



Dezember 2021/Januar 2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

© 2021 Schweizer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Dossier «Schlaf»

Gute Nacht!

Sauna, kneipen, bewegen
Die besten Kreislauftipps
für die kalte Jahreszeit

Mit Vitaminen glänzen
Die richtigen Vitalstoffe
für Ihre Schönheit

HAARSPRAY

Chandor verleiht Ihrer Frisur dauerhaften elastischen Halt und einen seidigen Glanz – ohne zu verkleben.

Der enthaltene Weizenkeimextrakt verbessert die Struktur des Haares und schützt vor dem Austrocknen.

MADE IN SWITZERLAND
CHANDOR
+ Swiss Made

SCHAUMFESTIGER

Pflegender Haarschaumfestiger für leuchtende Farbreflexe, elastischen Halt und Volumen – ohne zu verkleben. Farbglanz wäscht sich nach 1–2 Haarwäschen wieder aus.



In verschiedenen Farben erhältlich:

- Blond (Pharmacode: 2410328)
- Naturbraun (Pharmacode: 2410340)
- Dunkelbraun (Pharmacode: 2410357)
- Mahagoni (Pharmacode: 2410386)
- Kupfer (Pharmacode: 2410334)
- Dunkelgrau (Pharmacode: 2410392)
- Silber (Pharmacode: 2410400)
- Farblos (Pharmacode: 2410311)

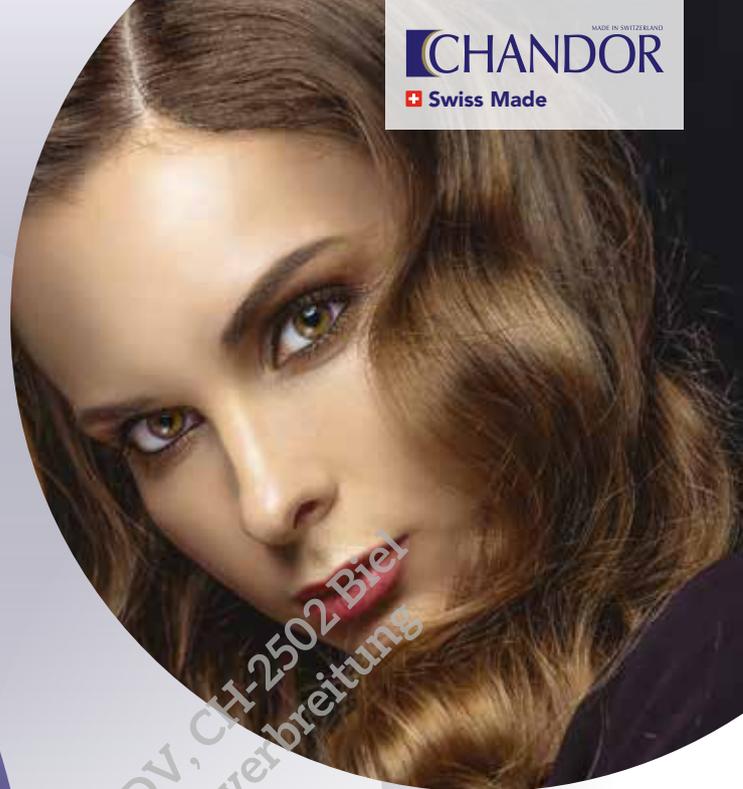


Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410222)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410268)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410305)
- Unparfümiert (Pharmacode: 2410251)

Sowie als Non-Aerosol:

- Normaler Halt (Pharmacode: 2410239)
- Refill: Normaler Halt (Pharmacode: 2410245)
- Starker Halt (Pharmacode: 2410280)
- Sehr Starker Halt (Pharmacode: 2410297)

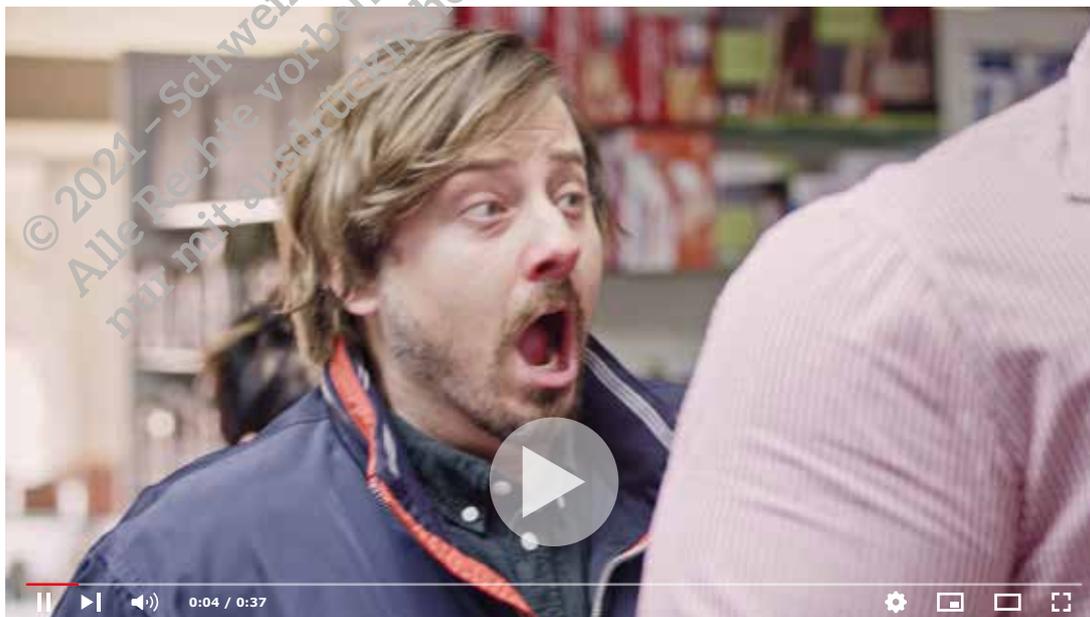


Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Winstons Cosmetics SA
CH-5412 Gebenstorf
www.chandor.ch



Ha Ha Hatschi... ab in die Drogerie!



Jetzt QR-Code fotografieren und Video anschauen.
Gute Produkte gegen Erkältung gibt's in der Drogerie.
Holen Sie sich jetzt Ihren Gutschein auf drogerie.ch.





Bettina Epper
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

Schlafen Sie gut

Spätestens um 5 Uhr früh bin ich munter und unternehmungslustig. Nein, das ist nicht beneidenswert, sondern total unpraktisch. Aus mir völlig unverständlichen Gründen kommen nämlich die meisten meiner Bekannten erst so richtig in Fahrt, wenn ich um 20 Uhr schlafen gehe. Immer wollen sie abends etwas unternehmen und reagieren auf meine Vorschläge für Treffen am frühen Morgen meistens eher zurückhaltend bis offen ablehnend. Selten kommt jemand mit mir auf «Im-Frühtau-zu-Berge-Wanderungen» in der kühlen Morgenfrische, dabei ist die Welt doch dann am aller-schönsten. Doch Schlaf-wach-Rhythmen sind nun einmal individuell sehr verschieden, wie Sie in unserem Dossier «Schlaf» ab Seite 6 lesen können. Schlafprobleme kenne ich zum Glück nicht kaum im Bett, fallen mir auch schon die Augen zu und gehen erst früh um 5 wieder auf. Falls Sie zu den vielen Menschen gehören, die nicht so gut schlummern wie ich, haben wir die besten Tipps aus der Drogerie für Sie für eine wohltuende und erholsame Nachtruhe (Seite 14).

Mir bleibt, Ihnen eine gute Nacht zu wünschen – und mich mit diesen Zeilen von Ihnen zu verabschieden. Nach fast acht Jahren verlasse ich den Schweizerischen Drogistenverband und den *Drogistenstern*. Ich wünsche meiner Nachfolgerin Sabine Reber einen guten Start und Ihnen weiterhin viel Freude mit der Kundenzeitschrift der Schweizer Drogerien. Bleiben Sie gesund!



6–16 Schlaf

- 10 Chronobiologie: Die innere Uhr im Kopf
- 12 Die Kunst des Klarträumens
- 14 Rituale für eine ruhige Nacht

- 4 Kurz & knapp
- 17 Mitmachen & gewinnen
- 18 Lippen, Hände und Gesicht
Die besten Pflegetipps für den Winter
- 19 Schaufenster
- 20 Vitamine für die Schönheit
Was vitaminreiche Pflege alles kann
- 24 Präbiotika und Probiotika
Ballaststoffe, Bakterien und Pilze für den Darm
- 26 Hochwertige Düfte
Die besten ätherischen Öle aufspüren
- 28 Kneippen, saunieren, bewegen
Mit gesundem Schwung durch den Winter
- 30 Kinder ohne Tabak
Volksinitiative gegen Tabakwerbung
- 31 Rätselspass und Vorschau



20



24



Buchtipps



Bartgeier galten hierzulande lange als ausgestorben. Vor 30 Jahren begann die Wiederansiedlung des majestätischen Greifvogels. Ein prächtiger Bildband feiert das Comeback des grossen Vogels.

Der Seeländer Naturfotograf Hansruedi Weyrich kommt dem Bartgeier mit seiner Kamera so nahe wie sonst kaum jemand.

Und er lässt die Betrachter in diesem Buch mit über 200 faszinierenden Bildern teilhaben am Leben der fliegenden Riesen, die von den Pyrenäen bis zu den Karpaten ihre Runden ziehen. Die Bilder sind so scharf und lebensnah, dass man direkt in die roten Vogelaugen blicken und das Rauschen der riesigen Flügel fast hören kann. Zu den prächtigen Fotografien kommen Texte der Schweizer Bartgeier-Experten Hansjakob Baumgartner, Daniel Hegglin und Franziska Lörcher, die massgeblich an der Wiederansiedlung beteiligt waren und sind. So lässt einen dieser Bildband direkt aus erster Hand Anteil nehmen an der erfolgreichen Wiederansiedlung der Bartgeier im Alpenraum. Sabine Reber Weyrich/Baumgartner/Hegglin/Lörcher: «Der Bartgeier», Haupt Verlag, Bern, 2021

Echinacea aktiviert Immunzellen

Neue molekularbiologische Analysen von Immunzellen zeigen: Echinacea kann die frühe Abwehr von Erkältungs- und Grippeviren unterstützen.

Seit über 50 Jahren wird der Rote Sonnenhut in Europa angewendet, um das Immunsystem zu stärken und Erkältungen und Grippe vorzubeugen. Mithilfe modernster Methoden der medizinischen Genetik hat ein internationales Forscherteam nun einen weiteren Mechanismus aufgedeckt, wie diese beliebte Heilpflanze Erkältungs- und Grippeviren abwehrt und Entzündungen entgegenwirken kann. Dabei konnte aufgezeigt werden, wie gewisse Alkylamide aus dem Roten Sonnenhut dafür sorgen, dass bei viralen Infektionen die Entzündungsreaktion gemildert wird. Bei viralen Infektionen kann es zu einer überschüssigen Freisetzung eines körpereigenen Botenstoffes kommen, der für Husten, Schnupfen, Fieber und andere unangenehme Symptome bei Erkältungen und Grippe mitverantwortlich ist. Die Freisetzung dieses Stoffes wird durch Echinacea offenbar gebremst, wodurch die Krankheitssymptome gemildert werden können. Das schreibt die A. Vogel AG in einer Medienmitteilung.



© 2021 Schweizerischer Drogistenverband
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, Vervielfältigung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung Schweizerischer Drogistenverband

Wenn Sie glauben, dass Sie schwanger sein könnten, möchten Sie so früh wie möglich Ergebnisse, denen Sie vertrauen können.

Der NEUE Clearblue Schwangerschaftstest Ultra Frühtest Digital erkennt sehr niedrige Werte des Schwangerschaftshormons und liefert eindeutige Ergebnisse

6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode.
Ultra Sensitiv, Ultra Früh.



