



Dezember 2022/Januar 2023 | Nr. 6/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



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

Dossier «Kakao»

Schoggiglück

Augenpflege
Was hilft bei viel
Bildschirmarbeit?

Mit Mass
Mikronährstoffe für jedes
Bedürfnis



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



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



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

Wohlfühlset



Eduard Vog. Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
Im Wert von Fr. 58.-

GOLOY BODY



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

Produkteset Dr. Bronner's



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

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood



300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, 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 2022 (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 BODY
☐ Geschenk Produkteset Dr. Bronner's ☐ 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:
Schweizerischer Drogistenverband
Vertrieb
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2
2502 Biel
Telefon 032 328 50 30
E-Mail abo@drogistenstern.ch

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



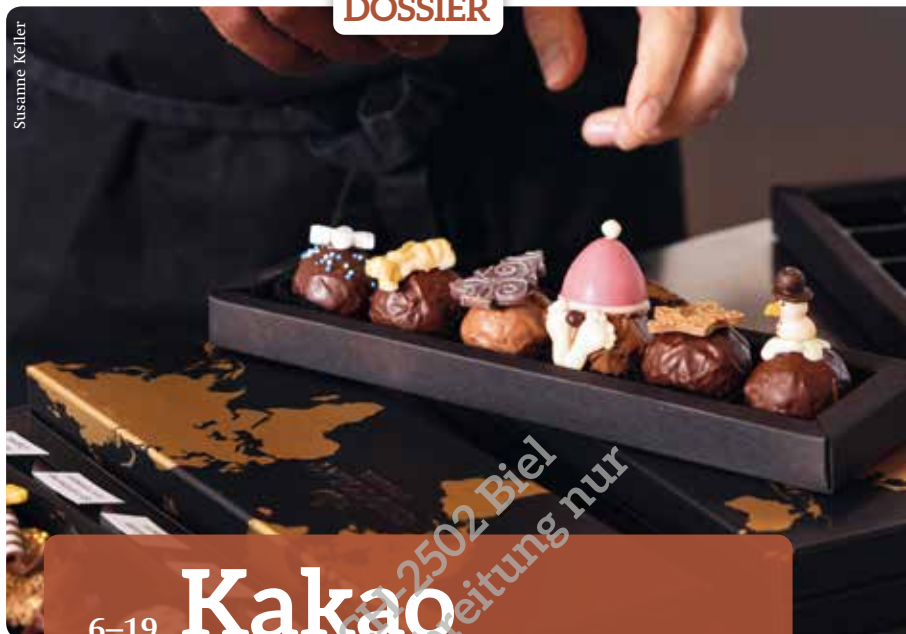
Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenverband.ch

Heiliger Kakao

Wie eine heisse Schoggi ein weinendes Kind zu trösten vermag, so vermag das herzerwärmende Getränk mitunter auch Erwachsene tief zu berühren. Bei Kakaoritualen wird heisse Schoggi geschlürft, wobei sich die Liebhaber der gehaltvollen Bohnen auf die Mayas und Azteken berufen. Dort galten die Kakaobohnen als heilig. Den guten alten Erich Kästner im Ohr, der mal sagte, man solle bloss nicht so blöd sein, von dem Kakao auch noch zu trinken, durch den man gezogen wird, begegnete ich dieser Angelegenheit während der Recherche skeptisch. Immerhin probierte ich ein paar Rohkost-Kakaobohnen. Sie schmeckten bitter, aber mich dünkte, ein leicht beschwingtes Gefühl wahrzunehmen. Schliesslich habe ich von dem Getränk nach Maya-Rezept gekostet. Und siehe da, es schmeckte, es fühlte sich gut an. Tatsächlich habe ich mich gewöhnt, ab und zu selber einen mit wertvollen Gewürzen aus der Drogerie verfeinerten Kakao anzurühren. Und auch in der Küche finde ich die gehaltvollen Bohnen spannend. Seit ich einmal in Perpignan ein Kaninchenragout mit Schoggisosse gegessen habe, ist mir die Idee nie aus dem Kopf gegangen, mit Kakao auch für die rezente Küche zu experimentieren. Umso mehr freue ich mich, Ihnen in dieser Nummer ein Rezept vorstellen zu dürfen! Heiliger Bimbam, das wird mir ein würdiges Weihnachtessen!

DOSSIER

Susanne Keller



6-19 Kakao

- 8 Warum Schokolade glücklich macht
- 10 Kakaobutter für die Haut
- 11 Wie die Schweiz zur Schoggination wurde
- 12 Rezept: Entenbrust mit Kakao und Orange
- 16 Kakao degustieren im Chocolat-Atelier

- 4 Kurz & knapp
- 20 Mikronährstoffe nach Mass
Neue Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie
- 24 Sinnvoll oder nicht?
Kinderparfüm und alternative Weihnachtsgeschenke
- 25 Schaufenster
- 26 Müde Augen von der Bildschirmarbeit
Tipps und Tricks für die Augenpflege
- 27 Tanja Gutmann über mentale Gesundheit
- 28 Mitmachen & gewinnen
- 29 Algen, Fischöl, Meersalz
Gesundheit aus dem Wasser
- 31 Rätselspass und Vorschau

Susanne Keller



20

istock.com/Homunkulus28



29

Buchtipp



Totenvogel und Götterbote
Ein prächtiger Bildband als sinnvolles Weihnachtsgeschenk: Alles über die faszinierenden Kolkkraben, mit prächtigen fotografischen Aufnahmen und spannenden Texten.

Der Kolkkrabe ist ein tierisches Genie.

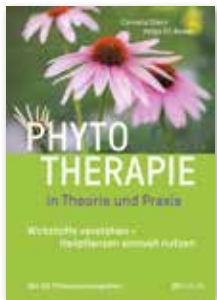
Entsprechend viele Legenden und Sagen winden sich um das majestätische Tier, das von den Alpen bis zum Dachgiebel des Bundeshauses in Bern seine Nistplätze baut. Denn die Wildnis behagt den Kolkkraben ebenso wie die Hauptstadt. Sie können von abgestürzten Gämsen ebenso leben wie von Zivilisationsmüll auf einer Deponie. Die Spannweite der Flügel beträgt bis zu 130 Zentimetern. Ihre Schläge verursachen ein prägnantes Wischgeräusch, und im Sturzflug erzeugen ihre Flügel ein Rauschen, das einen bei Bergwanderungen zutiefst erschrecken kann. Ihr typisches Kroak-kroak-kroak ist über einen Kilometer weit hörbar. Dabei ist der Kolkkrabe der mächtigste und grösste Singvogel der Welt, er beherrscht ein be-

achtliches Repertoire an verschiedenen Tönen und kann differenziert mit seinen Artgenossen kommunizieren.

Das alles und noch viel mehr Wissenswertes über die majestätischen Kolkkraben erfahren wir in dem neulich erschienenen Bildband von Heinrich Haller. Der ehemalige Direktor des Schweizerischen Nationalparks erzählt darin alles über diese klugen Vögel, die er viele Jahrzehnte lang beobachtet und fotografiert hat. Besonders interessant ist sein Insiderwissen über das Zusammenleben von Kolkkraben mit Wölfen und anderen Wildtieren, über ihre ausserordentliche Intelligenz und die Fähigkeit zur Kooperation. Die Bilder, die er hauptsächlich im Engadin aufgenommen hat, zeugen von seiner grossen Kenntnis dieser faszinierenden Vögel. Es ist ein rundum interessantes und wunderschön gestaltetes Buch über den Kolkkraben als Totenvogel, Götterbote und tierisches Genie, das sich unter dem Weihnachtsbaum von jeder Naturfreundin und jedem Vogelfan gut machen wird.

Sabine Reber

Heinrich Haller: «Der Kolkkrabe», Haupt-Verlag, ca. 50 Franken



Grundlagenwerk für Laien und Profis
Wer während der langen Wintermonate etwas tiefer in die Welt der Heilpflanzen eintauchen möchte, wird sich vielleicht dieses Standardwerk zu Weihnachten gönnen. Der stattliche Wälzer «Phytotherapie» enthält 120 Pflanzenmonografien von A bis Z, die mit ansprechenden Fotografien illustriert sind. Wer einfach nur die nützlichen Pflanzen näher kennenlernen möchte, kann gut

hier anfangen. Ein lehrreicher Einführungsteil beleuchtet zudem die Tradition der Phytotherapie und die verschiedenen In-

haltsstoffe und gibt einen Grundkurs in pflanzlicher Heilkunde. Wissenschaftlich fundiert und doch gut verständlich wird erläutert, welche Stoffe auf welche Weise aus den Pflanzen gelöst und verarbeitet werden können. Damit haben die beiden Autorinnen, die auch als Dozentinnen arbeiten, ein umfangreiches Lehr- und Nachschlagewerk geschaffen, in das sich interessierte Laien ebenso fasziniert vertiefen werden wie die Profis, die hier alles nachschlagen können, was sie an praktischem wie theoretischem Wissen brauchen. Ein durch und durch sehr nützliches Buch, das man nicht aus der Hand geben will.

Sabine Reber

Cornelia Stern, Helga Ell-Beiser: «Phytotherapie in Theorie und Praxis», AT Verlag, Aarau und München 2022, ca. 100 Franken

Mentale Gesundheit checken

Knapp drei von vier Menschen in der Schweiz ging es in der Schweiz laut einer Studie im August dieses Jahres höchstens mittelpfänglich. 40 Prozent der Befragten gaben an, sich psychisch hoch oder sehr hoch belastet zu fühlen. Das schreibt Pro Mente Sana in einer Mitteilung. Die Organisation lanciert zusammen mit den Deutschschweizer Kantonen und mit der Gesundheitsförderung Schweiz eine App zum Selbstcheck. Sie heisst «Wie geht's dir?» und bietet nebst einer

Wie
geht's
dir?

