



Dezember 2020/Januar 2021

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

Dossier «Die Sinne»

Wie wir die Welt wahrnehmen

Winterwandern
Gehen Sie doch mal schneewärts!

Blasenentzündung
Erst Antibiotika - und dann?

© 2020 - Schweizerischer Apothekenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

ALPINAMED®

B12 Trio Dosierspray



Packung mit 300 Einzelanwendungen (Rühstösse).

Nahrungsergänzungsmittel mit 3 hochdosierten, physiologischen Vitamin B12-Verbindungen.

1 Sprühstoss enthält 100 µg Vitamin B12.

Einfach in den Mund oder die Nase sprühen, alternativ mit Getränken oder Speisen einnehmen.



Erhältlich in Drogerien
www.alpinamed.ch

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



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

Wohlfühlset



Eduard Vogt Therapie. Genießen Sie vorwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
Im Wert von Fr. 58.-

GOLOY 33 Gesichtspflegeset



Das ideale Set für auf Reisen oder zum Kennenlernen der GOLOY 33-Produkte. Das handliche Necessaire enthält Kleingrößen der Produkte Clean Vitalize 20 ml, Flair Vitalize 15 ml und Face Care Vitalize 20 ml.
Im Wert von Fr. 49.90

Elektrische Zahnbürste ORAL-B Professional 2



ORAL-B Professional Care 2 mit Andruckkontrolle für extra Zahnfleischschutz inklusive Timerfunktion und 3 Reinigungsmodi. Entfernt bis zu 2x mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste.
Im Wert von Fr. 19.-

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



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

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.- (6 Hefte) 2-Jahres-Abo à Fr. 48.- (12 Hefte)

Preisbasis 2020 (inkl. MWST.)

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

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

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.

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

Datum

Unterschrift

Bei Geschenk-Abo. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort



Talon einsenden an:
CH Media
Kundenkontaktcenter
Neumattstrasse 1
CH-5001 Aarau
Telefon +41 58 200 55 22
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.

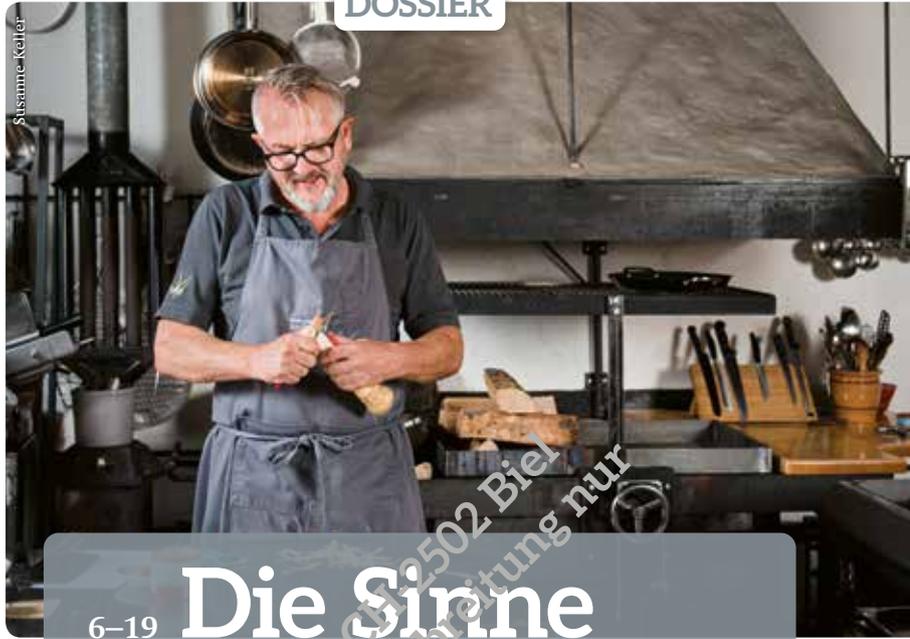


Bettina Epper
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

Igittigitt

Auf dem Video bin ich vielleicht drei oder vier Jahre alt. Die Familie sitzt weihnachtens um den Tisch, es gibt Fondue Chinoise. Ich nehme einen kleinen Maiskolben. Diese Minitelle aus dem Glas, eingelegt in Essig. Ich sehe ihn an, rieche daran, beisse zögerlich ein Stückchen ab – und verziehe angewidert das Gesicht. Entdeckungsfreudig, wie Kinder nun mal sind, drehe ich den Kolben um und beisse auch von der anderen Seite ab, doch auch das schmeckt mir sichtlich nicht. Kein Wunder: Ich hasse Essig. Mittlerweile merke ich, dass ich etwas nicht mag, wenn ich nur daran rieche. Im Fall des Minimaiskolbens reicht sogar schon ein Blick darauf. Umgekehrt funktioniert das natürlich ebenso. Sehen, Riechen, Schmecken, Fühlen und Hören – die Sinne ermöglichen es uns, ein tolles Essen zu geniessen. Wir haben in unserem Dossier «Die Sinne» zusammen mit Koch Urban Schuess ein sinnliches Menü für Sie zusammengestellt (Seite 14). Besonders gut schmeckt ein Essen natürlich, wenn man draussen Hunger getankt hat. Zum Beispiel auf einer Winterwanderung. Wandern im Winter? Ja, das geht, wie Sie ab Seite 29 lesen können. Weniger schön ist der Winter, wenn man krank wird. Blasenentzündungen etwa treten in der kalten Jahreszeit vermehrt auf. Manchmal führt kein Weg an Antibiotika vorbei – die leider oft Nebenwirkungen haben. Was Sie tun können, um sich nach einer solchen Kur wiederaufzubauen lesen Sie ab Seite 26.

DOSSIER

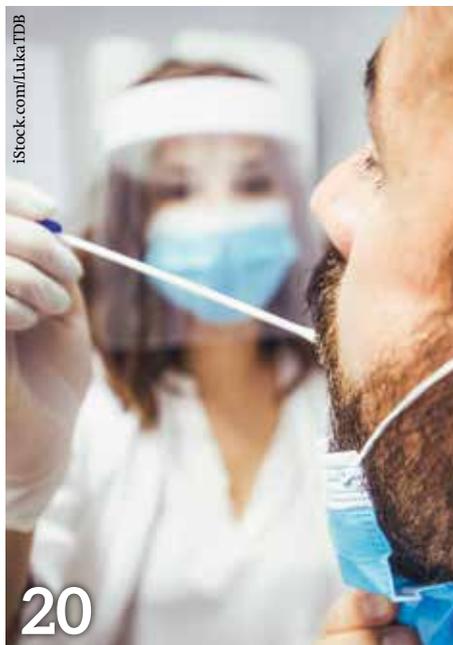


Susanne Keller

6–19 Die Sinne

- 10 Eine Reise durch die Welt der Sinne
- 12 Sinnlicher Genuss
- 14 Das sinnliche Weihnachtsmenü

- 4 Kurz & knapp
- 20 Covid-19, Grippe, Erkältung?
Aufschluss bringt nur der Test
- 23 Mitmachen & gewinnen
- 24 Schöne Winterlippen
Die Drogistin weiss, wie es geht
- 25 Schaufenster
- 26 Blasenentzündung und Antibiotika?
So geht es Ihnen rasch wieder besser
- 29 Wunderbares Winterwandern
Zu Fuss durch den Schnee
- 31 Rätselspass und Vorschau



iStock.com/LukaTDB

20



iStock.com/David P. Hillis

29

Rückenleiden nehmen massiv zu

Die Rheumaliga Schweiz hat in einer repräsentativen Umfrage mehr als tausend Männer und Frauen zum Thema Rückenschmerzen befragt. Resultat dieses «Rückenreports Schweiz 2020»: Rückenschmerzen haben epidemische Ausmasse angenommen, wie die Rheumaliga schreibt. Vor neun Jahren hatten 39 Prozent der damals befragten Personen angegeben, mehrmals pro Woche oder Monat unter Rückenschmerzen zu leiden. 2020 sind es bereits 50 Prozent. Der Anteil derer, die gar nie Rückenschmerzen haben, ist von 7 auf 2 Prozent gefallen. «Rückenreport Schweiz 2020» als PDF auf www.rheumaliga.ch: Rheumaliga Schweiz



sidop – stock.adobe.com



Gewinnerinnen Wettbewerb Meinungsumfrage

Vielen Dank an alle Leserinnen und Leser des *Drogistensterns*, die an unserer Umfrage teilgenommen haben. Beim Wettbewerb gewonnen haben:

1. Preis, 2 Übernachtungen im Kurhotel Park in Bad Schinznach: Franziska Marbot, Wyrigen (BE)
 2. und 3. Preis, ein Geschenk von The Merchant of Venice: Katharina Bärtschi, Lenzburg (AG) und Isa Arrocho, Bern
 4. bis 10. Preis, Klorane, Cupuacu Haar- und Körperpflegeset: Eva Jauch, Elgg (ZH); Elisa Rossi, Mendrisio (TI); Elsbeth Ingold-Weber, Strengelbach (AG); Silvia Friedli, Scheuren (BE); Bernadette Fünchel, Censingen (SO); Leane Cuttat, Courchapoix (JU); Marie Wymann, Lausanne (VD)
- Herzlichen Glückwunsch!

Lächeln hilft gegen Stress

Wer häufig lacht, kommt womöglich mit stressreichen Ereignissen besser zurecht – wobei dies nicht von der Intensität des Lachens abhängig zu sein scheint. Dies berichtet ein Forschungsteam der Universität Basel im Fachblatt «Plos One»: In Phasen, in denen die Studienteilnehmer häufig lachten, waren belastende Stressereignisse mit geringeren Symptomen verbunden. Überraschend war die Erkenntnis, dass es dabei nicht auf die Intensität des Lachens (stark, mittel oder schwach) ankam.

Universität Basel



Jeanette Dietl – stock.adobe.com

HALSSCHMERZEN? GRIPPE? ERKÄLTET?

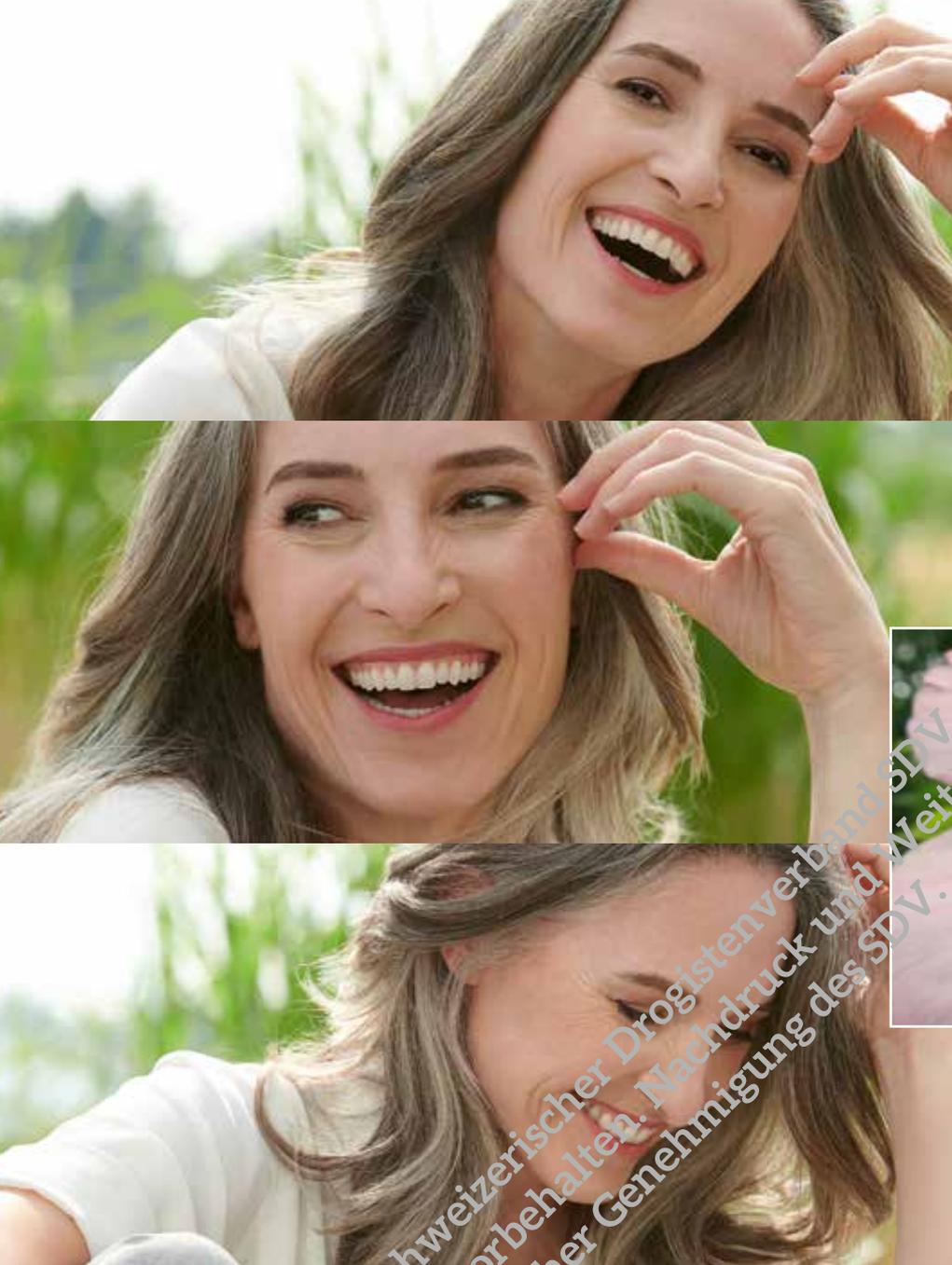
Mit Frischpflanzen-Extrakten
und reinen ätherischen Ölen.



www.spagyrom.ch

ZulassungsinhaberIn: Spagyros AG • 3076 Worb

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



lavera
NATURKOSMETIK



„ Gegen die Zeichen der Zeit
hab ich die Kräfte der Natur.

Die hochwirksame Formel mit Bio-Hibiskus

- schenkt einen ebenmäßigen Teint
- mindert sichtbar Pigmentflecken
- ohne Silikone



lavera. wirkt natürlich schön.

DIE SINNE

Ein Leben ohne Sinne – unvorstellbar. Der Mensch nimmt die Welt und sich selbst erst durch die Sinne überhaupt wahr. Sehen, Hören, Tasten, Riechen und Schmecken helfen dabei, Gefahren zu erkennen, zu reagieren und zu überleben. Und sie bescheren uns die höchsten Genüsse, bei Berührungen, beim Musikhören und natürlich beim Essen.

Auf eine Reise durch die faszinierende Welt der Sinne nimmt Sie Bettina Epper mit.

Neugeborene
haben ca.

10 000

Geschmacksknospen,
alte Menschen rund
2000.

Im Jahr 2050
werden laut der
Weltgesundheits-
organisation WHO rund

50%

der Weltbevölkerung
kurzsichtig sein.

Etwa

50%

der Gehirnzellen
verarbeiten, was wir
sehen; 1%, was wir
schmecken.



GENUSS MIT ALLEN SINNEN

Koch Urban Schiess setzt seine Kreationen mit Kennerblick in Szene, schliesslich isst das Auge mit.

So funktioniert Hören

Die Ohrmuscheln fangen die Schallwellen aus der Luft auf. Sie werden durch den Gehörgang zum Trommelfell geleitet. Über die Hörnöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel gelangen die Vibrationen ins Innenohr, wo sie eine Flüssigkeit in Schwingung versetzen. Darüber werden mit Härchen besetzte Sinneszellen aktiviert. Der Reiz wird an die Nervenfasern im Innenohr und dann zum Hörnerv weitergeleitet, der zum Gehirn verläuft. Er übermittelt die Schallempfindungen zum Hörzentrum im Gehirn. Hier setzt der Prozess

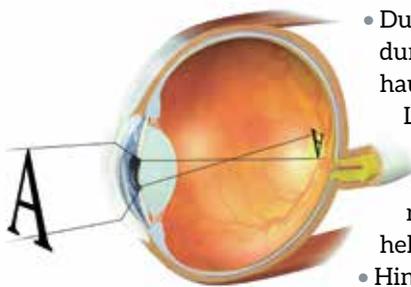
des Verstehens ein: Die Schallempfindungen werden mit bestehenden Erinnerungen und Erfahrungen abgeglichen und in Sprache übersetzt.

Quellen: René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016 / Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V., www.hno-aerzte-im-netz.de



Avel Kock - stock.adobe.com

So funktioniert das Sehen



- Durch die Pupillen gelangt Licht durch die Horn- auf die Netzhaut. Die Hornhaut bricht das Licht. Bei Dunkelheit dehnt sich die Iris, die Pupille vergrössert sich und lässt möglichst viel Licht ein. Ist es hell, verengen sich die Pupillen.
- Hinter der Pupille ist die Linse, die das einfallende Licht bündelt. Die

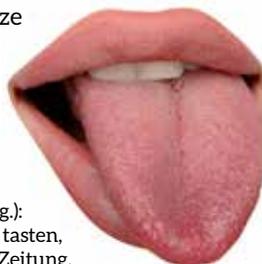
Augenmuskeln können an ihr ziehen oder sich entspannen, wodurch sie ihre Form ändert, um entweder Dinge in der Nähe oder in der Ferne scharf zu sehen.

- Der Lichtstrahl trifft nun auf die Retina (Netzhaut). Dort aktiviert er zwei Arten von Sinneszellen. Die Zapfen für die Wahrnehmung von Blau, Grün und Rot sowie die Stäbchen für die Unterscheidung von Hell und Dunkel.
- Treffen die Lichtstrahlen auf die Retina, steht das Bild auf dem Kopf.
- Der Sehnerv leitet das Bild ans Gehirn weiter. Dieses setzt die Lichtpunkte zu einem Bild zusammen und dreht es um.

Quellen: Franz Schmitz: «Taschenatlas Anatomie. Nervensystem und Sinnesorgane», Georg Thieme Verlag, 2018 / Pro Retina Deutschland e.V., www.pro-retina.de/ René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016

So funktioniert das Schmecken

Auf der Oberfläche der Zunge liegen viele kleine Erhebungen, die Geschmackspapillen. In ihrem Inneren liegen die Geschmacksknospen. Sie ähneln einer Tulpenknospe, daher der Name. In der Mitte jeder Knospe ist ein mit Flüssigkeit gefüllter Trichter, in den Sinneszellen mit einem sogenannten Geschmacksstiftchen hineinragen. Diese nehmen die Geschmacksstoffe auf und leiten sie zu den Sinneszellen in der Knospe weiter. Diese sammeln alle Informationen über den Geschmack und leiten die Ergebnisse zum Gehirn weiter. Dort werden sie ausgewertet und mit Informationen des Geruchssinns gekoppelt, denn nur zusammen mit dem Geruch kann der Mensch auch das ganze Geschmacksspektrum wahrnehmen. Das wissen alle, die schon einmal einen Schnupfen hatten: Ist die Nase verstopft, schmeckt das Essen nach nichts mehr.



Quellen: René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016 / www.biologie-schule.de/ Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V., www.hno-aerzte-im-netz.de

So funktioniert der Tastsinn

Über die Haut nimmt der Mensch wahr, ob etwas hart, weich, kalt, heiss, glatt oder rau ist, ob eine Berührung schmerzhaft oder angenehm ist. Damit das Gehirn zwischen Informationen über Temperatur, Druck, Berührung oder Schmerz unterscheiden kann, hat der Körper verschiedene spezialisierte Rezeptoren. Eine Berührung spürt der Mensch zuerst durch die Körperbehaarung. Dafür sitzen Haarfollikelrezeptoren in der Lederhaut an den Haarwurzeln. An unbehaarten Körperstellen wie den Fingerkuppen befinden sich stattdessen sogenannte Meissner-Körperchen, die dieselbe Aufgabe haben. Ein Stoss wird dem Gehirn von den Merkel-Zellen in der Epidermis oder den Ruffini-Körperchen in der Lederhaut gemeldet. Vibrationen empfangen die Vater-Pacini-Körperchen in der Unterhaut und Schmerzsignale werden von freien Nervenenden verarbeitet. Wenn wir frieren, senden die Kälterezeptoren ihre Impulse aus. Zu heisses Badewasser hingegen melden die Wärmerezeptoren.

Quellen: Martin Grunwald: «Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Droemer Verlag, 2017 / René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016



Purra Purocova – stock.adobe.com

WELEDA

Seit 1921



So funktioniert das Riechen

Beim Einatmen strömt Luft über die Riechschleimhaut im Inneren der Nase. Die Riechschleimhaut enthält Fortsätze von rund 30 Millionen Riechzellen. Sie nehmen Duftmoleküle aus der Luft auf, die über den Riechkolben und den Riechnerv schliesslich ans Gehirn geleitet werden. Dort gelangen sie ins limbische System. Das ist der Bereich des Gehirns, der für das Gedächtnis, für Ge-

fühle und Triebe verantwortlich ist. Sobald die Moleküle in die Riechrinde gelangen, nimmt der Mensch den Duft bewusst wahr.

Quellen: René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016 / Deutscher Berufsverband der Hals-Nasen-Ohrenärzte e.V., www.hno-aerzte-im-netz.de

Die Entwicklung der Sinne

Die menschlichen Sinne entwickeln sich bereits im Mutterleib.

1. bis 13. Woche:

- Ab der 5. Woche nimmt der Embryo Druck, Bewegung, Schmerz und Temperatur wahr.
- In der 8. Woche reagiert er auf Berührungen in der Nähe des Mundes.
- Geruchs- und Geschmackssinn entwickeln sich ebenfalls im ersten Trimester.
- Die Sinneszellen der Zunge sind ab der 13. Woche voll funktionsfähig, der Fötus nimmt wahr, ob das Fruchtwasser süß, sazig, sauer oder bitter schmeckt.

14. bis 27. Woche:

- In der 15. Woche beginnt der Fötus, am Daumen zu lutschen.
- Ab der 20. Woche verfeinert sich sein Geschmacksempfinden.
- In den folgenden Wochen geht der Hörsinn in Betrieb, ab der 25. Woche reagiert der Fötus erstmals auf sehr laute Geräusche.

28. bis 42. Woche:

- Der Sehsinn ist im letzten Schwangerschaftsdrittel bereits funktionstüchtig. Der Fötus reagiert auf Licht.

Geburt:

- Ist das Baby geboren, funktionieren sein Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn schon fast so gut wie jener von Erwachsenen und das Gehör arbeitet ganz normal. Nur die Augen brauchen bis zum vierten Lebensjahr, bis auch die «Fovea centralis», der Ort des schärfsten Sehens, vollständig ausgebildet ist.

Quellen: René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016 / Martin Grunwald: «Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Droemer Verlag, 2017



iStock.com/Homunkulus28



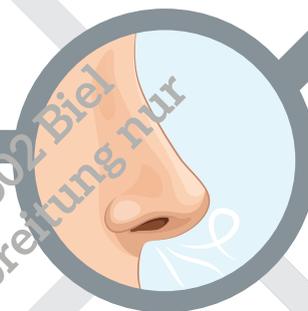
FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Weleda Amara-Tropfen

- ✓ bei Sodbrennen und Völlegefühl
- ✓ lösen Blähungen und Krämpfe

Eine Reise durch die Welt der Sinne

Die Welt erschliesst sich dem Menschen durch seine Sinne.
Dabei hat jeder seine ganz eigene Aufgabe.



Sehen, Hören, Riechen, Tasten, Schmecken – durch die fünf Sinne erlebt der Mensch die Welt – und er überlebt in ihr. Denn Sinne warnen vor Gefahren. Wer den hungrigen Löwen sieht oder sein Knurren hört, kann fliehen; wer Rauch riecht, kann sich aus dem brennenden Haus retten; wer die Hitze einer Herdplatte spürt, kann die Hand rechtzeitig zurückziehen; wer vergammelte Lebensmittel schmeckt, isst sie nicht und bleibt gesund.

Augen

Vorne am menschlichen Kopf sitzt mit den Augen ein wichtiges Sinnesorgan. Der Sehsinn liefert nämlich rund 70 Prozent aller Informationen über die Umwelt. Pro Sekunde nimmt ein Mensch ca. zehn Millionen Informationen über die Augen auf, von denen er aber nur einen Bruchteil bewusst wahrnimmt. Die Augen sind sehr komplex aufgebaut (siehe auch Seite 8), ihre Entwicklung dauert entsprechend lange. Nach der Geburt erkennen Säuglinge nur Helligkeitsunterschiede und Gesichter, die nicht weiter als ca. 25 Zentimeter entfernt sind. Erst mit dem vierten Lebensjahr sind die Augen dann mit der Ausreifung der Fovea centralis, des Orts des schärfsten Sehens, vollständig ausgebildet.

Nase

Mitten im Gesicht sitzt die Nase. Ein Mensch kann dank über 350 verschiede-

nen Rezeptoren über 10 000 verschiedene Gerüche erkennen (siehe auch Seite 9). Der Geruchssinn hilft, Umwelt Gefahren wahrzunehmen (es riecht nach Rauch, da ist ein Feuer, ich muss fliehen) und bei der Beurteilung von Lebensmitteln (sie riechen verdorben, ich esse sie nicht). Doch das Riechen kann nicht nur schlechtes Essen erkennen, es spielt auch beim Genuss eines reinen Menüs eine wichtige Rolle, denn rund 75 Prozent des Geschmacks nimmt der Mensch über den Geruchssinn wahr. Doch das ist noch nicht alles. Düfte wecken ausserdem Emotionen. Wer sich beispielsweise als Kind beim Grossvater besonders wohl gefühlt hat, wird daran erinnert, wenn er Jahre später dasselbe Rasierwasser riecht, das Opa immer verwendet hat. Das liegt daran, dass Duft Erinnerungen im limbischen System gespeichert werden, jenem Areal des Gehirns, das auch für die Gefühle zuständig ist.

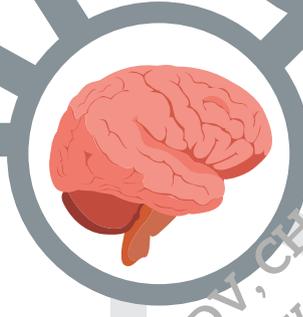
Ohren

Die Ohren befinden sich seitlich am Kopf, um möglichst viele Umgebungsgeräusche einzufangen (siehe auch Seite 8). Das menschliche Gehör ist nicht so fein wie beispielsweise jenes der Fledermaus, es kann aber ein Durcheinander von Schallwellen (Geräuschen) unterscheiden von gleichmässig schwingenden Wellen (Tönen). Weil der Mensch zwei Ohren hat, kann er räumlich hören: Gelangt Schall nur wenige Millionstelsekunden schnel-

ler an ein Ohr als ans andere, erkennen wir, aus welcher Richtung das Geräusch kommt. Und schliesslich ist der Hörsinn, wie der Geruchssinn, mit dem limbischen System im Gehirn gekoppelt, weckt also Erinnerungen. Wer einen Song aus seiner Jugendzeit hört, fühlt sich möglicherweise wieder so beschwingt und glücklich wie damals.

Zunge

Die Zunge ist ein grosser, sehr beweglicher Muskel, bestehend aus mehreren Einzelmuskeln. Das eigentliche Geschmacksorgan ist aber nicht die Zunge, sondern die Geschmacksknospen auf deren Oberfläche (siehe auch Seite 8). Der Geschmackssinn des Menschen ist eigentlich relativ simpel, er kann gerade einmal fünf Geschmäcke – süss, sauer, salzig, bitter und umami (herzhaft) – wahrnehmen. Allerdings ist die Geschmackswahrnehmung beim Essen nicht auf die Rezeptoren der Zunge beschränkt. Auch der Geruchssinn spielt eine wichtige Rolle (siehe oben). Heute geht man sogar davon aus, dass auch Temperatur, Farbe oder Konsistenz eines Lebensmittels zum Geschmack beitragen, ebenso Geräusche. Ein Pommes frites schmeckt doch nur dann richtig gut, wenn es knuspert. Der Geschmackssinn ist überlebenswichtig, da er hilft, giftige Substanzen, die oft bitter schmecken, zu erkennen. Er unterstützt den Menschen aber auch dabei, energiereiche Nahrung wie Zucker, der süss, oder



**SEHEN, RIECHEN, HÖREN,
SCHMECKEN, TASTEN**
Die fünf Sinne erschliessen dem Menschen
die Welt.

wie Fleisch, das herzhaft schmeckt, einzuordnen.

Haut

Die Haut ist das grösste Sinnesorgan und zugleich Abgrenzung und Verbindung des Körpers zur Umwelt. In der menschlichen Haut befinden sich etwa 300 bis 600 Millionen Tastsinnesrezeptoren. So ist der Mensch sich immer über die Position seines Körpers im Raum bewusst. Das ist überlebenswichtig. Der Körper muss auf jeden Kontakt mit der Aussenwelt sofort reagieren können. Er muss erkennen, dass er eine heisse Herdplatte berührt oder ein

eiskaltes Metallgeländer, um die Hand rechtzeitig zurückzuziehen. Der Tastsinn ist der einzige Sinn, der sich nicht bewusst abschalten lässt. Ja, er ist der einzige Sinn, ohne den es kein Überleben gäbe. Ein Baby kann taub und blind zur Welt kommen und prächtig gedeihen, ohne Berührung aber überlebt es körperlich und geistig zurück. Auch Geruchs- und Geschmackssinn kann ein Mensch vollständig verlieren, und trotzdem überleben. Ohne Tastsinn aber geht das nicht. Kein Wunder, ist der Tastsinn denn auch der erste Sinn, der sich im Mutterleib entwickelt (siehe Seite 8).

Quellen: Martin Grunwald: «Homo hapticus. Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können», Droemer Verlag, 2017/Ingrid Riedel: «Geschmack am Leben finden. Eine Entdeckungsreise mit allen Sinnen», Verlag Herder, 2004/René Donzé, Franziska Pfister (Hrsg.): «Die Kraft der Sinne. Wie wir sehen, hören, tasten, riechen, schmecken», Verlag Neue Zürcher Zeitung, 2016/Thalma Lobel: «Du denkst nicht mit dem Kopf allein. Vom geheimen Eigenleben unserer Sinne», Campus Verlag, 2015/Deutsche Apotheker Zeitung/Stangl, Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik/Helmut Milz: «Der eigensinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019/Charles Spence: «Gastrologik. Die erstaunliche Wissenschaft der kulinarischen Verführung», Verlag C. H. Beck, 2018/Anne Hamilton, Peter Sillem (Hrsg.): «Die fünf Sinne. Von unserer Wahrnehmung der Welt», Fischer Taschenbuch Verlag, 2008



Betreuende Angehörige

**«Mit Unterstützung bleibt mir
Zeit für die schönen Momente
mit meinem Vater»**

**Betreuen und pflegen zuhause
– eine anspruchsvolle Aufgabe**

Wir unterstützen Sie bei der Betreuung Ihrer Angehörigen, damit Sie wieder etwas Zeit für sich haben. So halten Sie Ihre Balance – das gibt nicht nur Ihnen Kraft.

Wir sind da. Ganz in Ihrer Nähe, für Sie und Ihre Familie.

Jetzt mehr erfahren
betreuen.redcross.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz



«Das ist pure Sinnlichkeit!»

Wer isst, geniesst. Mit allen Sinnen. Koch Urban Schiess setzt für den besten Geschmack auf regionale, saisonale, frische Produkte – und lässt sich Zeit fürs Einkaufen, Kochen und fürs Essen. Für Sie hat er ein Weihnachtsmenü kreiert, das alle Sinne weckt.



Genuss steht für Urban Schiess an erster Stelle. Für den Koch und Sensoriker (siehe Kasten rechts) beginnt das sinnliche Erlebnis bereits beim Einkaufen. «Es gibt nichts Schöneres, als über einen Markt zu schlendern. Ich sehe die wunderbaren Lebensmittel, rieche sie, kann sie berühren und probieren. Das ist pure Sinnlichkeit.»

Urban Schiess sitzt an der langen Tafel in der alten Schmitte in Selzach (SO) und schraubt den Deckel von einer kleinen Aludose. Er hält sie sich unter die Nase, schliesst die Augen und atmet tief ein. «Herrlich! So muss Safran riechen. Und was ihn noch besser macht: Ich kenne seine Geschichte, kenne den Bündner Produzenten, weiss, wie er den Safran herstellt. Es lohnt sich immer, beim Einkauf auf hiesige Produkte zu achten, genau hinzuschauen, die Lebensmittel zu ertasten, an ihnen zu riechen. So finde ich Qualität, die schmeckt.»

Bitter ist bäh!

Die Sinne helfen nicht nur, den Genuss des Essens zu steigern. Sie schützen uns auch. Wer Schimmel auf der Tomate sieht, weiss, dass sie verdorben ist, und isst sie nicht. Wer riecht, dass die Milch sauer ist, trinkt sie nicht. Dass Kinder keine bitteren Lebensmittel mögen, ist darum kein Zufall. «Bitter ist ein Zeichen dafür, dass etwas giftig sein könnte», sagt Schiess. «Es ist also sinnvoll, essen Kinder bittere Sachen nicht.»

Um die Güte eines Produktes zu erkennen, reicht ein Sinn allerdings nicht immer aus. Eine Tomate mag noch so schön rund und rot aussehen, möglicherweise schmeckt sie nach gar nichts. Blind den Augen vertrauen ist also nicht genug. Bei der Beurteilung und dem Genuss von Le-

Urban Schiess

Der gelernte Koch Urban Schiess ist im Besitz der Lizenzen für Olivenöl und Schokolade der ZHAW, Departement Life Sciences und Facility Management, er ist Mitglied des Schweizer Olivenölpansels und hat das eidgenössische Diplom für Erwachsenenbildung. Er kocht in der alten Schmitte in Selzach (SO), wo er auch Koch-events für kleine Gruppen veranstaltet und Sensorik-Workshops anbietet. www.kochkuenste.ch

NICHT NUR DAS AUGE ISST MIT
Koch Urban Schiess kocht und geniesst mit allen Sinnen.

bensmitteln gilt: Alle Sinne einsetzen. Riecht die Tomate aromatisch, schmeckt sie wahrscheinlich auch gut. Manchmal helfen auch Anfassen und Hinhören: «Biegen Sie eine Spargel. Ist sie frisch, bricht sie knackend und Saft spritzt heraus. Eine alte Spargel lässt sich biegen, ohne zu brechen, geräuschlos.»

Geschmack ist alles

Obwohl beim Einkaufen, Kochen und Essen alle Sinne mitspielen, gehört die Hauptrolle dem Geschmack. Leider hätten viele verlernt, richtig zu schmecken, sagt Urban Schiess. Wer immerzu industriell hergestellte Produkte esse, die mit Zucker und Geschmacksverstärkern versetzt sind, kenne den Geschmack frischer Lebensmittel schlicht gar nicht mehr. Doch der Geschmackssinn lässt sich trainieren: «Indem man immer wieder probiert, probiert, probiert.» Und indem man sich Zeit lässt. «Die meisten kauen viel zu wenig. Beissen Sie ein Stück von einem Rüebl ab und kauen Sie es lange. Irgendwann löst sich der Zucker und es wird süss, und nach und nach kommen alle Geschmäcke hervor. Oder nehmen Sie ein Stück Schokolade in den Mund. Nicht kauen, das Stück im Mund behalten und langsam schmelzen lassen. Und auf einmal kommen Düfte, kommen Geschmäcke, die Sie noch nie wahrgenommen haben, weil Sie die Schokolade normalerweise einfach hinunterschlucken.»

So ein Schokoladengeschmackstes kann je nach Schmelz der Schokolade durchaus zehn Minuten dauern. Es ist also Geduld gefragt. «Grundsätzlich sollten wir dem Kochen und Essen mehr Platz einräumen. Hier hat uns das Coronavirus geholfen, denn es hat uns Zeit gegeben. Vorher buk doch niemand selber Brot. Und jetzt tun es alle. Sogar ich habe damit angefangen. Wichtig ist, dass wir diese gewonnene Zeit jetzt nicht wieder verlieren. Warum zum Beispiel nicht einmal einen Nachmittag lang mit der Familie Gnocchi machen und portionenweise einfrieren?»

Ein Menü kreieren

Gerade jetzt während der Weihnachtszeit ist es besonders schön, ausgiebig zu kochen – und auch einmal etwas Neues auszuprobieren. «Kochen ist ja eigentlich Alchemie», sagt Schiess und lacht. «Beim Kochen suche ich nach Harmonie, suche

nach einem Gewürz oder Kraut, das den Eigengeschmack des Lebensmittels verstärkt. Verboten ist nichts, einfach ausprobieren. Man darf ruhig mutig sein – vielleicht versucht man etwas Neues, aber nicht gerade dann, wenn Gäste kommen.»

Für ein mehrgängiges Menü rät Schiess, pro Gang nicht mehr als drei bis vier Komponenten zu verwenden. «Aber das, was Sie verarbeiten, sollte frisch sein und am besten aus der Region stammen. Es sollte Textur, Farbe und Geschmack haben. Viel mehr braucht es nicht für ein gutes Essen.» Grundsätzlich sollten Sie auf Qualität statt auf Quantität achten. «Lieber nur wenig Fleisch. Aber ein gutes, das am richtigen Ort nachhaltig aufgewachsen ist, das beim richtigen Metzger war und gut abgehangen ist. So ein Stück Fleisch schmeckt nach Fleisch und braucht keine Marinade, nur ein bisschen Fleur de Sel-Salz und ausgetrockneten Pfeffer, um den Eigengeschmack hervorzuheben.»

Achten Sie aber nicht nur darauf, dass der Geschmack Ihres Menüs stimmt. «Spielen Sie auch mit der Textur. In einem Menü sollte immer etwas sein, das kracht und knackt, etwas, das man hört. Das muss gar nicht aufwendig sein. Ein Brotli reicht oft schon.»

Schiess schnuppert noch einmal an dem Safran und verschliesst das Aludöschen wieder. «Safran habe ich übrigens auch in dem Weihnachtsmenü verwendet, das ich für den Drogistenstern kreiert habe.» Sorgsam legt er das Döschen zurück auf den Tisch.

Das Menü von Urban Schiess finden Sie ab Seite 14. →

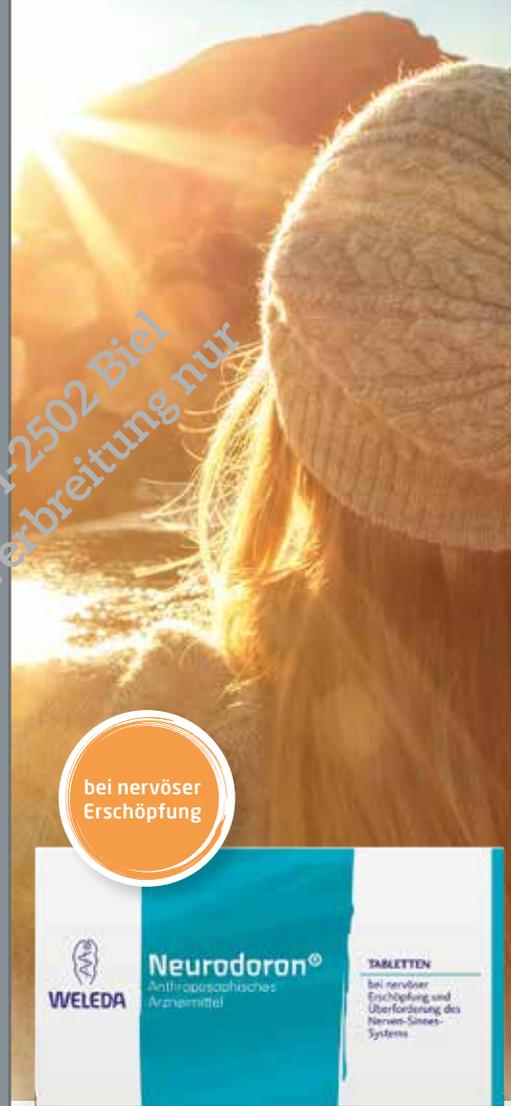
Lebensmittel-sensorik

Bei der Lebensmittel-sensorik werden mit den menschlichen Sinnesorganen Sehen, Tasten, Riechen, Schmecken und Hören die wahrnehmbaren Eigenschaften eines Produktes beschrieben, gemessen und interpretiert. Als «Messinstrument» dient der Mensch.

Kompetenzzentrum der Schweiz für landwirtschaftliche Forschung Agrosocpe

WELEDA

Seit  1921



bei nervöser Erschöpfung

RUHE FÜR DIE NERVEN

Neurodoron® Tabletten

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

Weihnachtsmenü

Alle Rezepte sind für v

Vorspeise

Im Ofen garte Randenspalten mit kalt geräuchertem Swiss Alpine Lachs und Randenperlen im Picklesud

Zutaten

Randenspalten

- 4 Randen (1 gelbe, 1 Chioggia-Rande, 2 rote Randen)
- 800g Meersalz
- 200g kalt geräucherter Swiss Lachs am Stück

Randenpickles

- 1 Rande
- 225g Apfelessig
- 125g Randensaft
- 25g Ingwer
- 50g Schalottenringe
- 10g Knoblauch
- ½ TL Fenchelsamen
- 1 EL Puderzucker
- 4 Wacholderbeeren, leicht zerdrückt
- 6 schwarze Pfefferkörner
- ¼ Chilischote ohne Kerne

Dressing

- 500g Randensaft
- 100g Holundersaft
- 50g Saft von den Randenpickles
- 1 Lorbeerblatt
- 4 Thymianzweige
- Wenig Zimtrinde
- Salz und Pfeffer aus der Mühle zum Abschmecken

Sauerrahmsauce

- ½ Becher Crème fraîche
- 3-4 Zweige Dill fein geschnitten
- Wenig Zitronensaft
- Wenig Abrieb von einer Bio-Zitrone
- 2 EL Extra-Vergine-Olivenöl
- Salz und Pfeffer aus der Mühle

Garnitur

- Wenig Olivenöl zum Ausstreichen der Teller
- ½ Bund Dill
- Frischer Meerrettich aus der Region

Zubereitung

- 1 Am Vortag aus einer geschälten Rande mit einem Kugelausstecher kleine Perlen ausstechen. Alle Zutaten für die Randenpickles aufkochen, die Randenperlen zugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Den Sud mit den Randperlen abkühlen und zugedeckt mindestens 1 Tag im Kühlschrank ziehen lassen. Wird eine gelbe oder eine Chioggia-Rande für die Pickles verwendet, anstelle von Randensaft Wasser zum Kochen verwenden.
- 2 Für das Randendressing alle Zutaten so lange einkochen, bis die Flüssigkeit leicht eindickt. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken. Wenn mehr Säure gewünscht wird, noch etwas Picklesaft dazugeben. Durch ein feines Sieb abseihen. Das Randendressing kann ebenfalls schon am Vortag zubereitet und kalt gestellt werden.
- 3 Den Backofen auf 160°C vorheizen. Backblech mit Backpapier auslegen. Randen gründlich waschen und abbürsten. Salz in vier Haufen auf das Blech geben und je eine Rande

darauf setzen. Ca. 1,5 h im Ofen bei Umluft garen, bis die Randen in der Mitte weich sind (Messertest). Randen auf dem Salz erkalten lassen.

Anrichten

Von der Lachsseite 8 ca. 5 mm dicke Tranchen à 25 g schneiden. Teller in der Mitte mit einem Pinsel mit Olivenöl ausstreichen. Gekochte Randen schälen, in Spalten schneiden und auf den Tellern anrichten. Die gelben und die Chioggia-Spalten sorgfältig platzieren, sodass die dunklen Randen nicht abfärben. Die Randenpickles mit einem Haushaltspapier trocken tupfen und auf die Randen verteilen. Das Randendressing und den abgezupften Dill darauf verteilen. Die Lachstranchen leicht einrollen. Eine Tranche am Rand und eine in der Mitte platzieren. Von der Meerrettichwurzel ein kleines Stück abschälen. Am leichtesten geht das mit einem Sparschäler. Zum Abschluss mit einer Gemüse- oder Käseibe wenig Meerrettich über die Teller abreiben.

Weinempfehlung: Ein Schweizer Sauvignon blanc mit frischen, lebhaften Aromen.

Ein Fest für Augen und Gaumen



von Urban Schiess

vier Personen gerechnet.

Hauptgang

Schweinsfilet mit Spinat und Pinienkernen im Briocheteig

Zutaten

Briocheteig

- 500g Mehl
- 30g Hefe
- 250g lauwarme Milch
- 50g Butter
- 2 Eier
- 1 TL Salz

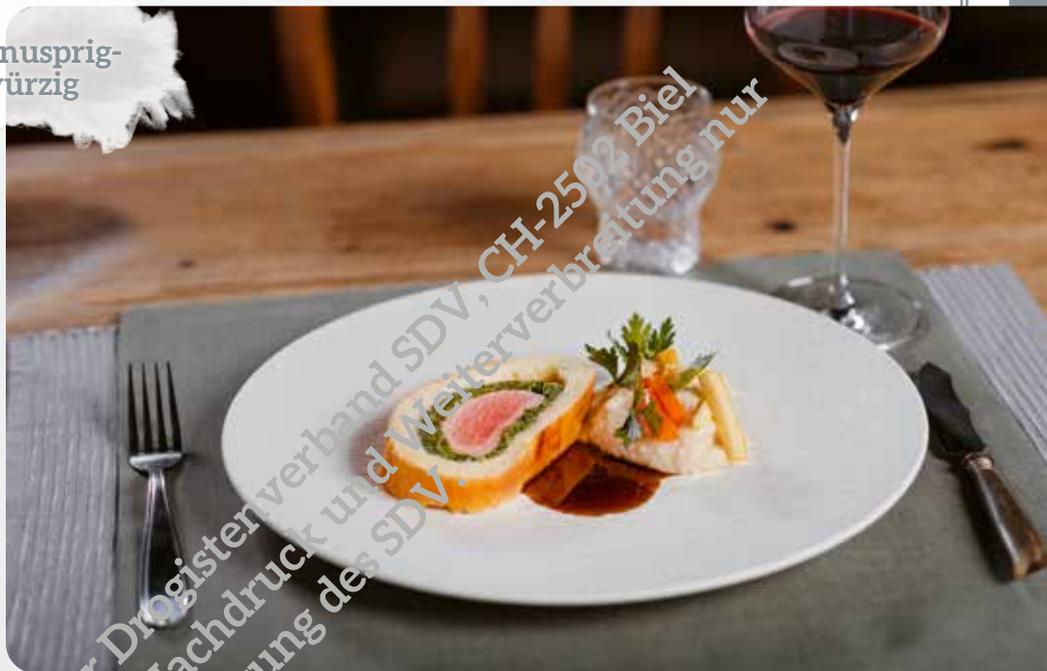
Schweinsfilet

- 1 Schweinsfilet, ca. 400–500g (Bio-Freiland-Schwein)
- 500g Spinat, frisch
- 1 EL Butter
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- 100g Ricotta
- 1 EL Pinienkerne
- 16 Tranchen Bauern-Rohessspeck
- Fleur de Sel
- Pfeffer aus der Mühle
- Curry
- Olivenöl
- Eigelb zum Bestreichen

Petersilienwurzel-Püree

- 200g Petersilienwurzel
- 150g Kartoffeln, mehligkochend
- 1 Zwiebel
- 1 dl Wasser
- 1 Lorbeerblatt

Knusprig-würzig



- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Crème fraîche
- 1 EL Extra-Vergine-Olivenöl

Wintergemüse

- Insgesamt 400g Pastinaken, Pfälzerrüebli, Rüebli
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- Zucker

- Wenig Wasser
- 1 EL Olivenöl
- 1 Bund Peterli, glatt

Jus

- 1 dl Jus de Veau
- 1 dl Rotwein
- 3–4 schwarze Pfefferkörner

Praktische Tipps zu Olivenöl

Einkaufen

- Wenn möglich beim Fachhändler kaufen.
- Olivenöl des aktuellen Erntejahres kaufen.
- Auf die Herkunft achten. Lesen Sie das Kleingedruckte auf dem Etikett (Olivenöl aus Italien mit Oliven aus Europa ist kein italienisches Olivenöl).

- Von Produzenten kaufen, die selbst Oliven anbauen.
- Qualitätsöle gibt es nicht zum Schnäppchenpreis! Im Fachhandel kosten sie ab 20 Franken pro 5 dl.

Aufbewahren

- Optimale Lagertemperatur: zwischen 14°C und 18°C. Temperaturen über 20°C beschleunigen den Alterungsprozess.

- Geöffnete Flaschen gut verschliessen und rasch aufbrauchen.
- Dunkel lagern. Licht lässt Olivenöl schnell ranzig werden.

Kochen

- Olivenöl darf zum Braten, Frittieren und Backen verwendet werden, unabhängig von der Qualität.

Quelle: Urban Schiess

Zubereitung

- 1 Für den Briocheteig das Mehl in eine Schüssel sieben und in der Mitte eine Mulde formen. Die Hefe zerbröckeln und mit wenig lauwarmen Milch in der Mulde auflösen. Eine dünne Schicht Mehl über diese Mischung (Vorteig) stäuben. Zugedeckt an einem zugfreien Ort bei Zimmertemperatur so lange gehen lassen, bis sich an der Oberfläche des Vorteigs deutliche Risse bilden, die sich in der Mehlschicht fortsetzen. Das dauert ca. 15 Minuten. In der Zwischenzeit die Butter in einer kleinen Pfanne schmelzen, Eier zugeben und gut verrühren. Das Salz begeben und etwas abkühlen lassen.
- 2 Die Butter-Ei-Mischung auf den Vorteig giessen und mit einem Löffel gut mischen, sodass ein lockerer Teig entsteht. Von Hand, mit dem Knethaken des Handmixers oder der Küchenmaschine einen elastischen und glänzenden Hefeteig kneten. Sollte der Teig zu weich sein, kann noch Mehl beigegeben werden. Den Teig zu einer Kugel formen. In der Teigschüssel mit Mehl bestäuben und mit einem Tuch zudecken. Den Teig auf das doppelte Volumen aufgehen lassen. Das dauert ca. 15–20 Minuten. Der Teig wird besonders feinporig, wenn man ihn ein zweites Mal durchknetet und nochmals zugedeckt auf das doppelte Volumen aufgehen lässt.
- 3 Das Schweinsfilet eine Stunde vorher aus dem Kühlschrank nehmen. Im Butter-Olivenöl-Gemisch rundherum braun anbraten und danach auf

einem Gitter, das auf eine Auffangschale gestellt wird, abkühlen lassen. Mit «Fleur de Sel»-Salz und Pfeffer aus der Mühle würzen.

- 4 Schalotte und Knoblauch in feine Würfel schneiden und in Olivenöl glasig andünsten, den Spinat begeben und mitdünsten. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und einer Prise Curry abschmecken. Jetzt den Ricotta begeben und gut unter den Spinat rühren. Spinat vom Feuer nehmen und auf ein Blech geben und auskühlen lassen. In der Zwischenzeit die Pinienkerne in einer kleinen Bratpfanne ohne Fett braun anrösten und auf den ausgekühlten Spinat geben.
- 5 Specktranchen quer auslegen. Die Hälfte des Spinats (sollte trocken sein) in der Breite des Filets darauf legen. Filet auf die Spinatmasse setzen. Den restlichen Spinat gleichmässig auf das Filet geben. Das Schweinsfilet mit dem Speck eng einwickeln. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. 400 g Briocheteig rechteckig auswalen. Filet aus dem Kühlschrank nehmen und zum Trocknen auf ein Küchenpapier und danach in die Mitte des Teigs legen. Die Seiten des Teigs mit Eigelb bestreichen. Das Filet mit dem Teig einpacken, sodass es keine Löcher gibt, und an beiden Enden gut verschliessen. Gleichmässig mit Eigelb bestreichen, 15 Minuten im Kühlschrank kalt stellen und nochmals mit Eigelb bestreichen, dadurch wird das Filet perfekt glänzen. Vom restlichen Teig 4 kleine Brötchen formen, mit Eigelb bestreichen und ca. 20 Minuten mit dem Filet mitbacken und zum Essen servieren. Den Backofen auf 200 °C vorheizen und das Filet auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech bei Heissluft 40 Minuten backen. Vor dem Servieren 5 Minuten ruhen lassen. Am besten lässt sich das Filet mit einem Brotmesser mit feinem Wellenschliff schneiden.

Tipp: Filet kann schon am Vorabend oder am Morgen in den Briocheteig eingewickelt werden. Alternativ kann

auch ein Kalbsfilet und Kalbsspeck verwendet werden.

- 6 Für das Petersilienwurzelpüree die Zwiebel fein hacken, Petersilienwurzel und Kartoffeln schälen und in kleine Würfel schneiden. Zwiebel im Olivenöl glasig dünsten, Gemüse begeben und mitdünsten. Mit Wasser ablöschen, Lorbeerblatt dazugeben und zugedeckt leicht köcheln lassen, bis die Gemüse weich sind. Im Thermomix oder mit einem Pürierstab in einem hohen Gefäss mixen. Abschmecken mit Salz, Pfeffer, Crème fraîche und Olivenöl.
- 7 Für das Wintergemüse ca. 16 Petersilienblätter abzupfen und für die Garnitur beiseitestellen. Die restliche Petersilie fein hacken und mit dem Olivenöl mischen. Rüben schälen, in Stäbchen schneiden. Pfanne erwärmen, Olivenöl und etwas Zucker dazugeben und die Rüebli und Pastinaken darin andünsten. Mit wenig Wasser ablöschen und mit Salz und ganz wenig Pfeffer würzen. Bei geschlossenem Deckel auf kleinem Feuer ca. 5 Minuten dünsten. Den Deckel entfernen, Gemüse kochen lassen, bis es knackig gar ist. Der Fond sollte eingekocht sein und den Rüebli einen schönen Glanz verliehen haben.
- 8 Für den Jus 1 dl Rotwein mit den Pfefferkörnern sirupartig einkochen. Pfefferkörner herausnehmen, Jus de Veau dazugeben und auf kleinem Feuer leicht eindicken lassen. Bei Bedarf mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Anrichten

Filet im Teig auf die Teller legen. Wintergemüse auf das Petersilien-Wurzel-Kartoffel-Püree geben, darauf etwas fein geschnittenen Peterli. Mit den abgezupften Peterli-Blättern und dem Jus de Veau ausgarnieren.

Weinempfehlung: Vollmundig, wie es sich an Weihnachten gehört, aber nicht überladen: Domaine de L'Ovaille 2018, Yvorne oder ein Pinot noir aus Ihrer Region.



Dessert

Gebackener Apfel mit Gewürzen

Zutaten

- 4 aromatische Äpfel (beispielsweise Cox Orange, Boskop, Jonagold oder Elstar)
- 2 Zimtstängel
- 2 Sternanis
- 2 Kardamom-Kapseln
- 6 Fäden Schweizer Safran
- 1 Bio-Orange, Saft und Zesten
- 2 TL Honig
- ½ Espressolöffel leicht gehackte Rosenblätter aus der Drogerie
- 1 TL Rosenwasser aus der Drogerie
- 1,2 dl heisses Wasser

Füllung

- 60 g Mandeln, gerieben
- 45 g Puderzucker
- 1 Ei
- 30 g Butter, flüssig

Garnitur

- 1 TL Pistazienkerne, gehackt
- Gewürze aus der Gratinform
- Rosenblätter, leicht gehackt
- Mandel-Orangen-Florentiner*

Zubereitung

- 1 Das obere Drittel der Äpfel schälen. Das Kerngehäuse entfernen und die Äpfel einmal herum spiralförmig einritzen. Die Zutaten für die Füllung

mischen, in die Äpfel füllen und oben etwas aufhäufen. Die gefüllten Äpfel in eine Gratinform oder in Portionen in Gusseisen-Töpfchen stellen. Die halbierten Zimtstängel, Sternanis, Kardamom, Safranfäden, Orangenzesten, Orangensaft, Honig, Rosenblätter, Rosenwasser und 1,2 dl sehr heisses Wasser begeben. Die Gratinform in den auf 200°C vorgeheizten Ofen stellen und ca. 45 Minuten backen. Die Äpfel sollen

gar sein, die Füllung gebräunt und der Fond ein wenig eingedickt.

- 2 Die Äpfel auf die Teller verteilen, mit gehackten Pistazien bestreuen. Mit Rosenblättern, den Gewürzen aus der Gratinform und Mandel-Orangen-Florentinern ausgarnieren. Den Fond aus der Gratinform rund um die Äpfel verteilen. Sehr gut passt dazu auch noch eine Kugel Fior-di-Latte-Glace.

* Das Rezept finden Sie auf www.kochkuenste.ch

Der Duft von
Weihnachten



Gezielte Linderung bei Halsschmerzen

ZWEIFACH WIRKUNG

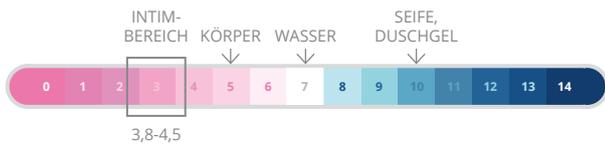
- 1 Schmerzlindernd
- 2 Antiseptisch



3 Dinge, die Sie über den Intimbereich wissen sollten



1



Der leicht saure pH-Wert des Intimbereichs sorgt für ein gesundes Gleichgewicht der Intimflora. Milchsäure spielt dabei eine wichtige Rolle, denn sie unterstützt die Erhaltung des sauren Milieus des Intimbereichs, in dem sich pathogene Bakterien nur schlecht vermehren können.

3

Eine spezielle Pflege für den Intimbereich kann helfen den natürlichen pH-Wert aufrecht zu erhalten und Hautirritationen, Trockenheit, Brennen, Juckreiz vorzubeugen.

Lactacyd enthält natürliche L-Milchsäure, die auch vom Körper durch Milchsäurebakterien produziert wird. Wissenschaftlich erwiesen schützt Lactacyd somit auf natürliche Weise das gesunde Gleichgewicht des Intimbereichs, das notwendig ist, um sich rundherum wohl zu fühlen.



Durch hormonelle Schwankungen während der Schwangerschaft, Stillzeit oder in den Wechseljahren kann der pH-Wert des Intimbereichs beeinträchtigt werden. Auch alltägliche Einflussfaktoren wie die Menstruationsblutung, Geschlechtsverkehr, Stress oder ein geschwächtes Immunsystem können dazu führen, dass das natürliche Gleichgewicht gestört und somit der Schutz durch die natürliche Flora des vaginalen Bereichs geschwächt ist.



LACTACYD
KNOWS WOMEN, INTIMATELY.

wissenschaft@perrigo.com | www.lactacyd.ch

Das Auge isst mit

voriko katayama - stock.adobe.com



Die Farbe eines Nahrungsmittels scheint, so die Annahme der Wissenschaft, einen Einfluss auf den Geschmack zu haben. So assoziieren wir ganz unbewusst Rot mit Reife und Süsse, Gelb mit sauren und Grün mit bitteren Eigenschaften. Französische Weinexperten haben diesbezüglich eine interessante Studie durchgeführt. Sie haben 50 Pro-

banden zuerst einen Weisswein und dann einen Rotwein eingeschenkt. Die Tester umschrieben den Geschmack des Weissweins mit fruchtig und zitronig; der Rotwein schmeckte für sie schokoladig, beerenartig oder rauchig. In einem dritten Glas war wieder Weisswein, aber diesmal mit einem geschmacksneutralen Farbstoff zum Rotwein umgefärbt. Überraschenderweise wählten die meisten Testpersonen auch diesmal ihre früheren geschmacklichen Charakteristika für den Rotwein.

Quelle: Helmut Milz: «Der eigen-sinnige Mensch. Körper, Leib & Seele im Wandel», Edition Zeitblende, 2019

Wie ein Parfum besonders gut duftet

Parfum kann etwas Wunderbares sein. Damit es seinen Zauber besonders gut entfalten kann, sollte es auf die richtigen Körperstellen aufgetragen werden. Am besten geeignet sind jene Körperstellen, die besonders gut durchblutet sind wie Handgelenke, Nacken, Schläfen, Kniekehlen, Dekolleté oder hinter dem Ohr. Wie sich ein Duft entfaltet, ist übrigens von Haut zu Haut verschieden. Das liegt unter anderem am pH-Wert der

Haut. Darum ist es wichtig, Parfums immer auf der eigenen Haut auszuprobieren.

Quelle: Andrea Peng, Marianne Tresch: «Schönheitspflege/Hygiene/Medizinprodukte 1/2. Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ», Careum, Verlag, 2012



iStock.com/VladimirFloyd

Stärke deine Abwehrkräfte.

Der Winter hat begonnen und damit auch die kalte Jahreszeit, welche oft mit einer geschwächten körpereigenen Abwehr und Erkältungen einhergeht.

Ein gutes Immunsystem hilft uns dabei, ungeschoren durch diese Zeit zu kommen. Denn ohne dass wir es merken, wehrt unser Immunsystem ständig Erreger wie Viren, Bakterien oder Pilze ab.

Immunstärkende Arzneipflanzen

Pflanzliche Arzneimittel können uns dabei helfen, unser Immunsystem zu unterstützen. Die aus Asien stammende Arzneipflanze **Panax Ginseng** kann in unserem Körper nachweislich die Aktivität von Killer- und

Fresszellen erhöhen und sorgt zusätzlich für eine starke spezifische Immunantwort. So hilft uns Ginseng dabei, weniger anfällig für Grippe- und Erkältungsviren zu sein und wenn es uns doch einmal erwischt hat, nach einem Infekt schneller wieder gesund zu werden.

Mit einem starken Immunsystem bleiben wir fit und gesund.



ginsana® ist ein pflanzlicher Energiespender mit natürlichen Extrakten aus Ginseng, der die körperliche Leistungsfähigkeit durch eine Stärkung des Immunsystems steigert.



«Lieber einmal zu viel zum Covid-19-Test»

Das Coronavirus stellt uns in den kalten Monaten vor eine besonders grosse Herausforderung: Denn auch Grippe und Erkältungen haben jetzt Hochsaison – und ganz ähnliche Symptome.

Ob jemand wegen des Coronavirus krank ist oder eine saisonale Grippe hat, zeigt erst der Test.



© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Fotos: Raphael Moser/Berner Zeitung, Susanna Keller

Viren begleiten uns seit vielen Jahrtausenden. Trotzdem stellte SARS-CoV-2 auch den Berufsalltag von Drogist HF Thomas Schneider aus der Medicus Drogerie in Degersheim um. Er hat einen telefonischen Beratungsdienst und den Lieferdienst ausgebaut, damit seine Kundschaft das Haus gar nicht erst verlassen musste für eine erste Triage. «Das ist sicher sinnvoll, denn am Telefon können wir die

Symptomatik klären und anschliessend erste therapeutische Massnahmen treffen.» Sind etwa Husten, Halsweh, Fieber oder ein Verlust des Geschmacks- und Geruchssinns gegeben, deutet dies auf eine Corona-Erkrankung hin.

Aber das Krankheitsbild (siehe auch Kasten auf Seite 22) sei nicht immer dasselbe, von daher rät Drogist Schneider lieber einmal zu viel zu einem Corona-Test.

«Sicher ist sicher. Wir raten dann, den Test durchzuführen und zu Hause zu bleiben, bis das Ergebnis da ist.» Ist der Test negativ, können die Symptome in einem zweiten Schritt therapeutisch behandelt werden. Erwiesen ist, dass Krankheitserreger es schwerer haben, sich in einem Körper auszubreiten, wenn das Immunsystem intakt und gestärkt ist. «Da kann die Phytotherapie eine gute Arbeit leisten. Etwa

Pflanzen wie der Rote Sonnenhut, der die Immunabwehr ganzheitlich stärkt und erste ungebetene Gäste im Organismus bekämpft.» Auch die Taigawurzel hilft, sie stärkt nicht nur körperlich, sondern auch psychisch. «Ich mische oft eine Ur-tinktur mit Taiga, Rotem Sonnenhut und allfälligen weiteren Pflanzen, abgestimmt auf die Person und empfehle, dreimal täglich 30 Tropfen mit etwas Wasser einzunehmen.» Idealerweise sollte man schon im Herbst damit anfangen, um gut gerüstet für den Winter zu sein.

Weiter ist eine ausgewogene Ernährung das A und O. «Winterfrüchte wie Orangen und Mandarinen spenden Vitamin C. Ausserdem haben wir in der Schweiz ein schönes Angebot an Wintergemüse, das wir unbedingt nutzen sollten.» Wenn der Körper mit genügend Nährstoffen versorgt wird und keinen

Mangel hat, kann er sich besser auf die Abwehr von unerwünschten Viren und Bakterien konzentrieren.

Starke Nerven

Die dritte Säule ist das seelische Wohlbefinden: Also genug schlafen, Stress und Druck vermeiden, sich Dingen widmen, die einem guttun. «Im Lockdown haben viele mit einem kreativen Hobby wie Malen oder Schreiben angefangen, vermehrt gelesen oder frisch gekocht. Es wäre schön, dies weiterzuführen.»

Achtsamkeit üben, in Ruhe etwas erledigen, Rituale pflegen oder mit den Händen etwas arbeiten senkt den Stresslevel. So findet man besser in einen Entspannungsmodus und hoffentlich auch in einen besseren Schlaf. Ein erholter, ausgewogener Organismus ist ebenfalls resistenter gegen Erkrankungen. Wer Lin-

Thomas Schneider



Der 30-jährige Thomas Schneider ist seit 2015 Geschäftsführer und Inhaber der Medicus Drogerie in Degersheim (SG). Seine Spezialgebiete sind Heilpflanzenkunde, Spagyrik und die orthomolekulare Mikronährstofftherapie. www.medicus-drogerie.ch

schlaf- oder Durchschlafprobleme hat, dem rate ich zu Präparaten mit Pflanzen wie Hopfen, Lavendel, Hafer, Passionsblume oder auch Eldrian.»

Schliesslich empfiehlt Thomas Schneider die Winterapotheke vorsorglich gut aufzufüllen mit Hustensirup, einem fiebersenkenden Mittel, schmerzstillenden Lutschtabletten für den Hals und Erkältungstee. So muss man auch nicht extra das Haus verlassen, wenn Symptome aufkommen. Denn dies bleibt die Maxime. Wer Symptome hat, bleibt zu Hause. Oder um es in den Worten des Bundesamtes für Gesundheit zu sagen: →

„Soziales Engagement und Zeit für mich? Ich schaffe das.“

Sabine Senn, 56, Verwaltungsassistentin, Familienmensch, Wandervogel

Burgerstein unterstützt auch Sie in Ihrem Alltag mit den besten Mikronährstoffen. www.burgerstein.ch  

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Tut gut.

 Burgerstein Vitamine

ALPINAMED® Safran Gold

Damit die Seele wieder lacht!



Safran, Kurkuma und B-Vitamine
für **Psyche** und **Nerven**



Erhältlich in Drogerien
www.alpinamed.ch

«Lieber einmal zu viel zum Covid-19-Test»

→ «Fühlen Sie sich krank oder spüren Sie einzelne Symptome? Bleiben Sie zu Hause, machen Sie den Coronavirus-Check oder rufen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt an. Beantworten Sie alle Fragen im Online-Check oder am Telefon bestmöglich. Am Ende erhalten Sie eine Handlungsempfehlung und gegebenenfalls die Anweisung, sich testen zu lassen. Bleiben Sie zu Hause, bis das Testergebnis vorliegt. Diese Empfehlungen gelten auch, wenn Sie nur leichte Symptome haben. Denn infizierte Personen sind auch ansteckend, wenn sie sich gesund fühlen.»

Denise Muchenberger

Mehr wissen

Auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, finden Sie viele informative Artikel rund um die Themen: Schutzmassnahmen, Covid-App, präventive Empfehlungen oder die korrekte Anwendung von Hygienemasken: www.vitagate.ch/de/themen_az/corona



Symptome von Covid-19

Das Coronavirus kann sehr unterschiedliche Krankheitssymptome zeigen, die denen einer Erkältung oder Grippe ähnlich sind:

Häufige Symptome

- Symptome einer akuten Atemwegserkrankung: Halsschmerzen, Husten (meist trocken), Kurzatmigkeit, Brustschmerzen
- Fieber
- Plötzlicher Verlust des Geruchs- und/oder Geschmackssinns

Mögliche Symptome

- Kopfschmerzen
- Allgemeine Schwäche, Unwohlsein
- Muskelschmerzen
- Schnupfen
- Magen-Darm-Symptome: Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Bauchschmerzen
- Hautausschläge

Bitte beachten Sie: Die Krankheitssymptome können auch nur leicht sein und sind schwer von jenen einer Grippe oder Erkältung zu unterscheiden. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) rät dazu, Kontakt mit einem Arzt oder einer Ärztin aufzunehmen, wenn Krankheitssymptome auftreten, die einen beunruhigen. Sie können auch die «Infoline Coronavirus» des BAG anrufen unter 058 463 00 00, weitere Informationen sowie den Coronavirus-Check finden Sie ausserdem auf der Internetseite des BAG:

www.bag.admin.ch





10 x 1 Geschenkset Skin Food von Weleda zu gewinnen!

Gewinnen Sie 10 x 1 Geschenkset Skin Food mit zart verwöhnender Pflege für trockene Haut: 1 Skin Food Body Butter und 1 Skin Food Light, verpackt in einem hochwertigen Lunchbeutel aus Bio-Baumwolle.

Staat in Vorderasien	Kaviar-fische	aufgebracht, wütend (ugs.)	Bausatz (engl.)	aktuell	Wäsche-spinne	CH-Hochschule	Vorn. v. Buchheld Holgersson
						10	
Mond-umlaufzeit um die Erde	Fluss in den Zürichsee		9			Barmherzigkeit Gottes	
				Weltmeer		Autokz. Kanton Glarus	
Schweizer Gruss	sehr, in äusserst hohem Masse		US-Sportler † 1980 (Jesse)		1		
					7	einen Motor in Gang setzen	glühen der Ver-eine
		3	alter Name f. Juli		Schweiz. Presse-agentur		
weil	span.: schwarz	stehen bleiben, stoppen			See-mann-gruss	frz.: Mutter	
seitlich von							
Abk.: Elektronische Musik		griech. Unheils-göttin		Extre-mitäten		6	
ausgestossen							5
Reise zu Pferd				skand. Wäh-rungseinheit			
engl.: eins				testl. Abend-essen			2

WELEDA
Seit 1921

FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Weleda Amara-Tropfen bei Völlegfühl und Blähungen

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

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

So nehmen Sie teil
Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an:
Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Nidaugasse 15, 2502 Biel
wettbewerb@drogistenverband.ch
Teilnahme via SMS:
DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1-/SMS)

Einsendeschluss
31. Januar 2021, 18.00 Uhr (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 2-3/21 publiziert.

Kreuzworträtsel 10-11/20
Das richtige Lösungswort lautete «PERMAKULTUR».

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

Rote Lippen soll man küssen ...

Im Winter darfs gerne etwas Farbe sein. Welche diese Saison in Mode sind und wie Sie Ihre Lippen bei Wind und Wetter geschmeidig halten.

Drogistin Leana Zünd kann aus dem Vollen schöpfen: Als Drogistin mit Spezialausbildung zur Visagistin berät sie die Kundschaft in der Droga Drogerie Fischer in Belp oft rund um die Themen Gesundheit, Schönheit, Pflege und Make-up.

Perfekt geschminkte Lippen

Jetzt im Winter haben die Lippen besondere Aufmerksamkeit verdient, weil sie wegen der Kälte und Trockenheit schnell rissig und rau werden. «Ich trage abends jeweils eine Lippenmaske auf, die die Lippen über Nacht nährt und sie schön geschmeidig macht. So lässt sich der Lippenstift morgens leichter auftragen und sieht ebenmäßiger aus.» Wer vor der Lippenmaske noch ein Lippenpeeling anwendet, entfernt abgestorbene Lippenschüppchen.

Danach geht es ans Anmalen. «Ich empfehle, als Erstes einen Lippenprimer als Grundlage aufzutragen. Er sorgt dafür, dass der Lippenstift besser haften bleibt. Es gibt für den Winter auch speziell reichhaltige Produkte mit pflegenden Ölen.» Dann die Lippen mit einem Lipliner – einer Art Kajal für die Lippen – komplett ausmalen. Dieser sorgt für einen optimalen Halt der Farbe über den ganzen Tag hinweg. Danach folgt der

Lippenstift, idealerweise ein besonders reichhaltiger mit einer cremigen Textur und nährenden Inhaltsstoffen: Haselnuss-, Aprikosen-, Oliven- oder Mangokernöl versorgen die Lippen mit Feuchtigkeit. «Die Produkte wurden stetig weiterentwickelt. So gibt es als Neuheit auch ein cremiges Lippenöl in mehreren kräftigen Farben, das mit einem Pinsel oder einem Applikator aufgetragen wird.»

Als weitere Möglichkeit bietet sich ein Lipgloss an. Es gibt ihn in Hochglanz oder

Leana Zünd

Die 25-jährige Leana Zünd arbeitet seit rund vier Jahren als Drogistin in der Droga Drogerie Fischer in Belp (BE). Ihre Spezialgebiete sind Schlüssel-Salze, Spagyrik, Schenckkooperationen, Schönheit, kosmetische Behandlungen wie zum Beispiel Augenbrauenzupfen, Kompressionsstrumpftherapie.
www.droga.ch



auch in matter Qualität. Mit seinen pflegenden Inhaltsstoffen versorgt er die Lippen ebenfalls mit Feuchtigkeit und schützt sie vor Austrocknung. «Oder Sie malen die Lippen mit einem Lipliner an und tragen anschliessend einen neutralen Lippenbalsam oder eine Lippenpomade auf.» Im Winter sei dies ein guter Kompromiss, da die Lippen trotzdem etwas Farbe erhalten, dank eines Balsams aber auch gepflegt und geschützt werden.

Und was sind die Trendfarben dieses Winters? «Rottöne – in all ihren Facetten. Der Klassiker, aber auch Orangerot, Dunkelrot, Weinrot, Beerenrot», sagt Drogistin Zünd. Und ergänzt, dass der Trend sich zu einem natürlichen Make-up mit unauffälligen Nude-Tönen hinbewege.

Denise Muchenberger

Zum perfekten Winterstyle gehören auch geschminkte Lippen.



Für Ihre Blasengesundheit

D-Mannose mit Cranberry-Geschmack ist ein Medizinprodukt. Dieses wird zur Vorbeugung und unterstützenden Therapie von Harnwegsinfektionen eingesetzt. Durch die Einnahme von D-Mannose werden die E.Coli-Bakterien gebunden und mit dem Urin ausgeschieden.

- Ohne künstliche Farbstoffe und Konservierungsmittel
- Ohne tierische Bestandteile
- Gluten- und laktosefrei

Weitere Tipps finden Sie unter www.blasen-entzündung.ch

Lesen Sie die Packungsbeilage.
Hänseler AG, 9100 Herisau

D-Mannose mit Cranberry-Geschmack



Jetzt ohne Palmöl!

Holle Bio-Folgemilchnahrung aus Ziegenmilch in bester Bio-Qualität bietet eine Alternative zu kuhmilchbasierter Säuglingsmilchnahrung. Die weiterentwickelten Rezepturen mit vollwertiger Bio-Ziegenvollmilch erlauben es, auf den Einsatz von Palmöl zu verzichten.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist das Beste für Ihr Baby. Folgemilchnahrung eignet sich für Säuglinge ab 6 Monate in Kombination mit der Beikost. Lassen Sie sich beraten.

Holle Bio-Folgemilch



Hustenreiz? Halsbeschwerden? Kratzen im Hals?

Die isla® med Pastillen Zitrus-Honig enthalten einen effektiven und spürbaren Hydrogel-Komplex aus Hyaluronsäure und Spezialextrakt aus Isländisch Moos. Dieser doppelte Schutzfilm legt sich auf die angegriffenen Schleimhäute, beruhigt und befeuchtet intensiv, wodurch auch die Immunabwehr gestärkt wird.

**isla® med Pastillen
Zitrus-Honig**



Rasche Hilfe für Ihr Kind

Hat mein Kind eine Erkältung oder eine Grippe? Wie äussert sich eine Gehirnerschütterung, und was hilft gegen Nasenbluten? Was soll ich tun, wenn mein Kleiner sich verbrannt hat und wann gehört eine Verbrennung in ärztliche Obhut? Rasche, verständliche Antworten zu Fragen über Verletzungen oder leichte Erkrankungen bei Kindern finden Sie auf der übersichtlichen Webseite wehwehbobo.ch des Schweizerischen Drogistenverbandes. www.wehwehbobo.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.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler



Winterzeit.





Antibiotika haben oft Nebenwirkungen – häufig fühlt man sich etwa müde und schlapp. Hier kann die Drogerie helfen.

Blasenentzündung, Antibiotika – und dann?

Blasenentzündungen müssen häufig mit Antibiotika behandelt werden. Nach der Kur kann es sich lohnen, das Darm- und das Scheidenmilieu wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Drogistin Sandra Kammermann erlebt es immer wieder in ihrem Alltag in der Dropa Drogerie Habegger in Wabern: Frauen mit Blasenentzündung bekommen vom Arzt ein Antibiotikum verschrieben und setzen es bei Nebenwirkungen eigenmächtig ab. «Dabei ist es wichtig, sich an die Anweisungen des Arztes zu halten und die angefangene Packung bis zum Ende zu nehmen», sagt die Drogistin.

Bei Nebenwirkungen von Antibiotika gilt es, den Arzt zu kontaktieren und die Beschwerden zu schildern: Magen-Darm-Probleme mit Durchfall oder Verstopfung, Lichtempfindlichkeit, Übelkeit oder Ähnliches sind bei der Einnahme von Antibiotika keine Seltenheit und gehören in die Hände des Arztes, der das entsprechende Antibiotikum seiner Patientin persönlich verschrieben hat. Wer eigenmächtig eine Medikation abbricht, riskiert, dass der Infekt nicht richtig bekämpft wird und dadurch resistente Bakterien ent-

stehen (siehe Kasten Seite 28). Infektionen damit können dann oft nur noch schwer oder gar nicht mehr mit herkömmlichen Antibiotika behandelt werden.

Gute Bakterien ...

«Wo wir in der Drogerie aber gut unterstützen können, ist im Nachgang einer Antibiotikatherapie, etwa um das Darm- und das Scheidenmilieu wiederaufzubauen», erklärt Kammermann. Denn nicht selten folge im Anschluss an eine Blasenentzündung ein Scheidenpilz, da das Scheidenmilieu durch die Einnahme der Medikamente stark irritiert wird. Juckreiz und riechender Ausfluss sind die Folge.

... für den Darm ...

Auch der Darm verliert oft an Schwung. Sandra Kammermann weist ihre Kundinnen darauf hin, was Antibiotika eigentlich heisst: «Anti Bio: Gegen das Leben.»

Natürlich werden da auch viele gute Bakterien abgetötet. Deshalb lohne es sich, im Nachgang einen sorgfältigen Darmaufbau zu machen. Dafür gibt es ein Pulver, das milchsäurebildende, lebende Bakterien mit Hefestämmen vereint und das während zweier Wochen eingenommen werden kann. «Am besten morgens auf nüchternen Magen einnehmen. Das Pulver im Beutel einfach in etwas Wasser auflösen und eine Minute stehen lassen, damit die Bakterien aktiviert werden.» Nach einer Antibiotikatherapie kann man sogar zwei Beutel täglich nehmen, einen morgens, einen abends – damit der Darmtrakt ausreichend mit guten Bakterien besiedelt wird. Gekochte, faserreiche Kost wie beispielsweise gekochte Kartoffeln, Reis oder pürierte Gemüsesuppe entlasten die Verdauung während der Kur zusätzlich. Speziell bei Durchfall können Reis, Bananen oder starker Schwarztee helfen.

Sandra Kammermann



Die 35-jährige Sandra Kammermann ist seit 2019 Drogistin HF in der Droga Drogerie Habegger in Wabern (BE). Ihre Spezialgebiete sind orthomolekulare Medizin, Schüssler-Salze und Spagyrikessenzen. www.dropa.ch

... und das Scheidenmilieu

Für das Scheidenmilieu gibt es ebenfalls spezielle milchsäurebildende Bakterien als Kapseln zum Einnehmen. «Auch hier rate ich dazu, die Kapseln morgens auf nüchternen Magen zu nehmen. Erst beim Ausscheiden wirken sie dort, wo sie benötigt werden, und helfen, das angegriffene System wieder in Balance zu bringen.»

Häufig fühlt man sich nach einer Antibiotikakur auch müde und schlapp. Dafür gibt es verschiedene Vitaminpräparate – etwa eines mit Aminosäuren. Auch Präparate mit Kräuterhefe, die den Aufbau der Darmschleimhaut fördern, das Immunsystem unterstützen und zu einer optimalen Nährstoffverwertung beitragen, können helfen.

Unbedingt auf den Arzt hören

«Ich denke, dass es viel Potenzial gibt, was man nach der Einnahme von Antibiotika alles tun kann, um den Organismus zu stärken und die Regeneration zu unterstützen», sagt Sandra Kammermann. Insbesondere wer immer wiederkehrend Blasenentzündungen hat, könnte womöglich mit sanften Aufbaukuren seine Anfälligkeit senken. Allerdings drängt sich die Frage auf: Ist es nicht sinnvoll, bereits während der Antibiotikakur etwas für die Verträglichkeit einzunehmen? «Da scheiden sich die Geister. Ich persönlich denke, dass es im Nachgang sinnvoller ist.» Denn das Antibiotikum beeinträchtigt während der Therapie die Darmflora erheblich und setzt auch den durch Probiotika zugeführten guten Bakterien zu. Während →

«Pulmex® – einfach stark!»

Wieder frei durchatmen bei Erkältung, Husten und Schnupfen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Fotos: zmmmedia – stock.adobe.com, Flavia Trachsel; Grafiken: vecteezy.com

Blasenentzündung, Antibiotika – und dann?

der Antibiotikumbehandlung können aber Präbiotika mit Hefen, Inulin oder Medizinalkohle als Nährsubstrat für das Mikrobiom eingesetzt werden.

Während eines Harnwegsinfektes ist es sinnvoll, täglich mindestens 1,5 Liter Nieren-Blasen-Tee aus der Drogerie zu trinken. Um einer erneuten Infektion vorzubeugen, empfiehlt es sich, während der folgenden Monate Mannose oder Preiselbeerextrakt einzunehmen. Leichte Beschwerden einer Blasenentzündung mit Brennen und Ziehen beim Wasserlösen können oft erfolgreich mit einer Kombination aus Kapuzinerkresse und Meerrettich behandelt werden, fragen Sie Ihre Drogistin oder Ihren Drogisten. Wichtig: Bei Blut im Urin, Fieber und/oder Klopf- oder Erschütterungsschmerz in der Nierengegend unbedingt zum Arzt.

Beim Thema Antibiotika und Blasenentzündung ist es also wichtig, dass man sich an die Anweisungen des Arztes hält und die verschriebene Kur durchzieht. Auf keinen Fall sollte man eine angebrochene Packung aufbewahren und dann – wenn man wieder einmal ein Brennen beim Wasserlösen spürt, eigenmächtig anfangen, Tabletten zu schlucken. «Antibiotika sind rezeptpflichtig und müssen vom Arzt verschrieben werden. Er kann darüber aufklären, was es bei der Einnahme zu berücksichtigen gilt und welche Nebenwirkungen auftreten können. Fragen Sie auf jeden Fall immer gut nach und kontaktieren Sie den Arzt bei Beschwerden unmittelbar.»

Denise Muchenberger

Antibiotikaresistenzen

Pathogene Bakterien werden immer resistenter gegen Antibiotika, wie das Bundesamt für Gesundheit informiert. Seit 2014 überwacht das Schweizerische Zentrum für Antibiotikaresistenzen (Anresis) die Entwicklung antibiotikaresistenter Bakterien systematisch. Dabei zeigt sich: Bei gewissen Bakterienarten haben die Resistenzen stark zugenommen, bei anderen ist die Antibiotikaresistenz stabil geblieben oder zurückgegangen. Im Fall von *Escherichia coli* – ein häufiger Verursacher von Blasenentzündungen – hat die Resistenz gegen Fluorchinolone (eine oft verwendete Klasse von Antibiotika) zugenommen, die Resistenz gegen eine Klasse von Breitband-Antibiotika (Cephalosporine der dritten und vierten Generation) ebenso. Im Fall von *Klebsiella pneumoniae*, einer anderen Bakterienart, die manchmal ebenfalls die Harnwege infiziert, scheint es allerdings zu einer Trendwende zu kommen. Die Gründe dafür werden noch untersucht.

Quelle: Bundesamt für Gesundheit



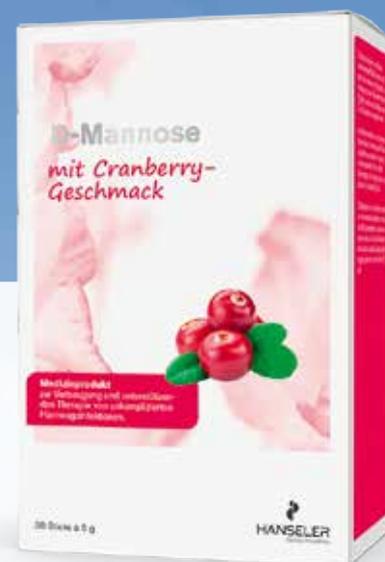
NEU

FÜR IHRE BLASENGESUNDHEIT

HANDELN SIE BEVOR ES BRENNT

D-Mannose mit Cranberry-Geschmack

Das Medizinprodukt wird zur **Vorbeugung** und **unterstützenden Therapie** von Harnwegsinfektionen eingesetzt.



Lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und ausgesuchten Online-Partner.
Hänseler AG, 9100 Herisau, www.blasen-entzündung.ch

HÄNSELER
SWISS PHARMA

Knirsch, knirsch, knirsch ...

Durch den Schnee wandern, die Ruhe geniessen, die glitzernde Landschaft bewundern, frische Winterluft tanken. Auf gepfadeten Winterwanderwegen können das alle, ganz ohne Schneeschuhe oder Tourenski.



Zwischen Himmel und Schnee – Winterwandern hat seinen ganz eigenen Zauber.

Wandern geht immer. Im Frühlingsblütenmeer durch Wiesen waten, in der Sommerhitze über Steinwüsten klettern, in buntfarbigen Herbstwäldern umherstreifen – und im Winter durch blau schimmernde Schneelandschaften knirschen. Moment! Wandern im Winter?

«Natürlich», sagt Andreas Staeger. Der Berner Wanderautor («Wege im Winter. Wandern im Schnee und ohne Schnee», 2018, siehe Seite 30) ist das ganze Jahr über zu Fuss unterwegs. «In tiefen Lagen sind viele Wanderwege auch im Winter problemlos begehbar, sie sind fast immer schnee- und -frei. Zum Beispiel der Aare oder der Reuss entlang geht es sich auch in der kalten Jahreszeit ganz vortrefflich.» Wandern im Winter auf ganz normalen Wanderwegen. Natürlich.

Vom Sommer- ...

Wandern geht im Winter aber auch anders. Mit Schnee und Bergen, mit Auf- und Abstiegen, mit Seilbahnen und Gipfelglück. Winterwandern heisst es dann und findet im Gegensatz zum Wandern im Winter nicht auf «normalen» Wegen, sondern auf speziell präparierten und signalisierten Pfaden (siehe Kasten Seite 30) statt.

Solche gepfadeten Winterwanderwege sind keine neue Erfindung. Alles fing damit an, dass ab dem Ende der 1980er-Jahre in den Wintern immer weniger Schnee lag. «Davor war es noch üblich, im Herbst die Wanderschuhe in den Keller zu stellen und die Ski hervorzuholen», sagt Staeger. Im Frühling fingen die Wandersleute langsam wieder damit an, ihre Wanderschuhe einzulaufen. «Vielleicht hat man mit einer Tour auf den Napf begonnen, ist als Nächstes auf den Chasseral gewandert und schliesslich auf den Niesen, und danach war man vorbereitet auf den Wandersommer.»

... zum Ganzjahreswanderer

Ende der 1980er war damit langsam Schluss. Skifahren ohne Schnee? Ging nicht. «Aus purer Verzweiflung fingen einige Bergtourismusorte und Seilbahnbetreiber damit an, Winterwanderwege zu präparieren. Dafür reichten schon wenige Zentimeter Schnee, und die Pistenfahrzeuge, um die Wege zu spuren, hatten sie sowieso schon.» Das Winterwandern war geboren. Seither nimmt die Zahl der Winterwanderwege stetig zu. Es gibt →

Knirsch, knirsch, knirsch ...

kurze Wanderungen ohne grosse Steigungen. «Ich denke da zum Beispiel an eine tolle Tour am Lauenensee», sagt Staeger. Es gibt aber auch anspruchsvollere Routen. «Fantastisch ist es beispielsweise, von der Seilbahnstation Grindelwald First auf das Faulhorn zu wandern. Bei dieser Tour steigt man auf fast 2700 Meter hinauf. Der Ausblick ist überwältigend.» Und wer es doch etwas gemässiger mag, dem empfiehlt Staeger einen Winterwanderweg im Bündnerland: von Mathon zur Hochebene von Libi. «Einfach wunderschön!»

Winterwarm unterwegs

Gepfadete Winterwanderwege können in der Regel gefahrlos begangen werden. Die Wege sind gespurt und gut signalisiert. Routen in Gebieten, in denen Lawinen niedergehen könnten, sind nur bei guten Verhältnissen geöffnet (siehe auch Kästen unten). «Etwa der Weg über den Gemmipass oder jener auf den Furkapass. Am

besten erkundigt man sich grundsätzlich immer im Voraus, ob die Wege, die man gehen möchte, offen sind.»

Wie für jede Wanderung sollte man sich auch für Winterwanderungen gut ausrüsten. Regenschutz und Karte, Getränke und etwas zu essen gehören sommers wie winters in den Rucksack, genauso wie Sonnencreme mit hohem Schutzfaktor. Gegen die schneidende Winterkälte helfen Thermohosen, eine warme Jacke, Handschuhe und Mütze. Ist jemand sehr kälteempfindlich, können spezielle Winterwanderschuhe nützlich sein, die besonders gut isoliert und gefüttert sind. Wer an rutschigen Stellen etwas mehr Schutz braucht, nimmt Stöcke oder Eiskralen für die Schuhe mit. «Es gibt auch Wanderer, die gerne Schneeschuhe auf Winterwanderwegen tragen. Notwendig ist das nicht, die Wege sind ja gepfadet, aber wenn sich jemand damit wohler fühlt, ist das natürlich auch sinnvoll.»

Pink weist den Weg

Speziell präparierte Winterwanderwege sind mit pinkfarbenen Wegweisern signalisiert. Unterwegs ist der Wegverlauf manchmal auch mit Stangen aus Holz oder Kunststoff mit einer pinkfarbenen Spitze angezeigt. Winterwanderwege können in der Regel gefahrlos begangen werden, allerdings sind die Wege manchmal vereist. Gutes Schuhwerk ist also unerlässlich, Stöcke können zusätzlichen Halt geben.

Tipps für gelungene Winterwanderungen

- Informieren Sie sich vorgängig über den Zustand der Route.
- Rechnen Sie genügend Zeit ein. Auf Schnee geht man langsamer, ausserdem wird es im Winter früh dunkel.
- Winterwanderwege in Skigebieten queren manchmal Ski-, Langlauf- und/oder Schlittelpisten. Unbedingt auf dem signalisierten Weg bleiben und bei Querungen besonders gut aufpassen.
- Die signalisierten Routen nicht verlassen. Abseits der Wege können Lawinen niedergehen. Ausserdem brauchen Wildtiere im Winter Ruhe.

Quelle: Andreas Staeger: «Wege im Winter. Wandern im Schnee und ohne Schnee», Verlag wanderprofi.info, 2013

Impressum 40. Jahrgang

Auflage 167182 Exemplare (WEMF-Beglaubigung 9/2020), 1049000 Leser (979000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2020-1 und rund 70000 französischsprachige)

Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

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

Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Anton Löffel (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

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

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

Abonnemente Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWST); Telefon 058 200 55 22, Fax 058 200 55 56, abo@drogistenstern.ch.

Ansonsten gilt: Route auswählen, Wetter- und Wegverhältnisse checken, loslaufen und den Winter geniessen! Den einen oder anderen Schneeball dürfen Sie unterwegs natürlich auch werfen.

Bettina Epper

Buchtipps

Tipps für Winterwanderungen finden Sie im Internet, beispielsweise bei den Schweizer Wanderwegen (www.wandern.ch) oder auf Andreas Staegers Seite (www.wanderprofi.info).

Ausserdem gibt es Wanderbücher speziell für Wanderungen im Winter. Hier eine kleine Auswahl:

Andreas Staeger: «Wege im Winter. Wandern im Schnee und ohne Schnee», Verlag wanderprofi.info, 2018

- Karin Breyer: «Wandern mit dem GA und dem Halbtaxabonnament», Band 3: Winterwanderungen sowie Band 6: Winterwanderungen II, Friedrich Reinhardt Verlag, 2011/2013
- Heinz Staffelbach: «Wandern und Geniessen im Winter. Die schönsten Schneeschuh- und Winterwander-Weekends in der Schweiz mit Berghotel-Komfort», AT-Verlag, 2009
- Andreas Staeger: «Schneepfade im Berner Oberland. Winterwanderungen im Berner Alpen- und Voralpenraum», Berner Wanderwege, 2005

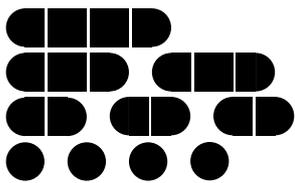
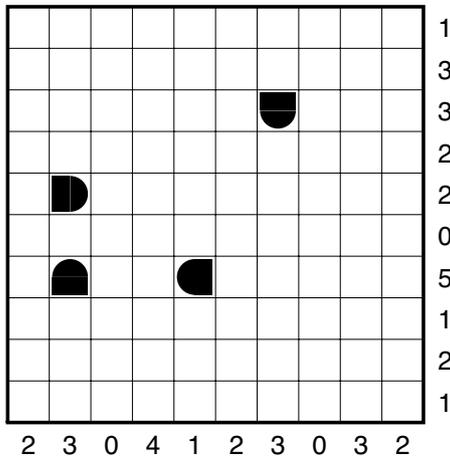


Nicht verpassen!
Den Drogistenstern
Februar/März
gibt es ab dem
15. Februar gratis in
Ihrer Drogerie.

Bimaru

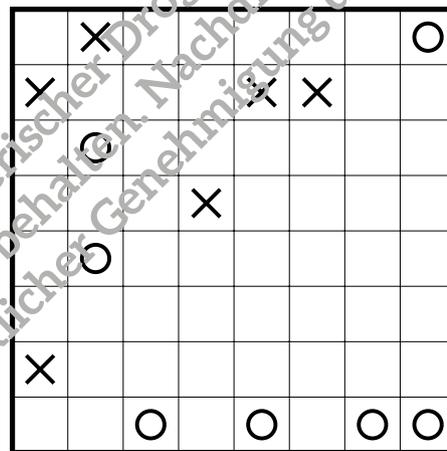
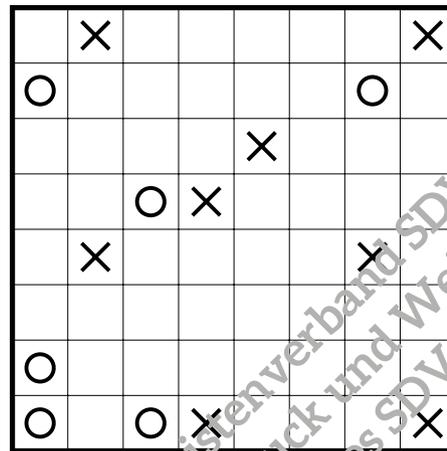
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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



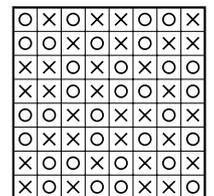
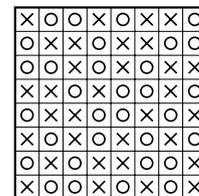
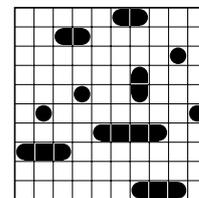
Binoxxo

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



Im Dossier «Heiss & kalt» dreht sich alles um die Temperatur. Wir verraten Ihnen, wann Hitze gegen Schmerzen hilft und wann Kälte, warum mache schneller frieren als andere und vieles mehr. Lesen Sie zudem, wie Sie **Handdesinfektionsmittel** richtig verwenden, welche Heilpflanzen gegen **Erkältungssymptome** helfen und wie Sie Ihr **Baby** am besten beruhigen.

Auflösungen aus Drogistenstern 10-11/2020



HUSTEN?

Keine Wahl.



OHNE ZUCKER

Similasan

HUSTENSIRUP?
Unsere Auswahl.

Similasan Hustenlöser
bei Husten mit Schleimbildung
Similasan Hustenstilller
bei trockenem Husten



Vitamin D3

unentbehrlich für jeden
Lebensabschnitt

Vitamin D3 Wild Öl wird angewendet zur Vorbeugung und Behandlung von Vitamin-D-Mangelerkrankungen (z.B. Rachitis, Osteomalazie).

Vitamin D3 Wild Öl ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



© 2020 Schweizerischer Drogeverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

