



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Lebensfreude». Verbindet das ätherische Öl mittels einer speziellen Ultraschalltechnologie mit Wasser und verteilt das wohltuende Aroma in der Raumluft. Auch für Reisen geeignet, da besonders platzsparend. Im Wert von Fr. 49.

Wohlfühlset



Eduard Vogt Therme.
Geniessen Sie verwöhnende
Wellness momente zu Hause.
Im Vert von Fr. 58.-

GOLOY BODY



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

Produkteset Dr. Bronner's



- Sugar Soap Zitronengras/Limone • Magic Balm neutral • Flüssigseife
 - Zitrone/Orange Handspray
 Pfefferminz + Lavendel
 Zahnpasta Spearmint
 - Im Wert von Fr. 85.40

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

☐ Jahres-Abo 2-Jahres-Abo à Fr. 26.- (6 Hefte) à Fr. 48.- (12 Hefte) Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen) Geschenk Raumbeduftung Geschenk Wohlfühlset ☐ Geschenk GOLOY BODY Geschenk Produkteset Dr. Bronner's ☐ Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Name. Vorname Strasse, Nr. PLZ. Wohnort Telefon Geburtsdatum Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse. 🗌 Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert Datum Unterschrift Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an: Name, Vorname



Talon einsenden an: Schweizerischer Drogistenverband Vertrieb

Thomas-Wyttenbach-Strasse 2 2502 Biel/Bienne

Telefon 032 328 50 30 E-Mail abo@drogistenstern.ch

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

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort



Sabine Reber Stellvertretende Chefredaktorin s.reber@drogistenverband.ch

Langer Schnauf

Atemlos durch Tag und Nacht tigern wie die gute Helene Fischer in ihrem Ohrwurm, nach Luft schnappen, hecheln, hauchen, schnuufe, schnuufe... Und immer wieder: Tief durchatmen, cool bleiben, und einen langen Schnauf haben, wenn es darauf ankommt. Dabei helfen Yoga und andere Atemübungen. Damit wir auch in den Städten wieder besser atmen können, heisst es ausserdem: Lüften. Durchzug machen. Und das heisst auch: Unsere Stadtplanungen überdenken. Wenn sich die Nebeldecke über das Mittelland legt, dann spielt es eine Rolle, wie Häuserzeilen und Strassenzüge angeordnet sind. Übers Atmen und über die aktuellen Fragen der Stadtplanung denken wir im Dossier dieser Ausgabe nach. Einen langen Schnauf brauchen wir auch, wenn es darum geht, unser In munsystem zu

Einen langen Schnauf brauchen wir auch, wenn es darum geht, unser Immunsystem zu stärken. Wie jeden Winter versuche ich, für mich und meine Liebsten die Karten möglichst günstig zu mischen. Bewegung an der frischen Luft und vitaminreiches Gemüse aus dem eigenen Garten gewichten wir hoch. Stärkende Pflanzen extrakte sowie auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmte, gezielt eingesetzte Mikronährstoffe unterstützen uns dabei. Nützen tun die aber nur, wenn man das Richtige in der richtigen Kombination nimmt. Also lieber einmal zu viel in der Drogerie fragen, als aufs Geratewohl irgendwelche Pillen zu schlucken.





- 10 Judith Adank über den Atem im Iyengar-Yoga
- 16 Luftqualität in der Schweiz
- 18 Inhalieren betreit die Atemwege
- 20 In der Höhe das Asthma überwunden
- 22 Was tun bei schlechtem Atem
- 4 Kurz & knapp
- 4 Schaufenster
- 25 Blasenentzündung beim Mann Was ist anders als bei der Frau und was hilft
- 27 Mitmachen & gewinnen
- 28 Medikamentenabfälle reduzieren Gescheit einkaufen und Abgelaufenes zurückbringen
- 28 Tanja Gutmann über mentale Gesundheit
- 30 Jetzt das Immunsystem stärken In der Drogerie gibt es die besten Tipps und Produkte
- 31 Rätselspass und Vorschau







DROGISTENSTERN 5/2022 3



Geliebte Grosseltern

Eine liebevolle wahre Geschichte erzählt die 25-jährige Amanda Wettstein in ihrem ersten Buch: «Peter und Greti». Darin schildert sie den letzten Weg ihrer Grosseltern. Langsam nimmt die Demenz ihren Lauf, und der Weg ins Pflegeheim wird unumgänglich. Die Geschichte ist schön zu lesen, die Dialoge sind nah am Leben – so oder ähnlich wird es sich in vielen Familien zutragen. So realistisch alles geschildert wird, mit den all-

täglichen Missgeschicken und der zunehmenden Verwirrtheit, man hat trotzdem nie das Gefühl, es sei einem peinlich. Die junge Autorin, die beruflich als Kita-Mitarbeiterin in Bern arbeitet, hat für ihren Erstling den Literaturpreis des Kantons Bern erhalten – wohlverdient für diesen mit viel Liebe und Sorgfalt verfassten Text. Wer seine Grosseltern liebt, und/oder wer selber gerade jemanden auf dem Weg ins Alters- oder Pflegeheim begleitet, wird darin vieles erkennen. Und für alle Jüngeren ist das Buch eine schöne Brücke und eine Einladung, einen Blick auf die andere Seite zu werfen und sich einzufühlen, wie das Leben gegen das Ende hin aussehen kann.

Amanda Wettstein: «Peter und Greti. Eine Enkelin erzählt», Verlag Lokwort, ca. 30 Franken



Pandemie relativ gut gemeistert

Die vergangenen zwei Jahre Pandemie haben der Bevölkerung die Augen für Gesundheitsfragen geöffnet. Die Schweizerinnen und Schweizer sind sich einig, dass unser Land die Covid-19-Krise bis jetzt relativ gut gemeistert hat und dass sich unser Gesundheitssystem während der Pandemie bewährt hat. Das zeigt der Gesundheitsmonitor 2022, der vom Institut GfS Bern jährlich im Auftrag von Interpharma erstellt wird. Dabei wurde von 90 Prozent der Befragten auch die Forderung nach schnelleren. Zugang zu innovativen Medikamenten geäussert. Interpharma schreibt in einer Medienmitteilung, eine einseitige Fokussierung auf die Kosten sei in diesem Bereich weder hilfreich noch zielführend, und fordert: «Das Gesundheitssystem muss auch in Zukunft konsequent auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten ausgerichtet sein.»

Omega-3-Fettsäuren gegen Akne

Neben Medikamenten kann auch die richtige Ernährung helfen, um Akne zu behandeln. Das berichteten deutsche Forschende beim Frühjahrssymposium der Europäischen Akademie für Dermatologie und Venerologie. Ein Team um Hautärztin Dr. Anne Gürtler von der Ludwig-Maximilians-Universität München stellte einen möglichen Zusammenhang zwischen Akne und einem Mangel an Omega-3-Fettsäuren fest. Diese Fettsäuren finden sich in Nahrungsmitteln wie Hülsenfrüchten, Algen, Nüssen, Samen und Fischen wie Wildlachs und Sardinen. Die Studienautoren ermittelten die Ernährungsparameter im Blut von 100 Probanden, die unter Akne litten: Bei 94 Prozent von ihnen

lag der Spiegel an Omega-3-Fettsäuren unter dem empfohlenen Wert.

Mit den niedrigen Werten ging gleichzeitig ein erhöhter
Spiegel des Insulin-ähnlichen Wachstumsfaktors
IGF-1 einher. Dieser Wachstumsfaktor gilt schon seit
Längerem als wichtig bei der Entstehung von Akne. Die Forschenden fanden zudem

heraus, dass diejenigen, die laut Selbstauskunft regelmässig Hülsenfrüchte essen und Sonnenblumenöl meiden, höhere Omega-3-Fettsäure-Spiegel hatten. «Ernährung spielt eine zentrale Rolle bei der Vorbeugung, dem

Beginn und dem Verlauf vieler Krankheiten, einschliesslich dermatologischer Erkrankungen wie Acne vulgaris», bilanzierte Gürtler laut einer Mitteilung.

4 KURZ & KNAPP DROGISTENSTERN 5/2022

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE

Grüezi-Abo

Die einfache Art unser Magazin neu zu entdecken. Es warten packende Geschichten auf Sie über Menschen, die bewegen.



Bestellung unter

schweizer-illustrierte.ch/gruezi-abo





Tief durchatmen und entspannen: Dabei helfen Yoga und andere Atemtherapien. Was für einen längeren Schnauf auch helfen würde: bessere Luft in den Städten. Und wie war das noch mal mit den Höhenkliniken und der gesunden Luft in den Bergen? Wir werfen einen Blick in die Geschichte der Lungenkrankheiten und erzählen von einer erfolgreichen Höhenkur. Und natürlich zeigen wir auch, wie sich Husten und Co. mit sanften Mitteln aus der Drogerie lindern lassen.

Mit langem Schnauf in die Welt des Iyengar-Yoga eingetaucht, Stadt- und Höhenluft erschnuppert und mit Aromaöl inhaliert haben Sabine Reber, Astrid Tomczak-Plewka und Denise Muchenberger.

Bei jedem Atemzug atmet der Mensch durchschnittlich einen

halben

Liter Luft ein.

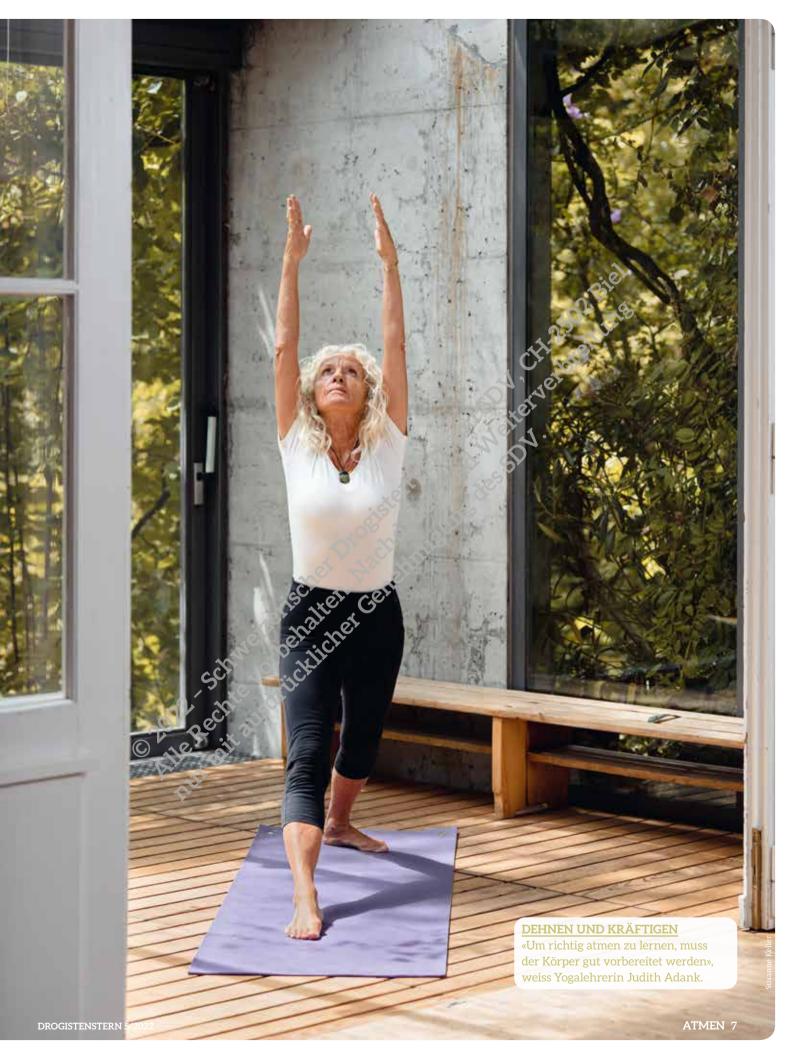
Pro Tag macht ein erwachsener Mensch

20000

Atemzüge.