Standortbestimmung hilfreiche Tipps zur Stärkung der psychischen Gesundheit. Die Kampagne will die Bevölkerung dazu motivieren, über Gefühle zu sprechen und auch über Belastendes nicht zu schweigen. Denn nur wenn darüber gesprochen werde, könne Hilfe und Unterstützung für die Betroffenen erfolgen. Mehr Tipps gibt es auf der zugehörigen Website: www.wie-gehts-dir.ch



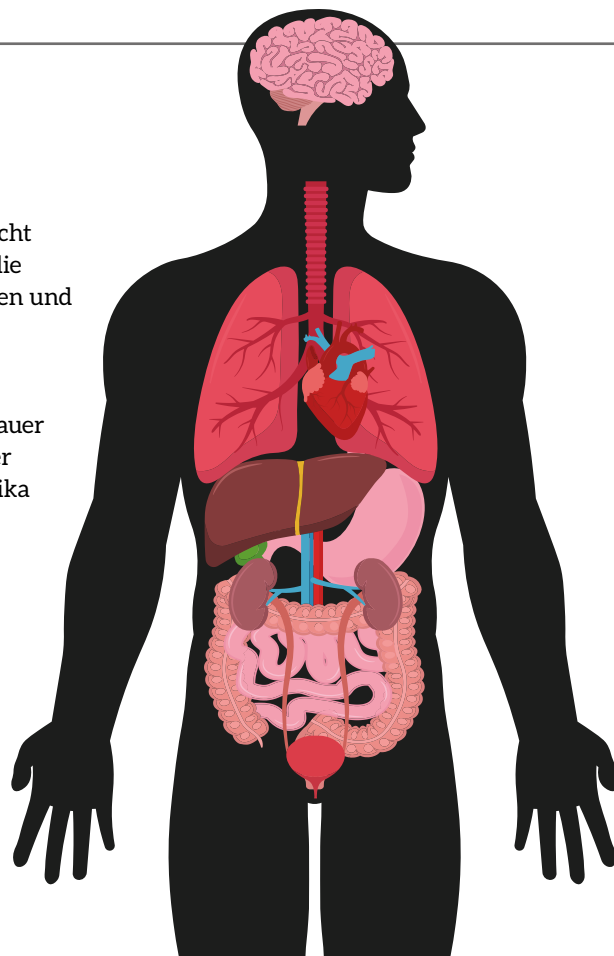
Selbsthilfe trotz Einschränkungen

Trotz der grossen Einschränkungen während der Coronapandemie zeigte sich, dass gemeinschaftliche Selbsthilfe Menschen zusammenbringt. Selbsthilfegruppen seien eine wesentliche Stütze gewesen in der unsicheren Zeit, schreibt die Organisation Selbsthilfe Schweiz in einer Medienmitteilung. Seit 2014 ist die Zahl der Selbsthilfegruppen in der Schweiz um 14 Prozent gestiegen. Dabei gibt es Gruppen zu somatischen, sozialen und psychischen Themen. Allein im Jahr 2020 entstanden in der Schweiz 133 neue Selbsthilfegruppen, wie es in der Medienmitteilung heisst. Die Pandemie habe die Gruppen sowie deren Förderung jedoch vor grosse Herausforderungen gestellt: es mussten alternative Treffmöglichkeiten gefunden werden. Viele Gruppen wichen auf virtuelle Austauschmöglichkeiten und Videoselbsthilfe aus. Die Mitglieder hätten sich auch in diesen Formaten gegenseitig bei der Bewältigung ihres Alltags und im Umgang mit oft anspruchsvollen medizinischen Behandlungen gegenseitig unterstützt. Die Digitalisierung in Form von Videoselbsthilfe nahm in der Schweiz deutlich an Fahrt auf, wie die Organisation schreibt. Das habe auch Vorteile: Dadurch können Menschen mit seltenen Krankheiten oder mit eingeschränkter Mobilität besser an den Treffen teilnehmen.

www.selbsthilfeschweiz.ch

Probiotika gegen Atemwegserkrankungen

Atemwegserkrankungen mit heilenden Bakterien behandeln? Ja, das macht durchaus Sinn. Denn über die sogenannte Darm-Lungen-Achse können die sogenannten Probiotika mithelfen, um Atemwegsinfektionen vorzubeugen und zu behandeln. Das legt eine neue mexikanische Studie nahe, die in «Gut Microbes» publiziert und in der «Pharmazeutischen Zeitung» besprochen wurde. Mit einer probiotischen Formulierung, die aus vier Bakterienstämmen zusammengesetzt ist, verringerte sich demnach die Symptombdauer bei Covid-19 von durchschnittlich 18 auf 13 Tage. Eine erste Linderung der Beschwerden setzte bereits nach drei Tagen Behandlung mit den Probiotika ein. In den vergangenen Jahren konnte die Wissenschaft schon verschiedentlich aufzeigen, dass der Darm und seine Bakterien mit anderen Organen, insbesondere mit der Leber, der Lunge und dem Gehirn, kommunizieren. Der Austausch zwischen dem Verdauungsorgan und dem Atemorgan sei dabei die jüngste Entdeckung, schreibt die «Pharmazeutische Zeitung». Die immunkompetenten Zellen lernen dabei im Darm die «Schädlinge» kennen und informieren dann die Lunge, damit diese mit den unerwünschten Bakterien umgehen kann. Ein intaktes Darmimmunsystem könne also auch die Atemwege schützen, schreibt das Fachblatt.



KAKAO

Was wäre die Schweiz, und was wäre Weihnachten ohne Schokolade? Alles über den glücklich machenden Rohstoff und seine Verarbeitung erfahren Sie auf den nächsten Seiten. Und falls Sie es nicht so süß mögen – wir präsentieren Ihnen exklusiv einen weihnächtlichen Hauptgang mit Entenbrust an rezenter Kakaosauce. Lassen Sie sich über die Feiertage verwöhnen und genießen Sie die Schokolade in all ihren Formen und Nuancen. Denn eins wissen wir nach unseren Recherchen ganz sicher: Schoggi macht glücklich!

Magischen Kakao geschlürft, den Fairtrade-Labels nachgespürt und die gesunden Aspekte der süßen Versuchung gesucht haben
Astrid Tomczak-Plewka und Sabine Reber.

Eine Kakaobohne
enthält rund

500

verschiedene
Geschmacksaromen.

46 000

Tonnen Schoggi werden
in der Schweiz jährlich
verzehrt. Das macht rund
11 Kilo pro Person.

Der Jahresumsatz
der Schweizer
Schokoladenindustrie
beträgt

1,71

Mrd. Franken.



MIT FEINGEFÜHL

Chocolatière Sonja Hänni verarbeitet die exquisiten Rohstoffe mit viel Fachwissen und einem guten «Gspüri» für die richtige Temperatur.

Susanne Keller

HEILIGER KAKAO
Schon die Azteken und
die Mayas genossen
den Kakao bei rituellen
Zeremonien.

In der Bohne liegt das Glück

Ein Leben ohne Schokolade? Für viele undenkbar. Das gilt besonders für die Advents- und Weihnachtszeit. Denn Schokolade verbinden wir mit Glücksgefühlen, Harmonie und Ausgeglichenheit. Mit gutem Grund: In der Kakaobohne steckt tatsächlich vieles drin, was uns guttut.

«Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt.» Die Rede ist von der Kakaobohne, und derjenige, der sie hier so rühmt, ist kein Geringerer als der deutsche Naturforscher und Universalgelehrte Alexander Humboldt, der von 1799 bis 1804 die spanischen Kolonien in Amerika bereiste und erforschte und dabei auch auf den Kakao stiess. Tatsächlich galt den Azteken und Mayas die Bohne schon seit jeher als «heilig». Sie brauten daraus ein bitteres Getränk, das sie mit Gewürzen wie Pfeffer, Chili und Vanille mischten. Dieser Trunk war sehr kostbar und blieb Königen, Priestern und Kriegerinnen vorbehalten. Letzteren diente der Kakao zur Verpflegung und Heilung – lange bevor irgendein Europäer zum ersten Mal davon kostete. Den spanischen Eroberern mundete die «Xocolatl» (aus dem aztekischen «xoco» für bitter und «atl» für Wasser) zunächst sowieso nicht sonderlich. Sie süssten das Gebräu mit Agavensirup und Honig – und brachten die Kakaobohne und das Rezept für die Zubereitung des Wundergetränks mit nach Europa. Auch dort hielt sich die Begeisterung allerdings zunächst in Grenzen. So soll der Italiener Girolamo Benzoni 1575 über die heisse Schokolade geschrieben haben: «Sie schien eher ein Getränk für Schweine zu sein als für die Menschheit.» Gut Ding will Weile haben: Mit genügend Zucker und Honig kam Europa

langsam, aber sicher auf den Geschmack der exotischen Bohne, der Siegeszug des Kakao – und damit der Schokolade – war nicht mehr aufzuhalten. Der Boom ist bis heute ungebrochen. Und tatsächlich wird die Schweiz dabei ihrem Ruf als «Schoggiland» gerecht: Mit einem jährlichen Konsum von etwas über 46 000 Tonnen steht die Schweiz weltweit an 18. Stelle. Beim Pro-Kopf-Konsum steht die Schweiz mit einem Kakaobohnen-Äquivalent von 5,5 Kilo pro Person fast an der Spitze. Nur in Island und Belgien werden noch mehr kakaohaltige Produkte konsumiert.

Warum Kakao munter macht

Der anhaltende Trend zu Schokolade hat einen guten Grund: Was die Ureinwohner Amerikas schon seit Jahrtausenden wissen, ist wissenschaftlich belegt: Kakao tut uns gut und ist ein richtiger Muntermacher, wie Irene Chetschik, Lebensmittelchemikerin an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften, sagt. «Aber Kakao putzt nicht so extrem auf wie Kaffee, es ist eher ein sanfter Kick.» Das liegt daran, dass die Kakaobohne zwar neben wertvollen Mineralstoffen wie Magnesium, Eisen und Kalzium auch das berühmte Koffein enthält, vor allem aber Theobromin. Dieser Stoff wirkt ebenfalls anregend, aber deutlich milder und andauernder als Koffein. Ausserdem erweitert Theobromin die Blutgefässe und wirkt harntreibend.

Irene Chetschik

Prof. Dr. Irene Chetschik ist Lebensmittelchemikerin und forscht an der Zürcher Hochschule für angewandte Wissenschaften (ZHAW). Nach dem Studium der Lebensmittelchemie und der Promotion in Aromaforschung an der Technischen Universität München arbeitete sie als Aromaforscherin in zwei internationalen Konzernen der Nahrungs- und Genussmittelindustrie. Seit 2018 leitet sie am Institut für Lebensmittel und Getränkeinnovation der ZHAW die Forschungsgruppe Lebensmittelchemie.