Schwanger



Nicht Schwanger

Clearblue

78% der «Schwanger»-Ergebnisse können 6 Tage vor dem Ausbleiben der Periode erkannt werden (dies entspricht 5 Tage vor Fälligkeit der Periode). Lesen Sie stets die Gebrauchsanweisung. Clearblue ist eine Marke der SPD Swiss Precision Diagnostics GmbH. © 2021. Alle Rechte vorbehalten. MKT-0810.2.CH.DE

Frühe Gewissheit

Schwanger oder nicht? Richtig testen

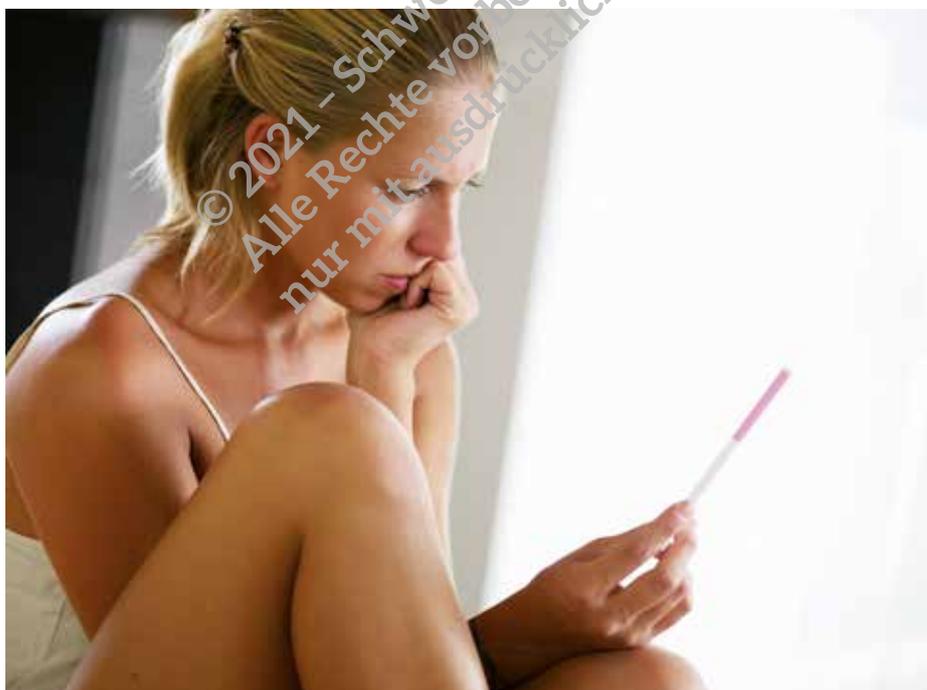
Wenn die Periode ausbleibt, kann ein Schwangerschaftstest aus der Drogerie Klarheit schaffen. Wie funktionieren diese Tests und wie werden sie korrekt angewendet?

In der Drogerie gibt es verschiedene Schwangerschaftstests für den Hausgebrauch. Sie funktionieren im Prinzip alle gleich: Das Teststäbchen oder -plättchen wird in den Urin gehalten und zeigt innert weniger Minuten das Ergebnis an. Wenn im Urin der Frau das Hormon hCG vorhanden ist, dann verfärbt sich der entsprechende Teststreifen.

Die handelsüblichen Heimtests können bereits ab einem Tag nach Ausbleiben der Regel eine Schwangerschaft anzeigen. Unter Umständen macht es Sinn, eine Woche später nochmals zu testen. Das Schwangerschaftshormon wird schon eine Woche nach der Befruchtung gebildet und verdoppelt sich dann alle zwei Tage, bis es in der 10. Schwangerschaftswoche seinen Höhepunkt erreicht. Noch sensiblere, kostspieligere Tests in der gynäkologischen Praxis können das Hormon bereits eine Woche nach der Befruchtung nachweisen. Diese Tests werden vor allem bei künstlicher Befruchtung angewendet. In den meisten anderen Fällen reicht ein normaler Heimtest aus der Drogerie.

Nur die Testspitze benetzen

Ein Schwangerschaftstest muss sorgfältig und korrekt angewendet werden. Immer in einen sauberen Behälter (Glas, Becher) urinieren und dann die Testspitze laut Gebrauchsanweisung hineintauchen. Urinieren Sie nie direkt auf den Test, denn dabei könnte auch der obere Teil des Testkits nass werden. Folglich könnte sich der der Streifen fälschlicherweise nicht verfärben, obwohl eine Schwangerschaft vorliegt. Bei Unklarheiten lassen Sie sich das genaue Vorgehen in der Drogerie erklären. Übrigens: Am besten sollte der Test frühmorgens durchgeführt werden, bevor Sie etwas trinken. Die Konzentration des Schwangerschaftshormons ist im Morgenurin nämlich am höchsten. Mehr dazu auf www.swissmom.ch.



Diego Cervo – stock.adobe.com



FÜR EIN GUTES BAUCHGEFÜHL

Weleda Amara-Tropfen

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

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

DER SCHLAF

Vom Nickerchen über die Siesta bis zum Tiefschlaf – jeder Mensch braucht Ruhephasen. Gesteuert werden sie von der inneren Uhr. Aber was tun, wenn der Takt durcheinandergerät und die Gedanken die halbe Nacht kreisen? Wir singen Ihnen ein Wiegenlied und zeigen, was wirklich hilft, um eine gesunde Nachtruhe und schöne Träume zu finden.

Die Schlafmütze über die Ohren gezogen und ein paar Schäfchen gezählt haben Bettina Epper und Sabine Reber.

25%

der Menschen
in der Schweiz haben
Schlafprobleme.

5%

der Menschen
in der Schweiz haben
nie Schlafprobleme.

8%

der Menschen
in der Schweiz nehmen
Schlaf- oder
Beruhigungsmittel.

© 2021 – Schweizerischer Drogeristenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

GUTEN MORGEN!

Ein schöner neuer Tag kann beginnen. Frisch ausgeschlafen, tief entspannt und erholt, sieht die Welt gleich sehr viel freundlicher aus.

Susanne Keller

Wenn der Schlaf gestört ist

Viele Menschen haben Probleme mit dem Schlaf – aus den unterschiedlichsten Gründen. Von Schlafstörungen spricht man, wenn jemand nach dem Schlaf an mindestens drei Tagen pro Woche über mindestens einen Monat hinweg nicht ausgeruht, sondern erschöpft ist. Es gibt verschiedene Arten von Störungen.

- Beim **verkürzten Schlaf** können die Betroffenen nicht ein- oder durchschlafen, oder sie erwachen zu früh. Das ist die häufigste Schlafstörung, rund 10 Prozent der Menschen sind davon so stark betroffen, dass sie sogar Medikamente einnehmen müssen. Die Ursachen reichen von Depressionen und psychosozialen Problemen über Nebenwirkungen von Medikamenten bis hin zu Krankheiten wie dem Restless-Legs-Syndrom (Syndrom der ruhelosen Beine).
- Der **verlängerte oder vermehrte Schlaf** kommt ebenfalls häufig vor. Betroffene brauchen mehr Schlaf als normalerweise. Sie sind am Tag sehr schläfrig, auch wenn sie aktiv sind wie beim Autofahren oder bei der Arbeit. Ursa-

chen für verlängerten Schlaf sind zum Beispiel die häufige Schlafapnoe, die Narkolepsie, bestimmte Formen der Depression, Parkinson oder Schlaganfälle.

- Vom **verschobenen Schlaf** sind einerseits ältere Menschen und andererseits Pubertierende betroffen. Bei alten Menschen verstellt sich die innere Uhr. Sie gehen, oft auch wegen fehlender sozialer Kontakte, sehr früh zu Bett und stehen sehr früh wieder auf. Bei Jugendlichen zwischen 15 und 25 verschiebt sich der Schlaf nach hinten, sie können erst in den frühen Morgenstunden einschlafen und könnten dafür länger liegen bleiben, was in der Regel wegen der Schule oder der Arbeit nicht



möglich ist. Das führt zu Schlafmangel und Tagesschläfrigkeit.

- Unter **verunstaltetem oder verwüstetem Schlaf** werden Krankheiten wie Schlafwandeln, epileptische Anfälle oder Zähneknirschen zusammengefasst.

Wie gut schlafen Sie? Machen Sie den Onlinetest auf vitagate.ch, der Onlineplattform der Schweizer Drogerien.



Vita Immunoxanthin

Starke Abwehrkräfte bei jedem Wetter.

Diese einzigartige Kombination enthält, nebst den bekannten Vitalstoffen gegen Infekte und Erkältungen, viele weitere Schlüsselsubstanzen zur Stärkung des Immunsystems.



- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Schleimhäute
- ⊕ Verringerung von Müdigkeit
- ⊕ Normale DNA-Synthese

NEU

Kapseln mit Pflanzenextrakten (Curcuma, Grüntee, Echinacea, Traubenkern, Ingwer), Lactoferrin, Astaxanthin, Coenzym Q10, Vitaminen und Mineralstoffen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Hergestellt in der Schweiz



Besser leben.

Vita
Health Care

Die richtige Matratze wählen

Durchschnittlich verbringen wir einen Drittel der Lebenszeit im Bett. Darum lohnt es sich, in eine gute Matratze zu investieren. Die Schlafunterlage sollte jeweils nach 8 bis 10 Jahren ersetzt werden.

Ruedi Hählen, diplomierte Schlafberater und Inhaber des Fachgeschäftes Hählen – Bed & Baby in Gstaad, sagt: «Matratzen verlieren im schleichenden Prozess mit den Jahren die nötige Stützkraft. Die Flüssigkeit, die der Körper während dem Schlaf abgibt, beansprucht die Materialien auf die Dauer ebenfalls.» Rückenschmerzen und Verspannungen seien häufig ein Indiz dafür, dass die Matratze ersetzt werden sollte, sagt Schlafexperte Hählen. Dabei ist es nicht ganz einfach, die richtige Matratze zu wählen. Um das passende Produkt für die persönlichen Ansprüche zu finden, lohnt sich eine gute Beratung im Fachgeschäft, denn es gibt diverse Schlafsysteme mit sehr unterschiedlichen Eigenschaften: Hochwertige Schaumstoffmatratzen weisen anatomisch vermessene Entlastungs- und Stützzonen auf. Diese bewirken, dass die Schultern stärker einsinken. Das Becken hingegen, das

den Körperschwerpunkt bildet, wird durch festeren Schaumstoff beziehungsweise durch eine weniger ausgeprägte Profilierung gestützt. Ein geradezu schwereloses Liegegefühl bieten die sogenannten Viscoschaum-Matratzen («Memory-Foam»), die sich unter dem Einfluss von Körperwärme verformen und sich den Konturen des Körpers punktgenau anpassen. Bereits seit Jahren hält der Trend zu Boxspringbetten an. Diese setzen sich aus Untermatratze, Matratze und Topper zusammen, wobei der Körper sowohl durch den Federkern in der Matratze als auch denjenigen der Unterbox abgefedert wird. Hählen sagt: «Durch den Aufbau sind Boxspringbetten höher als herkömmliche Schlafsysteme, was besonders für ältere Menschen beim Ein- und Aussteigen einen Vorteil bedeutet.»

Und mit einem schelmischen Lachen fügt der Gstaader Bettenspezialist an: «Egal welche Matratze Sie wählen: Achten Sie auf jeden Fall darauf, dass Sie möglichst auf der rechten Seite des Bettes schlafen. Denn auf diese Weise kann verhindert werden, dass Sie am Morgen mit dem linken Bein aufstehen!»



Pia Ulrich



VERDAUUNG
benötigt
Wärme

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Tibetische Rezepturen.
Hergestellt in der Schweiz.

www.padma.ch  PADMA

Die kleine Uhr im Kopf

Eine lange Reise oder die Zeitumstellung im Frühling oder im Herbst lässt so manchen schlechter schlafen – kein Wunder, denn der innere Rhythmus kann aus dem Takt geraten.

Der Mensch ist ein tagesaktives Lebewesen, das nachts schläft. Selbst wer kurzzeitig in konstanter Dunkelheit leben würde, ginge in der Nacht zu Bett – das diktiert die sogenannte innere Uhr. Prof. Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, verrät im Interview, wie wir ticken, was uns aus dem Takt bringt und warum Tageslicht so wichtig ist für einen gesunden Schlaf.

Herr Cajochen: Was ist Chronobiologie?

Prof. Christian Cajochen: Chronobiologie setzt sich aus zwei Wörtern zusammen: Chronos, was Zeit bedeutet, und Biologie. Einfach gesagt, beschäftigen wir uns mit der Frage, was ein Organismus zu welcher

Zeit tut. Wir untersuchen Rhythmen, Tagesrhythmen, saisonale Rhythmen, Jahresrhythmen.