Ein Kleinkind atmet pro Tag 36 000 Mal und ein Neugeborenes

57 600 Mal.



DOSSIER

Die Geschichte der Atemtherapie

Dass der Atem ein zentrales Element für die Gesundheit ist, wissen die Menschen schon seit Jahrtausenden. Atemtherapeutin Caroline Emmer sagt: «Der Atem bildet die Verbindung vom Innen zum Aussen. Das wissen die Menschen schon seit Jahrtausenden.»

Atemtherapie zählt zu den ältesten therapeutischen Verfahren. Schon vor über 4000 Jahren haben Yogameister in Indien solche Übungen praktiziert. In China wurden ähnliche Atem- und Bewegungstechniken im Qigong entwickelt, im antiken Griechenland entstanden Pneumaschulen. Emmer: «Die fernöstlichen Atemtechniken des Hatha-Yogas waren seit Beginn sehr präzise Vorschriften von Ein- und Ausatemübungen, die durch zusätzliche Körperübungen verstärkt werden.» In Europa war der Philosoph Friedrich Nietzsche der Erste, der sich engagiert gegen die «Verächter des Leibes» wandte und begriff, dass Leib und Seele

verbunden sind. Im 19. Jahrhundert ging in Europa vor allem in Deutschland und in der Schweiz eine eigene Körperkultur hervor, die gezielte «Leibesübungen» empfahl. Man erkannte Zusammenhänge zwischen Körperhaltung und innerer Haltung. In diesem Zusammenhang wurde auch die Atemtherapie entwickelt, wie Caroline Emmer auf ihrer Website ausführt. Folgende Personen waren dabei massgeblich beteiligt: François Delsarte, Schauspieler und Leiter der Schauspielschule in Paris, erforschte intensiv die Gesetze der Bewegung, des Atems und

der Stimme. Emile Jacques Dalcroze, ein Schweizer, nennt man den Vater der «Rhythmischen Gymnastik», bei der die Atmung eine zentrale Rolle spielt. Der Chordirigent Leo Kofler aus Österreich entwickelte gleichzeitig eine gezielte Atem- und Sprechschulung und entdeckte die natürliche Atmung.

Männlicher und weiblicher Atem

In der Linie von Delsarte folgte die Gymnastiklehrerin Elsa Gindler, Schülerin von Hedwig Kallmeyer, welche wiederum Schülerin von Prof. Ilse Middendorf





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.



Grafik: iStock.com/Yulia Sutyagina; Foto: zVg

war. Diese hatte den sogenannten «zugelassenen Atem» entdeckt, der von selbst kommt und geht. Der «zugelassene Atem» gilt als «weiblicher Atem», er ergänzt den «willentlichen Atem», der in der Middendorf-Praxis auch als männlicher Atem bezeichnet wird. Carl G. Jung, Gustav Heyer, Wilhelm Reich, Cornelis Veening und Sandor Ferenczi zählen zu den Pionieren einer psychologisch orientierten Atemarbeit.

Selbstwahrnehmung, Selbstregulierung und Ressourcen stärken

Die heutige Atemtherapie umfasst Atem-, Stimm- und Körperübungen im Sitzen, im Liegen und in der Bewegung sowie die Atembehandlung auf der Liege. Das therapeutische Gespräch begleitet und unterstützt dabei die Klienten in ihrem Prozess. Atemtherapie stärkt die Selbstwahrnehmung, die Selbstregulierungskräfte und die Ressourcen. Caroline Emmer sagt: «Über die Atmung können wir einen positiven Einfluss auf das vegetative Nervensystem nehmen.» Durch individuell abgestimmte Atemübungen und die Erfahrung des zugelassenen Atems wird der Vagusnerv (Nervus vagus) beruhigt und gestärkt. Dieser steuert massgeblich das parasympathische Nervensystem, welches für die Regeneration und Erholung zuständig ist. Emmer: «Das wirkt sich auf sämtliche unbewussten Körperfunktionen aus. Ist der vordere Vagusnerv stark und aktiv, fühlen wir uns wohl und wach, wir sind in Verbindung mit uns und anderen Menschen, die Selbstheilung, die Erholungsphasen und die Verdauung sind im Gleichgewicht.» Dieses Gleichgewicht lässt sich trainieren mit gezielten Atemübungen und Massagetechniken.

Den Vagusnerv beruhigen

Eine davon ist die «Lippenbremse». Bei leicht geschlossenen Lippen entweicht die Luft während der Ausatnung langsam

Caroline Emmer

Caroline Emmer ist diplomierte Atemtherapeutin. Ihre Ausbildung hat sie am IKP Institut für Körperzentrierte Psychotherapie in Zürich absolviert und sich in der Atemschulung nach Prof. Ilse Middendorf weitergebildet. Sie führt seit 2001 eine eigene Praxis



für Atemtherapie und Geburtsvorbereitung in Winterthur, seit 2017 arbeitet sie in der Praxis «Hebammen unterwegs».

www.atemtherapie-winterthur.ch

wie durch einen Strohhalm. Lassen Sie die Einatmung von alleine entstehen. Auch die tiefe Bauchatmung im Liegen oder im Sitzen wird empfohlen, legen Sie dazu die Hände auf dem Bauch und nehmen Sie die Atembewegung wahr. Emmer: «Bei all diesen Übungen sind Zeichen wie Gähnen, Darmgeräusche, Schlucken, Seufzen oder ein tiefer spontaner Atemzug Zeichen, dass sich der Vagusnerv positiv angesprochen fühlt.»





«Atemübungen verankern uns in der Gegenwart»

Besonders ausgeprägt ist das Wissen um heilende Atemtechniken im Iyengar-Yoga, einer strengen Schule des Hatha-Yoga. Judith Adank, Meisterschülerin von B. K. S. Iyengar, lebt in Bern. Der Drogistenstern hat mit ihr über die Kunst des richtigen Atmens gesprochen.



Muss man ein guter Mensch sein, um richtig atmen zu können?

Judith Adank: Was heisst gut? Jeder Mensch kann jederzeit mit der Tiefenatmung beginnen. Pranayama erweitert unsere Lebensenergie. Wir lernen, unseren Atem bewusst wahrzunehmen und zum Fliessen zu bringen. Alle Lebewesen atmen letztlich dieselbe Luft, alles ist mit allem verbunden. Yoga hilft uns, ein Teil des grossen Ganzen zu werden.

Ist es wichtig, durch die Nase zu atmen?

Ja, unbedingt. Die Atemluft wird dabei erwärmt und gereinigt. Und man verliert weniger Energie, wenn man durch die Nase atmet. Das lässt sich beim Wandern gut ausprobieren: Wer durch die Nase atmet, mag eindeutig besser laufen.

Im Yoga ist das Ausatmen oft länger als das Einatmen, warum?

Ausatmen bedeutet Loslassen und Freiheit. Alle Bewegungen sollten von Ausatmen begleitet werden. Einatmen bedeutet Füllen und Weiten. Beim Zurückkommen aus einem Asana atmen wir ein und nehmen so die Fülle der Stellung mit. Wenn das Ausatmen länger ist als das Einatmen, wird der Parasympathikus des autonomen Nervensystems aktiviert. Er steuert die Entspannung des Körpers. Die bewusste Ausatmung ist ideal für Menschen mit überhöhtem Blutdruck und Herzbeschwerden.

Zwischen Ein- und Ausatmen gibt es im Yoga noch die Pause ...

Wir haben vier Phasen: Einatmen, Pause, Ausatmen, Pause, Einatmen belebt das System. Es ist ein Ego-Ding, ein Nehmen. Beim Anhalten der Luft verteilt sich Prana, die Lebensenergie, in den Zellen. Das Ausatmen reinigt den Körper. Und es stellt die Verbindung mit dem Kosmos her. Wir Menschen werden geboren mit Einatmen, und wir sterben mit Ausatmen. Ausatmen hat immer mit Loslassen zu tun. Einatmen ist einfacher in unserer Zeit: Dieses Ich-Gefühl, hier bin ich, das nehme ich,

das ist vielen Menschen heute näher als das Loslassen und Geben.

Sollen wir also bewusst atmen für den Weltfrieden?

Tief durchatmen und sich selber ein wenig zurücknehmen, das würde vielen Leuten guttun. Im Pranayama wird der Atem zum Subiekt. Unser Intellekt und unser Ego werden zum Objekt. Sie treten in den Hintergrund. Unser Bewusstsein verbindet sich mit dem Atem. Dies fördert den inneren Frieden.

Wo beginnt im Pranayama die Atmung?

Zuerst richtet sich die Aufmerksamkeit auf den unteren Bauch. Die Bewegung geht Richtung Wirbelsäule hinauf durchs Zwerchfell in die Brust, welche sich in praktizieren dort trotzdem Yoga. Umso alle Richtungen ausdehnt bis hinauf in die Schlüsselbeine. Der Bauch bleibt dabei entspannt. Er wird nicht gefüllt. Wir atmen im Rücken und nicht vorne. Im Wachzustand richtet sich unser Leben normalerweise nach vorne. Die ganze

Energie geht vorne raus. Dabei plustert sich das Ego auf.

Ist es einfacher, mit verbundenen Augen zu atmen?

Eine Augenbinde mit sanftem Druck hilft dem Hirn und den Sinnen, sich zu entspannen. Das Bewusstsein richtet sich dann nach innen. Das ist wichtig zum gut Atmen.

Spielt es eine Rolle, ob die Luft sauber ist? Wenn ich Übungen mache, atme ich gewiss mehr Schadstoffe ein ...

Grundsätzlich versuchen wir natürlich, an Orten mit möglichst reiner Luft und frühmorgens zu praktizieren. Anderseits ist in manchen Gegenden Indiens die Luft extrem verschmutzt. Und die Menschen wichtiger ist es dort, die Mundatmung zu vermeiden. In der Nasenatmung wird die Luft etwas gefiltert und gereinigt. Normalerweise atmet man bei einem Atemzug etwa 500 Kubikzentimeter Luft ein. Bei manchen Pranayama-Übungen





DOSSIER

«Atemübungen verankern uns in der Gegenwart»



ist das Volumen bis zu sechsmal höher. Aber die Lunge wird bei den Übungen insgesamt auch gekräftigt.

Die Lektionen wollen gut vorbereitet sein. udith Adank macht sich Notizen und hält lie Übungen und die Abläufe genau fest.

Eignen sich Yoga und Atemübungen für jedes Alter?

Zum Anfangen ist es nie zu spät. Die Atemübungen sind jedoch im Alter besonders wichtig. Denn mit dem Alter wird der Atem flacher und die Lungen werden schwächer. Yoga hilft, die Elastizität zu erhalten und gesund zu bleiben. Richtig atmen hilft zudem auch, das Gewicht zu regulieren. Die Verdauurg und der Energiehaushalt werden besser. Der mentale Zustand stabilisiert sich. Alles kommt ins Lot, und das in jedem Alter.

Früher war Yoga eine Mannerdomäne. Heute sind es vor allem Frauen, die praktizieren.

Im Iyengar-Yoga haben wir viele Männer. Sie mögen den wissenschaftlichen Ansatz, die intellektuelle Klarheit. B. K. S. Iyengar selber hat den Frauen die Tür zum Yoga geöffnet. In Indien waren früher ja nur die Männer in der Öffentlichkeit präsent. Bei ihm kamen die indischen Frauen, sie trugen bunte Saris und hatten darunter lustige Pluderhosen an. Seine Frau Ramamani Iyengar war wesentlich beteiligt am Aufbau seines Instituts, und auch seine Töchter wurden grossartige Yogalehrerinnen. Iyengar legte Wert darauf, dass wir ein Leben lang weiterlernen.

Derzeit bieten alle möglichen Leute Atemkurse an. Aber niemand weiss darüber so viel wie ihr Yogins ...

Seit Corona ist das ein riesiger Hype im Internet Diese allgemeine Atmerei ist etwas respektios. Was da alles an schnellen Übungen herumgeistert, ist teilweise recht gefährlich. Es empfiehlt sich, die Kunst der Atmung unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers zu üben.

Während dem Lockdown habe ich mal so eine Wim-Hof-Übung ausprobiert. Mir ist davon schwindlig geworden.

Forcieren und Übertreiben kann die Gesundheit gefährden. Wer ohne seriöse Vorbereitung in solche Atemübungen hineingeht und das durchzieht, wird mit einiger Wahrscheinlichkeit dem Nervensystem Schaden zuführen.

Wie lange kann ein normaler Mensch die Luft anhalten?

Das ist sehr individuell. Es geht nicht um einen Wettbewerb.

Wird das Lungenvolumen grösser, wenn man Yoga praktiziert? Kann man dann länger die Luft anhalten?

Ja. Aber man wird nicht ein besserer Mensch, wenn man länger die Luft anhalten kann. Pranayama reinigt und belüftet die Lungen, es erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut, es beruhigt die Nerven und reinigt den Geist. Darum geht es im Yoga, und nicht um messbare Leistungen.

Gibt es sichere Atemübungen, die ich als Anfängerin für mich alleine daheim machen kann, ohne dass ich meine Gesundheit gefährde?

Ja, klar. Man kann vieles selber machen. Aber mit Mass. Und bloss nicht aus dem unteren Bauch direkt ins Gehirn hinauf atmen! Sondern auf dem Weg den Brustkorb weiten und in die Breite atmen. Und dabei immer gut auf den eigenen Körper hören und aufhören, wenn einem nicht mehr wohl ist.

Die meisten Atemübungen sollte man aber erst machen, wenn man fortgeschritten ist?

Wir lernen durch das Üben der Asanas, Verspannungen im Körper, vor allem auch in der Zwischenrippenmuskulatur, zu lösen. Je flexibler die Körperbewegungen sind, desto grösser wird die Lungenkapazität und desto tiefer werden die Atemzüge. Der Brustkorb weitet und öffnet sich, schafft Raum für die Tiefenatmung. Bei den Asanas wird natürlich auch bewusst geatmet, hier lernen wir die Grundlagen. Der Atem gibt den Rhythmus vor.

Wie lange dauert es, bis man richtig atmen kann?

Beim regelmässigen Praktizieren von Asanas ändert sich im Körper und auch im Geist einiges: Die Muskulatur wird kräftig, elastisch und harmonisch. Die Wirbelsäule wird stabil, der Brustkorb offen und beweglich. Das Zwerchfell, der Unterleib, die Nerven und alle Sinne entspannen sich. Der Geist wird wach, stabil und still. Auch Standfestigkeit, Beharrlichkeit und Konzentration müssen zuerst einmal trainiert werden. Der fortgeschrittene Zustand tritt meist nach ein bis zwei Jahren regelmässiger Yogapraxis ein. Ab diesem Level erfolgen langsam und schrittweise die ersten ernsthaften Pranayama-Übungen.

So ein Tamtam. Wenn wir nicht dran denken, atmen wir doch schliesslich auch.

Das ist richtig. Der Körper atmet einfach, auch wenn wir nicht dran denken. Atmen ist die einzige Körperfunktion, die automatisch abläuft, die wir aber auch bewusst steuern können.

Kann man «falsch» atmen?

Man kann übertreiben und forcieren, aber das rächt sich. Wer zu früh anfängt mit fortgeschrittenen Atemübungen, wird sich auf irgendeine Art und Weise Schaden zufügen. Die Hatha Yoga Pradipika (eine der ältesten Grundlagenschriften des Yoga) warnt: «Wie ein Dompteur einen Löwen, Elefanten oder Tiger langsam zähmt, so sollte der Schüler seinen Atem ebenfalls langsam unter Kontrolle bringen, sonst würde dieser ihn zerreissen. Es kann zu ernsthaften Komplikationen kommen, beispielsweise wenn sich der Brustkasten und die Rückenmuskulatur verkrampfen, was sehr schmerzhaft ist. Mit Atemübungen ist wirklich nicht zu spassen. Sie setzen eine «wache Körpetintelligenz» voraus. Das kann man trainieren. Grundsätzlich ist es so, dass der Körper langsamer ist als der Geist. Der Körper ist in der Vergangenheit verhaf-

Judith Adank

Judith Adank (74) ist diplomierte Senior-Iyengar-Yoga-Lehrerin und als aktive Praktikerin seit 45 Jahren mit dem Yoga eng verbunden. 1985 begegnete sie B. K. S. Iyengar in Puna (Indien), wohin sie regelmässig an Intensivund Pranayama-Retreats



zur Weiterbildung zurückkehrt. Zum vertieften Studium der östlichen Philosophie sowie für längere Zeiten der intensiven Praxis und der Zurückgezogenheit an Orten der Stille unternahm sie mehrmals ausgedehnte Reisen durch Indien und Asien. 1989 gründete sie die erste Iyengar-Yoga-Schule in Bern und Zürich. 1998 übergab sie ihre Schule an ihre Nachfolgerinnen, um sich noch intensiver der persönlichen Yogapraxis zu widmen. Heute unterrichtet sie ausschliesslich Spezialkurse im In- und Ausland.

www.yogadank.ch www.iyengar.ch

tet. der Geist zieht derweil schon in die Zukunft. Sie treffen sich in der Gegenwart, beim Atmen im Hier und Jetzt. Darum sind Atemübungen so wichtig. Sie verankern uns in der Gegenwart.

Interview: Sabine Reber



Bis heute ist Tuberkulose verbreitet

Ca. 4000 vor Christus: Rund die Hälfte der Bewohnerinnen und Bewohner von Theben, der Hauptstadt des damaligen Ägyptens, tragen den Tuberkel-Erreger in sich. Darauf deuten Knochenfunde hin. Das älteste Fossil, an dem Spuren einer Tuberkulose gefunden wurden, war der 500000 Jahre alte Schädel eines Homo erectus aus der

Ab 1700: In Südeuropa werden Gesetze gegen die Verbreitung der Tuberkulose erlassen.

1865: Der französische Militärarzt Jean-Antoine Villemin beweist die Übertragbarkeit der Krankheit.

1912 besucht der Schriftsteller Thomas Mann seine lungenkranke Frau in einer Davoser Höhenklinik. Zwölf Jahre später setzt er dem Luftkurort im «Zauberberg» ein literarisches Denkmal.

1928: Der schottische Arzt Alexander Fleming entdeckt die antibiotische Wirkung von Penizillin. Die chemische Herstellung gelingt aber erst 1940. 1942 kam es als ersted Antibiotikum auf den Markt. Damit konnte auch die Tuberkulose behandelt werden.

Dezember 2019: In der chinesischen Millionenmetropole Wuhan kommt es zu mehreren Fällen einer unbekannten Lungenerkrankung. Es ist der Beginn der Corona-Pandemie, die bis Sommer 2022 weltweit über 6 Millionen Todesopfer gefordert hat.

Gutestrei, lactosetrei Castillas de apsetre

Drei Mährstoffe die sicht Drei Mährstoffe die sichten der Scholle die die sich der Scholle die sich di

450–350 vor Christus: Im Corpus Hippocraticum wird eine Krankheit namens Schwindsucht (griechisch: Phthisis) beschrieben. Als einer der Verfasser gilt der Hippokrates von Kos, der berühmteste Arzt der Antike. Bei der beschriebenen Krankheit handelt es sich höchstwahrscheinlich ebenfalls um die Tuberkulose.

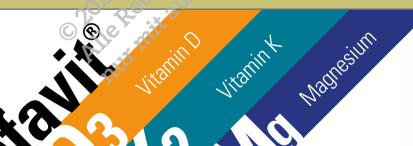
Um 1815: Jeder vierte Todesfall in industrialisierten England lässt sich auf Tuberkulose zurückführen.

24.3.1882: Der deutsche Mikrobiologe und Mediziner Robert Koch präsentiert an der Berliner Charité das Tuberkulose-Bakterium. An dieses Ereignis erinnert bis heute der Weittuberhulose-Tag.

Die Spanische Grippe fordert weltweit bis zu 50 Millionen Tote.

ch 1945: Zivilisationskrankheiten wie Lungenkrebs, chronische Bronchitis (bei beiden ist Rauchen zentral) und Asthma sowie virale Infekte (SARS und SARS-CoV-2) nehmen zu. Allerdings ist die Tuberkulose seit der Jahrhundertwende wieder auf dem Vormarsch: Laut WHO sterben jährlich rund 1,5 Millionen Menschen an TBC und zwar auch in Europa: so etwa in Belarus, in der Ukraine und in der Republik Moldau.







Ihre Partner für Knochen und Muskeln – ein optimales Zusammenspiel

Cefaire Dagoon I.E. Kanto Cefavit D3 2000 K2 Mg Trägt bei zum Erhalt: normaler Knochen, Muskelund Immunsystem-Funktionen



Algifor Dolo Rhinogrippal Kapseln. Zusammensetzung: 200 mg Ibuprofen und 30 mg Pseudoephedrinhydrochlorid. Hillfsst: Excip. pro capsula Indikationen: Linderung der Symptome einer verstopften Nase bei akuter Rhinosinusitis vermutlich viralen Ursprungs mit Kopfschmerz und/oder Fieber. Dosierung: Erwachsene/Jugendliche ab 15.1: Einzeldosis: 1–2 Kapseln alle 6 Std. Max. Dosis: 6 Kapseln/Tag, während max. 3 Tagen. Kontraindikationen: Überempfindlichkeit gegenüber einem Inhaltsstoff, Kinder <a href="https://documents.org/line/insenses/burgen.phate-in

LEADERMARKEN FÜR SCHWEIZER APOTHEKEN UND DROGERIEN.



Was uns den Atem verschlägt

Die gute Nachricht vorweg: Die Luftqualität der Schweiz wird seit Mitte der 1980er-Jahre stetig besser. Das hat viel mit Regulierung und technischem Fortschritt zu tun: Neugestaltung der Städte, effizientere Motoren, strengere Treibstoffstandards, Katalysatoren und vorgeschriebene Partikelfilter. Können wir also im wahrsten Sinn des Wortes aufatmen? Leider nein.

Zwar ist die Luftbelastung durch die Covid-Pandemie gesunken, weil der Verkehr zurückgegangen ist und vielerorts die Industrie gedrosselt wurde. Aber trotzdem ist die Luftqualität in der Schweiz noch lange nicht so gut wie sie sein sollte, wie der Verkehrs-Club der Schweiz (VCS) schreibt. So liegen die Messwerte vieler Schadstoffe auch im Jahr 2020 teilweise deutlich über den von der WHO empfohlenen Grenzwerten.

Doch was ist eigentlich gemeint, wenn wir von «Luftverschmutzung» sprechen? «Luftverschmutzung ist ein Gemisch aus gasförmigen und festen Teilchen, dem sogenannten Feinstaub», erklärt Prof. Dr. Marloes Eeftens. Die Forscherin leitet am Schweizerischen Tropen- und Public Health Institut in Basel eine Gruppe, die sich unter anderem mit den Auswirkungen der Luftverschmutzung auf die Gesundheit beschäftigt. Die gesundheitlichen Auswirkungen reichen von Husten, Atemnot, Bronchitis und Asthmaanfällen bei Kindern und Erwachsenen bis hin zu

Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Lungenkrebs und vorzeitigen Todesfällen. Verantwortlich für die «dicke Luft» in der Schweiz sind vor allem der motorisierte Strassenverkehr, die Landwirtschaft, die Holzverbrennung und die Industrie. Dabei entstehen gasförmige Schadstoffe wie Stickstoffdioxid (NO2), Schwefeldioxid (SO₂), Ozon (O₃) und Kohlenmonoxid sowie kleinste Partikel mit verschiedensten Zusammensetzungen, die in der Luft gesetzt. schweben. «Welcher dieser Stofie der Gesundheit am meisten schadet, wissen wir (noch) nicht. Dazu wird viel geforscht», sagt Eeftens. Und wenn die Forschung Resultate vorlegt, handelt irgendwann auch die Politik: Ein berühmtes Beispiel dafür war Tetraethylblei, das lange Zeit als Antiklopfmittel im Benzin enthalten war. «Untersuchungen aus den 1980er-Jahren zeigten, dass Blei zu einem frühen Tod führt», erklärt Feftens. Daraufhin haben verschiedene Lander verbleites Benzin aus dem Verkehr gezogen. In der Schweiz wurde es im Jahr 2000 verboten, ein welt-

Marloes Eeftens

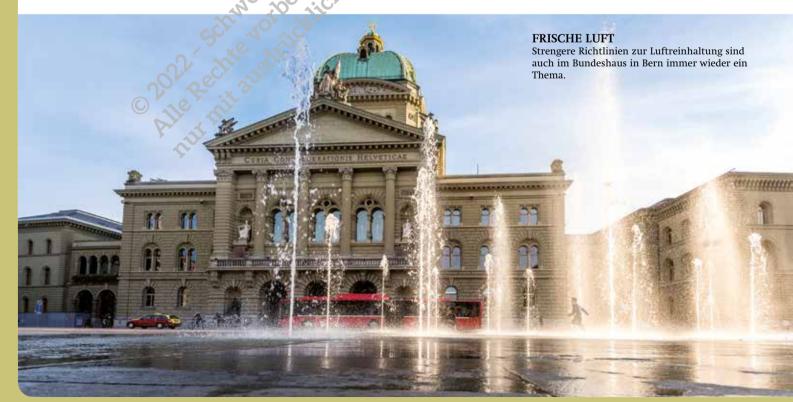
Prof. Dr. Marloes Eeftens ist Studien- und Gruppenleiterin am Schweizerischen Tropen- und Public Health Institut (Swiss TPH) in Basel



weites Verbot wurde jedoch erst 2021 umgesetzt.

Auch heute gibt es Handlungsbedarf, wie Eeftens festhält. «Feinstaub, Stickstoffdioxid und Ozon können wir immer noch schwer unter Kontrolle bringen», sagt Eeftens. Jüngste Untersuchungen zeigen, dass die erlaubten Konzentrationen an Schadstoffen bereits gesundheitsschädigend sind. «Deshalb empfiehlt die WHO, noch strengere Massnahmen zu ergreifen, als es die Schweiz und die EU derzeit tun.»

Kein Wunder, suchen viele Menschen ihr Heil in der Höhe – bereits Thomas Mann hat mit seinem «Zauberberg» der Höhenklinik Davos ein literarisches Denk-



mal gesetzt, das bis heute nachwirkt. Doch können wir den schädlichen Umwelteinflüssen mit einer Fahrt in die Berge tatsächlich entfliehen? «Tatsächlich gibt es in der Davoser Luft im Durchschnitt niedrigere Konzentrationen beispielsweise von Feinstaub als an einer belebten Strasse mitten in Bern», sagt Expertin Eeftens. Aber: «Manchmal ist die Situation auch umgekehrt.» An kalten Wintertagen nämlich, wenn viele Menschen Holz verbrennen. Gerade in ländlichen Gebieten und den Bergen geschieht das öfter als in Städten. «Das kann in Bergregionen zu Spitzenbelastungen führen, die man vielleicht nicht erwartet», so Eeftens.

Trotz dieser Einschränkung: Gerade allergiegeplagte Menschen atmen in der Höhe oft auf, was einen einfachen Grund hat: Es fehlen die Verursacher der Allergien. Bäume, Gräser und Kräuter produzieren Pollen, wachsen aber in der Höhe nicht oder selten. Ausserdem ist es in den Bergen kälter, und Pollen werden vor allem dann freigesetzt, wenn es warm und windig ist. «Manchmal ergibt sich daraus einfach eine Zeitverschiebung», sagt Eeftens. «Die Birken in Basel und Lugano beginnen früher mit dem Pollenflug als diejenigen in Davos.» Das Fazit der Forscherin: «Manchmal ist es also nur eine Frage des richtigen Timings.»

Dicke Luft in der Stadt

Zu hohe Ozonwerte im Sommer. Feinstaub im Winter - das macht der Bevölkerung insbesondere in den Städten zu schaffen. Gerade in der kleinräumigen Schweiz kommen da zwei Faktoren zusammen. Einerseits sind manche Industriebetriebe nicht weit von städtischen Ballungszentren entfernt. Und andererseits ist die Bevölkerungsdichte in den Städten hoch - es sind also viele Menschen auf kleinem Raum betroffen. «Im internationalen Vergleich stehen wir zwar nicht so schlecht da», sagt Amewu Antoinette Mensah, Leiterin Fachbereich Luftqualität bei der Stadt Zürich. Aber die Stadt unternimmt auch einiges, damit die Menschen möglichst frei atmen können. So hat die Stadt im «Massnahmenplan Luftreinhaltung» Vorschriften festgelegt, die über die eidgenössischen hinausgehen. Als Beispiel nennt Mensah Grossbaustellen. «Auf Stadtgebiet müssen Baumaschinen mit Partikelfiltern ausgerüstet sein», sagt sie. Das klinge nach einer bescheidenen Massnahme, habe aber nicht zuletzt auf die Bauarbeiter und direkten Anwohnenden eine grosse Wirkung. Bei solchen und ähnlichen Massnahmen seien der Aufschrei am Anfang und die Sorge um die Wettbewerbsfähigkeit der Stadt immer gross. «Es ist wie beim Rauchverbot in Restaurants, heute ist das gar kein Thema mehr», sagt Mensah. Auch bei Heizungen hat die Stadt Zürich bereits 2011 strengere Werte festgelegt, die schon 2016 vom Bund übernommen

wurden. Die Vorschriften sind das eine doch auch jede und jeder kann personlich einen kleinen Beitrag zur besseren Luft leisten: Etwa das Velo und den öffentlichen Verkehr nutzen, auf Balkonen und in Gärten Moose und buschige Pflanzen kultivieren - diese filtern nämlich schädliche Partikel. Städte wie Singapur setzen schon seit Jahren auf die reinigende Kraft von begrünten Innenstädten und Häuserfassaden. Und was viele vergessen: Auch die Luft in Innenräumen lässt sich mit einfachen Massnahmen verbessern: «Der Dunstabzug beim Kochen ist besser als jeder Luftfilter», so die Expertin. Um die Bevölkerung auf die - unsichtbaren - Gefahren von Feinstaub zu sensibilisieren, hat sich die Stadt Zürich übrigens im letzten Jahr etwas Besonderes einfallen lassen, ein «Citizen Science Projekt». Dies ist ein Projekt, bei dem 330 Bewohnerinnen und Bewohner aus zwei ausgewählten Siedlungen während 6 Wochen die Aufgabe hatten, eine Erdbeerpflanze auf ihrem Balkon oder Fenstersims zu pflegen. Anschliessend wurden die Blätter der Pflanzen auf Feinstaub untersucht. Die gewonnenen Daten bestätigen die Messungen der Stadt und die «Hotspots» der Belastung. Für 2023 ist ein stadtweites Projekt geplant, in dem erneut mit Pflanzen die Luftqualität genauer unter die Lupe genommen wird. Damit können auch Privatpersonen einen kleinen Beitrag zur besseren Stadtluft leisten.

Barfuss laufen.



Natürlich mehr für dein Immunsystem.



Zink im Scratn immun unterstutzt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

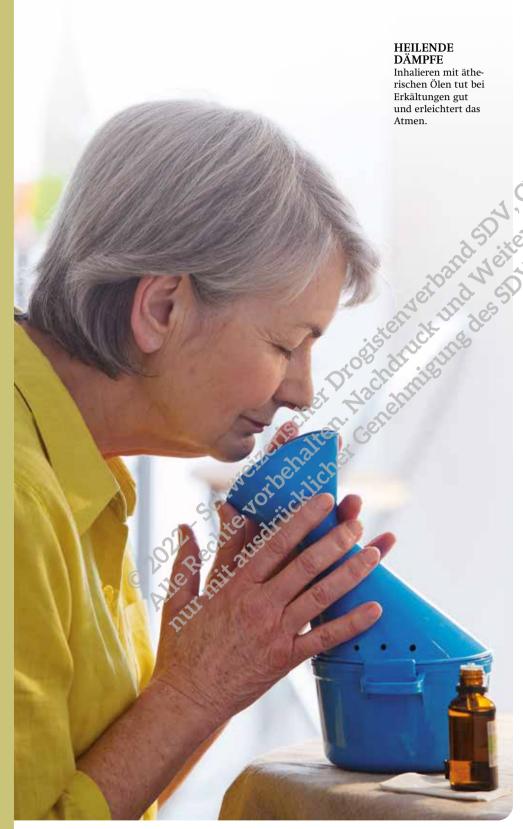


DROGISTENSTERN 5/2022 ATMEN 17



Ausatmen nicht vergessen!

Inhalieren hilft bei vielen Atemwegserkrankungen. Was können die verschiedenen Produkte und Geräte leisten?



Zum Inhalieren braucht es eigentlich nicht viel: eine Pfanne mit dampfendem Wasser und ein Tuch zum Über-den-Kopf-Legen. Der aufsteigende Dampf hilft, verhockte Nasennebenhöhlen und erkrankte Aten.wege zu befeuchten und den Schlein auswurfprozess zu unterstützen. Innalieren sei in vielerlei Hinsicht gut, sagt Isabella Mosca aus der Drogaria Mosca in Scuol: «Es ist eine Möglichkeit, sich voll und ganz auf das Ein- und Ausatmen zu konzentrieren und mit den entsprechenden ätherischen Ölen heilende Mechanismen in Gang zu setzen.»

Dampfinhalatoren erleichtern das Inhalieren. Bei diesen Geräten wird das heisse Wasser dank einer isolierenden Beschichtung warm gehalten. Eine besondere Öffnung respektive Nasen-Mund-Maske stellt sicher, dass die Augen geschützt sind. Insbesondere ätherische Öle können Reizungen auslösen. Bezüglich Dosierung meint Isabella Mosca: «Meistens reichen 2 Tropfen. Wenn alles zu ist, kann man auch mal bis zu 5 Tropfen beigeben.» Gute Erfahrungen macht sie mit dem schleimlösenden Thymian in Kombination mit entzündungshemmender Salbei. In der Drogerie gibt es auch fertige Inhalationströpfchen mit einer Mischung aus unterschiedlichen Heilpflanzen sowie Brausetabletten. «Sie enthalten unter anderem Rosmarin, Menthol und Thymian. Allerdings sind sie recht stark konzentriert, sodass man sie erst ab 18 Jahren anwenden sollte», erklärt Isabella Mosca.

Schonender, aber auch kostenintensiver sind elektrische Vernebler. «Hier wird kalter Dampf eingeatmet, der mit einer Salzlösung angereichert ist. Die Tröpfchen sind so klein, dass sie tiefer in die Atemwege vordringen können und dort die Schleimhäute befeuchten.» Wichtig ist, sich in der Drogerie gut zu informieren und die Anweisungen zu befolgen. «Bei korrekter, regelmässiger Anwendung kann man hartnäckigen und tief sitzenden Schleim mit dem Vernebler auf sanfte Weise lösen.»

18 ATMEN DROGISTENSTERN 5/2022

Duftstein statt Inhalator

Und was gilt es generell zu berücksichtigen beim Inhalieren? «Wenn einem unwohl oder gar schwindelig wird, man einen Hustenanfall oder Ähnliches hat, sollte man damit aufhören und nichts erzwingen. Eingeatmet wird durch die Nase und ausgeatmet durch den Mund. Tiefes Ausatmen nicht vergessen, denn es schafft Raum in den Bronchien und der Lunge», erklärt Isabella Mosca. Schwangere, Stillende, Kleinkinder und Asthma-

tiker sollten vom klassischen Inhalieren mit ätherischen Ölen absehen. «Da sind Duftlämpchen, Duftsteine, ein wärmendes Bad oder ein Wickel geeigneter.» Generell ist immer Vorsicht geboten bei der Anwendung von ätherischen Ölen, lassen Sie sich in der Drogerie beraten. Und was auch noch wichtig ist: Nach dem Inhalieren eine Zeit lang im Warmen bleiben. Und falls man raus an die frische Luft geht – gut einpacken!

Isabella Mosca

Die 51-jährige Isabella Mosca ist seit 1997 Geschäftsführerin/ Inhaberin der Drogaria Mosca in Scuol. Ihre Spezialgebiete sind die gesamtheitliche, kompetente



Beratung und das Kreieren von Engadiner Hausspezialitäten.

Was sonst noch hilft



In der Drogerie gibt es viele weitere unterstützende Hilfsmittel bei Atemwegserkrankungen. Darunter schleimlösende, natürliche Tropfen oder Tabletten mit Thymian, Efeu, Enzianwurzel oder etwa Schlüsselblume zur inneren Einnahme. Dazu möglichst viel trinken, idealerweise warmen Tee mit frischem Ingwer, Salbei, Thymian oder Lindenblüten, denn so werden die Schleime dünnflüssiger und können sich besser lösen. Die Schüssler-Salze Nr. 4 und 6 unterstützen diesen Prozess zusätzlich Daneben ist ein immunstärkendes Präparat mit

Echinacea, den Vitaminen C und D hilfreich. «Darauf achten, dass man nicht kalt hat, und Milchprodukte in dieser Zeit eher vermeiden, da sie einen verschleimenden Effekt haben», erklärt Drogistin

Isabella Mosca.

Die Super-Modernen





Die Premium-Linie unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack.



DOSSIER

Langer Atem

Als Bub litt der Bieler Journalist und Buchautor Otto Hostettler massiv an Asthma und Tierhaarallergie. Es war so schlimm, dass der Arzt ihn in die Berge schickte. Das gab seinem Leben eine Wende.

Im Vorschulalter und in der ersten Klasse bekam Otto Hostettler fast keine Luft. Er erinnert sich: «Ich wachte am Morgen auf und hatte brutal Atemnot. Meine Mutter kam herbeigeeilt mit einem Zückerli mit Cortison drauf.» Einmal die Woche fuhren sie nach Aegerten zu einem Arzt, wo Otto mit einem grossen Inhalationsapparat Als Zweitklässler, im Winter 1974/1975, kam Otto Hostettler schliesslich für ein halbes Jahr nach Lauenen, wo er von den Herbstferien bis zu den Frühlingsferien bei einer Pflegefamilie lebte. Der Ziehvater hatte ein Elektrikergeschäft, die Pflegemutter entstammte einer Bauernfamilie, ihre Geschwister waren Skilehrer.



behandelt wurde. Zwischendurch waren die Erstickungsanfälle so schlimm, dass der Bub längere Zeit im Spital bleiben musste. Schliesslich veranlasste der Arzt einen Allergietest. Das Resultat: Haustiere und Hausstaubmilben lösten seine Erstickungsanfälle aus. Die Meerschweinchen mussten weg («Das war ein Familiendrama!»), und der Bub wurde für eine Wintersaison in die Berge geschickt. Oberhalb von 1200 Metern über Meer gibt es nämlich die krank machenden Milben nicht. Zudem wurde eine medikamentöse Desensibilisierung gemacht. Hostettler erinnert sich: «Meine Mutter musste mir etwas spritzen. Wir hatten immer diese Gütterli im Kühlschrank.»

Hostettler erinnert sich: «Sie hatten einen Farbfernseher und einen 125er-Töff. Ich durfte hintendrauf sitzen und mit auf die Baustellen fahren. Ich fand es megacool und hatte keine Sekunde Heimweh.»

Das Erste, was seine Zieheltern sagten, sei gewesen: «Bub, du brauchst richtige Ski!» Und schon seien sie mit ihm nach Gstaad ins Sportgeschäft gefahren und hätten ihm eine ordentliche Ausrüstung besorgt. Von da an ging er jeden Morgen mit den Dorfkindern in die Schule, und am Nachmittag lernte er Ski fahren. Das Asthma sei wie von selber verschwunden in jenem Winter. Auch später fuhr er noch regelmässig nach Lauenen und verbrachte die Ferien bei seiner Gastfa-

Otto Hostettler

Otto Hostettler ist 1967 in Safnern bei Biel geboren. Seit 30 Jahren arbeitet er hauptberuflich als Journalist, seit 2007 als Redaktor und Reporter beim «Beobachter». 2011 erhielt er den Zürcher Journalistenpreis für einen Artikel über das Schicksal von



Verding- und Heimkindern. Bei seiner Arbeit entwickelte Hostettler einen langen Atem («An manchen Themen recherchiere ich jahrelang!»), so auch bei seiner Arbeit als Co-Präsident von www.lobbywatch.ch, wo er ehrenamtlich Daten sammelt über die Interessenbindungen von Parlamentsmitgliedern. Auch für seine Buchprojekte hat er einen langen Atem und scheut keine Mühe. Im Jahr 2017 erschien sein Sachbuch-Bestseller «Darknet. Die Schattenwelt des Internets» (Verlag NZZ Libro, ca. 34 Franken). Sein neustes Buch ist diesen Frühling erschienen und heisst «Underground Economy. Wie Cyberkriminelle Wirtschaft und Staaten bedrohen» (Verlag NZZ Libro, ca. 34 Franken).

milie, ging mit ihnen Ski fahren und half auch mal bei der Geburt eines Kalbes. Im Sommer begleitete er die Familie auf die Alp Olden, wo er beim Käsen half. Das Asthma sei nie mehr ein Thema gewesen. Erst später, als er mit einer Frau zusammenlebte, die unter starkem allergischem Asthma litt, sei ihm alles wieder in den Sinn gekommen. Er erzählt: «Das ist schon verrückt, wie man schlimme Sachen vergessen kann! Das Asthma war nach der Zeit in Lauenen einfach weg, und auch die Erinnerung daran war verschwunden, wie wenn man etwas auf dem Computer löscht.»

Geblieben ist ihm das Skifahren und die Liebe zu den Bergen. Er schmunzelt: «In meinem ersten Winter in Lauenen, da wurde ich Zweitletzter beim Skirennen.» In Biel aber sei er dann einer der wenigen gewesen, die richtig Ski fahren konnten. Später machte er sogar den J+S-Leiterkurs und leitete selber Skilager. Bis heute pflegt er einen herzlichen Kontakt zu seiner Gastfamilie und kehrt regelmässig für ausgedehnte Berg- und Skitouren ins Saanenland zurück.

Der erste Atemzug

Schreien eigentlich alle Babys bei der Geburt? Nein, sagt die Atemtherapeutin Caroline Emmer von der Praxis «Hebammen unterwegs», und erklärt: «Manche Kinder kommen ganz ruhig zur Welt und beginnen einfach friedlich zu atmen.» Wichtig sei, dass die Nabelschnur nach der Geburt noch einige Minuten auspulsieren darf, dadurch fliessen noch Sauerstoff und wichtige Nährstoffe zum Baby. Die Therapeutin sagt, man vermute, die Babys hätten nach der Geburt früher mehr geschrien, weil sie manchmal zu früh abgenabelt wurden. Heute wisse man das zum Glück besser und lasse ihnen Zeit, bis sich die Lunge entfaltet hat. Emmer: «Die Lunge ist eine wichtige Schnittstelle von der Aussen- zur Innenwelt. Mit dem ersten Atemzug dringen auch Keime und Krankheitserreger in den Körper ein. In dem Moment beginnt unmittelbar das Abwehrsystem der



Lunge zu arbeiten und das Immunsystem baut sich auf.» Übrigens gebe man den Babys heute keinen Klaps mehr auf den Hintern, damit sie zu atmen beginnen – das sei eine veraltete Praxis. Heute schaue

die Hebamme, dass die Nase des Neugeborenen frei ist, und entferne in seltenen Fällen den Schleim, damit das Baby gut atmen kann.

GEMEINSAM MACHEN WIR DIE WELT GRÜNER

Seit Jahren klimaneutral, jetzt klimapositiu











Nachhaltig von Anfang an: Wir arbeiten schon immer biodynamisch. Ein wichtiger Fakt fürs Klima, denn biodynamische Landwirtschaft ist die nachhaltigste Form der Landwirtschaft. Sie geht weit über den gesetzlichen Bio-Standard hinaus. Vor neun Jahren haben wir begonnen, unsere Milch- produkte klimaneutral zu stellen. Jetzt gehen wir mit klimapositiu noch einen Schritt weiter.



Mehr auf holle-klimapositiv.ch

Was tun bei schlechtem Atem?

Mundgeruch ist lästig, aber er lässt sich recht gut behandeln. Meist merken die Betroffenen allerdings selber gar nicht, dass sie unter diesem Problem leiden. Und das Thema ansprechen ist heikel.

Weil die Ursache für schlechten Atem grösstenteils in der Mundhöhle liegt und oft schleichend kommt, ist er für Betroffene oft weniger belastend als für das Umfeld. Palmira Biasi ist Dentalhygienikerin und Drogistin in der Drogerie Pfleiderer in Uster und erklärt: «Meist werden die Klienten, die mit diesem Problem zu mir kommen, vom Umfeld auf ihren Mundgeruch angesprochen. Wer seine Mundhygiene längere Zeit vernachlässigt und die Zwischenräume nicht reinigt, riskiert, dass sich an schwer erreichbaren Stellen immer mehr Bakterien festsetzen und sich übel riechende Plaque ansetzt.» Mit Mundwasser und Kaugummi ist dem nicht mehr entgegenzutreten. Bei vorübergehenden Beschwerden helfen Blattgrün-Dragées, welche Mund- und Körpergerüche binden. Daneben gibt es in Drogerien spezielle Mundspülungen, die geruchbildende Bakterien während bis zu 12 Stunden neutralisieren und unangenehmen Mundgeruch - zumindest vorübergehend - verhindern. Bei länger andauernden Problemen werden eine Kontrolle der Zähne und des Zahnfleisches beim Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin und meist auch eine professionelle

Zahnreinigung unumgänglich, erklärt Biasi: «Ich prüfe dann allfällige Kronenränder und undichte Füllungen, Weisheitszähne und das Zahnfleisch. Auch Entzündungen am Knochen können eine Ursache für Mundgeruch sein.» Wenn die verantwortliche Stelle gefunden ist, reinigt Palmira Biasi diese gründlich und gibt fachliche Anweisungen für die zukünftige Zahnpflege, damit sich das Problem nicht wiederholt.

Wann ist es Mundgeruch?

Mundgeruch ist nicht gleich Mundgeruch, sagt Palmira Biasi: «Wir alle haben morgens einen unangenehmen Geruch im Mund, weil die Speicheldrüsen nachts kaum arbeiten. So können sich Bakterien im Mundraum gut ansiedeln. Das ist natürlich, ebenso dass wir nach einem Gericht mit rohen Zwiebeln oder Knoblauch einen schlechten Atem haben.» Hier sind es nicht die eigentlichen Gerüche dieser Knollen, die im Mundraum entstehen, sondern gewisse inhaltsstoffe, die via Blut über die Lunge abgeatmet werden. Von Mundgeruch aus fachlicher Sicht spricht Palmira Biasi erst, wenn er trotz einer gründlichen Mundhygiene und einer re-

Palmira Biasi

Die 40-jährige Palmira Biasi ist seit der Neueröffnung im November 2020 in der Drogerie Pfleiderer Uster West als dipl. Dentalhygienikerin HF und dipl. Drogistin HF



tätig. Ihre Spezialgebiete sind die ganzheitliche Zahnprophylaxe und die Naturheilkunde.

gelmässigen, ausgewogenen Ernährung nicht verschwindet.

In nur sehr wenigen Fällen stammt Mundgeruch von Medikamenten, einer chronischen Erkrankung wie Diabetes oder von Verdauungsbeschwerden. Dies erfordert immer eine genauere und umfassende Abklärung. Womöglich lohnt es sich dann, eine Darmsanierung zu machen und die geschwächte Darmflora mit Probiotika wieder aufzubauen. Eine weitere Möglichkeit sind Infekte der oberen Atemwege wie Stirn- oder Kieferhöhlenkatarrhe, wo Bakterien ebenfalls unangenehm riechende, ammoniakhaltige Gerüche bilden können. Wichtig ist, dass man trotz aller Hemmungen das Problem angeht und sich einer Fachperson anvertraut. Denn: Es lässt sich vielfach in den Griff bekommen.

Hier einige Tipps von Palmira Biasi für die Mundhygiene unterwegs:

- Kauen auf einer Kardamomgewürzkapsel oder frischer Petersilie hilft, intensive Gerüche zu binden und zu neutralisieren.
- Einen Tropfen ätherisches Pfefferminzöl auf den Handrücken träufeln und ablecken.
- Wenige Tropfen einer ätherischen Frischpflanzentinktur (Myrrhe, Salbei, Minze oder Anis) in etwas Wasser geben und damit gurgeln.
- Wer nichts dabeihat, kann auch mit etwas Wasser den Mund kurz ausspülen, denn es löst erste Speisereste sowie Zucker und Säuren.





TEBODON RETURNING LESS AND LES

Für die einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch Erfrischt nachhaltig Hemmt die Plaquebildung Zur Kariesprophylaxe

Ist klinisch erfolgreich getestet

Erhältlich in allen Apotheken und Drogerien

Folge uns auf



© @wildpharma





SCHAUFENSTER

Befeuchtung und Pflege für Körper und Intimbereich

Duschmittel und Intimwaschlotion in einem - und ia. auch für die Männer. Bei gereizter, strapazierter, trockener und empfindlicher Haut von Körper und Intimbereich gibt es ietzt ein neues Produkt aus der beliebten Ω7 Sanddorn Argousier® Linie: Die Crèmedusche mit Sanddornöl in Kombination mit weiteren wertvollen Pflanzenölen und milden Tensiden schützt die empfindliche Haut, sorgt für eine sanfte Reinigung, eine reichhaltige Pflege und nachhaltige Befeuchtung für Körper und Intimbereich.

www.sanddorn-argousier.ch

Ω7 Sanddorn Argousier®



Gutes Hören – mit Hörsystemen von Fielmann

Nicht mehr gut hören zu können ist ein echter Verlust an Lebensqualität. Moderne Hörsysteme von Fielmann sorgen dafür, am sozialen Leben wieder teilhaben zu können.



Bereits zum Nulltarif – also zu den Pauschalbeträgen der IV. AHV oder SUVA und MV - bietet Fielmann volldigitale Markenhörsysteme in kleinstmöglicher Bauform. Zum Beispiel das Key 267 DW(H) mit Features wie Umgebungserkennung, Störgeräusch- und Rückkopplungsreduzierung Drahtlosverbindung zum Zubehör und manuell einstellbarer Lautstärkeregelung. Kostenlose Servicenummer 0800 805 905

Fielmann

Schluss mit trockener Haut mit Bepanthen® DERMA

Bepanthen® DERMA Nährende Gesichtscrème spendet bis zu 48 h Stunden Feuchtigkeit und schützt vor erneutem Austrocknen. Sie stärk die naturliche Hautschutzbarriere. Frei von Duft- und Konservierungsstoffen,

dermatologisch getestet. Für nachhaltig gepflegte Haut, die sich weich und geschmeidig anfühlt.

www.bepanthenderma.ch Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich Bepanthen® DERMA



Blasenentzündung ade!

FEMANNOSE® N mit D-Mannose ist zur Akutbehandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen – ohne Resistenzbildung bei den auslösenden E.-coli-Bakterien. Der natürliche Inhaltsstoff D-Mannose verhindert, dass sich E-coli-Bakterien an den Schleimhäuten festsetzen können: Die Keime werden beim nächsten Wasserlassen hinausgespült.

Tipp: Nach dem Baden den nassen Bikini ausziehen, sich gut abtrocknen und nicht auf kaltem Untergrund sitzen.

Medizinprodukt CE 0426. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Melisana AC 8004 Zürich, www.femannose ch

FEMANNOSE® N



Zur Reinigung empfindlicher Augenlider und Wimpernansatze

Gebrauchsfertige Kompressen mit einer Reinigungslotion imprägniert

- ideal zum Entfernen von Make-up-Rückständen, insbesondere für Allergiker
- Unkonserviert, hypoallergen, pH-neutral
- Kein Nachspülen erforderlich, nicht fettend, nicht klebend
- Frei von Duftstoffen
- und Parabenen

BLEPHACLEAN®



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.

24 SCHAUFENSTER **DROGISTENSTERN 5/2022**



Männer leiden seltener an Blasenentzündungen als Frauen. Umso wichtiger ist es, sie richtig zu behandeln.

Es ist das Frauenleiden per se: Blasenentzündungen. Aber auch Männer können sie einfangen, erklärt der diplomierte Drogist HF Urs Nussbaumer aus der UrsDrogerie Apotheke in Steinhausen bei Zug: «Beim Mann ist die Harnröhre allerdings länger, also haben Darmbakterien geringere Chancen, durch eine Schmierinfek-

tion via Harnröhre bis in die Blase zu gelangen und dort eine Entzündung auszulösen.» Ein über längere Zeit angeschlagenes Immunsystem könnte allerdings solche Blasenentzündungen begünstigen.

Männer haben indes ähnliche Symptome wie Frauen: häufiger Harndrang mit nur schwachem Harnstrahl, ein Brennen

beim Wasserlassen, unkontrollierter Harnverlust, Unterleibsschmerzen bis hin zu trübem und schlecht riechendem Urin. Auch Fieber könne auftreten, sagt Drogist Urs Nussbaumer. Er schickt die Kunden bei der Vermutung auf eine Blasenentzündung immer zum Arzt für eine medizinische Abklärung. «Meist muss ein



Sag Scheidenpilz den Kampf an.

kadefemin® mycostop – Kombinationstherapie bei typischen Symptomen wie Juckreiz oder verändertem Ausfluss. Bekämpft effektiv vaginale Pilzinfektionen.



3-TAGES-THERAPIE.

MIT TABLETTEN-APPLIKATOR

HOCHDOSIERTE CREME.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch** 0822/2288



Ähnliche Symptome wie bei Frauen

Antibiotikum verschrieben werden, um eine entzündete Blase beim Mann ganz ausheilen zu lassen. Wir können unterstützend eine immunstärkende Tinktur mischen mit Sonnenhut, Kamille, Zinnkraut, Storchenschnabel und Pappelknospen.» Der Einfachzucker D-Mannose kann als präventives und therapeutisches Präparat eingesetzt werden, erklärt Urs Nussbaumer. Denn D-Mannose verhindert, dass sich Bakterien an den Schleimhäuten festsetzen können – sie werden stattdessen mit dem Urin ausgeschieden. «Als Begleittherapie könnte man zudem ein Phytotherapeutikum mit Kapuzinerkresse

geben», sagt Urs Nussbaumer. Auch ein Präparat mit Extrakten aus Bärentraubenblättern, Birkenblättern und Goldrutenkraut unterstützt den Heilungsprozess. Diese Extrakte wirken entzündungshemmend, harnwegdesinfizierend und regen die Harnabsonderung an.

Verzicht und Hygiene

Wenn Männer an einer Blasenentzündung leiden, sollten sie ausserdem auf eine gute Hygiene achten, insbesondere vor dem Geschlechtsverkehr. «Wer seine Partnerin schützen möchte, verwendet in dieser Zeit Kondome oder verzichtet ganz darauf.»

Urs Nussbaumer

Der 61-jährige Urs Nussbaumer ist seit 1992 Geschäftsführer und Inhaber der UrsDrogerie Apotheke mit Bioladen in Steinhausen bei Zug. Seine Spezialgebiete sind



Naturheilmittel in Kombination mit energetischen Mitteln wie Blüten- und Steinessenzen

Ausserdem gelte bei Männern wie bei Frauen mit Blasenentzündung: Möglichst viel trinken, beispielsweise einen Blasentee aus der Drogerie sowie basische Säfte wie Cranberrysaft oder Sauerkrautsaft.

Denise Muchenberger

VOLLE KONTROLLE

Die neuen TENA Men Active Fit Einlagen ung Pants wurden speziell für Männer entwickelt. Sie ermöglichen bei **Harnverlust** einen aktiven Alltag.

Mehr Informationen unter www.tena.ch/men



GRATISMUSTER

in Ihrer Apotheke oder Drogerie oder bei der TENA Hotline 08 40 - 22 02 22*

* 0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich.

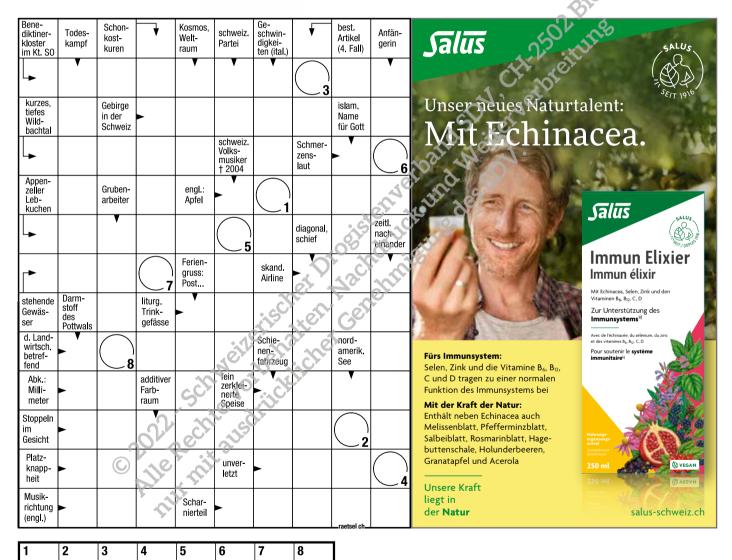






33× Salus Immun Elixier zu gewinnen

Gewinnen Sie 33-mal Unterstützung fürs Immunsystem mit dem neuen Tonikum mit Echinacea aus dem Hause Salus.



So nehmen Sie teil

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

und Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS)

Teilnahmeschluss

30. November 2022, 18.00 Uhr. Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Dezember 2022/ Januar 2023 publiziert. Kreuzworträtsel
August/September 2022
Das richtige Lösungswort lautete
«BAUCHWEH».

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



Tanja Gutmann Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Mental-Tools für einen starken Alltag

Die Kinder streiten, der Partner nervt, und auf der Arbeit läuft es auch nicht gerade rosig? Wünschen Sie sich manchmal, weit weg auf einer ruhigen, einsamen Insel zu sein, Abstand zu gewinnen und einfach wieder mal das schöne Leben zu spüren? Wer kennt diese Momente schon nicht? Aber es geht auch einfacher. Denn mentale Tools eignen sich super für den Alltag, sei es im Privaten oder im Beruf, und sie lassen sich für die unterschiedlichsten Probleme und Bedürfnisse anwenden. Versuchen Sie es einmal mit der Insel: Reisen Sie mental, also in Ihrer Vorstellung, dorthin. Schliessen Sie Ihre Augen, atmen Sie ein paarmal tief ein und aus, und kommen Sie innerlich zur Ruhe. Stellen Sie sich nun vor, wie Sie auf dieser wunderschönen Insel am Strand sitzen, und schauen Sie sich um. Sie spüren die angenehme Sonne auf der Haut, hören die Wellen rauschen, vielleicht spüren Sie das Wasser an Ihren Füssen. Lehnen Sie sich zurück und geniessen Sie diesen Moment mit all Ihren Sinnen. Haben Sie genug in dieser schönen Erholung gebadet, dann öffnen Sie wieder Ihre Augen und spüren nach, was dies in Ihnen ausgelöst hat.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass solche Imaginationen in unserem Körper nahezu die gleichen Reaktionen auslösen, wie wenn wir die Situation in echt erleben würden. Weitere hilfreiche Mental-Tools für Ihren

Alltag finden Sie auf \rightarrow Instagram.



Sponsered by EGK – Gesund versichert



Gemeinsam gegen Medi Waste

Jährlich werden mehrere Tonnen an alten Medikamenten weggeworfen. Wie könnte man diese Verschwendung reduzieren? Und was können die Drogerien dazu beitragen?



Einen abgelaufenen Hustensaft einfach im Lavabo auszuschütten oder ihn im WC hinunterzuspülen, ist keine gute Idee. Ebenso wenig, wie die übrig gebliebenen Tabletten im Hauskehricht zu entsorgen. «Medikamente sind Sonderabfälle und sollten in Drogerien, Apotheken, Arztpraxen oder dafür vorgesehene Sammelstellen zurückgebracht werden», erklärt Barbora Neversil, Informationsbeauftragte vom Bundesamt für Umwelt (Bafu). Diese kontrollierte Entsorgung garantiere, dass die Abfälle sortiert, klassiert und anschliessend in einer dazu geeigneten Anlage verbrannt würden. «Es geht dabei in erster Linie um den Schutz von Mensch und Umwelt. Denn so wird verhindert, dass das Personal von Abfuhrunternehmen mit den teils toxischen Stoffen in Berührung kommt. Auch umgehen wir mit der kontrollierten Entsorgung, dass Kinder oder Tiere beispielsweise im Fall von aufgerissenen Kehrichtsäcken am Strassenrand in Kontakt mit den Arzneimitteln kommen.» Wie viele Tonnen an Altme-

28 MEDI WASTE

dikamenten jährlich falsch entsorgt werden, ist dem Bafu nicht bekannt. Im Jahr 2019 seien aber 3110 Tonnen an Altmedikamenten in Einrichtungen des Gesundheitswesens separat gesammelt und anschliessend verbrannt worden.

Laut Barbora Neversil ist es wichtig, dass alle involvierten Stellen die Bevölkerung für dieses Thema sensibilisieren: «Die Umweltschutzfachstellen informieren Privathaushalte darüber, wie Abfälle inklusive Altmedikamenten entsorgt werden können. Die Kantone und Gemeinden sorgen für die notwendige Entsorgungsinfrastruktur. Und dann ist es auch wichtig, dass Apotheken, Drogerien und Ärzte über die Möglichkeit der Rücknahme von Medikamenten informieren.» Für das Bundesamt für Umwelt gehe es aber noch um etwas anderes: Medi Waste zu vermeiden. «Das kann für Drogerien und Apotheken bedeuten, dass sie die Medikamentenbestände regelmässig sichten und die Haltbarkeitsgrenzen prüfen. Aber auch, dass man die Kundschaft gut aufklärt und instruiert», sagt Neversil.

Aufklärungsarbeit leisten

Auch der Schweizerische Drogistenverband (SDV) ist für dieses Thema sensibilisiert, wie

Elisabeth von Grünigen sagt. Sie ist im Zentralvorstand zuständig für das Ressort Politik und Branche, aber auch als Drogistin HF sieht sie sich in der Verantwortung und versucht, Aufklärungsarbeit zu leisten. «Durch eine gut organisierte Warenbewirtschaftung mit regelmässigen Kontrollen der Haltbarkeitsdaten hat eine Drogerie eine gute Übersicht über die Lagerbestände. So kann Medi Waste von Grund auf vermieden werden.»

Und was passiert in der Drogerie mit zurückgebrachten Präparaten? Von Grünigen: «Abgelaufene Medikamente werden bei uns separat gesammelt, sicher zwischengelagert und korrekt entsorgt.» Weil die Entsorgung kantonal geregelt ist, gibt es grosse Unterschiede. Im Kanton Bern beispielsweise sammelt ein privates Entsorgungsunternehmen im Auftrag des Amtes für Wasser und Abfall vierteljährlich die Altmedikamente in allen Drogerien und Apotheken ein. So seien laut dem beauftragten Transportunternehmen Schwendimann AG aus Münchenbuchsee im Jahr 2020 rund 83,5 Tonnen eingesammen worden. «Tendenziell haben die Abfallmengen in den letzten Jahren eher abgenommen», sagt Raphael Koch, Leiter Qualitätssicherung bei Schwendimann

Denise Muchenberger

Impressum 42. Jahrgang

Auflage 155 583 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2022), 968 000 Leser (903 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2022-1 und rund 65 000 französischsprachige) Erscheinung 6× jährlich Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30. Fax 032 328 50 41. info@drogistenverband.ch, drogisten verband swiss Redaktion Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, Chefredaktorin Stv., s.reper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF) Layout Hiroe Mori Fotografin Susanne Keller Titelbild Susanne Keller Druck Stämpfli AG, 3001 Bern Verkauf und Sponsoring Tamara Freiburghaus, Leiterin Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch Abonnemente Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch

Medikamenten-Recycling



An der deutschen Universität Erlangen läuft ein Projekt, um Arzneimittel zu recyceln. Dabei werden die Wirkstoffe aus Altmedikamenten im Labor herausgelöst und als Analysechemikalien weiterverwertet. Besonders Antibiotika enthielten Wirkstoffe, die sich für eine Wiederverwertung eignen würden, so die Forschenden. Laut Barbora Neversil vom Bafu ist in der

Schweiz kein vergleichbares Projekt im Gange. Grundsätzlich sei das Recycling von Altmedikamenten aber «möglich und wünschenswert». In Spitälern etc., wo grössere Mengen an nicht verwerteten Medikamenten und Impfstoffen anfallen, sei es sinnvoll, Rückgabemöglichkeiten des Produktes an Hersteller, Händler und Importeure zur möglichen Weiterverwendung abzuklären. Denn immer wieder würden Medikamente in Drittweltländer versandt, wobei das Bafu betont, dass es sich dabei nicht um Altmedikamente handelt, sondern um Arzneimittel in einwandfreier Qualität.



printed in **switzerland**



Kollagen – das wichtigste Strukturprotein der Haut

- Für eine ganzheitliche Versorgung der Haut von innen
- Unterstützt ein weicheres, glatteres und ebenmässigeres Hautbild
- Mit in der Schweiz exklusivem Tripeptid-Kollagen, Hyaluronsäure, MSM sowie Mikronährstoffen





Immunsystem stärken jetzt!

Mit den kühleren Tagen gilt es nun wieder, das Immunsystem zu stärken und Erkältungskrankheiten vorzubeugen. Die Drogerien lancieren dazu schweizweit eine Kampagne mit Rat und hilfreichen Produkten.

Von Geburt an sind wir täglich unsichtbaren Gefahren ausgesetzt, die tödlich enden könnten - wäre da nicht unser Immunsystem. Die körpereigene Abwehr besteht aus einer gut organisierten Armee von unterschiedlichen Zellen sowie ganzen Organen und Molekülen, die uns gegen Krankheitserreger verteidigen. Viele dieser Erreger sind harmlos, andere gefährlich. Und sie sind überall zu finden: auf der Türfalle in der Luft, auf dem Kü chentisch, auf dem Liftknopt. Wir können uns also glücklich schätzen, wenn unser Immunsystem gut funktioniert. Und dazu können wir alle selber einiges beitragen. In der Drogerie gibt es Rat und hilfreiche Produkte, die unsere inneren Abwehrkräfte stärken und uns resistenter machen. Lassen Sie sich persönlich von Ihrer Drogistin oder Ihrem Drogisten beraten.

Angeborene und erworbene Immunität

Das allgemeine (auch unspezifische oder angeborene) Immunsystem gehört seit der Geburt zu unserer Grundausrüstung. Das erworbene Immunsystem eignen wir uns erst im Laufe unseres Lebens durch verschiedene Umwelteinflüsse oder Impfungen an. Beide sind lebenswichtig. Das angeborene Immunsystem reagiert als erstes auf Eindringlinge – und zwar schnell und unabhängig davon welche Krankheitserreger im Anmarsch sind. Zum Beispiel sorgt es dafür, dass Bakterien, die durch eine kleine Wunde in die Haut eingedrungen sind, innerhalb weniger Stunden dort aufgespürt und zerstört werden Diese angeborene Abwehr besteht einerseits aus «mechanischen» Barrieren, namlich Haut und Schleimhäuten. Der sogenannte Säureschutzmantel der Haut beispielsweise wehrt Bakterien ab. Auch Tränenflüssigkeit, Schweiss oder Urin, der die Harnorgane durchspült, dienen dazu, unerwünschte Eindringlinge loszuwerden.

Manche Eindringlinge überwinden allerdings diese erste Barriere von Haut oder Schleimhaut und gelangen in den Körper. Dann kommen spezielle Abwehrzellen und Eiweisse zum Einsatz. Diese schliessen die Krankheitserreger ein und «verdauen» sie. Neben den Fresszellen gibt es weitere Abwehrzellen. Sie geben Stoffe ab, die Bakterien und andere Erreger abtöten. Die Überreste der Erreger bilden Eiter. Wenn es dem angeborenen (unspezifischen) Immunsystem nicht gelingt, die Erreger zu vernichten, übernimmt das erworbene (spezifische) Immunsystem. Dieses muss den Erreger aber zuerst einmal erkennen. Mit Impfungen kann man dieses Erkennen bei gewissen Krankheiten gezielt fördern. Das Immunsystem lernt selber, gewisse Erreger zu erkennen. Während es beim ersten Kontakt mit einer Krankheit zunächst einige Tage dauert, bis die spezifische Immunabwehr wirkt, reagiert der Körper beim zweiten Kontakt sofort. Dadurch verläuft die zweite Infektion meist schwächer oder unbemerkt ab. Sowohl das angeborene wie das spezifische Immunsystem kann man gezielt stärken und trainieren.

Sabine Reber

Die besten Tipps für ein starkes Immunsystem

Essen Sie täglich Obst und Gemüse. Trinken Sie genug. Viel Wasser und Kräutertees helfen, Erreger herauszuspülen

Bewegen Sie sich täglich an der frischen Luft

Lüften Sie auch Wohnung und Büro regelmässig.

Vermeiden Sie Stress, bleiben Sie möglichst ruhig und gelassen.

Verzichten Sie weitgehend auf Alkohol und Nikotin.

Konsumieren Sie Kaffee nur in kleinen Mengen.

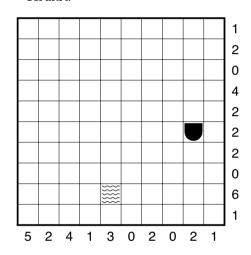
Schlafen Sie regelmässig, idealerweise acht Stunden pro Nacht.

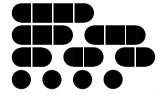
30 IMMUNSYSTEM DROGISTENSTERN 5/2022

Bimaru

Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

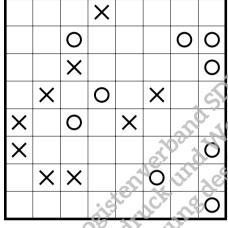
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.

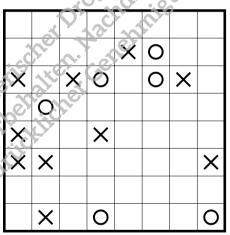




Binoxxo

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

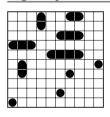




Nicht verpassen!
Den Drogistenstern
Dezember 2022/
Januar 2023 gibt es
ab dem 1. Dezember
gratis in Ihrer
Drogerie.

In der nächsten Ausgabe ziehen wir alles durch den Kakao und tauchen tief ein in die süsse Welt der Schokolade. Wir besuchen eine Pralinenkönigin und kochen eine Entenbrust mit rezenter Kakaoglasur. Ausserdem stellen wir personalisierte Mikronährstoffe vor und zeigen, mit welchen Tricks die Augen am Bildschirm weniger ermüden.

Auflösungen aus *Drogistenstern*August/September 2022



0	X	0	×	0	X	X	0
0	×	X	0	×	0	×	0
×	0	0	×	×	0	0	X
×	0	X	0	0	×	×	0
0	×	0	×	0	×	0	X
0	×	0	×	×	0	×	0
×	0	X	0	×	0	0	X
×	0	X	0	0	X	0	X

$\overline{\times}$	0	0	×	X	0	X	0
0	X	0	X	0	X	0	X
0							
×	0	0	X	0	0	×	×
0	×	×	0	0	×	×	0
0	×	0	X	×	0	0	X
×	0	X	0	0	X	0	X
×	0	X	0	×	0	×	0



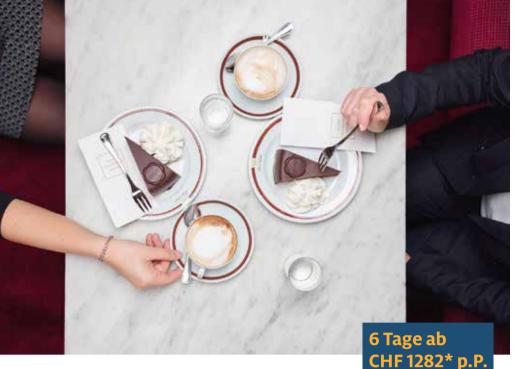
Trockene Augen?

Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen.



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











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

Weitere attraktive Reisen!

8 Tage ab CHF 1446 p.P.

Flussquartett Saar, Mosel, Rhein, Neckar SAARBRÜCKEN-STUTTGART MS THURGAU CASANOVA***

Reisedatum 2022 26.10.-02.11.

8 Tage ab CHF 1446 p.P.

Zauberhaftes Südfrankreich LYON-MÂCON-ARLES-AVIGNON-LYON MS LORD BYRON****

Reisedaten 2022

10.10.-17.10. 17.10.-24.10.

12 Tage ab CHF 2374 p.P.

City-Hopper

BASEL-KÖLN-DÜSSELDORF-HAMBURG MS THURGAU CHOPIN****

Reisedatum 2022

20.10.-31.10.

9 Tage ab CHF 1453 p.P.

Drei-Flüsse-Zauber PASSAU-WÜRZBURG-BASEL MS ANTONIO BELLUCCI****

Reisedatum 2022 12.10.-20.10.

Geniesser-Special mit MS Thurgau Ultra****+ PASSAU-WIEN-BUDAPEST-PASSAU

- 1. TAG PASSAU Individuelle Anreise zum Einsteigeort. Busfahrt nach Passau. Einschiffung und um 17.30 Uhr heisst es «Leinen los!».
- 2. TAG WIEN Ankunft in Wien. Zum Mittagessen zelebriert die Küchencrew ein Schnitzel-Festival. Transfer in die Innenstadt und Besuch des Café Sacher (inkl.). Anschliessend Zeit zur freien Verfügung.
- 3. TAG BUDAPEST Einfahrt in Budapest. Begleiten Sie uns auf einen kulinarischen Rundgang⁽¹⁾ durch die berühmte Markthalle und probieren Sie Köstlichkeiten an ausgewählten Ständen. Geniessen Sie am Abend auf dem Sonnendeck einen regionalen Vorspeisenteller mit musikali scher Begleitung beim Verlassen von Budapest.
- 4. TAG BRATISLAVA Ankunft in Bratislava und Stadtführung⁽¹⁾. Begleiten Sie den Guide zu Fuss durch die Altstadt und kehren Sie in ein landestypisches Bierlokal ein. Weiterfahrt Richtung
- 5. TAG KREMS-PÖCHLARN Ankunft in Krems. Ausflug(1) und Besichtigung eines Safran-Feldes. Weiter zum Marillenhof mit köstlichem Mittagsmenü. Die Verkostung von Weinen und Marilleprodukten sowie die Besichtigung des Weinkellers und der Edelbrennerei bilden einen weiteren Höhepunkt der Reise.
- 6. TAG PASSAU Ausschiffung nach dem Frühstück und Busrückfahrt in die Schweiz. Individu-



Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Getränkepaket (Wasser, Softdrinks, Hauswein, Bier und Prosecco)
- Busfahrt ab/bis Zürich/St. Margrethen bis/ab Passau
- Kaffee oder Tee und ein Stück Sachertorte im Café Sacher
- Musikalische Begleitung eines Geiger-Quartetts in Budapest
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck	1732
Mini Suite Hauptdeck ⁽⁵⁾	1832
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	2132
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon	2332
Deluxe Suite Mitteldeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	2432
Deluxe Suite Oberdeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	2632
Queen Suite (ca. 30 m²) OD, Privatbalkon ⁽⁵⁾	3032
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	0
Zuschlag Alleinbenutzung Junior Suite Ober	rdeck 0
Ausflugspaket (3 Ausflüge)	150
(5) Nicht zur Alleinbenutzung möglich	