Darüber hinaus ist ebenfalls belegt, dass Kakao das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen minimiert. Verantwortlich dafür sind in der Kakaobohne enthaltene Polyphenole. Polyphenole sind Stoffe, die Pflanzen vor Fressfeinden schützen sollen oder als Lockmittel für Insekten dienen. Beim Kakao ist es das Flavanol. «Es sorgt dafür, dass die Blutgefässe flexibel und dehnungsfähig bleiben und dass der Blutdruck nicht in die Höhe schiesst», erklärt Chetschik. Allerdings müsste man täglich rund 200 Milligramm dieses Stoffes zu sich nehmen, um den erwünschten Effekt zu erzielen. «So viel Schokolade kann man gar nicht essen», sagt die Lebensmittelchemikerin lachend. Da stellt sich die Frage: Wenn uns der Kakao →

In der Bohne liegt das Glück

in den handelsüblichen kleinen Mengen schon nicht wirklich gesund macht – macht er uns dann wenigstens glücklich? «Das Glücksgefühl, das Schokolade auslöst, liegt wohl eher am Zucker», sagt die Forscherin. Denn beim Genuss von Zucker

schüttet unser Gehirn körpereigene Botenstoffe wie Dopamin und Serotonin aus. Diese sorgen für ein Hochgefühl, Antrieb und Glücksgefühle. Das Gleiche passiert auch, wenn wir eine Cremeschnitte verschlingen oder einen Lollipop lutschen –

mit dem Unterschied, dass Letzterer fast nur aus Zucker besteht. «Dann doch lieber ein Stück Schokolade», meint Chetschik.

Ein Wundermittel für die Haut

Die Palette kosmetischer Produkte, die Kakao enthalten, reicht von Anti-Falten-Cremes über Schoko-Duschgels bis hin zu Lipgloss und Sonnenschutz. Hersteller solcher Produkte werben mit den verschiedenen Inhaltsstoffen der Kakaobohne, die nicht nur innerlich, sondern auch äusserlich Wunder bewirken sollen. Grundlage für Kosmetikprodukte ist die aus der Bohne gewonnene Kakaobutter. Diese besteht zu rund 60 Prozent aus gesättigten Fettsäuren wie Stearinsäure und Palmitinsäure. Sie bilden einen dünnen,

schützenden Fettfilm auf der Haut und versorgen sie mit reichhaltiger Feuchtigkeit. Darüber hinaus enthält die Kakaobohne auch Vitamin K und E sowie Kalium – allerdings in sehr geringen Mengen. Das Vitamin K spielt bei der Aufnahme über die Nahrung eine wichtige Rolle für den menschlichen Organismus. Es regelt etwa die Blutgerinnung und hat so auch einen Einfluss auf die Wundheilung. Bei der äusseren Anwendung werden die oberflächlichen feinsten Blutgefässe, die Kapillaren der Haut, stabilisiert. Vitamin E wiederum findet sich in der Zellmembran und schützt so die Zellen der Haut vor freien Radikalen, die beispielsweise durch Sonneneinstrahlung entstehen. Kalium reguliert den Wasserhaushalt des Körpers und ist daher auch für die Spannkraft der Haut mitverantwortlich.

Auch Vitamin D steckt in Kakao und Kakaobutter drin. Vitamin-D-haltige Cremes können die Entwicklung gesunder und funktionstüchtiger Epithelzellen der Haut unterstützen. Allerdings gilt für viele Kosmetikprodukte das Gleiche wie für die Schokolade: Insbesondere im industriellen Herstellungsprozess gehen viele wertvolle Substanzen verloren. Um Kakaobutter zu gewinnen, fermentieren Kakaobauern die Kakaobohnen, trennen sie dann von der Schale und lassen die Bohnen trocknen. Im nächsten Schritt zerdrücken sie die getrockneten Kakaobohnen zur sogenannten Kakaomasse. Diese ist das Ausgangsprodukt verschiedener Kakaoprodukte wie Schokolade, Kakaopulver oder Kakaobutter. Das Fett wird beim Pressen der Kakaomasse gewonnen und anschliessend filtriert. «Da bleibt am Schluss nicht mehr viel übrig», sagt Chetschik. Aber selbst wenn nicht: Schädlich ist Kakaobutter nicht – und sie ist gewiss besser als irgendein künstlich hergestelltes Ersatzprodukt.



Wie die Schweiz zur Schoggination wurde

Käse, Schokolade und Uhren: Das sind wohl die drei Begriffe, die am häufigsten mit der Schweiz assoziiert werden. Dass ein Land, das jahrhundertlang durch Landwirtschaft geprägt war, Käse produziert, liegt auf der Hand. Wie aber konnte die Schweiz, in der alles andere als Kakao-bohnen wachsen, zur Schokoladenation aufsteigen? Das ist vor allem einer Handvoll Konditoren und Unternehmern zu verdanken, die vor allem im 19. Jahrhundert das süsse Geschäft witterten. François-Louis Cailler (1796–1852) gilt als Vater der «Schokoladetafel». Er hatte in Turin eine Lehre als Chocolatier gemacht und nach seiner Rückkehr eine Technik erfunden, um die Schokolade fest zu machen. Am Genfersee baute er eine alte Mühle um und begründete damit die älteste noch existierende Schweizer Schokoladenmarke. Sein Schwiegersohn, Daniel Peter, gründete in Vevey seine eigene Schokoladenfabrik – mit mässigem Erfolg. Um sich von der Konkurrenz abzuheben, tüftelte er mit der Beigabe von Milch in Form von Milchkpulver herum, aber das funktionierte zunächst nicht. Erst als er Kondensmilch beigab, schaffte er den Durchbruch, und zwar mit der Geburt der Milkschokolade 1875, die bald ganz Europa begeisterte. Sein deutscher Nachbar, der ihm die Kondensmilch besorgt hatte, war kein Geringerer als Henri Nestlé. Dieser war kein Chocolatier, aber ein gewiefter Geschäftsmann, und er machte Nestlé durch verschiedene Fusionen zum grössten Nahrungs-



mittelhersteller weltweit. Ein weiterer Schokoladepionier war Philippe Suchard, der zunächst in der Konditorei seines Bruders in Bern arbeitete und 1826 in Serrières bei Neuenburg eine Schokoladenmanufaktur eröffnete. Ihm folgten Jacques Foulquier im gleichen Jahr in Genf, Charles-Amédée Kohler 1830 in Lausanne, Rudolf Sprüngli 1845 in Zürich, Aquilino Maestrani 1852 in Luzern, Johann Georg Munz 1874 in Flawil und Jean Tobler 1899 in Bern. Viele weitere Schweizer gründeten in den Jahren danach Unternehmen, die den Ruf der Schweizer Schokolade mitprägten. 1879 entwickelte Rodolphe Lindt in seiner Berner Schokolade-Manufaktur mit dem «Conchieren» ein Verfahren, mit dem es ihm gelang, die erste Schmelz- oder Fondant-Schokolade der Welt zu produzieren. Dank dieser Tüftler und Unternehmer – und wer weiss: vielleicht auch Schleckmäuler – wurde die Schokolade nach 1900 zu einem der wichtigsten Exportartikel der Schweiz und ist bis heute die süsseste Botschafterin für unser Land.

„Stein im Bauch?“



VERDAUUNG benötigt Wärme

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

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

Glasierte Entenbrust mit Kakao und Orange

Fotos und Rezept von Foodkuratorin Beatrice Raimann, www.nikaglow.ch

Für 4 Personen

Zubereitung aktiv ca. 30 Min.,
passive Kochzeit ca. 30 Min.

Das braucht's

Kartoffel-Thymian-Taler

500g Kartoffeln, festkochend, in Julienne geschnitten oder grob gerieben, Saft abgepresst

1 Stk. Zwiebel, fein gehackt

3 TL Speisestärke

½ Bund Thymian

Salz, Pfeffer aus der Mühle

6 EL Olivenöl, hitzebeständig

Glasierte Entenbrust mit Kakao und Orange

4 Stk. Entenbrust mit Fettschicht (je ca. 220g), Fett kreuzweise einschneiden

40g Butter

1 Stk. Zwiebel, in Viertel

2 Stk. Orange, eine davon in Scheiben, eine davon den Saft ausgepresst

4 Stk. Sternanis

1 Stk. Granatapfel

2,5dl Wasser

2 TL Speisestärke

2 TL Kakaopulver

Salz, Pfeffer aus der Mühle

Gebratener Lattich

100g Lattich (oder alternativ Wirz, Lauch oder festblättriger Salat)

1 EL Olivenöl

Etwas Salz

Dekoration

Gebratene Orangenscheibe und Granatapfelkerne, Sternanis

Und so geht's

Kartoffel-Thymian-Taler

- 1 Geriebene Kartoffeln, gehackte Zwiebel, Thymian (abgezupfte Blättchen) und Stärke in einer Schüssel vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Mit den Händen ca. 10 Taler formen.
- 3 Diese in heissem Olivenöl beidseitig je ca. 5 Min. goldbraun braten. Bis zum Servieren im Ofen bei 100 °C warm halten oder vor dem Servieren erneut kurz erwärmen.

Gebratener Lattich

- 1 Olivenöl erhitzen, Lattich darin ca. 1-2 Min. goldbraun braten, mit Salz und Pfeffer würzen, beiseitestellen.

Glasierte Entenbrust mit Kakao und Orange

- 1 Butter erhitzen, Entenbrust darin ca. 5 Min. goldbraun anbraten, dabei mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Zwiebel, Orangenscheiben und Sternanis begeben und unter Schwenken mitbraten.
- 3 Die Entenbrust auf einen Teller legen und die Orangenscheiben für die Dekoration beiseitelegen, nun den Pfanneninhalte mit Orangensaft ablöschen, ca. 10 Min. köcheln lassen.
- 4 Den Kakao und die Stärke mit dem Wasser verrühren und unter Rühren begeben, ein paar Minuten einduzieren lassen, sodass eine Glasur entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- 5 Die Entenbrust begeben, ca. 8 Min. auf mittlerer Stufe leicht köcheln lassen, sodass die Sauce leicht eindickt, das Entenfleisch jedoch innen noch leicht rosa ist.
- 6 Nun die Entenbrust aus der Glasur heben, 2-3 Min. nachziehen lassen,

Kakao assoziieren wir meistens mit süssen Schokoladespeisen. Aber es gibt auch eine lange Tradition für rezente Rezepte mit Kakao. In Katalonien beispielsweise wird traditionellerweise Kaninchenfleisch mit einer gesalzenen Kakaosauce zubereitet. Sowieso ist die Gegend um Barcelona eines der Schokoladenzentren der Welt, und es finden sich hier bedingt durch die Kolonialgeschichte diverse Rezepte, ebenso wie in Belgien. Auch anderswo wird mit rezenten Kakaorezepten gerne experimentiert. So gibt es zahlreiche Rezepte, bei denen Lamm oder Kalbfleisch mit Kakaosauce verfeinert wird. Auch zu Geflügel passt die geschmackreiche Bohne hervorragend. Der *Drogistenstern* hat ein exklusives Weihnachtsrezept für Ente mit Kakaoglasur ausgetüftelt. Lassen Sie sich kulinarisch überraschen!

damit der Saft sich verteilen kann,
dann tranchenweise aufschneiden.