Rhythmen?

Ja, alles ist rhythmisch in der Natur. Beim Menschen, aber auch bei Tieren und Pflanzen. Wir alle haben ähnliche genetische Bausteine, die diesen Rhythmus steuern. Eigentlich tickt in jeder unserer Zellen eine Uhr, kontrolliert wird diese innere Uhr von einem bestimmten Hirngebiet.

Der Mensch ist eine Uhr?

Jede Zelle ist eine. Und sie alle kommunizieren mit der zentralen Hirnuhr, das ist ein etwa reiskorngrosses Gebiet im Ge-

hirn, das man sich wie einen 24-Stunden-Schrittmacher vorstellen kann oder wie eine Funkuhr, die alle anderen Uhren im Körper steuert. Alle Körperfunktionen wie Herzschlag, Blutdruck und Temperatur unterliegen dem Diktat dieser Hirnuhr. Die Leber beispielsweise muss wissen, wann sie in den Nachtmodus umschalten muss. Meine innere Uhr weiss auch, dass ich in einer Dreiviertelstunde aufwache, und beginnt dann, die Produktion des Hormons Kortisol anzukurbeln, was mich am Morgen leistungsfähig macht. Und sie bereitet mich auch am Abend auf das Einschlafen vor, indem sie die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin auslöst. Aber auch alle anderen biologischen Vorgänge unterliegen der inneren Uhr. Nachts und am Morgen braucht die Leber beispielsweise länger, um Alkohol abzubauen als abends, dafür ist frühmorgens der Zuckerstoffwechsel sehr gut. Oder nehmen wir das Schmerzempfinden. Am besten gehen Sie am Nachmittag zum Zahnarzt, da Sie dann Schmerzen weniger stark wahrnehmen. Am «wehleidigsten» sind Sie zwischen 3 und 4 Uhr in der Nacht. Dann ist übrigens auch die Stimmung am schlechtesten. Das hat eine Studie bestätigt, bei der Twitter-Nachrichten ausgewertet wurden. Twittern die Menschen nachts zwischen 3 und 5 Uhr, sind ihre Tweets eher negativ; twittern sie zwischen 6 und 8 Uhr abends, dann sind sie eher positiv.

Eulen und Lerchen

Manche Menschen wachen morgens in aller Früh auf und sind gleich munter und fit, andere schlafen bis mittags, können aber vor Mitternacht kein Auge schliessen. Ob jemand ein Morgenmensch – eine sogenannte Lerche – oder ein Nachtmensch, sprich eine Eule, ist, ist ebenfalls von der inneren Uhr (siehe Interview) bestimmt, wie Prof. Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, sagt. Dieser sogenannte Chronotyp ist also angeboren und lässt sich auch nicht stark ändern. «Aus einer «Eule» wird nie eine «Lerche», man muss sich damit abfinden. Ein ausgeprägter Morgenmensch wird, auch wenn er ein noch so begnadeter Musiker ist, wohl kaum ein Jazzpianist, der bis in die frühen Morgenstunden auf der Bühne steht, genauso wenig wie ein extremer Nachtmensch ein Bäcker wird.»



Schlafstudien Helfen Sie mit

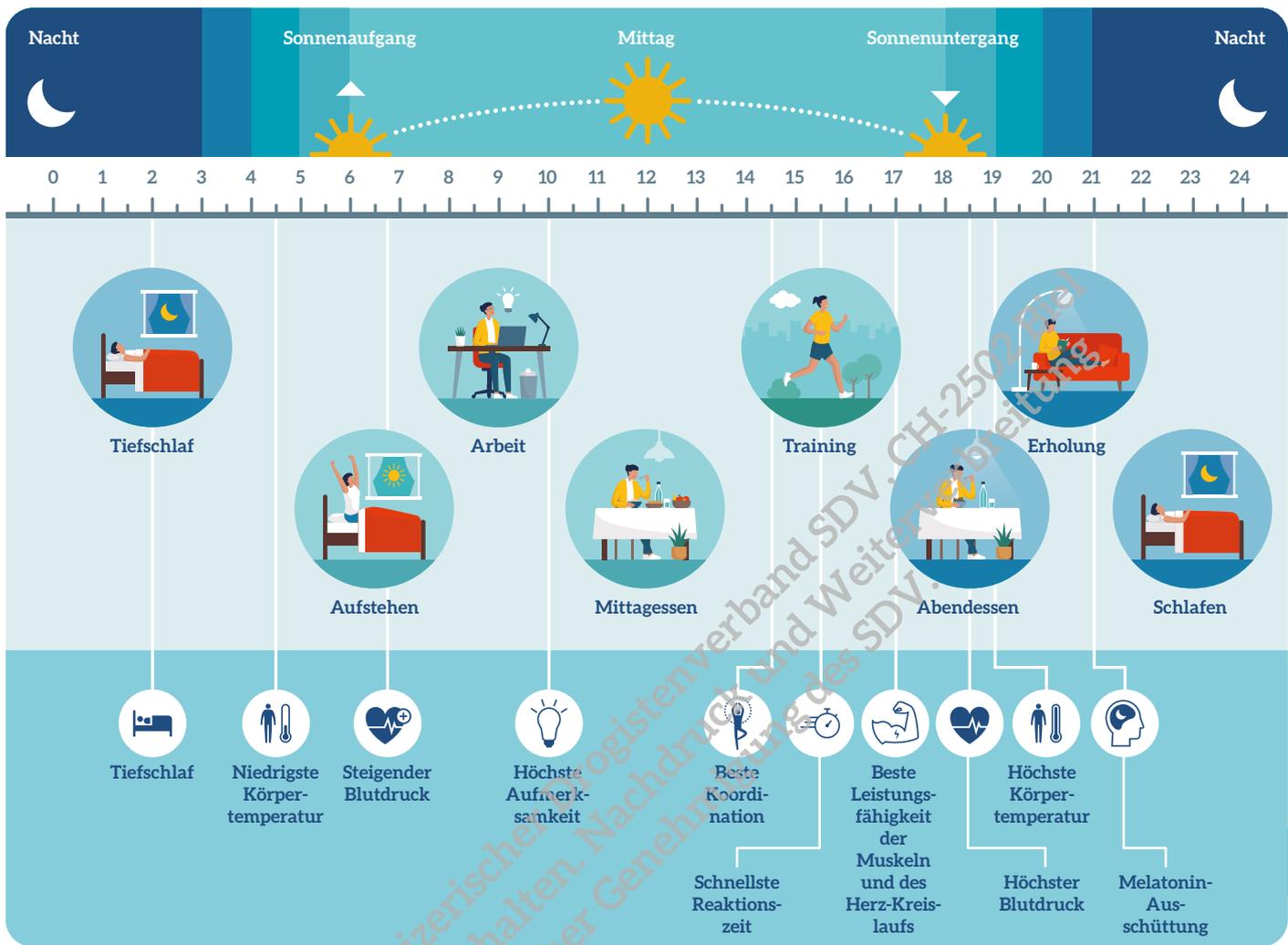
- Sie sind über 35 Jahre alt und gesund? Helfen Sie der Chronobiologie-Forschung, wichtige Erkenntnisse über das Altern des menschlichen Auges zu gewinnen! In einer wissenschaftlichen Studie untersucht die Abteilung Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel die Regulation der Pupille unter lebensnahen Lichtbedingungen. Für die 90-minütige Teilnahme erhalten Sie 30 Franken und spannende Eindrücke aus einem vielseitigen und aktuellen Forschungsgebiet. Schreiben Sie an pupillenstudie-chrono@unibas.ch.
- Sie haben nachts oft heiss und schwitzen? In einer Studie testet die Abteilung, ob eine neuartige High-Tech-Schlafbekleidung Abhilfe schaffen kann. Dazu werden gesunde Frauen und Männer zwischen 25 und 45 Jahren gesucht, die während zwei Wochen an einer ambulanten Schlafstudie teilnehmen möchten. Für Ihre Teilnahme erhalten Sie zwei Pyjamas im Wert von 210 Franken. Weitere Infos: pyjama-studie@upk.ch

Das Leben ist also total durchgetaktet?

Ja. Aber wie andere Uhren kann auch die innere Uhr aus dem Takt geraten und muss daher regelmässig geeicht werden.

Sie geht mit der Zeit vor oder nach?

Gewissermassen. Die innere Uhr läuft, anders als die Erde, nicht 24 Stunden, sondern im Mittel in einem 24,2-Stunden-Takt. Um sich zu eichen, braucht sie Tageslicht. Wenn Sie mehrere Tage in einem dunklen Keller verbringen, tickt die Uhr zwar weiter. Aber da das Licht fehlt, wird sich ihr Rhythmus verschieben. Die meisten kennen das Gefühl nach einer langen



AM RICHTIGEN ORT ZUR RICHTIGEN ZEIT

Die innere Uhr taktet unser Leben und bestimmt, wann uns welche Tätigkeiten am besten gelingen.

Reise: Sie haben einen Jetlag. Heute sprechen wir übrigens auch von einem «sozialen Jetlag». Das Leben hat sich mehr und mehr in den Abend verlagert, die Arbeitszeiten aber sind gleich geblieben. In der Folge schlafen wir weniger als noch vor 50 Jahren.

Ist das schädlich?

Wenn man jung ist, kann man den Schlaf durchaus am Wochenende kompensieren, aber je älter man wird, desto weniger gut gelingt das. Auf lange Sicht ist zu wenig Schlaf gesundheitsgefährdend. Konzentrationsschwierigkeiten, Stimmungsschwankungen und Herz-Kreislaufprobleme sind die ersten Anzeichen von zu wenig oder gestörtem Schlaf.

Was hilft, um besser zu schlafen?

Eine gute Lichthygiene zum Beispiel.

Lichthygiene?

Viele Leute wissen nicht, wie wichtig das Licht für ihr Wohlbefinden und auch für den Schlaf ist. Wir sollten am Tag möglichst viel Licht tanken, vor allem am Morgen. Menschen, die genügend Tageslicht haben, geht es gesundheitlich und psychisch besser. In der Nacht hingegen sollte man die Kunstlichtüberflutung möglichst eindämmen. Das heisst, drei Stunden vor dem Schlafengehen den Medienkonsum runterfahren. Viel Kunstlicht ist wie ein Espresso. Wie gross der Einfluss von Kunstlicht auf den Schlaf sein kann, sehen wir am Beispiel von Na-

Christian Cajochen

Prof. Dr. Christian Cajochen leitet die Abteilung Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.
www.chronobiology.ch/de



turvölkern. Sie haben kein Kunstlicht und kennen keine Schlafstörungen, ja, sie haben nicht einmal ein Wort dafür. Wir aber verbringen fast 20 Stunden täglich in Innenräumen. Mein Rat also: Gehen Sie raus und tanken Sie Tageslicht, vor allem jetzt in der dunklen Jahreszeit.

Interview: Bettina Epper



EINE VERRÜCKTE REISE GEFÄLLIG?
Schöne Träume erleben will gelernt sein. Mit viel Übung und der richtigen Technik wird auch mal ein fliegender Wal möglich.

Leben Sie Ihren Traum im Klartraum!

Träume selber steuern? Ja, das geht, Prof. Dr. Daniel Erlacher erklärt, wie dieses Phänomen funktioniert.

In Klarträumen, auch luzide Träume genannt, können Sie erleben, was immer Sie wollen. Viel Erfahrung damit hat Prof. Dr. Daniel Erlacher von der Universität Bern: «Ein Klartraum startet, sobald die schlafende Person merkt, dass sie träumt. Ab diesem Zeitpunkt kann sie die Traumhandlung lenken.»

Herr Professor Erlacher: Was passiert im Körper während eines Klartraums?

Prof. Dr. Daniel Erlacher: Die Wissenschaft streitet sich darüber, ob der Mensch nur in gewissen Schlafphasen träumt oder die ganze Nacht. Bei Klarträumen haben wir beobachtet, dass diese zu 95 Prozent im REM-Schlaf auftreten. «REM» ist die Abkürzung für Rapid Eye Movement, was schnelle Augenbewegungen heisst. In dieser Schlafphase sind die Augen und das Gehirn aktiv, aber fast alle Skelettmuskeln wie gelähmt. Während eines Klartraums scheint vor allem der präfrontale Cortex etwas aktiver zu sein als während eines normalen Traums. Dieser Gehirnteil unterstützt beispielsweise

logisches Denken und die Selbstreflexion. Diese Fähigkeiten sind wichtig, um unlogische Dinge in Träumen und Träume als solche erkennen zu können.

Wie wird jemand eine Klarträumerin oder ein Klarträumer?

Es gibt verschiedene Techniken, um das Klarträumen zu lernen. Voraussetzung sind viel Motivation, Training und Ausdauer. Wie beim Sport. Sobald nicht mehr trainiert wird, geht die Klartraumfähigkeit wieder verloren. In Zeiten, in denen ich das Training perfektioniert hatte, konnte ich jede Nacht luzid träumen.

Ist eine lebhaftere Vorstellungskraft ein Vorteil, um luzid träumen zu können?

Nein. Aber Klarträumer tendieren dazu, offener für neue Erfahrungen zu sein.

Gibt es Menschen, die luzid träumen können, ohne zu trainieren?

Ja, solche «spontane Klarträumer» sind oft Menschen, die diese Fähigkeit schon in der Kindheit entwickelt haben. Oftmals

zwischen dem 6. und 7. Lebensjahr realisieren Kinder, dass sie nachts träumen und dass ein Traum nicht die Wirklichkeit ist, weil Erwachsene mit ihnen darüber sprechen. Allein schon durch diese Erkenntnis entwickeln gewisse Kinder eine Klartraumfähigkeit.

Gibt es Menschen, die Klarträume erleben, aber nichts davon wissen?

Viele Menschen können sich nur an einen kleinen Teil aller nächtlichen Erlebnisse erinnern. Deshalb scheint es für mich plausibel, dass auch luzide Träume vergessen werden. Menschen, die sich häufig an ihre Träume erinnern, erinnern sich auch öfters an Albträume und Klarträume. Günstig auf die Traumerinnerung und Klartraumhäufigkeit wirken sich eine lange Schlafdauer, autogenes Training und Meditation aus.

Was erleben die meisten Menschen während eines Klartraums?

80 Prozent wollen Spass haben. Am beliebtesten sind Fliegen, Tanzen, Lachen

und Sex. Luzide Träume sind eine Spielweise, auf der keine sozialen, physikalischen oder sonstigen Gesetze gelten. Zu 60 Prozent wird das Klarträumen therapeutisch dazu genutzt, Albträume in den Griff zu bekommen. Weil Betroffene sich in einem Klartraum der Gefahr des Albtraums stellen können. Knapp 30 Prozent aller luzid Träumenden nutzen Klarträume, um kreativ zu sein und Problemlösungen auszuprobieren. Und 20 Prozent üben Fertigkeiten wie etwa Klavierspielen oder sportliche Bewegungsabläufe.

Ist die Kontrolle in einem Klartraum allumfassend?

Nein. Der Traum behält seine eigene Dynamik und Gesetzmässigkeiten, denn die träumende Person kontrolliert nicht unbedingt, dass das Gras plötzlich blau ist oder wie die Traumszene aussieht, wenn sie um die Ecke geht.

Wie lange dauern Klarträume?

Spätestens mit dem Ende der REM-Schlafzeit ist Schluss, oder wenn man geweckt wird. Die REM-Schlafphasen in der ersten Nachthälfte dauern nur wenige Minuten, in der zweiten Nachthälfte etwa 20 bis 30 Minuten.

Wie viele Klarträume pro Nacht sind möglich?

Die besten Klarträumer, die ich im Labor hatte, berichteten von drei luziden Träumen pro Nacht.

Wie wissen Sie, ob jemand gerade einen Klartraum hat?

Klarträumen lernen

Damit luzides Träumen möglich wird und man sich auch daran erinnern kann, muss man sich zuerst an normale Träume erinnern. Schreiben Sie direkt nach dem Erwachen auf, was Sie geträumt haben. Wer sich gut an normale Träume erinnert, kann das Klartraum-Induktionstraining starten:

- «Realitätstest»: Stellen Sie sich mehrmals täglich die Frage: Träume ich? Ist irgend etwas in meiner Umgebung ungereimt oder widersprüchlich? Die Idee ist, dass man sich diese Fragen irgendwann auch im Traum stellt und sie bejaht, was einen Klartraum auslöst. Oder halten Sie sich im Wachzustand mit der Hand die Nase zu. Versuchen Sie, durch die Nase zu atmen. Im Traum atmet man, als ob nichts wäre.
- «Wake up, back to bed»-Methode: Stellen Sie den Wecker sechs Stunden nach dem Einschlafzeitpunkt. Bleiben Sie nach dem Aufwachen eine Stunde wach und legen Sie sich dann wieder schlafen. Dies soll die mentale Wachsamkeit verbessern und einen Klartraum in der zweiten Schlafphase begünstigen.
- Die «mnemonische Induktion»: Sagen Sie vor dem Einschlafen laut eine Eselsbrücke auf wie «Wenn ich fliegende Hund sehe, weiss ich, dass ich träume».

Prof. Dr. Daniel Erlacher

Prof. Dr. Daniel Erlacher ist Sportwissenschaftler an der Universität Bern. Er untersucht, wie Bewegungsabläufe im Traum geübt werden können, und ist einer der wenigen Wissenschaftler in der Schweiz, die das luzide Träumen erforschen.



Im Schlaflabor können wir mit einer klarträumenden Person kommunizieren. Luzide Träume werden uns über Augenbewegungen signalisiert. Sobald der Klartraum startet, schaut die Person im Traum abwechselungsweise nach links und rechts. Die Augen bewegen sich dann wirklich nach links und rechts, was wir sehen.

Was haben Sie in Ihrem ersten Klartraum gemacht?

Ich spielte in der Küche Basketball gegen zwei Riesen. Plötzlich merkte ich, dass etwas nicht stimmt. In der Realität spielt man nicht Basketball in der Küche. Und schon gar nicht gegen Riesen. Ich realisierte, dass ich träumte. Es wurde mir möglich, den Traum zu lenken. Ich kehrte dem Basketballspiel den Rücken zu, öffnete das Fenster und flog davon. Das war ein wunderschönes Erlebnis, ich war hin und weg.

Vanessa Naef

Mehr wissen

Details zu den Methoden finden Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz



Vita Chondrocurma

Damit Bewegung Spass macht – Vitalstoffe für Ihre Knorpel, Knochen und Gelenke

- ⊕ Für Gelenke und Bewegungsapparat
- ⊕ Für normale Funktion von Knorpel, Knochen und Muskeln
- ⊕ Zur Bindegewebsbildung (z.B. Knochen, Knorpel, Bänder, Sehnen)
- ⊕ Mit Curcuma Wurzelextrakt und Astaxanthin



Drink: Plus 10g Kollagenhydrolysat

Kapseln: Mit OPC-Traubenkern Extrakt und Ingwer Wurzelextrakt

Mit Curcuma, Astaxanthin, Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Vitaminen und Spurenelementen

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**SANFTER DUFT,
SANFTE TRÄUME**

Düfte wirken direkt auf das Unterbewusste. Darum eignen sich beruhigende Aromen zum Einschlafen.

Rituale für eine ruhige Nacht

Wer nicht gut schlafen kann, findet Hilfe in der Drogerie: vom Kräutertee über diverse Pflanzensprays bis hin zu Globuli und Massageölen.

Regula Schild

Die 46-jährige Regula Schild ist seit der Gründung im Mai 2016 Inhaberin der Naturdrogerie Bern. Sie ist Drogistin HF und dipl. TCM-Therapeutin und hat sich zudem in Akupunktur und Kräutherapie weitergebildet. www.naturdrogeriebern.ch



Schlaflosigkeit ist weitverbreitet. Um ruhige Nächte und süsse Träume zu finden, gibt es in der Drogerie zahlreiche Präparate. Mindestens so wichtig sind aber die Einschlafrituale. Drogistin HF Regula Schild, Inhaberin der Naturdrogerie Bern: «Grundsätzlich ist jedes Ritual gut, denn Schlaf ist etwas Rhythmisches.» Sei es eine Tasse beruhigender Kräutertee, ein wohltuendes Fussbad, eine kurze Meditation oder eine entspannende Yogaübung:

Egal, was jemand für Einschlafgewohnheiten hat, das Wichtigste sei die Regelmässigkeit. So baue sich jeder Mensch seine eigene Schlafarchitektur, sagt die Bernerin.

Müde und zufrieden ins Bett sinken

Und was hat die Drogistin selber für Einschlafrituale? Regula Schild schwört auf beruhigende und reinigende Raumdüfte. «Die Verbindung zwischen Nase und Hirn ist direkt, Düfte wirken unmittelbar.» Ihr Lieblingsprodukt ist der Aromaspray «Gute Nacht» mit Lavendel, Basilikum, Patschuli und Narde. «Ich bin ein grosser Fan von diesem Duft. Abends lege ich mich ins Bett und versprühe drei, vier Stösse davon im Zimmer. Ich atme ein paar Mal ganz tief und bewusst ein. Dabei konzentriere ich mich voll und ganz auf meinen Atemrhythmus. Und dann schlafe ich ein.» Sie hält inne und lacht:

«Mein Freund hat das mit dem Raumspray nicht so gerne. Wenn er bei mir schläft, dann flüchtet er jeweils unter die Decke, sobald ich das Fläschchen von Nachttisch nehme. Langsam gewöhnt er sich aber an das Ritual und kann jetzt auch gut schlafen.»

Arve sei ein weiterer schöner Gutenacht-Duft, den sie gelegentlich zur Abwechslung verwende, sagt die Drogistin. Und im Winter greife sie bei Bedarf zum Abwehrspray mit Eukalyptus, der ihr helfe, sich vor Erkältungen zu schützen. Sie schlafe grundsätzlich immer gut, erklärt sie. Schliesslich sei sie als Geschäftsführerin der Drogerie den ganzen Tag auf den Beinen, und abends sinke sie müde und zufrieden ins Bett.

Den Ursachen auf den Grund gehen

Ihre Kundschaft frage oft um Rat bei Schlafschwierigkeiten. Meistens gehe es

darum, den grösseren Kontext im Beratungsgespräch anzuschauen: Kann jemand nicht einschlafen, weil er oder sie Sorgen oder zu viel Stress hat? Oder liegt es daran, dass die Person abends zu schwer isst oder Alkohol trinkt? Fehlt es an regelmässiger Bewegung? (Sorgen und Stress werden ja schon angesprochen.) Schlafstörungen seien häufig ein Zeichen dafür, dass jemand aus dem Gleichgewicht geraten sei, sagt Regula Schild. Und hier könne sie als Drogistin natürlich helfen, indem sie gut zuhöre und auf das Problem eingehe: «Ein Beratungsgespräch braucht Geduld. Ich frage oft genauer nach, um den Ursachen auf den Grund zu gehen. Gerade bei Schlafstörungen ist es wichtig, das Umfeld anzuschauen und nicht nur ein Symptom zu behandeln.»

Sabine Reber

Mehr wissen

Noch mehr Tipps aus der Drogerie rund um guten, erholsamen Schlaf finden Sie auf vitagate.ch, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.



Die Top-5-Schlafhilfen von Regula Schild

Lavendel (Lavandula)

Bringt Beruhigung und einen klaren Blick auf das Umfeld. Hilft, um morgens mit klarem Kopf aufzuwachen. Lavendel gibt es als Spagyrik, als Raumspray, Massageöl oder auch als Kräutertee in verschiedenen Mischungen.

Passionsblume (Passiflora)

Als Spagyrik kann sie entspannend auf das vegetative Nervensystem wirken, wodurch das Einschlafen erleichtert werden soll. Passiflora ist auch in natürlichen Schlafkapseln enthalten, zusammen mit anderen pflanzlichen Wirkstoffen sowie in einem Schlaftee mit weiteren Wirkstoffen wie beispielsweise Melisse und Baldrian.

Hafer (Avena)

Energiemangelzustände können eine Ursache von Schlafstörungen sein. Wenn jemand vor lauter Müdigkeit und Erschöpfung keinen Schlaf

mehr findet, wird in der Spagyrik Hafer angewendet, der Kraft geben und «bödele» soll. Porridge oder Schleimsuppe sind weitere Kraftspender bei Erschöpfungszuständen.

Baldrian (Valeriana)

Klassische Baldriantropfen unterstützen das Einschlafen. Baldrian wird aber auch in der Spagyrik eingesetzt – und für seine entspannenden und beruhigenden Eigenschaften geschätzt.

Hopfen (Humulus)

Wird als Spagyrik angewendet zur Schlafförderung im Zusammenhang mit hormonellen Schwankungen. Er darf auch während der Schwangerschaft verwendet werden. Hopfen wird eine beruhigende und ausgleichende Wirkung zugeschrieben. Ein Bier trinken vor dem Zubettgehen ist aber keine gute Idee, weil Alkohol die Leber belastet und den Schlaf behindert.

Für erholsame Nächte.

zeller schlaf forte – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDRIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



Auch für Kinder ab 6 Jahren

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

zeller

zeller schlaf forte

Die Erfindung der Bettflasche

Bettflaschen gibt es schon lange, und sie gehören bis heute zu den sehr einfachen, aber auch sehr effektiven Hilfsmitteln, um sich das Leben ein klein wenig behaglicher einzurichten.

Die allererste Bettflasche wurde am 11. November 1808 von einem Kupferschmied namens Schuldors aus Deutschland zum Patent angemeldet. Der wackere Erfinder lebte damals in Paris, wo die Nächte zu jener Zeit auch recht kalt und ungemütlich gewesen sein mussten. Und so erfand der gute Mann eine feuersichere Pfanne, die mit glühenden Holzkohlestücken und heissen Steinen befüllt werden konnte. Dieser erste Bettwärmer sah also nicht aus wie die späteren, meist aus rotem Gummi mit Waffelmuster

hergestellten Bettflaschen, die mit heissem Wasser gefüllt werden und die es auch schon seit über 130 Jahren gibt. Was als wagemutige Idee im klammen Pariser November erfunden wurde, hat sich seither weiterentwickelt und in der Nordhemisphäre um die halbe Welt verbreitet. Heutzutage gibt es zahlreiche Modelle, von kuscheligen Plüschtieren mit Warmwasserbauch über in Strick gehüllte Flaschen bis zum roten Gummiklassiker aus Grossmutterns Zeiten.

Auch Kissen mit Kirschsteinen, die im Ofen oder in der Mikrowelle aufgewärmt werden, sind beliebt, um kalte Füße, Bauchweh oder herbstliches Frösteln zu vertreiben und ein wohlwichtig warmes Bettklima herbeizuzaubern.



Antonioguillem - stock.adobe.com

Kurz, normal oder lang?

Nicht alle Menschen brauchen gleich viel Schlaf. Die meisten Menschen sind sogenannte Normalschläfer. Sie benötigen etwa 7,5 bis 8,5 Stunden Schlaf. Andere kommen mit weniger als 7,5 Stunden aus. Das sind die Kurzschläfer. Die Langschläfer dagegen brauchen mehr als 8,5 Stunden. Schlaftypen werden vererbt. Aber auch das Lebensalter beeinflusst die Schlafdauer.

by-studio - stock.adobe.com

PUBLIREPORTAGE

Voll im Stress? Jetzt neue Energie schöpfen

Bei innerer Anspannung fördert Vitango® die Ausgeglichenheit



Egal, ob im Berufsleben oder in der Freizeit: Für viele Menschen wird es hie und da schnell einmal hektisch, wenn rund um die Uhr Zeit und Aufmerksamkeit gefordert sind und die Erholung ausbleibt.

Schleichende Gefahr für Körper und Psyche

Kurzfristig ist Stress hilfreich: Die ausgeschütteten Hormone steigern die Konzentration und die Leistungs-

bereitschaft. Längerfristig beeinträchtigt die Anspannung allerdings die Gesundheit und das Wohlbefinden. Erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen sind die Folge. Müdigkeit, Verdauungsprobleme und Antriebslosigkeit sind typische Anzeichen von Stress.

Pflanzlicher Energieschub bei Stress und Überarbeitung

Bei Müdigkeit und Abgeschlagenheit kann Vitango® dazu beitragen, die natürliche Leistungsfähigkeit wiederzuerlangen. Das pflanzliche Arzneimittel enthält Rosenwurz, das die Produktion von Stresshormonen reguliert. So löst sich die innere Anspannung auf, die Reizbarkeit lässt nach. Zugleich verbessert Vitango® den Energiestoffwechsel. Dadurch kann stressbedingte Erschöpfung überwunden und die

gewohnte Leistungsfähigkeit zurückgewonnen werden.

Vitango® erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Lassen Sie sich dort beraten. Finden auch Sie zu innerer Gelassenheit und neuer Energie – mit Vitango®!



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.vitango.ch

Schwabe
Pharma AG
From Nature. For Health.



3 Kuscheldecken und 20 Weleda Geschenksets zu gewinnen

Gewinnen Sie eine von drei Kuscheldecken aus 100% Bio-Baumwolle oder eines von 20 Weleda Jubiläums-Geschenksets für entspannte Stunden mit Wohlfühleffekt.

reizbarer Mensch	Geissblattgewächs	US-New-Wave-Band		Hirnstrommesser	Abk.: Richtlinie	Heiligenbild der Ostkirche		Rufname Eisenhowers †	kurz für: herauf, hinauf
→							10		
Art e. Tons		schweiz. Musicalsängerin (Brigitte)		11				kostbarer Reichtum	
→			4		Vorn. v. US-Filmstar Spacey			Autokz. Kanton Luzern	
Vorbemarsch		naut.: Schiffstreppe		runder Griff					3
→								Buckel der Kamele	Männernamen
→			2	Hundeschar		tschech. Reformator † (Jan)			
Fremdwortteil: vor	frz.: also		Zellkernteilung						5
Film von Ridley Scott (1979)						Frauenname		Ansprache	
Abk.: Landrat			Präteritum von laden (1. Pers.)		engl. Flächenmass				9
Brennstofffrachtschiff									6
Bussbereitschaft					Star-Wars-Ritter				1
dt. Partei					Kochvorgang				7

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	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

So nehmen Sie teil
 Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@drogistenverband.ch
 Teilnahme via SMS:
 DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1-/SMS)

Teilnahmeschluss
 31. Januar 2022, 18.00 Uhr.
 Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern 2-3/22 publiziert.

Kreuzworträtsel 10-11/21
 Das richtige Lösungswort lautete «TRANSFETTE».

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

Pflegen, pflegen, pflegen!

Angespannte Haut, spröde Lippen, rissige Hände – der Winter setzt unserer Haut ganz schön zu. Die diplomierte Drogistin HF Irène Schlumpf gibt Pflegetipps.



Irène Schlumpf

Die 46-jährige Irène Schlumpf ist seit 2005 Geschäftsführerin und Inhaberin der Drogerie Schlumpf in Dagmersellen (LU). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze und Vitalpilze. www.drogerie-schlumpf.ch



gen gelangen und zu Augenbrennen führen», erklärt Irène Schlumpf. Spezielle Produkte für die Augenpartie oder gegen eine wunde Nase vom vielen Schnäuzen gibt's in der Drogerie.

Die richtige Pflege für Lippen und Hände

Ein häufiges Thema im Winter sind auch spröde Lippen. Die Drogistin sagt: «Wir haben gut wirksame Stifte mit Perubalsam, welche die Lippen regenerieren und Risse heilen.» Von paraffinhaltigen Pomadenstiften rät Irène Schlumpf hingegen ab: «Sie dringen nicht genügend tief in die Haut der Lippen ein. Um die Lippen geschmeidig zu halten, muss man die Pomade immer wieder auftragen, was zu einem Gefühl der Abhängigkeit führt.» Besser seien Stifte, die die Lippenhaut nachhaltig nähren und den Schutzfilm wieder aufbauen. «Gute Erfahrungen machen wir mit dem Schüssler Lippenpflegestift, der die Schüsslersalz-Nummern 1, 8 und 11 enthält. Diese sorgen für Geschmeidigkeit, Feuchtigkeit und für den Hautaufbau.»

Im Winter leiden auch die Hände. Sie werden durch das viele Händewaschen oft rau, und der häufige Gebrauch von Desinfektionsmitteln strapaziert sie zusätzlich. Auch hier hat Irène Schlumpf einen Tipp, wie man sie behandeln kann: mit einem Kartoffelbalsam. Dieser enthält Presssaft der Kartoffeln, der Feuchtigkeit speichern kann.

Denise Muchenberger

Nicht nur raue Hände brauchen im Winter die richtige Pflege. Auch zarte Männerlippen wollen verwöhnt werden.

Wenn wir uns in den kalten Monaten zwischen beheizten Räumen und eisigen Aussentemperaturen bewegen, wird die Haut stark beansprucht. Irène Schlumpf, Inhaberin der Drogerie Schlumpf in Dagmersellen, legt deshalb ein besonderes Augenmerk auf eine gute Hautpflege im Winter. «In den kalten Monaten verliert die Haut viel Feuchtigkeit, die man ihr wieder zuführen muss. Sonst reagiert die Haut mit Spannen, Rötungen, Schuppen bis hin zu Juckreiz. Eine Creme, die gut pflegt und schützt, hat eine reichhaltige Textur und besteht aus hochwertigen Inhaltsstoffen wie etwa Hyaluronsäure, Vitamin E oder pflanzlichen Ölen», sagt

die Drogistin. Auch Urea (Harnstoff) binde Feuchtigkeit und speichere sie in der Haut. Wichtig ist laut der Drogistin insbesondere im Winter der fettende Bestandteil einer Creme, denn sonst könne es draussen bei tiefen Temperaturen sogar zu Erfrierungen kommen. Für den Winter empfiehlt die Drogistin beruhigende Sensitiv-Linien, die oftmals unparfümiert sind. Apropos sensibel: Auch die Haut um die Augen ist sehr fein und beginnt bei manchen Menschen im Winter zu schuppen. «Für den Augenbereich gibt es deshalb eine spezielle Pflege, die eine geeignete Rezeptur enthält. Verwendet man eine normale Creme, läuft man Gefahr, dass die Inhaltsstoffe in die Au-

Lidrandhygiene ohne Konservierungsmittel

Blephaclean® - Zur täglichen Pflege empfindlicher Augenlider und Wimpernansätze. Gebrauchsfertige sterile Kompressen ohne Konservierungsmittel. Imprägniert mit einer Reinigungs-lotion mit einem Talg-regulierenden Komplex. Geeignet zur Entfernung von Staub, Pollen und Krusten, bei Entzündungen und Infektionen sowie vor oder nach Operationen, wenn der Arzt dies empfiehlt. <https://www.theapharma.ch/de/produkte/blephaclean>

Vertrieb des Théa Pharma
OTC Augensortimentes
Similasan Eye Care
(Schweiz) AG,
6060 Sarnen,
www.similasan.swiss
Blephaclean®



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.

MEIN IMMUN-DRINK VITAMIN C & D, SELEN & ZINK

ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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



NEU

www.immun-biomed.ch

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2021. All rights reserved.

BioMed®

Vitamine, die auf der ganzen Linie glänzen!

Vitaminshampoos, Vitamincremes, Vitaminfluid, Vitaminöl: In vielen Pflegeprodukten sind Vitamine enthalten. Was bewirken diese und wo können sie helfen?

Für Drogistin Marina Scherrer aus der Toggenburg-Drogerie in Ebnat-Kappel sind Vitamine in Haut- und Haarpflege nichts Aussergewöhnliches. Im Gegenteil: «Es ist fast schwieriger, ein Produkt ohne Vitaminzusätze zu finden als mit. Vitamine in kosmetischen Produkten sind heute absolut Standard», sagt sie. Tatsächlich sind die beigefügten Vitamine in Shampoos, Tagespflege und Augenserum prominent aufgedruckt. «Die Vitamine sind aber mehr als nur ein gutes Marketing-Instrument», sagt Marina Scherrer – und hätten durchaus eine Wirkung. «Die Frage ist halt immer, was man sich von einem solchen Produkt erhofft. Die Kundenschaft muss sich bewusst sein, dass die Konzentration an Vitaminen in Cremes und Shampoos verschwindend klein ist.»

Wer sich also von einer Vitamin-C-haltigen Tagespflege mehr Power, Energie und einen strahlenden Teint erhoffe, habe womöglich falsche Erwartungen. «Da versuche ich immer rauszuhören, was das Ziel der Kundin oder des Kunden ist. Ansonsten rate ich dazu, begleitend auch ein Multivitaminpräparat einzunehmen. Ausserdem gehören viele weitere Faktoren wie Lebensstil und Ernährung zu einer gesunden Haut.»

Marina Scherrer

Die 30-jährige Marina Scherrer ist seit 2015 Inhaberin und Geschäftsführerin der Toggenburg-Drogerie Ebnat-Kappel AG in Ebnat-Kappel (SO). Ihre Spezialgebiete sind die Herstellung von Eigenspezialitäten sowie die Gemmotherapie und die Spagyrik.



Für Haare und Nägel

«Das Vitamin C in Cremes kommt bei Pigmentverschiebungen zum Einsatz und hat je nach Konzentration einen leicht aufhellenden und zellschützenden Effekt», erklärt Marina Scherrer. Ebenfalls ein guter Schutzmechanismus bietet das Vitamin E. Bekannt als Radikalfänger, könne es Haut und Haare vor freien Radikalen schützen. «Das Vi-



© 2021 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, Copyright
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Eine schaumige Sache: Das richtige Shampoo für den richtigen Zweck.

Vitamin D3 unentbehrlich für jeden Lebensabschnitt

© 2021 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung
nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Für jedes
Alter
geeignet

500 IE/Tropfen

**Vitamin
D3 Wild
Öl**

Cholecalciferolum



**Zur Vorbeugung und Behandlung von
Vitamin-D-Mangelerkrankungen
(z.B. Rachitis und Osteomalazie).**

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

 **VERFORA**
FÜRS LEBEN

Vitamine, die auf der ganzen Linie glänzen!

Die Guten ins Töpfchen:
Welche Vitamine in
welchem Produkt ent-
halten sind, wissen
die Drogisten und
Drogistinnen.



tamin E opfert sich quasi als Erstes bei einem Angriff von Schadstoffen und bindet die unerwünschten Radikale. Durch diesen Effekt wirkt das Vitamin E konservierend und macht beispielsweise eine Creme länger haltbar.» Trotzdem müsse man sich bewusst sein, dass vitaminhaltige Cremes auch lichtempfindlich seien, deshalb sei es wichtig, die Dosen, Tuben und Flaschen nach der Anwendung gut zu verschliessen und am besten an einem kühlen Ort zu lagern. Dies gelte auch für Pflegeprodukte, die das Vitamin A beinhalten. «Vitamin A wird von Dermatologen in hoher Konzentration als rezeptpflichtiges Aknemittel verschrieben. In Cremes ist die Konzentration natürlich deutlich geringer, dennoch fördert es – regelmässig angewendet, die Zellerneuerung und unterstützt die Abschuppung der Haut», erklärt Marina Scherrer.

Was ebenfalls zum Einsatz kommt als Nagel- und Haarmittel, ist Biotin. Es wird Shampoos beigefügt, da es die Keratinstruktur verbessert, nährt und stärkt. «Haare und Nägel bestehen hauptsächlich aus Keratin. Allerdings kommt man mit einem Shampoo oder einem Nagelöl nur an das tote Material. Wer Biotin als Nahrungsergänzungsmittel einnimmt, kann damit die Haarwurzeln gleichzeitig von innen stärken.»

Grenzen aufzeigen

Auch Speiseölen werden mittlerweile zusätzlich Vitamine beigefügt: «Gerade die Vitamine A, D, E und K sind fettlösliche Vitamine, also werden sie in einem Öl gut aufgenommen. Allerdings ist es wichtig, auf die Qualität des Öls zu achten und es korrekt anzuwenden.» Will heissen: Kühl und in einer dunklen Flasche lagern, nicht erhitzen und einmal geöffnet, innerhalb von wenigen Tagen aufbrauchen. «Wer auf Nummer sicher gehen möchte, nimmt lieber Kapseln oder Tabletten, da die Vitamine in dieser Form besser geschützt sind», erklärt die Drogistin. Vitamine sind also äusserst empfindlich und werden mittels spezieller Verfahren Cremes, Shampoos, Ölen oder

Seren beigefügt. Sich selber etwas zusammenzumischen, davon rät Marina Scherrer ab. Ebenso von Produkten, die man im Internet bestellen kann und die einem das Blaue vom Himmel versprechen. «Lieber, man nimmt dabei eine Beratung im Geschäft in Anspruch, denn wir können auf den Hauttyp und die Absichten eingehen. Dabei ist es mir wichtig, Grenzen aufzuzeigen und ehrlich aufzuklären.» Denn Vitamine in Produkten haben durchaus einen Effekt, für einen strahlenden Teint, glänzendes Haar und kräftige Nägel gibt es aber eben weit mehr zu berücksichtigen – wie Sonnenschutz, Ernährung, Hauttyp, Lebensstil. Lassen Sie sich persönlich in Ihrer Drogerie beraten.

Denise Muchenberger

Vitamine – eine Wissenschaft für sich

Vitalität und Vitalstoffe sind in der heutigen Gesellschaft ein grosses Thema. Die orthomolekulare Medizin (ortho = gut, richtig; molekular = kleinste Bausteine) widmet sich eigens der wissenschaftlichen Erforschung von Mikronährstoffen und erforscht, wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente auf unseren Körper wirken. Der amerikanische Nobelpreisträger Linus Pauling hat die orthomolekulare Therapie als eine Form definiert, die Krankheiten verhüten, bessern oder heilen soll mittels konzentrierter Zufuhr von Nährstoffen. Vorbeugen statt heilen lautet die Maxime. Während die wichtigsten Vitamine mittlerweile vielen bekannt sind, haben Vitaminoide, also vitaminähnliche Stoffe (L-Carnitin, Coenzym Q-10), diesbezüglich Aufholbedarf. Ebendiese Vitaminoide finden sich aber auch in kosmetischen Produkten, allen voran das Coenzym Q-10.

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

zecken-stich.ch ist eine Aufklärungskampagne über Zecken und durch Zecken übertragbare Krankheiten. Auf dieser Seite finden Sie umfassende Informationen rund um die Themen Zecken, Schutzmöglichkeiten vor Zeckenstichen und die Risiken von durch Zecken übertragbaren Krankheiten.

Kontaktieren Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker, wenn nach einem Zeckenstich Beschwerden auftreten oder Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) begrüsst die Kampagne **zecken-stich.ch**.

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:





Wirksames Du Darm

Präbiotika und Probiotika sind beide gut für
und wo genau sie drinstecken, erklärt Drogis

Ballaststoffe zuführen: Unverdauliche Lebensmittelzusätze wie die Flohsamen bringen den Darm in Schwung.

Dass Präbiotika und Probiotika gut für die Darmgesundheit sind, davon haben die meisten schon einmal gehört. Dennoch sind diese Produkte erklärungsbedürftig, wie Drogistin Monika Sager aus der Drogerie Unterstadt in Zofingen bestätigt: «Kaum jemand kommt in die Drogerie und fragt direkt nach Prä- oder Probiotika. Erst wenn unsere Kundschaft von Symptomen wie etwa Durchfall, Blähungen oder Verstopfung berichtet oder seit längerer Zeit unter Ver-

daunungsbeschwerden leidet, kommen wir auf ein Präparat mit Probiotika zu sprechen. Viele sind offen dafür, weil sie schon von der positiven Wirkung gehört haben.» Ein Probiotikum besteht aus lebenden Mikroorganismen. Eine Form davon sind Milchsäurebakterien, eine andere sind Hefepilze. Diese «positiven» Bakterien und Pilze verdrängen sogenannte «schlechte» Bakterien oder Keime im Darm. Probiotika sollen der Ansiedlung und Vermehrung von Keimen

o für den

unsere Verdauung. Was sie unterscheidet tin Monika Sager.

beziehungsweise schlechten Bakterien im Darm entgegenwirken. Auslöser für Darmbeschwerden können laut Drogistin Sager ein Infekt oder die Einnahme von Antibiotika sein, aber auch eine unausgewogene Ernährung mit vielen hochverarbeiteten Lebensmitteln. «Probiotika können in Pulverform oder als Kapseln eingenommen werden. Wir empfehlen gerne eine rund vierwöchige Kur, damit die Darmbesiedelung neu reguliert wird», sagt sie. Dem Darm «gute» Bakterien geben und dadurch das Immunsystem des Darms zu stärken, sei die Aufgabe der Probiotika.

Effiziente Flohsamen

Eine etwas andere Funktion haben Präbiotika: «Präbiotika sind unverdauliche Lebensmittelbestandteile, die wir wieder ausscheiden», erklärt Monika Sager. Präbiotika kommen natürlicherweise in Lebensmitteln vor, darunter in Hülsenfrüchten, in Topinambur, in Spargeln oder auch in Flohsamenschalen. «Diese sind geschmacksneutral und daher auch für Kinder geeignet. Sie können in Wasser aufgequollen und einem Saft, Müesli oder Joghurt beigemischt werden. Regelmässig eingenommen, wirken sie sich positiv auf die Darmgesundheit aus.» Es gibt sie geschrotet, ganz als Samen oder auch fein gemahlen als Pulver in der Drogerie zu kaufen.

Ein aus der Balance geratener Darm kann also durch die kombinierte Einnahme von Probiotika und Präbiotika wieder in Schwung kommen. «Jedoch sollten dabei auch vermehrt frische, saisonale Lebensmittel auf den Speiseplan kommen. Denn die Zusätze aus Fertiggerichten müssen ja auch erst verdaut werden, was für die Verdauungsorgane eine zusätzliche Herausforderung darstellt», erklärt Drogistin Monika Sager. Eine dreistufige Darmsanierung – entgiften, aufbauen, stärken – mache vorbeugend, nach einem Magen-Darm-Infekt oder nach einer Antibiotika-Einnahme ebenfalls Sinn.

Denise Muchenberger

Monika Sager

Die 62-jährige Monika Sager ist seit über 23 Jahren Inhaberin der Drogerie Unterstadt in Zofingen (AG). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik- und Schüssler-Salz-Beratungen. Ebenso ist sie Fachfrau für Haushalt- und Sachpflegeprobleme.



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Dauerschleife Elternstress

Es gibt sie ab und zu, diese Stressmomente ... Frau oder Mann hetzt von einer Ecke in die andere, um die Arbeit, die Kinder und den Haushalt unter einen Hut zu bekommen. Die Zeit für sich selbst bleibt auf der Strecke, die Erholung ebenso. Wird aus solchen Momenten ein Dauerstress, dann aufpassen! Elterliches Burnout ist nämlich viel verbreiteter als gemeinhin angenommen wird. Ein Burnout ist ein schleichender Prozess, den die Betroffenen zu Beginn oft gar nicht bemerken. Zu den ersten Anzeichen gehören: anhaltende Müdigkeit, Überforderung, Schlafstörungen und Kopfschmerzen. Auch das Vernachlässigen von sozialen Kontakten und vermehrt auftretende Konflikte sind Anzeichen, dass sich ein Erschöpfungszustand anbahnen könnte. Und dann heisst es, nicht warten, sondern hinschauen und handeln. Denn bei einem Burnout im familiären Kontext ist die ganze Familie mitbetroffen. Geht es den Eltern nicht gut, überträgt sich das auch auf die Kinder. Je früher Gegensteuer gegeben wird, umso besser!

Das können Sie tun:

- Achtsam sein, Ihre Gefühle und körperlichen Reaktionen beachten und hinterfragen
- Eigene Muster aufdecken
- Mit Atemtechniken in die Ruhe kommen
- Gute Tagesstruktur schaffen, Puffer und kurze Erholungsmomente einplanen
- Sich Entlastung, Unterstützung oder fachliche Hilfe holen

Weitere Informationen und nützliche Tipps gibt es in meiner Onlinesendung #mental. Zu Gast ist Prof. Katja Cattapan.



Sponsored by EGK –
Gesund versichert



Mit feiner Nase durch den Dschungel der Düfte

Ob ein ätherisches Öl hochwertig ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Worauf Sie beim Kauf achten sollten.

Lavendel, Thymian, Zedernholz ... Die Öle von Heilpflanzen verleihen Ambiente, hellen die Stimmung auf, pflegen Haut und Haare und können Schmerzen lindern. Die Aromatherapie (siehe Zusatztext Seite 27) ist ein Tausendsassa für Körper und Psyche – sofern Anwendung und Qualität des Duftöls stimmen. Aromatherapeut und Drogist HF Manfred Meier: «Aus Erfahrung empfehle ich, rein natürliche Öle zu verwenden. Damit erzielen meine Kunden den besten therapeutischen Nutzen.»

Besser Bioqualität kaufen

Am besten kaufen Sie ätherische Öle von Schweizer Herstellern im Fachhandel wie in Drogerien. Dort bekommen Sie gleich die fachkundige Beratung mit dazu – und Schweizer Hersteller sind verpflichtet, ein Zertifikat vorzuweisen. Im Ausland, auf Märkten oder bei ausländischen Onlineanbietern könne hingegen die Gefahr bestehen, an schlechte, gestreckte, verfälschte oder gesundheitsschädigende Produkte zu geraten. «Ätherische Öle können ausserdem mit Pestiziden und Herbiziden verunreinigt sein, darum sollten nur Produkte aus biologischem Anbau verwendet werden», sagt Meier.

Öle werden auch oft mit Alkohol oder billigeren Ölen gestreckt, um den Preis zu senken. Meier erwähnt als Beispiel Melissenöl. «Die Melisse gibt ihr ätherisches Öl nur schwer frei. Das führt zu wenig Ertrag und einem hohen Preis. Ich habe erlebt, dass in einem als Melissenöl deklarierten Produkt lediglich ein Prozent Melisse vorhanden war, der Rest war Zitronengrasöl. Die Nase merkt das nicht.»

Bitterorange in allen Facetten

Studieren Sie beim Kauf immer das Etikett eines ätherischen Öles, und lassen Sie sich vom Drogisten gut beraten. Darauf sollten Sie achten:

Angenehme Stimmung für die Vorweihnachtszeit: Lavendel, Mandarinen oder Melisse sorgen als Duftöl für eine angenehme Stimmung.

- **Reinheit:** Ein naturreines ätherisches Öl stammt zu 100 Prozent aus der Stammpflanze. Es ist komplett naturbelassen und nicht mit billigeren Ölen oder anderen Flüssigkeiten gestreckt.
- **Lateinischer Name:** Ein reines Lavendelöl ist beispielsweise mit «Lavandula angustifolia» (Echter Lavendel) gekennzeichnet.
- **Pflanzenteile** derselben Pflanze können unterschiedliche Wirkungen haben. Die Bitterorange zum Beispiel liefert drei verschiedene ätherische Öle: Neroliöl aus den Blüten, Petitgrain aus den Früchten und Curacao aus den Schalen. Je nach Kombination dieser drei Öle helfen sie bei verschiedenen Problemen, wie zum Beispiel Stimmungsschwankungen, Ängsten oder Einschlafschwierigkeiten. Die jeweiligen Öle duften auch ganz unterschiedlich. Ihre Drogistin oder Ihr Drogist kann Sie hierzu genau beraten und Ihnen die passende Mischung empfehlen.
- **Herkunft:** Viele Pflanzen, aus denen ätherische Öle gewonnen werden, stammen von grossen Anbauflächen aus Ländern wie Bulgarien, Ungarn, Türkei, Italien, Frankreich, Spanien oder Portugal. Dort sind das Klima und die Bodenbeschaffenheit ideal. Beides beeinflusst die Zusammensetzung der Essenzen.
- **Anbau:** Pflanzen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau haben die beste Qualität, weil sie in ihrem natürlichen Umfeld gedeihen. Beim konventionellen Anbau kommen für bessere Erträge häufig Pestizide und Kunstdünger zum Einsatz. Weil diese Mittel öllöslich sind, können sie bei der Verarbeitung in die Essenz gelangen.
- **Herstellungsverfahren.** Die Wasserdampfdestillation ist die gängigste Methode, ätherische Öle zu gewinnen.

Manfred Meier

Der 43jährige Manfred Meier ist seit 2006 Inhaber der Natura Drogerie in Küttigen (AG). Seine Spezialgebiete sind Spagyrik, Homöopathie, traditionelle europäische Naturheilkunde und Aromatherapie.
www.naturadrogerie.ch



Der Wasserdampf löst das Öl vom Rest der Pflanze. Fruchtschalen von Zitrusfrüchten wie Orangen, Zitronen oder Mandarinen werden hingegen maschinell kalt gepresst. Bei der Extraktion schliesslich extrahieren Lösungsmittel wie zum Beispiel Alkohol die ätherischen Öle aus fragilen Blüten.

- Der **Preis** eines Duftöls kann auch ein Hinweis auf seine Reinheit und Qualität geben. Es gibt erschwingliche bis sehr teure ätherische Öle: «Rosenöl beispielsweise ist sehr kostspielig. Für ein Kilogramm bezahlt man zwischen 17000 und 20000 Franken, weil es für diese Menge rund eininhalb Tonnen Rosenblütenblätter braucht», sagt Meier. Eher günstig sind Zitronen- oder Pfefferminzöl. «Sie werden billig und in riesigen Mengen produziert.»

Achten Sie auch auf Warnhinweise auf der Flasche. Ätherische Öle sind hochkonzentrierte Substanzen und deshalb nicht ohne Risiko. Einige, wie Lavendel-, Orangenblüten- oder Rosenöl, sind sehr gut verträglich. Andere können jedoch Haut und Schleimhäute reizen, fälschlicherweise eingenommen zu Vergiftungen führen oder für Kinder sogar lebensgefährlich sein. Ätherische Öle sollten Sie immer vor Licht geschützt und bei einer Temperatur von 22 bis 23 Grad aufbewahren, so halten sie am längsten.

Vanessa Naef

Aromatherapie

Ätherische Öle können die Emotionen beeinflussen. Beim Einatmen treffen ihre Duftmoleküle auf die Riechschleimhaut. Darin wird ein Signal ausgelöst, das über die Nervenbahnen ins limbische System gelangt. In diesem Gehirnteil werden unter anderem Gedächtnis, Emotionen, Nahrungsaufnahme, Verdauung und Fortpflanzung gesteuert. Gefühle entstehen dort und Erinnerungen werden gespeichert. Weil die Duftstoffe das limbische System und dessen Funktionen beeinflussen, wirken sie sich auf die körperliche und die psychische Gesundheit eines Menschen aus.

WALA
Arzneimittel



Übelkeit?
Verdauungs-
schwäche?

Verdauungshelden

WALA Magen-Darm
Globuli velati

bei Verdauungsbeschwerden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.
WALA Schweiz AG, 3011 Bern.

www.wala.ch

Kreislauf: In Bewegung bleiben!

Der Winter steht vor der Tür. Mit Bewegung, Massage, Sauna und Kneipen bleiben Körper und Geist in Schwung. Auch scharfes Essen bringt Pep in die kalte Zeit.



Bewegung an der frischen Luft tut im Winter besonders gut. Ein Spaziergang im Schnee belebt Geist und Kreislauf.

Tipp 1: Sport und Bewegung

Drogist Roman Buchs aus der Drogerie Buchs in Aadorf kann es nicht oft genug betonen: Bewegung hält den Kreislauf in Schwung und fördert das Wohlbefinden auf mehreren Ebenen. «Wenn man sich bewegt und dabei noch an der frischen Luft ist, wird die Zirkulation angeregt, die Lungen werden gestärkt, das Immunsystem gewinnt an Widerstandskraft. Auch im Winter kann ich nur dazu raten, sportlich aktiv und in Bewegung zu bleiben.» Ob Langlauf, Skifahren oder Winterspaziergänge durch verschneite Landschaften, alles tut gut. Für Outdoor-Muffel

empfiehlt Drogist Buchs Schwimmen im Hallenbad oder Training im Fitnesscenter. Auch die gute, alte Morgengymnastik hält, was sie verspricht: «Wer morgens ein paar Übungen macht, seien es Kniebeugen, Liegestützen oder Rumpfbeugen, bringt schon einmal die ganze Blutzirkulation in Schwung», sagt Drogist Buchs.

Tipp 2: Sauna und Dampfbad

Ein Klassiker aus dem hohen Norden sind Saunagänge. Wenn es draussen kalt und grau ist, lässt es sich in der eingehetzten Sauna vorzüglich schwitzen. Dabei gelte es allerdings, einiges zu beachten, sagt Dro-

gist Roman Buchs: «Wichtig ist, langsam anzufangen. Wer sich das Saunieren nicht gewohnt ist, beginnt am besten mit dem Dampfbad oder einer milder temperierten Biosauna. In der rund 90 Grad heissen finnischen Sauna kann ein untrainierter Kreislauf schnell überfordert sein und mit Schwindel und Unwohlsein reagieren.» Deshalb sei es ratsam, sich vorneweg mittels eines kleinen Basis-Checks den Blutdruck und den Puls messen zu lassen. «Wir bieten diese Dienstleistung in unserer Drogerie an und können dann gemeinsam schauen, wo jemand steht und wie er sich dem Thema Saunieren am besten an-

nähert», sagt Buchs. Und er rät, dabei allfällige Vorerkrankungen unbedingt zu erwähnen. Ausserdem gelte es, beim Sauern auch immer reichlich Tee oder Wasser zu trinken.

Tipp 3: Massage mit Bürste

Wer im Winter immer wieder kalte Hände und Füsse hat, kann mit Massagebürsten etwas gegen das Frösteln in den Gliedmassen tun. «Wichtig ist, dass man richtig massiert, also immer zum Herzen hin», erklärt Roman Buchs, und rät: «Lassen Sie sich beim Kauf einer Massagebürste beraten oder lesen Sie sich in die Thematik ein.» Denn das Massieren mit einer Massagebürste sei mehr als einfach nur «Abrubbeln».

Tipp 4: Kneippen!

Was wäre ein Winter ganz ohne Kneipen? «Tatsächlich ist das Kneipen eine bewährte Möglichkeit, gerade in der kalten Jahreszeit den Kreislauf zu unterstützen», sagt Roman Buchs. Weil das Kneipen mehr sei als einfach nur Wassertreten, sollten sich Interessierte vorab fragen: Was erhoffe ich mir vom Kneipen und wie regelmässig kann ich es tatsächlich anwenden? Im Normalfall schreite man draussen durch ein Wasserbecken, über kalte Steine, durch einen Sumpf oder über einen feuchten Waldboden. So vielseitig das Kneipen auch ist, letztendlich gehe es darum, längerfristig angewendet den

Kreislauf anzuregen und schliesslich zu stabilisieren. Das Kneipen hat mittlerweile viele Anhänger und es gibt an verschiedenen Orten in der Schweiz Kneipp-Vereine sowie spezielle Kneipp-Wege. Mehr Informationen dazu finden Sie auf www.kneipp.ch.

Tipp 5: Würze ins Essen!

Auch Essen dient dem Wohlbefinden – und kann den Kreislauf unterstützen. «Im Winter stehen uns wunderbare Gewürze wie Zimt und Ingwer zur Verfügung, die anregend wirken und in der Küche reichlich zur Anwendung kommen dürfen.» Roman Buchs rät zu warmen, sättigenden Speisen wie Eintöpfen mit viel frischem Gemüse oder Suppen. Regional und nicht zu schwer zu kochen, sei sinnvoll. Süsses gelte es nur in Massen zu geniessen, und wenn, dann solle man auch mal zu Fro-

Roman Buchs

Der 56-jährige Roman Buchs ist seit August 2000 Inhaber der Drogerie Buchs in Aadorf (TG). Seine Spezialgebiete sind Schüssler-Salze, Spagyrik und Naturtheke-Produkte.

www.drogerie-buchs.ch



ckenobst statt Guetzli greifen. Drogist Buchs: «Im Winter haben wir zwar das Gefühl, dass wir mehr Nahrung brauchen, eigentlich reichen aber drei ausgewogene Mahlzeiten, denn der Kreislauf kann besser arbeiten, wenn die Verdauung dazwischen Pausen hat.»

Drogerien bieten für den Kreislauf auch Tees, spagyrische Sprays, Urtinkturen, Blutdrucktropfen sowie anregende ätherische Öle. Lassen Sie sich persönlich beraten.

Denise Muchenberger

Extratipp für Hartgesottene

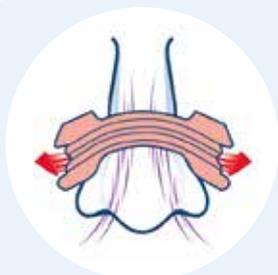
Im Spätherbst und Winter können Tautreten und Schneegehen ergänzend zum Kneipp'schen Wassertreten dazu dienen, das Immunsystem zu stärken. Vorausgesetzt, Sie sind gesund und haben keine Nieren-, Becken- oder Geschlechterkrankungen. Sprechen Sie sich zur Sicherheit mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer anderen medizinischen Fachperson ab. Und so geht es:

- Tautreten: Gehen Sie etwa 3 bis 5 Minuten durch taufeuchtes Gras. Danach trocknen Sie Ihre Füsse gut ab und ziehen trockene Strümpfe und Schuhe an. Durch zügiges Gehen kommt es bald zu einer Erwärmung.
- Schneegehen: Gehen Sie einige Sekunden barfuss durch weichen Schnee, ziehen Sie sich anschliessend sofort trockene Strümpfe über die abgetrockneten Füsse an und erwärmen Sie Ihre Füsse durch zügiges Gehen.



Besser Atmen – Breathe Right® Nasenstrips

Helfen sofort, die Nasenflügel von aussen anzuheben und öffnen sanft die Nase



Bis zu 31% mehr Luftdurchfluss durch die Nase



Besser atmen

Die Luft leichter einatmen



Besser fühlen

Öffnet die Nase für eine sofort spürbare Erleichterung



Besser schlafen

Lindert Nasenverstopfung und Schnarchen

Zur Anwendung bei Schnarchen, bei verstopfter Nase durch Erkältung oder Allergien, und bei Nasenscheidewandverkrümmung.

Kinder ohne Tabak

Die Volksinitiative «Kinder ohne Tabak» will Tabakwerbung verbieten, die sich an Kinder und Jugendliche richtet. Der Hausarzt Dr. med. Philippe Luchsinger erklärt im Interview, warum sich eine breite Allianz aus Gesundheits- und Jugendorganisationen für das Verbot einsetzt.

Was passiert, wenn Kinder rauchen?

Dr. med. Philippe Luchsinger: Nikotin generiert eine Abhängigkeit, die noch stärker ist als beim Heroin. Zwei, drei Zigaretten reichen schon, um süchtig zu werden. Gerade Kinder und Jugendliche haben dieses Gefahrenbewusstsein oft noch nicht, und sie gehen eher leichtfertig ein Risiko ein, weil sie die Grenzen austesten wollen.

Aber viele fangen doch erst während der Lehre oder im Militär mit Rauchen an ...

Nein. Das durchschnittliche Einstiegsalter liegt bei 14 Jahren. Wir wissen aus Studien, dass diejenigen, die als Minderjährige anfangen, meist als Erwachsene weiterrauchen. Wer aber erst im Erwachsenenalter eine Zigarette probiert, kommt eher wieder vom Nikotin los.

Liegt es nicht in der Verantwortung der Eltern, dafür zu sorgen, dass ihre Kinder nicht mit Rauchen anfangen?

Als Vater von drei inzwischen erwachsenen Kindern kann ich sagen: In der Puber-

Philippe Luchsinger

Dr. med. Philippe Luchsinger ist seit 1988 in Affoltern am Albis als Hausarzt in eigener Praxis tätig. Er ist Präsident des Verbandes der Haus- und Kinderärzte Schweiz (mfe). Sein Interesse gilt der Lehre, der Forschung und Qualitätsarbeit. Er engagiert sich für eine Standes- und Gesundheitspolitik, in der die Hausärzte eine wichtige Rolle spielen, und für die Förderung des Nachwuchses.



tät ist das wirklich schwierig. Da sind die Gleichaltrigen, die Peergroup, die Taktgeber des Verhaltens und nicht mehr die Eltern. Und die Werbung setzt genau bei diesen Peergroups an und wendet sich ganz gezielt an Kinder und Jugendliche. Das ist äusserst perfide.

Rauchen heute mehr Kinder als früher?

Ja, wegen der neuartigen Möglichkeiten des Tabakkonsums sind es eher mehr als früher. Diese trendigen Produkte sind trügerisch, auch vom Design her. Sie kom-

men so harmlos daher, da vergessen viele, dass auch E-Zigaretten, Snus oder Shishas total schnell abhängig machen. Die Firmen wissen das genau und arbeiten bewusst damit. Es werden verbotenerweise auch immer wieder Muster abgegeben an Minderjährige. Das Ziel der Tabakindustrie ist klar: Sie machen die Kunden jung süchtig, damit ihnen diese nicht mehr davonlaufen können.

Haben wir nicht schon strenge Gesetze?

Wir sind das einzige Land in Europa, das keine Einschränkung der Tabakwerbung kennt. Seit 15 Jahren können wir die bereits ratifizierte WHO-Rahmenkonvention zur Eindämmung des Tabakgebrauchs nicht unterzeichnen, die schon von 168 anderen Ländern unterzeichnet worden ist. Das ist schlicht beschämend. Wir befinden uns bei der Tabakprävention international gesehen auf den allerletzten Plätzen.

Nun kommt doch ein neues Tabakproduktegesetz ...

Tabakprodukte unterstehen in der Schweiz immer noch dem Lebensmittelgesetz. Aber wenn Zigaretten gemäss den Anweisungen der Hersteller verwendet werden, dann stirbt die Hälfte der Konsumenten daran. Bei welchem anderen Produkt wäre so etwas denkbar?

Verbote schaden aber der Wirtschaft.

Rauchen richtet volkswirtschaftlich auch einen enormen Schaden an. Der Tabakkonsum verursacht in der Schweiz jährlich soziale Kosten von vier Milliarden Franken wegen Produktionsausfällen durch Krankheiten, vorzeitige Todesfälle und andere tabakbedingte Absenzen. Ausserdem würden die Leute das Geld für andere Produkte und Dienstleistungen ausgeben, an denen sie mehr Freude hätten als an Zigaretten. Die meisten rauchen ja, weil sie süchtig sind und nicht mehr aufhören können.

Sabine Reber

Das will die Initiative

Damit sich Tabakwerbung nicht mehr an Kinder und Jugendliche richten kann, will die eidgenössische Volksinitiative «Ja zum Schutz der Kinder und Jugendlichen vor Tabakwerbung» Zigarettenwerbung auf Plakaten im öffentlichen Raum verbieten. Auch Kinowerbung, Inserate, Festival-Sponsoring

und Onlinewerbung für Tabakprodukte sollen in Zukunft nicht mehr erlaubt sein. Die Initiative wurde im März 2018 von 28 Gesundheits- und Jugendorganisationen lanciert. Auch der Schweizerische Drogistenverband ist Teil dieser breiten Trägerschaft. Die Initiative kommt am 13. Februar 2022 zur Abstimmung.

www.kinderohnetabak.ch

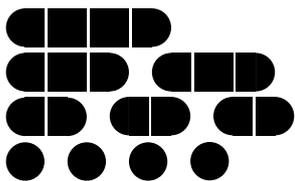
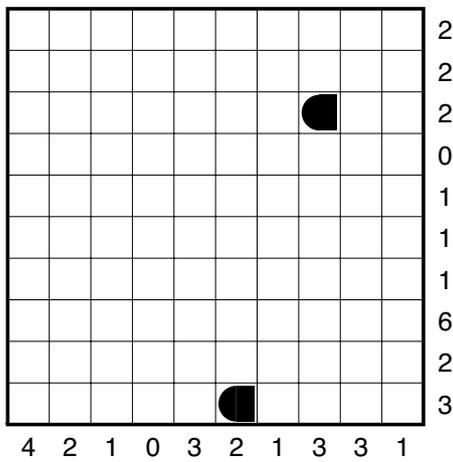


Nicht verpassen!
Den **Drogistenstern**
Februar/März gibt
es ab dem 15. Februar
gratis in Ihrer
Drogerie.

Bimaru

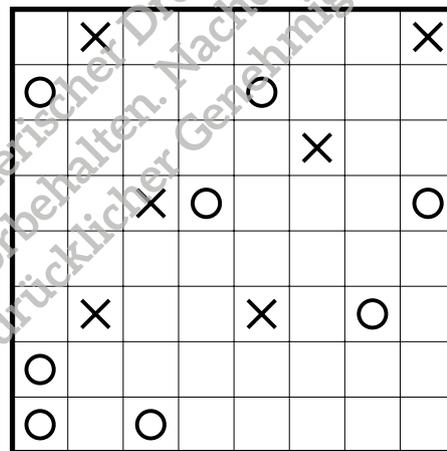
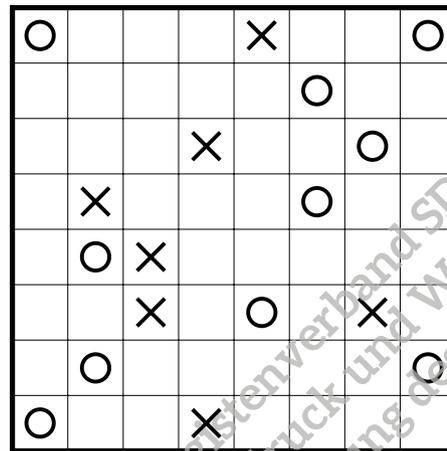
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.



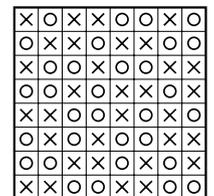
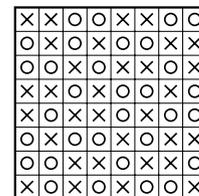
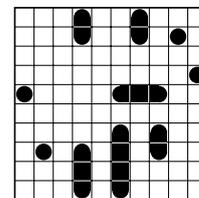
Binoxxo

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 grossen **Kinder-Abc** verraten wir von Allergien über Beulen bis zum Zähneputzen die besten Tipps aus der Drogerie. Auch eine Professorin für Kinderpsychiatrie und eine Lehrerin für Kinderyoga kommen zu Wort. Ausserdem besuchen wir eine **Tierhomöopathin**, brühen den besten **Medizinaltee** auf und steigen zwecks Unfallverhütung in die **Skischuhe**.

Auflösungen aus *Drogistenstern* 10-11/2021



Impressum 41. Jahrgang

Auflage 153 595 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2021), 979 000 Leser (914 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2021-2 und rund 65 000 französischsprachige)

Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel/Bienne, 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.; Sabine Reber, s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Vanessa Naef

Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Isabella Mosca (Drogistin HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

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

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

Abonnemente Jahresabonnement Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch.



printed in
switzerland

Flussreisen zur Tulpenblüte



MS Thurgau Prestige*****

Die Tulpenreisen nach Holland gehören zu den beliebtesten Klassikern der Flussschifffahrt. Als Vorboten des Frühlings verwandeln Millionen von Tulpen, Narzissen und Hyazinthen die herrliche Parkanlage des Keukenhofs in ein einzigartiges, farbenfrohes Blumenmeer. Auf 32 Hektar bietet er spektakuläre Blumenshows, überraschende Inspirationsgärten, einzigartige Kunstwerke und grossartige Veranstaltungen. Auch die Floriade gilt mit 60 Hektar Land als eine der wichtigsten Gartenbauausstellungen.



MS Edelweiss*****

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



Naturspektakel entlang des Rheins
Basel–Amsterdam–Basel
MS Edelweiss***+*

Abreisdaten 2022

26.03./02.04./09.04./16.04.

**9 Tage ab
CHF 890 p.P.**



Rhein-Kreuzfahrt zur Tulpenblüte
Basel–Amsterdam–Basel
MS Thurgau Silence***

Abreisdaten 2022

29.03./06.04./14.04./30.04.

**9 Tage ab
CHF 1190 p.P.**



Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
Basel–Amsterdam–Basel
MS Thurgau Prestige***+*

Abreisdaten 2022

24.03./01.04./09.04./17.04./25.04./03.05.

**9 Tage ab
CHF 1190 p.P.**



Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
Basel–Amsterdam–Basel
MS Antonio Bellucci***+*

Abreisdaten 2022

27.03./04.04./12.04.

**9 Tage ab
CHF 1290 p.P.**



Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt
Basel–Amsterdam–Basel
MS Thurgau Ultra***+*

Abreisdaten 2022

28.03./19.04./27.04.

**15 Tage ab
CHF 2790 p.P.**



Auf Rhein, IJsselmeer und Maas
Basel–Flandern–Friesland–Basel
MS Thurgau Ultra***+*

Abreisdaten 2022

05.04./05.05.

Detaillierte Informationen zu unseren Tulpenreisen finden Sie online unter tulpen.thurgautravel.ch



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

Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden
Tel. 071 552 40 00, info@thurgautravel.ch

Thurgau Travel

Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten