sup> in Würzburg mit Besuch der bischöflichen Residenz (UNESCO-Weltkulturerbe). Weiterfahrt nach Bamberg am Nachmittag.
- TAG BAMBERG** Mittags Ankunft in der Bischofsstadt. Rundgang<sup>(2)</sup> am Nachmittag. Gegen Mitternacht Fahrt auf dem Main-Donau-Kanal Richtung Nürnberg.
- TAG NÜRNBERG** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch die Meistersinger-Stadt Nürnberg.
- TAG NÜRNBERG-ST. MARGRETHEN/ZÜRICH** Ausschiffung nach dem Frühstück. Bustransfer nach St. Margrethen und Zürich Flughafen. Individuelle Heimreise.

### NÜRNBERG-BASEL

Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge, mit Halt in Strasbourg statt Speyer.



Würzburg

### Reisedaten 2023 Es het solangs het Rabatt

Basel-Nürnberg	Nürnberg-Basel
11.11.-18.11. 1000	18.11.-25.11. 1000

### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Bustransfer Nürnberg-St. Margrethen/Zürich v.v.
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen

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

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1690
2-Bettkabine Hauptdeck	1790
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2090
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2190
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	2390
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2490
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck <sup>(6)</sup>	0
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	790
Ausflugspaket (4 Ausflüge)	170

<sup>(6)</sup> Limitierte Kabinenanzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage



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



MS Edelweiss\*\*\*\*+