- 7 Entenbrust anrichten, mit den
Kartoffel-Thymian-Talern und den
gebratenen Orangenseiben,
dem gebratenen Lattich und Granat-
apfeln servieren, etwas
Glasur darüberträufeln.

Wo fair draufsteht, ist nicht immer fair drin

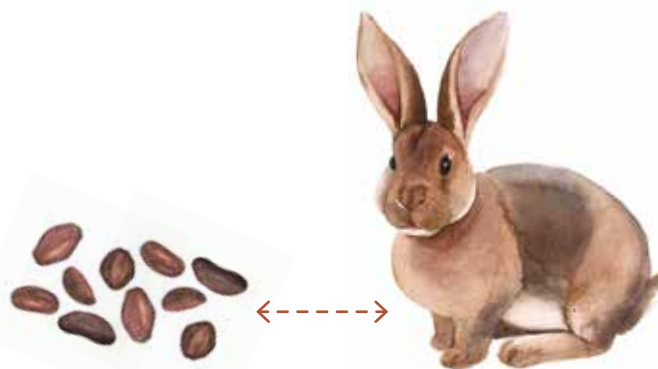
Ein Stückchen Schokolade löst bei vielen Menschen Glücksgefühle aus. Diejenigen, die den Rohstoff für die Schokolade ernten, leben hingegen oft in Armut. Auch Ausbeutung, Kinderarbeit und Abholzung ist im Kakao-geschäft weitverbreitet. Wer also das süsse Glück mit gutem Gewissen geniessen möchte, sollte darauf achten, Schokolade aus fairem Handel zu kaufen. Die wichtigsten globalen Labels sind Max Havelaar, UTZ Certified, Rainforest Alliance und BIO. UTZ und Rainforest haben sich Anfang 2018 zusammengeschlossen. Auch wenn diese Zertifizierungen gewisse Verbesserungen mit sich bringen, die Armut ist damit noch nicht beseitigt. «Ein durchschnittlicher zertifizierter Kakaobauer ist immer noch weit davon entfernt, ein existenzsicherndes Einkommen zu erwirtschaften», schreibt die Menschenrechtsorganisation Public Eye auf ihrer Website. Wer also auf Nummer sicher gehen möchte, sollte auf Anbieter setzen, die den Weg vom Feld zur Schokolade transparent machen. Ein Beispiel für eine solche Schokolade ist «Schöki», die ihre Mission wie folgt definiert: «Wir wollen wirklich faire Schokolade. Schokolade, die ohne Armut und Kinderarbeit hergestellt wird.» Es gibt mittlerweile viele kleine Hersteller, die sich der Transparenz und Fairness verschrieben haben – ein Blick ins Internet oder in den kleinen Quartierladen lohnt sich. Zwar kostet eine wirklich fair produzierte Schokolade mehr als die Tafel aus dem Discounter, aber vielleicht ist auch das Glücksgefühl, das sie vermittelt, nachhaltiger. «Die Assoziationen, die man damit verbindet, sind einfach gut», sagt Lebensmittelchemikerin Irene Chetschik. «Man weiss, wo die Kakaobohne herkommt und dass man ein faires Produkt konsumiert.»



Durch den Kakao ziehen

Die Redewendung «Jemanden durch den Kakao ziehen» entstand vor etwa hundert Jahren. Damals zog man jemanden «durch den Dreck» oder auch durch die «Kacke», wenn man sich lustig machen wollte. Weil das K-Wort doch etwas derb war, wurde es mit der Zeit durch das freundlichere «Kakao» ersetzt.

Kakaobohnen als Zahlungsmittel



Bei den indigenen Völkern in Südamerika waren Kakaobohnen so kostbar, dass sie als Währung eingesetzt wurden. So bekam man bei den Azteken für 10 Kakaobohnen ein Kaninchen. Und für 100 Bohnen konnte man einen Sklaven kaufen. Hernán Cortés, der Eroberer des aztekischen Reiches, war von dem Gedanken fasziniert, dass man Geld anpflanzen könnte. Später diente ihm der Kakao aber nur noch als Aufputzmittel für müde Soldaten.

SCHWEIZER ILLUSTRIERTE



MENSCH, WAS FÜR EIN GESCHENK!

**Geschichten, die
die Schweiz bewegen.**

**Abo schon
ab CHF 89.-
+ Vignette
2023**



Unser Geschenk an Sie: Lesevergnügen zum günstigen Festtagspreis, und die **Autobahnvignette 2023** gibts **gratis** obendrauf.

Hier scannen und profitieren: shop.schweizer-illustrierte.ch/drogistenverband



Die Schoggiqueen

Sonja Hänni hat den totalen Schoggijob – sie verbringt ihre ganze Arbeitszeit mit dem edlen Rohstoff aus allerfeinsten Kakaobohnen und kreiert daraus kunstvolle Pralinen. Dem Drogistenstern hat sie gezeigt, wie Kakao richtig degustiert wird.

Im Chocolat-Atelier in Muntelier am Murtensee dreht sich alles um Kakaobohnen und Schokolade. Die allerbeste Qualität zu finden, das ist der Ehrgeiz der jungen Chocolatière Sonja Hänni. Und so gehört feinste Schoggi degustieren zu ihrem Berufsalltag. Über einzelne Kakaosorten kann sie so ausführlich referieren wie ein Weinkenner über einen exquisiten Bordeaux. Sie erzählt, wie beim Weindegustieren, so könne man auch beim Kakao die Sinne und die Wahrnehmung gezielt trainieren. Und sie zeigt mir sogleich, wie man dabei vorgeht. Wir probieren zuerst einmal eine rohe Kakaobohne. Sie schmeckt samtig und leicht herb. Es ist keine Bitterkeit zu spüren. Die Expertin erklärt: «Die richtig guten Kakaobohnen schmecken nicht bitter. Sie schmecken rund und sanft und ausgewogen, sie haben einen versöhnlichen, harmonischen Geschmack.» Als Nächstes degustieren wir einen Cru-Sauvage-Wildkakao aus Bolivien, mit 68 Prozent Kakaoanteil. Das sei der derzeit allerbeste Kakao, den es auf dem Markt gebe: «Dieses Produkt ist die Grundlage für die meisten meiner Schokoladekreationen.» Eine solche Weltklasseschokolade will natürlich entsprechend gekonnt degustiert werden. Zuerst einmal muss die Temperatur stimmen. Gute Schokolade wird bei 20 Grad degustiert, und niemals kalt aus dem Kühlschrank gegessen, denn «in kaltem Zustand würde auch die allerbeste Schokolade flach schmecken!».

Schokolade degustieren mit allen Sinnen

Zuerst einmal begutachten wir unsere Luxus-schokolade mit den Augen: «Die Oberfläche sollte einen leichten Glanz aufweisen. Ist die Schokolade weiss bereift, dann wurde sie falsch temperiert. Das kann auch bei einer guten Qualitätsschokolade



SÜSSE VERSUCHUNG

Chocolatière Sonja Hänni kreiert in ihrem Atelier kunstvoll von Hand verzierte Pralinen aus wertvollsten Kakaorohstoffen.



Sonja Hänni

Sonja Hänni (52) hat eine Lehre als Bäcker-Konditor gemacht und nachher eine zweite Lehre als Confiseur angehängt, wo auch die Ausbildung zum Chocolatier dazugehört. Danach war sie bei Barry Callebaut tätig, einem der grössten Schokoladen- und Kakaoproduzenten der Welt. Hier konnte sie sich weiteres Spezialistenwissen aneignen. Seit über 16 Jahren arbeitet sie als selbstständige Chocolatière in ihrem eigenen Laden, wo sie auch Kurse zum Degustieren von Kakao oder zum Selberherstellen von Pralinen anbietet. www.chocolat-atelier.ch



passieren.» Als Nächstes kommt das Ohr ins Spiel. Die Schoggiexpertin bricht ein Stück ab, nickt: «Gute Schokolade knackt. Ist sie grau und «bröselig» und verursacht kein klares Knackgeräusch, dann handelt es sich um minderwertige Qualität.» Als Nächstes reiben wir mit dem Finger über die Oberfläche, damit sich das Aroma entfalten kann. Mit der Nase erschnüffeln wir die sensorischen Eigenschaften. «Diese Schokolade hat einen runden, harmonischen Kakaogeschmack, keine Säure, das gefällt mir», sagt Hänni. Zu guter Letzt lassen wir die wertvolle Schokolade während 30 Sekunden auf der Zunge zergehen. Die Spezialistin weist mich an, mein Schokoladestückchen im Mund langsam herumzubewegen. Sie erklärt: «Die Zunge hat verschiedene Stellen, an denen sie Nuancen wie bitter, salzig, süß unterschiedlich wahrnimmt. Eine Kakaobohne kann rund 500 verschiedene Geschmacksaromen enthalten. Das braucht Geduld und Übung, um die Nuancen differenziert wahrzunehmen.»

Angenehmer Nachhall

Für den Anfang bin ich froh, dass ich eine angenehme Süsse und Fruchtigkeit feststellen kann sowie die Absenz von Bitterkeit. Was mir auch auffällt: Diese Schokolade schmeckt sehr viel intensiver als die üblichen Produkte, die ich mir jeweils aus Verlegenheit so einverleibe. Sonja Hänni lobt derweil den langen Abgang des Produktes. Der Abgang sei eine wichtige Eigenschaft von hochwertiger Schokolade: «Das Aroma sollte möglichst lange im Mund erhalten bleiben und angenehm nachhallen.» Damit beantwortet sich auch die Frage, ob man von Schoggi nicht dick werde: «Von einer hochwertigen Schokolade muss man nicht so viel essen. Ein kleines Stückchen reicht schon, um sich glücklich zu fühlen!»

Rosarot und fruchtig

Je nach Verwendung sucht Hänni ganz besondere Kakaosorten mit speziellen Charaktereigenschaften. Dazu greift sie auf ein Aromaprofil zurück, das als spinnennetzartige Grafik dargestellt wird. Die Geschmackskategorien sind darin in einer Skala von 1 bis 10 eingetragen. Ich wundere mich, was die Geschmacksrichtung «rauchig» dort verloren habe. Hänni holt eine kleine Schokoladetafel hervor, bricht mir ein Stücklein ab. Tatsächlich schmeckt es nach Rauch! Sie erklärt: «Diese Kakaobohnen wachsen auf Vulkanerde in Indonesien, wir schmecken also den Rauch des Vulkans.» Sie erläutert, das sei im Prinzip wie beim Wein, «der Boden, die Luft, die ganze Umgebung überträgt sich auf die Kakaobohnen. Auch die klimatischen Eigenheiten der Anbauggebiete haben ihren Einfluss.» Speziell fruchtige Kakaobohnen wachsen neben wilden Mangobäumen. «Wenn die Früchte zu Boden fallen und vergären, überträgt sich der süsse Geschmack von den Mangos auf die Kakaobohnen, das fasziniert mich endlos», schwärmt sie. Fruchtig schmecken auch die von Natur aus rosaroten Kakaosorten, von denen sie begeistert ist. Wir degustieren auch diese Seltenheit. Tatsächlich gelingt es mir bereits, die Nuancen fruchtig und süß klar herauszuschmecken sowie eine milde, ebenfalls fruchtige Säure. Und ich bekomme Lust darauf, intensiver in die Welt der Kakaoaromen einzutauchen.

LUST AUF GESUNDE POST?

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



DOSSIER



zVg

Roh oder geröstet?

Kakaozeremonien feierten schon die Mayas und die Azteken. Heute sind solche Rituale wieder im Trend. Der Schweizer Mayaexperte Urs Jose Zuber beispielsweise veranstaltet Kakaozeremonien und verkauft auch entsprechenden Bio-Rohkost-Kakao, der besonders viele Wirkstoffe enthalten soll (www.zuvuyagenda.ch). Er erklärt: «Kakaobohnen enthalten Anandamid, das in der Natur im Kakao und in der Trüffel vorkommt und auch vom Körper selber hergestellt werden kann. Es hilft uns, Herz und Hirn zu öffnen und uns miteinander und mit dem Universum zu verbinden.» Der «Heiss hunger» auf Schokolade, den viele Menschen verspüren, scheint demnach mit den Inhaltsstoffen zusammenzuhängen, die nachweislich auf Cannabinoidrezeptoren des Gehirns wirken und dort angenehme Gefühle hervorrufen. Diese Stoffe werden beim Rösten aber teilweise zerstört, weswegen für rituelle Zwecke unbedingt Rohkost-Kakao zu verwenden sei, sagt Zuber. Solch hochwertiger Kakao ist auch in manchen Drogerien erhältlich. Der Musiker und Unternehmer Dieter Meier von Yellow ist davon übrigens so angefressen, dass er eine

eigene Schoggifirma gegründet hat. Zusammen mit Lebensmitteltechnikern entwickelte er ein Verfahren, um Kakaobohnen schonend zu extrahieren, damit die Inhaltsstoffe erhalten bleiben (www.oroDecacao.com). Auch bei manchen grossen Produzenten gibt es Schokolade, die mehr Wirkstoffe enthält. Beispielsweise bietet die grosse Kakaofirma Barry Callebaut eine Schokolade, die mit natürlichen Flavonolen angereichert ist: www.theobromacacao.de/shop/product/acticoa-intense. Und die rosarote Ruby-Schokolade, die bei Confisereuren derzeit hoch im Kurs liegt, besteht aus unfermentierten, ungerösteten Bohnen, die ebenfalls besonders viele Wirkstoffe enthalten. Aber Achtung: Was dem Menschen guttut, ist beispielsweise für Hunde und Katzen schädlich. Vor allem der Wirkstoff Theobromin, der bei Zweibeinern für einen sanften Kick sorgt, ist für Hunde giftig, und zwar schon in kleinsten Mengen. Es lohnt sich also, zur Weihnachtszeit an Traditionen festzuhalten: Schokolade (am besten dunkle) für die Menschen, einen Knochen für den Hund – damit dürften alle glücklich sein.

vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

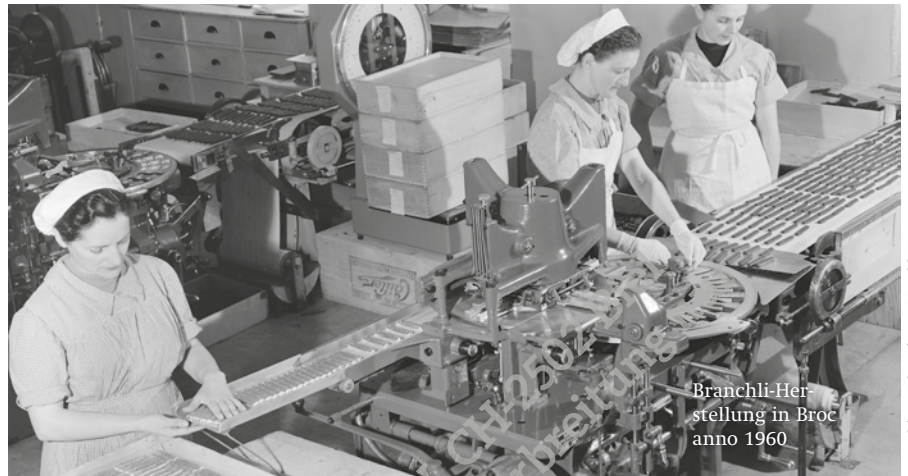
Schwarz oder weiss?

75 Prozent der Schweizer bevorzugen Milkschokolade. 20 Prozent mögen lieber schwarze Schokolade. Und 5 Prozent bevorzugen die weisse Schokolade.



red2000 – stock.adobe.com

Die Erfindung des Schoggistängelis



Branchli-Herstellung in Broc anno 1960

© Archives Historiques Nestlé, Vevey

In der Schweiz kennt jedes Kind das Weggli mit dem Schoggistängeli drin. Erfunden wurden die «Branchli» von Cailler in Broc. Erstmals erwähnt sind sie in den Akten im Jahr 1896, wo sie in einem Rezeptbuch der Firma Kohler beschrieben wurden. Bei Cailler sind

die «Branches» in einer Preisliste aus dem Jahr 1907 zum ersten Mal aktienkundig geworden. Da Kohler und Cailler später fusionierten, kann man sagen, dass Cailler seit 125 Jahren Schoggistängeli herstellt.

Sag der Unruhe gute Nacht

Der pflanzliche Ruhespender bei innerer Unruhe

- Beruhigt und verbessert den Schlaf
- Einmal täglich einzunehmen
- Rezeptfrei in Apotheken und Drogerien



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.



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

Mikronährstoffe nach Mass

Statt aufs Geratewohl verschiedene Vitamine und andere Nahrungsergänzungsmittel zu schlucken, kann man jetzt in vielen Drogerien ein einziges, auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnittenes Produkt mit Mikronährstoffen mischen lassen.

Bei gesundheitsbewussten Menschen stehen mitunter diverse Dosen mit Nahrungsergänzungsmitteln und Mikronährstoffen auf dem Frühstückstisch: von Omega-3 über Vitamine bis zu Magnesium und Kalzium, dann noch was für die Gelenke, dazu vielleicht etwas für die Haare und zusätzlich noch ein Produkt für die Nerven. Ob all der gut gemeinten Absich-

ten könnte man glatt die Übersicht verlieren. Ausserdem macht das Schlucken der Tabletten vielen Menschen Mühe. Nun gibt es in der Drogerie einen neuen Ansatz: Mikronährstoffe werden nach Mass für jede Kundin und jeden Kunden zusammengestellt. Das Resultat ist eine einzige Dose mit angenehm schmeckenden Kügelchen, die sich mit dem Joghurt

oder mit einem Getränk einnehmen lassen.

Drogistin HE Marina Tschiemer-Gysi von der Dropa-Drogerie in Belp bietet diese Produkte seit einigen Jahren an und macht damit hervorragende Erfahrungen. Sie erzählt, oftmals habe die Kundschaft ein schlechtes Gewissen: «Die Leute möchten sich gesund ernähren, und wissen ei-



Viele, viele bunte Kügelchen machen munter: Massgeschneiderte Mikronährstoffe lassen sich leichter schlucken als Tabletten.

gentlich, was sie tun sollten. Nur schaffen sie es in ihrem vollgepackten Alltag nicht. Mit unseren individuell abgestimmten Produkten können wir ihnen die Gewissheit geben, dass sie alles haben, was ihr Körper benötigt.» Natürlich ersetzen die Mikronährstoffe keine ausgewogene, gesunde Ernährung. «Aber wir können damit Druck wegnehmen.» Die Kundschaft

reiche von gestressten Familienfrauen über Sportlerinnen und Sportler bis zu Langzeitkranken, die gezielte Unterstützung brauchen. Die Drogistin macht jeweils einen zahlungspflichtigen Beratungstermin mit der Kundschaft ab und nimmt sich für die Abklärungen so viel Zeit wie nötig, denn: «Man muss genau wissen, wovon man wie viel auch wirk-

Individuelle Medikamente

In der Hightech-Gesundheitsforschung ist immer öfter von personalisierter Medizin die Rede: Individuelle Medikamente aufgrund von genetischen Analysen oder auch auf die persönliche Krankengeschichte abgestimmte mRNA-Impfungen könnten bald im grösseren Stil angewendet werden. Zudem verfügen wir alle über immer mehr Daten über unseren Körper. Diese werden mittels Computerprogrammen zusammengeführt und immer gezielter ausgewertet. Aber eigentlich ist die personalisierte Medizin nichts Neues. Die Drogistinnen und Drogisten machen das seit Jahrhunderten, indem sie individuelle Hausmischungen exakt auf die Bedürfnisse ihrer Kundschaft abstimmen.



Marina Tschiemer-Gysi



Marina Tschiemer-Gysi ist dipl. Drogistin HF und Betriebsleiterin der Dropa Drogerie Fischer, Dorfstrasse 5, 3123 Belp. Sie hat eine spezielle Zusatzausbildung in orthomolekularer Therapie abgeschlossen und sich auf dieses Thema spezialisiert.
<https://dropa.ch/dropa-drogerie-fischer>

lich braucht. Einfach irgendwas schlucken ist eher kontraproduktiv.»

Bei den individuellen Mikronährstoffen kann in gewissen Fällen die Dosis stark erhöht werden. Tschiemer-Gysi warnt: «Das darf man nicht alleine machen! Da muss man genau wissen, was in welcher Kombination wie wirkt und wie die Produkte mit anderen Medikamenten zusammenspielen.»

Individuelles Weihnachtsgeschenk

Wer für seine Liebsten ein sinnvolles Weihnachtsgeschenk sucht, könnte einen Gutschein für eine Beratung und →

DIE PERSÖNLICHE MISCHUNG FÜR SIE.

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Pflanzenstoffe individuell für Sie zusammengestellt – denn jeder Mensch hat andere Bedürfnisse. www.microcare.ch



Finden Sie einen Anbieter in Ihrer Nähe.



Genau richtig.

 **Burgerstein microcare®**



Ob im Joghurt oder mit dem Müesli:
Die individuellen Mikronährstoffe passen zu
jedem Frühstück.

Mikronährstoffe nach Mass

eine individuelle Mikronährstoffmischung unter den Weihnachtsbaum legen. Tschiemer-Gysi sagt: «Gerade bei Männern, die nicht so viel Zeit mit Herumdoktern verbringen wollen, sind diese Produkte sehr beliebt! Ausserdem schätzen viele den angenehmen Geschmack

und dass die Kügelchen kein Aufstossen verursachen.» Als Geschenk eignen sich auch vorgefertigte Standardmischungen. Wenn jemand oft nachts aufwacht, empfehle sie eine Leber-Mischung mit Artischocke. Andere Standardmixturen sind fürs Immunsystem, für die Gelenke oder

für die Schönheit abgestimmt. Beliebt sei auch die Mood-Mischung mit Melisse und Safran, die die Stimmung heben helfe. Tschiemer-Gysi meint: «Gerade im Hinblick auf die guten Vorsätze zum neuen Jahr können solche Geschenke eine willkommene Motivation sein.» Sabine Reber

Foto: Susanne Keller; Grafik: iStock.com/lila-love



Weil ein
Samstagabend...



im Theater
viel besser ist.

Broncho-Vaxom®

Dreifache Wirkung zur Stärkung Ihres Immunsystems

- 1 Steigert die natürlichen Abwehrkräfte
- 2 Reduziert die Anfälligkeit für Atemwegsinfekte
- 3 Mildert akute Bronchitis

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Schweizer Produkt mit spezieller Formulierung
für Kinder und Erwachsene



NUTZE DIE WEISHEIT DER NATUR

Meine Immunformel

BIO-Nahrungsergänzungsmittel
mit Vitamin C und Zink

NATÜRLICHE POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM*

- ✓ Mit Vitamin C und Zink aus natürlichen Quellen
- ✓ Wertvoller Sanddorn, Ingwer- und Holunderblütenextrakt
- ✓ Zertifizierte BIO-Qualität. Ohne Gentechnik
- ✓ Gluten- und laktosefrei

* Vitamin C und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei



NATURWEISHEIT

WELEDA

Seit 1921

NEU





So wie die Grossen: Kleine Prinzessinnen experimentieren gerne mit Düften.

Wenn Kinder eine eigene Duftmarke setzen wollen

Sie locken mit Kinohelden und Disney-Figuren, intensiven Düften und bunten Verpackungen – Kinderparfüms. Drogist Raphael Wyss erklärt, was es zu beachten gilt.

Raphael Wyss

Der 55-jährige Raphael Wyss ist Drogist HF und seit 1999 Inhaber der Drogerie Parfümerie Wyss AG in Sursee. Die Drogerie ist spezialisiert auf Kosmetik und Parfümerie, und bietet auch Stilberatungen an.
www.ganzschoengesund.ch



Die gelben Minions sind ulkig und herzlich, Spiderman verfügt über heldenhafte Superkräfte, und welches kleine Mädchen möchte nicht auch mal eine Disney-Prinzessin sein? Sind diese Figuren auf bunten Parfümfläschchen abgedruckt, möchten ihre kleinen Fans den Flacon unbedingt haben. Ausserdem sind die Düfte meist süss und fruchtig, was die Kinder als Zielgruppe bewusst ansprechen dürfte. «Wünschen sich Kinder ein eigenes Parfüm, kann man als Eltern, Grosseltern und Gotte erst einmal nachfragen, worum es dem Kind dabei eigentlich geht», rät Raphael Wyss aus der Drogerie Parfümerie

Wyss in Sursee. Will es sich wirklich parfümieren? Oder geht es vielmehr darum, diesen «Fanartikel» in die Sammlung aufzunehmen? Die Rezepturen der Parfüms sind für die sensible und deutlich durchlässigere Kinderhaut nicht unbedenklich, denn Duft- und Trägerstoffe können allergische Reaktionen auslösen – ebenso wie dies bei Waschmitteln, Duschgels oder Badezusätzen der Fall ist. Schaut sich Raphael Wyss die Preise der speziell beworbenen Kinderparfüms an, wird er skeptisch: «Kaum ein Kinderparfüm kostet um die 80 Franken. Sie sind vergleichsweise günstig, was bedeutet, dass oftmals

günstige Trägersubstanzen erhalten müssen und neben Wasser beachtliche Mengen an Alkohol verwendet werden.» Alkohol kann die Haut austrocknen und synthetische Stoffe Reizungen verursachen. «Oftmals kommt es nicht unmittelbar zu einer Reaktion, weshalb es auch schwierig ist für die Eltern, die genaue Ursache von Hautrötungen und Juckreiz zu eruieren», sagt Raphael Wyss.

Abmachungen treffen

Möchte ein Kind partout das Parfüm unter dem Weihnachtsbaum haben, kann man den Umgang damit gemeinsam besprechen. «Man kann dem Kind erklären, dass es das Parfüm nur bei speziellen Ereignissen auftragen darf, und dann sparsam auf die Kleider oder die Haare aufsprüht statt direkt auf die Haut.» Gerade Haare seien geeignet, da sie die Duftstoffe gut aufnehmen können und für den ge-

wünschten Effekt sorgen. Wichtig auch: Ein Sprühstoss reicht, man muss sich also nicht in eine Parfümwolke einhüllen. «Eltern können hier eine Vorbildfunktion einnehmen, indem sie sich nicht übermässig parfümieren, denn oftmals übernehmen Kinder das Verhalten der Grossen.» Und wie sieht es mit Alternativen aus? «Da würde ich eher auf fein duftende Badeszusätze oder ein Duschgel mit natürlichen Inhaltsstoffen verweisen und erklären, dass ein Parfüm die Haut irritieren kann.» In seiner Drogerie in Sursee, die eine grosse Parfümabteilung führt, sind Kinderparfüms übrigens kein Thema. «Sie werden von unserer Kundschaft nicht nachgefragt. Ich habe dazu auch eine klare Haltung: Nicht alles, was wir Erwachsenen tun – nehmen wir Kaffeetrinken oder Schminken – müssen die Kinder bereits nachmachen.»

Denise Muchenberger

Tipps

- Achten Sie auf den Preis und die aufgelisteten Inhaltsstoffe.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind den Umgang mit dem Parfüm, treffen Sie Abmachungen.
- Das direkte Aufsprühen auf die Haut vermeiden, besser sind Kleider und Haare.
- Beobachten Sie Ihr Kind gut, falls es ein Kinderparfüm anwendet. Hat es Irritationen auf der Haut oder andere Symptome, die auf eine Unverträglichkeit hinweisen könnten?
- Zeigen Sie allfällige Alternativen auf, wie ein fein duftendes Badesalz für Kinder oder ein Duschgel, das alles finden Sie in Ihrer Drogerie.

SCHAUFENSTER

Anzeige

Trockene Haut? Trockener Intimbereich?

In den Q7 Sanddorn Argousier® Kapseln steckt die ganze Kraft der Natur für eine optimale Unterstützung bei trockener Haut, trockenem Intimbereich und trockener Mund- und Rachenschleimhaut – bei Männern und Frauen. Das schonend gewonnene Sanddornöl enthält mehrfach ungesättigte Fettsäuren wie Omega 3, 6, 7 und 9 sowie Vitamin A und E und ist 100 % natürlich und pflanzlich.

Q7 Sanddorn Argousier®



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 Website gesunde-kinder.drogerie.ch des Schweizerischen Drogistenverbandes. gesunde-kinder.drogerie.ch



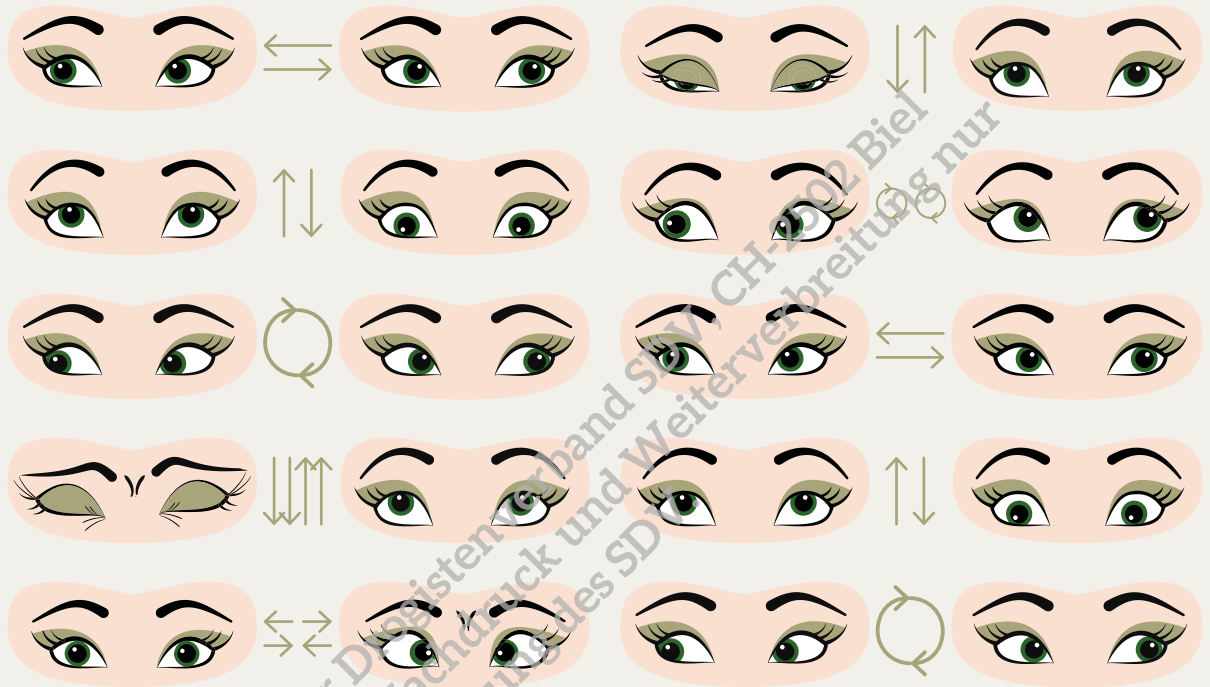
GESUNDE KINDER

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.

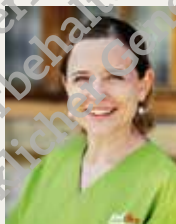
Blinzeln, ölen und bewegen

Trockene Augen ölen statt befeuchten? Das tönt vielleicht ungewohnt, macht aber Sinn. Was ausserdem hilft, wenn die Augen von stundenlanger Bildschirmarbeit müde sind: Regelmässig blinzeln, bewegen, Pausen machen.



Helene Elmer

Helene Elmer ist Drogistin HF und Inhaberin der Swidro Drogerie Elmer in Bätterkinden. Sie ist spezialisiert auf Naturheilmittel und Spagyrik sowie auf homöopathische Tiermedizin und stellt ein breites Sortiment an eigenen Produkten her.



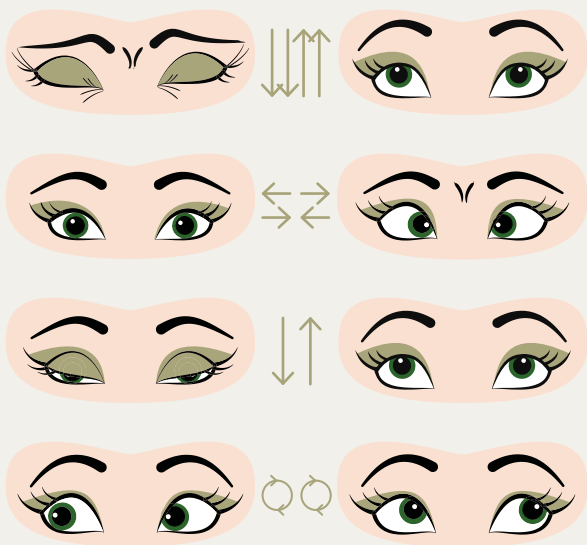
www.swidro-drogerie-elmer.ch

Trockene, brennende Augen von stundenlanger Arbeit am Bildschirm? Dann greifen die meisten von uns reflexartig zu befeuchtenden Augentropfen auf der Basis von Kochsalzlösung. Das ist nicht falsch, und in vielen Fällen kann es auch helfen, besonders dann, wenn die Produkte noch Malvenextrakte oder andere das Auge beruhigende Zusätze enthalten. Drogistin HF Helene Elmer empfiehlt aber oftmals eine liposomale Augenlösung auf Fettbasis, denn «diese soll die natürliche Lipidschicht des Tränenfilms stabilisieren

und die Augen vor weiterem Austrocknen schützen.» Im Winter sei eine gute Augenpflege besonders wichtig, denn «die trockene Heizungsluft und die viele Zeit, die wir in den kalten Monaten drinnen verbringen, setzen unseren Augen zu». Auch eine gute Lidpflege könne helfen, sagt Helene Elmer. In der Drogerie gibt es dafür spezielle Produkte. Damit wird abends das Lid von innen gereinigt. Elmer: «So entfernt man Schadstoffe und beugt weitere Reizungen vor.»

Die Augen verdrehen

Wenn wir konzentriert auf den Bildschirm schauen, dann blinzeln wir automatisch weniger, auch darum werden die Augen rascher müde und trocken. Die Drogistin rät, jeweils nach einer Viertelstunde am Bildschirm bewusst die Augen einige Sekunden zu schliessen. Augentraining könne ebenfalls vorbeugend wirken: Bewusst nach links, nach rechts, nach oben und unten schauen. Die Augen rollen, auch mal absichtlich schielen. Elmer: «Wichtig ist, dass das Auge Bewegung hat, dass wir nicht einfach stundenlang starr geradeaus auf den Bildschirm starren.» Natürlich wirke auch ein Spaziergang an der frischen



Auf und ab, links und rechts: Regelmässige Augengymnastik hilft, damit die Augen bei der Bildschirmarbeit weniger schnell austrocknen.

Luft oder auch schon der Blick ins Grüne, in die Weite für müde Augen wohltuend. Ausserdem sei es wichtig, genug Wasser zu trinken, «viele Leute vergessen zu trinken, wenn sie lange am Computer sitzen!».

Essen für die Augen

Nicht nur genug Wasser, auch die richtige Nahrung kann helfen, um die Augen zu stärken. Das werde unterschätzt, sagt Heleene Elmer. «Tatsächlich deuten trockene, aber auch ständig tränende Augen vielfach auf tiefere Ursachen und Mangelerscheinungen hin. Diesen sollte man im Beratungsgespräch in der Drogerie gründlich nachgehen.» Die Drogeristin empfiehlt luteinhaltige Nahrungsergänzungsmittel zur Stärkung der Augen: «Auch Antioxidantien und Zusätze mit Astaxanthin können die Augen von innen her unterstützen und ein wenig vor dem Blaulicht schützen helfen.» Ein Superfood für die Augen seien die luteinhaltigen Heidelbeeren, die es in der Drogerie getrocknet oder auch als Inhaltsstoff von Nahrungsergänzungsmitteln gibt. Lassen Sie sich in der Drogerie gut beraten, und tragen Sie Sorge zu Ihren Augen!

Sabine Reber

Illustrationen: Evgeniya M – stock.adobe.com; Foto: Susanne Keller



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Gelassener an die Familienfeier

Geeignete mentale Tricks können helfen, um über die Feiertage besser mit den Angehörigen umzugehen.

Sie bringen einen oft an die eigenen Grenzen: «Schwierige» Familienmitglieder kosten eine Menge Energie und auch Nerven. Wie kann man am besten umgehen mit dem kauzigen Onkel, mit der übersensiblen Cousine oder mit den pubertierenden Teenagern in der Familie? Ihnen aus dem Weg gehen, die Faust im Sack machen oder es gar zu einer Auseinandersetzung kommen lassen ist nicht ideal. Stattdessen können geeignete mentale Werkzeuge helfen, um sich abzugrenzen, innerlich ruhiger zu bleiben oder auch die guten Zeiten und die schönen Gefühle wie einen Schatz zu bewahren, um sie auch als Ressourcen nutzen zu können. Das können Sie tun: Grenzen Sie sich bewusst ab, indem Sie beispielsweise zwischen Ihnen und der fraglichen Person eine imaginäre Mauer aufstellen, die alles Belastende abprallen lässt. So können Sie möglicherweise gar erkennen, welche Message oder welches Bedürfnis Ihr Gegenüber wirklich aussendet. Werden Sie sich der schönen Momente und Gefühle bewusst, die Sie zusammen erlebt haben, spüren Sie diesen in sich nach und konservieren Sie sie, indem Sie innerlich eine Türe schliessen. So nach dem Motto: Alles Schöne bleibt drin, alles Mühsame bleibt ausserhalb der Türe. Weitere hilfreiche Tipps finden Sie auf Instagram oder tanjagutmann.coach.



Sponsored by EGK –
Gesund versichert

Foto: zVg



20× Immun Booster Set von Orthomol zu gewinnen

Gewinnen Sie eines von 20 Immun Booster Sets mit je 7 Orthomol Immun Trinkfläschchen zur Unterstützung Ihres Immunsystems.

Nachrichten-sendung auf SRF	Behörden	angeboren		engl.: Sohn	Doppelkonsonant	deutschsprach. Lyriker † 1970		persönl. Fürwort (4. Fall)	Steigerung, desto
im Dienst wirken		Jasskartenfarbe						linksrhein. Mittelgebirge	
					kurz für: darauf		sächl. Fürwort		
wbl. US-Filmstar † 2003		Vorn. der frz. Sängerin Kaas		Vorn. v. Colonia					
							nachtaktive Halbfaffen		musik.: gehend
				Teil des Halses		erste Frau Jakobs (AT)			
Bergkamm	Trommelwirbel		runde geometr. Körper						
Teil des Steckens b. Hornussen						Direktion für Entwicklung im EDA		negativer Be-scheid	
Ausruf			Internet-adres-sen-anhang		ungar. Name d. Donau				
Stadt im Kanton Zürich									
Stadt-kern von Paris					Abfolge allen Gesche-hens				
Sohn Noahs (AT)				Tee- od. Kaffee-behälter					

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,
Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel,
wettbewerb@drogistenverband.ch
Teilnahme via SMS:
DS Abstand Lösungswort Abstand Name
und Adresse an 3113 (Fr. 1.-/SMS)

Teilnahmeschluss

31. Januar 2023, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im
Drogenstern Februar/März
2023 publiziert.

Kreuzworträtsel

Oktober/November 2022
Das richtige Lösungswort lautete
«PRELLUNG».

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



Jetzt erhältlich auf
www.gohealth.ch

Ein Nährgarten im Wasser

Algen, Fischöl, Salze – das Meer bietet eine reichhaltige Quelle für unsere Gesundheit.

Einige verbinden Algen mit einem fischigen Meeresgeruch, andere denken an kitzelnde Pflanzen, die uns beim Baden im See oder Meer umtänzeln. Dabei könnten Algen auch als nahrhafter Gemüsegarten des Meeres angesehen werden, sagt Drogistin Denise Affentranger aus der Drogerie Parfümerie Küsnacht: «Je länger und je intensiver ich mich mit Algen beschäftige, desto faszinierender finde ich sie. Ihr Vitamin- und Mineraliengehalt ist beeindruckend.» Gewisse Algen setzt sie denn auch gerne unterstützend bei Entgiftungskuren ein.

Die zwei wohl bekanntesten Mikroalgen sind Chlorella und Spirulina, die allerdings unterschiedlicher nicht sein könnten. Spirulina wurde früher Blaualge genannt und ist eigentlich ein Bakterium. «Sie wächst im Salzwasser und enthält viele verschiedene Nährstoffe, darunter auch essenzielle Aminosäuren, Eisen, Kalium, Kalzium und Betacarotin, das wir für die Bildung von Vitamin A benötigen», erklärt die Fachfrau. Chlorella hingegen ist eine Süßwasseralge und gilt als Radikalfänger schlechthin, was auf ihren hohen Chlorophyll-Gehalt zurückzuführen ist. «Ich setze diese kräftig grünen Algen gerne unterstützend bei Entgiftungskuren ein», sagt die Drogistin. Wichtig ist

Denise Affentranger

Die 24-jährige Denise Affentranger ist seit dem August 2022 Geschäftsführerin der Drogerie Parfümerie Küsnacht (ZH). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Mykotherapie, Schüssler-Salze und Naturheilmittel.



bei beiden die Herkunft und somit die Qualität der Produkte. Oftmals werden Zuchten angelegt, weil Algen in verunreinigten Gewässern schnell von Bakterien befallen werden könnten oder sich mit Schwermetallen anreichern. «Ich rate deshalb davon ab, eigenhändig nach Algen zu tauchen», betont Denise Affentranger. «Einige Algen sollten definitiv nicht verzehrt werden, weil sie einen hohen Gehalt an Schwermetallen wie Arsen oder Quecksilber aufweisen können.»

Nährstoffe aus Krebsen

Das Meer bietet auch Vitamine, Mikro- und Makronährstoffe aus tierischen Lebewesen. So liefern Fischöl und Krillöl – das von garnelenartigen kleinen →

Chlorella, Spirulina und andere Mikroalgen enthalten wertvolle Nährstoffe, die unsere Gesundheit unterstützen können.

Ein Nährgarten im Wasser

Krebsen stammt – die wichtigen Omega-3-Fettsäuren. Das Krillöl dient darüber hinaus auch als Astaxanthinquelle. Astaxanthin wird eine antioxidative und entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Es färbt auch den Panzer von Krebstieren und das Fleisch von Lachsen rötlich. Beide Öle sind in gelatinehaltigen Kapseln erhältlich, damit kann der charakteristische Geschmack im Mund vermieden werden. Ebenfalls in Kapselform, aber auch als Pulver oder als Gel wird Grünlippmuschel-Extrakt verabreicht. «Ich

empfehle Grünlippmuschel-Präparate gerne bei Gelenksbeschwerden und auch bei Arthrose, da ihnen dank einer Vielzahl an Mineralien und Vitalstoffen gelenkschmierende und knorpelstützende Eigenschaften nachgesagt werden.»

Weisses Gold

Meersalz gilt als weisses Gold und hat dank seines Kalium- und Iodgehalts auch im medizinischen und kosmetischen Bereich einen festen Platz eingenommen. Oft wird es

Badesalzen und Kosmetika beigemischt. Auch viele Nasensprays mit pflegenden, reinigenden und feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften enthalten Meersalz. «Sie befreien die Schleimhäute von Krusten, Staub und Pollen», sagt Denise Affentranger. Das gesundheitliche Potenzial, das uns das Meer bietet, ist also immens und das Wissen dazu noch lange nicht ausgeschöpft. Umso wichtiger, dass wir Sorge dazu tragen.

Denise Muchenberger



Omega-3-Fettsäuren und Grünlippmuschelextrakt enthalten eine Vielzahl an Mineralien und Vitalstoffen.

Impressum 42. Jahrgang

Auflage 155 583 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2022), 957 000 Leser (892 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2022-2 und rund 65 000 französischsprachige) **Erscheinung** 6× jährlich

Herausgeber Schweizerischer Drogenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 31, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

Redaktion Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, Chefredaktorin Stv., s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka

Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel (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 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch

Q
Publikation2022
FOKUSSIERT
KOMPETENT
TRANSPARENT

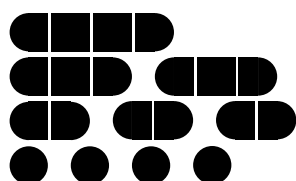
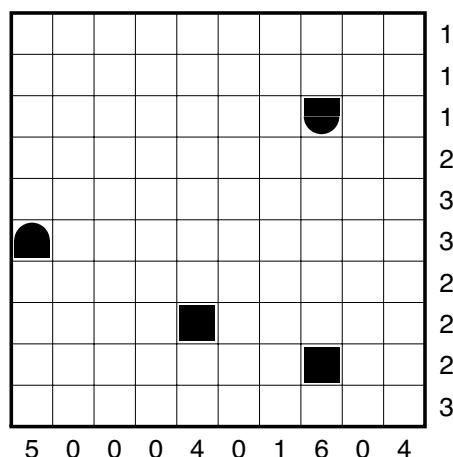
printed in
switzerland

Nicht verpassen!
Den Drogistenstern
Februar/März 2023
gibt es ab dem
15. Februar gratis
in Ihrer Drogerie.

Bimaru

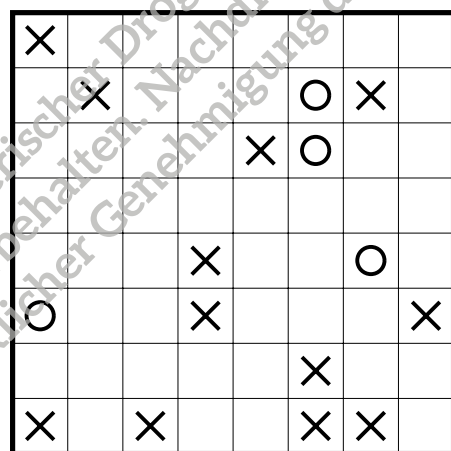
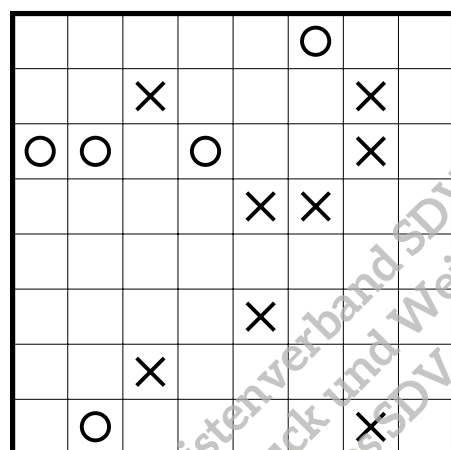
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.



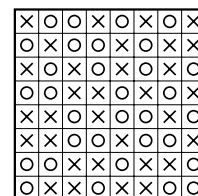
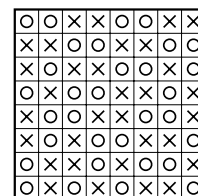
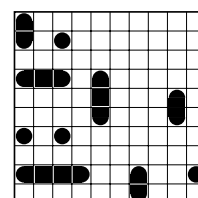
Binoxxo

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.



In der nächsten Ausgabe tauchen wir in die Welt der **gesundheitsfördernden Bakterien** ein. Wir stellen die besten Pflanzen gegen **Stress und Blues** vor und verraten, was bei **Muskelkater** wirklich hilft. Ausserdem gibt's Tipps für **fiebrige Kinder** und für **Reisen mit Tieren**, einen neuen **Monats-Kalender** und ein paar weitere **Überraschungen**.

Auflösungen aus Drogistenstern
Oktober/November 2022



Trockene Augen?



Hilft bei trockenen, gereizten
und tränenden Augen.

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

Similasan EYE CARE



Jetzt Tulpen-
blüte 2023
buchen!

**8 Tage ab
CHF 590* p.P.**



Naturspektakel entlang des Rheins BASEL-AMSTERDAM-BASEL MS EDELWEISS

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 16.00 Uhr «Leinen los!».
- TAG STRASBOURG** Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch die facettenreiche Europastadt Strasbourg.
- TAG KOBLENZ-KÖNIGSWINTER** Ab Koblenz Ausflug⁽¹⁾ in die Eifel und Besichtigung des Vulkanmuseums Lava-Dome in Mendig. In Königswinter Wiedereinschiffung der Ausflugsgäste. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Königswinter.
- TAG AMSTERDAM** Ausflug⁽¹⁾ zum Keukenhof mit seiner Blütenpracht (gilt für die Abreisdaten 25.03. bis 29.04.). An Abreisdaten ohne Keukenhof (11.03., 18.03. und 20.05. bis 27.12.) Besuch⁽¹⁾ des Reichsmuseums. Am Abend Grachtenfahrt⁽²⁾.
- TAG DUISBURG-DÜSSELDORF** Ausflug⁽¹⁾ nach Essen zur Zeche Zollverein. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Düsseldorf für individuelle Besichtigungen. Wiedereinschiffung in Düsseldorf.
- TAG KOBLENZ** Rundgang⁽¹⁾ durch Koblenz und Besuch der Festung Ehrenbreitstein. Lauschen Sie den Ausführungen eines Einheimischen über die einzigartige Kulturlandschaft während der Passage des «Romantischen Rheins».
- TAG NORDELSASS** Ab Plittersdorf Busausflug⁽¹⁾ ins Nordelsass und Besuch der Dörfer Seebach und Hunspach. Nach dem Einblick in eine Töpferei, Busrückfahrt und Wiedereinschiffung in Kehl. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Baden-Baden für eigene Erkundungen und Shopping.
- TAG BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Abreisdaten 2023 Es het solangs het Rabatt

11.03.	1100	20.05.	500	29.07.	600
18.03.	1000	27.05.	500	14.10.	700
25.03.	800 ⁽⁷⁾	10.06.	500	21.10.	800
01.04.	700 ⁽⁷⁾	17.06.	500	28.10.	900
08.04.	600 ⁽⁷⁾	01.07.	600	04.11.	1000
22.04.	500 ⁽⁷⁾	08.07.	600	20.12.	1000 ⁽⁸⁾
29.04.	500 ⁽⁷⁾	22.07.	700	27.12.	900

⁽⁷⁾ Mit Keukenhof | ⁽⁸⁾ Kein Zuschlag Alleinbenutzung

Unsere Leistungen

Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie, Vollpension an Bord, vegetarische Menüoptionen, vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung, Thurgau Travel Kreuzfahrtsleitung, persönliche Reiseunterlagen, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1690
2-Bettkabine Hauptdeck	1790
2-Bettkabine Mitteldeck hinten, franz. Balkon	2090
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2190
2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon	2390
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	2490
Zuschlag Alleinbenutzung HD/OD/MD ⁽⁶⁾	190/790/0
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	355



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



Schloss Drachenburg, Königswinter



MS Edelweiss



Weitere attraktive Reisen!



6 Tage ab CHF 590 p.P.

Kleine Rheinperlen
NEU BASEL-BACHARACH-SPEYER-BASEL
MS THURGAU PRESTIGE

Reisedaten 2023

05.03.-10.03.	08.04.-13.04.
12.03.-17.03.	



8 Tage ab CHF 1890 p.P.

Auf den Spuren der Deutschen Hanse
NEU HANNOVER-HAMBURG-KIEL
MS THURGAU CHOPIN

Reisedaten 2023

Kiel-Hannover	Hannover-Kiel
08.04.-15.04.	15.04.-22.04.
22.04.-29.04.	29.04.-06.05.



8 Tage ab CHF 1890 p.P.

Flussquartett: Saar, Mosel, Rhein & Neckar
SAARBRÜCKEN-HEIDELBERG-STUTTGART
MS THURGAU CASANOVA

Reisedaten 2023

Saarbrücken-Stuttgart	Stuttgart-Saarbrücken
19.04.-26.04.	29.03.-05.04.
03.05.-10.05.	26.04.-03.05.
17.05.-24.05.	10.05.-17.05.
18.10.-25.10.	24.05.-31.05.
	13.09.-20.09.
	25.10.-01.11.

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽³⁾ Fak. alternativer Ausflug an Bord buchbar | ⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenanzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage | Programmänderungen vorbehalten | * Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen