



# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



Weissdorn  
**Begleiter  
für die  
Pensionierung**

Starke Gelenke  
**Gesund durch  
die kalten Tage**

© 2024 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV

FASNACHT

# Rüüdig schön

# Murmeltier und Ohropax

Und so ist sie wieder da, die närrische Zeit. Das Verchleiderlüzügs der Kinder muss vom Estrich geholt, Konfetti und Schminke gekauft werden, und für die Grossen kommen nun die aufwendigen Masken und Kostüme zum Einsatz, die den Winter über in langwieriger Arbeit angefertigt wurden. Die Guggenmusiken haben ihre Stücke geprobt, die Halswehtäfel und Katermittel und die Fettstifte für die Lippen liegen parat. So kann die Vertreibung des Winters also beginnen. Mich tschuderet aber gäng ein bisschen angesichts der Fasnacht. Einerseits, weil diese verrückten Tage für mich nach feuchten Konfetti und Schneematsch riechen – aus der Erinnerung an den Bieler Kinderumzug kriecht das klebrige Gefühl matschiger Papierschnipsel hoch, die mir jedes Mal wieder irgend ein Pirat oder Cowboy in den Ausschnitt des Kostüms gestopft hat. Egal ob ich als Prinzessin, als Pandabär oder als Pinguin verkleidet war, gegen die nassen Konfetti nützte alles Krejschen und Davonrennen nichts. Andererseits mag ich die Fasnacht nicht, weil sie den Anfang vom Ende des Winters ankündigt. Zwar dauert es sicher noch bis Ostern, bis der Frühling Einzug hält. Und doch überkommt mich schon im Februar die Wehmut, dass die ruhige, kalte Zeit zu Ende geht. Ach, vielleicht sollte ich als Murmeltier verkleidet am Umzug teilnehmen. Oder noch besser, die närrische Zeit in einem mit den eigenen Pfoten gegrabenen Tunnel unter dem Schnee verbringen, mit Ohropax in den Gehörgängen, um keinen Trommelschlag und keinen Trompetenton zu hören.

Von Fabienne Gyr habe ich nun gelernt, wie wichtig die Fasnachtskultur für viele Menschen ist, und ich wünsche allen leidenschaftlichen Fasnächtlerinnen und Fasnächtlern von Herzen ein frohes närrisches Treiben, und dass sie möglichst gesund bleiben und nicht zu viel Unfug anstellen mögen!



SABINE REBER  
Chefredaktorin

## FASNACHT



### Vom Fasnachtvirus erfasst

# 6

Im Interview lässt uns die TV-Moderatorin und aktive Fasnächtlerin Fabienne Gyr an ihrer Begeisterung für die «schönste Zeit» im Jahr teilhaben.

#### 12 Fantastische Welten

Hier ist praktisch das ganze Jahr über Fasnacht: in der Maskenmanufaktur Luzern.

#### 14 Gut gerüstet für die Gasse

Drogerietipps für eine unbeschwerte Fasnachtszeit.

# Inhalt



**Richtig fasten 16**  
Intervalle und Jo-Jo-Effekt



**Flechten 20**  
Mysteriöse Wesen mit Heilkraft



**Gesunde Gelenke 26**  
Einmassieren und bewegen

4 **Kurz & gesund**

24 **Pensionierung begleiten mit Weissdorn**

28 **Gesundes Mittagessen**

31 **Lesen: Bücher der Hoffnung**

32 **Mitmachen und gewinnen**

33 **Rätselspass**

34 **So mache ich das: Muttermilch ist der Idealfall**

36 **Gesunde Tipps im Februar und März**



Lifehack aus der Drogerie

## FrISCHE Schnittblumen

Aspirin hält Schnittblumen länger frisch. Auch Schüssler-Salze können die Haltbarkeit von Blumen in der Vase verlängern.

# LUST AUF GESUNDE POST?

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



KURZ & GESUND

## Damit das Gedächtnis jung bleibt

Wer im Alter offen bleibt für neue Erfahrungen, kann sein Gedächtnis positiv beeinflussen. Das lassen neue Erkenntnisse aus der Forschung am Leibniz-Institut für Neurobiologie Magdeburg vermuten. Die Persönlichkeitseigenschaft «Offenheit für Erfahrungen» könnte eine positive Verbindung zur Gedächtnisleistung bei Älteren aufweisen, heisst es in einer kürzlich veröffentlichten Studie der Psychologin Dr. Anni Richter. Menschen, die gern vielfältige kulturelle Erfahrungen machen, fantasievoll sind, sich mit intellektuell anspruchsvollen Themen beschäftigen und neue Dinge ausprobieren, sind demnach im Vorteil, wenn es um die Erhaltung der Gedächtnisleistung geht. Das

schreibt das Deutsche Gesundheitsportal. Christopher Stolz, Erstautor der Studie, schlussfolgert laut dem Bericht: «Die untersuchte Persönlichkeitseigenschaft könnte ein psychologischer Schutzfaktor im kognitiven Altern darstellen, indem sie zu einer besseren Erhaltung des Gedächtnisnetzwerks im Gehirn beiträgt.» Die Forschungsergebnisse können dazu beitragen, persönlichkeitspezifische Mechanismen zu identifizieren, die kognitiv gesundes Altern begünstigen. Erkenntnisse über diese Mechanismen könnten in einem nächsten Schritt auch zur individuellen Förderung der kognitiven Vitalität im Alter nutzbar gemacht werden.



**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

## Ist Magenbrennen wirklich harmlos?

Magenbrennen ist ein häufiges Problem. Fast jede zweite erwachsene Person leidet gelegentlich darunter. Meist ist es laut einem Bericht der Deutschen Apotheker-Zeitung recht harmlos und kann gut mit Selbstmedikation aus der Drogerie behandelt werden. Diese Medikamente kleiden die Speiseröhre aus und beruhigen sie. Im Magen wird durch die Wirkstoffe ausserdem die überschüssige Säure neutralisiert, sodass schon unmittelbar nach der Einnahme



Linderung eintritt. Es gibt aber Fälle, bei denen das Sodbrennen auf eine ernsthafte Erkrankung hindeutet. Die Drogeistin oder der Drogeist kann Ihnen sagen, wann Sie ärztliche Abklärungen machen sollten. Sodbrennen kann sowohl eine Ursache als auch ein Warnzeichen für eine Krebserkrankung sein. Wiederholter Reflux erhöht das Risiko für Speiseröhren- und Kehlkopfkrebs, wie die Deutsche Apotheker-Zeitung schreibt.

**BEI MAGENBRENNEN**

**SCHNELLE  
LINDERUNG  
NATÜRLICHER  
SCHUTZ**

**NEU**  
in Apotheken  
& Drogerien

EMPFOHLEN VON  
**93%**  
DER VERWENDER\*

Pflanzlicher  
Schutzfilm aus  
**FEIGENKAKTUS-  
EXTRAKT**

**Neutralisiert schnell**  
überschüssige Magensäure

**Beruhigt und schützt**  
die Speiseröhre mit natürlichem Feigenkaktusextrakt

In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich.  
Ohne Aluminium.



\* Verwenderrumfrage mit 227 Befragten (45–69 Jahre), durchgeführt in Deutschland durch das beauftragte, unabhängige Marktforschungsinstitut DIALEGO AG Mitte 2022.

# In andere Rollen schlüpfen

Die bekannte Zuger Fasnächtlerin und TV-Moderatorin Fabienne Gyr sagt, worauf es bei der Fasnacht ankommt. Sie gewährt Einblick in ihr privates Fotoalbum und verrät ihre besten Tricks, um über die nörri-schen Tage gesund zu bleiben.

Von Barbara Halter

**E**in kleines schwarzes Schild weist den Weg Richtung Manufaktur. Sonst deutet im Industriequartier von Emmen nichts auf die fantastische Welt hin, die sich in einem der grauen Gebäude verbirgt. Moderatorin Fabienne Gyr, 36, («Sportpanorama», «Samschtig-Jass», «Sports Awards», «SRF bi de Lüt – live») hat die Maskenmanufaktur Luzern als Treffpunkt vorgeschlagen. Hier kommt vieles zusammen, was für sie die Essenz der Fasnacht ausmacht.

## Fabienne Gyr, können Sie sich an Ihr erstes Fasnachtskostüm erinnern?

Fabienne Gyr: Ja, ich ging als «Blacky» verkleidet, unsere schwarze Katze. Wir bastelten im Kindergarten Masken aus Gips, und ich machte ein Büsi mit Schnurrhaaren aus Pfeifenputzern. Meine Mutter nähte mir dazu aus schwarzem Fellstoff ein Kostüm mit Ohren. In unserer Familie gehörte es einfach dazu, dass man sich verkleidete und an die Fasnacht in Oberägeri ging. Das ist bis heute so geblieben.

## Für viele, die nicht mit der Fasnacht aufgewachsen sind, ist diese Tradition schwer nachvollziehbar. Was soll das alles?

(lacht) Ich kann diese Vorbehalte verstehen. Für jemanden, der zum Beispiel im Kanton Zürich aufgewachsen ist, heisst Fasnacht meist nicht viel mehr, als dass man feiert und Alkohol trinkt. In der Innerschweiz bedeuten diese Tage so viel mehr. Hier ist Fasnacht eine Kunst. Es geht darum, sich kreativ auszuleben und in eine Rolle zu schlüpfen. Von fröhlichen Disney-Figuren bis hin zu düsteren, mystischen Gestalten ist alles möglich, und für die Herstellung der Kostüme wird sehr viel investiert. Diese Kreativität und Vielseitigkeit spürt man hier bei Jan Widmer in der Maskenmanufaktur sofort.

## Ist man einfach Fasnächtler oder nicht – oder kann man es auch werden?

Man kann definitiv Fasnächtler werden! Es gab bei mir auch Phasen, in denen ich mit der Fasnacht nicht so viel am Hut hatte, weil mir schlicht die Zeit dazu fehlte. Ich rate allen, die noch nie an der Fasnacht waren, einmal an einem Schmutzigen Donnerstag morgens durch die Luzerner Altstadt zu laufen – ich bin fast sicher, dass da jede und jeder Gänsehaut bekommt.

## Welche Momente sorgen bei Ihnen für Gänsehaut?

Am Schmutzigen Donnerstag um fünf Uhr morgens, nach dem Urknall über dem See-

becken, gibt es diesen Moment, wenn die Fritschi-Familie auf dem Nauen draussen auf dem See zu tanzen beginnt ... unglaublich! Es friert mich schon, wenn ich nur darüber rede.

## Viele sprechen auch von einem Fasnachtsvirus, das einen erfasst.

Dieser Vergleich passt. Einige bezeichnen die Fasnacht auch als fünfte Jahreszeit. Während diesen Tagen wird man in eine andere Welt hineingezogen. Es gelten andere Regeln als sonst. Man kann sein, was immer man möchte – ohne schräg angeschaut zu werden.

## Es gibt aber auch in Luzern Fasnachtsmuffel, die über diese Tage aus der Stadt flüchten. Kennen Sie solche?

Ja, mein Ehemann war so einer. Als ich noch für den Fernsehsender Tele 1 von der Fasnacht berichtete, tauschten wir jeweils für eine Woche unsere Wohnungen: Mario zog zu mir nach Ägeri, um Ruhe zu haben, und ich übernahm seine Wohnung in der Luzerner Altstadt.

## Ist er ein Fasnachtsmuffel geblieben?

Er kommt mal mit an den Umzug und teilt mit mir die Begeisterung für all die kreativen Arbeiten. Aber er gehört sicher nicht zu jenen, die drei Tage hintereinander unter der Egg feiern. Was auch völlig okay ist!



© 2024 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**GRIMMIGE GRINDE**  
Fernsehmoderatorin  
Fabienne Gyr in der  
Werkstatt der Masken-  
manufaktur Luzern,  
wo «Grinde» für  
Guggenmusik-Gruppen  
hergestellt werden.

# «Hier ist Fasnacht eine Kunst. Es geht darum, sich kreativ auszuleben und in eine Rolle zu schlüpfen.»

Fabienne Gyr

**Die Fasnacht ist eine katholische Tradition, aber heute ist der religiöse Bezug nicht mehr so wichtig. Was für eine Funktion hat die Fasnacht in unserer Gesellschaft?**

Man kann für eine kurze Zeit vom Alltag flüchten und zusammen fröhlich sein. Die Fasnacht hilft, den Kopf durchzulüften und etwas Abstand von den Sorgen und Problemen dieser Welt zu gewinnen. Diese Tage können sehr befreiend wirken.

**Praktisch jeder Ort in der Innerschweiz pflegt seine eigenen Traditionen. Was ist für Oberägeri typisch?**

Wir haben den Legor, einen Narren mit einer bunten Kappe aus herunterhängenden Ohren, den «Leg-Ohren». Der Legorengrind wird jeweils am 5. Januar auf dem Dorfplatz mit einer Zeremonie aufgehängt und dann beim Fasnachtsvergraben am Gudelzyschtig-Abend um Punkt 18.35 Uhr wieder heruntergeholt. Was mich bei der Fasnacht in Oberägeri besonders fasziniert, ist ihre Vielseitigkeit. Drei Orte in dieser kleinen Gemeinde führen einen eigenen Umzug und eigene Anlässe durch. Das funktioniert nur, wenn sich viele Leute freiwillig engagieren.

**Wo trifft man Sie dieses Jahr an?**

Wenn möglich, bin ich am Donnerstagmorgen am Urknall in Luzern mit dabei. Am Güdismontag moderiere ich für SRF den Umzug – und danach gehe ich mit meinen Freundinnen an die Alosen-Fasnacht in Oberägeri. Wir überlegen uns jedes Mal ein anderes Motto. Im letzten Jahr waren wir als Förster verkleidet, davor als Metzger. Zur Fasnacht gehört, dass man die anderen Leute unterhält und etwas zum Narren hält. Als Metzger fuchtelten wir mit Schweinsfüssen herum – und verteilten danach als Wiedergutmachung Cervelats.

**Das heisst, Sie sind dann nicht als die bekannte SRF-Moderatorin erkennbar. Wie ist das für Sie?**

Es ist das Grösste! Mich zu verkleiden und einen Abend lang – mehr oder weniger – unerkannt zu bleiben, ist für mich ein Highlight! Ich liebe es, das ganze Gesicht zu schminken oder auch einen Vollbart anzuziehen, wie wir das als Förster gemacht haben.

**Was für ungeschriebene Gesetze gibt es an der Fasnacht?**

In Luzern musste ich lernen, dass man von «Grinden» spricht und nicht von Masken. In Ägeri ist man in einer «Gugge». Dieses Wort ist in Luzern verpönt: Dort spielt man in

**MAL METZGER, MAL FÖRSTER**

Fabienne Gyr besucht mit ihren Freundinnen jeweils die Alosen-Fasnacht in Oberägeri (ZG). In einem Jahr waren sie als Metzger verkleidet, in einem anderen als Förster.





einer «Guggenmusik». Was für mich auch nicht geht, ist, wenn man die Fasnacht einzig dafür nutzt, um sich volllaufen zu lassen und sich daneben zu benehmen.

**Sie sprechen den Alkohol an. Der Rausch gehört aber schon auch zur Fasnacht dazu?**

Ich geniesse an der Fasnacht auch gern ein oder zwei alkoholische Getränke. Um ein «Kafi Huerenaff» kommt man in Luzern

**SÜSSE FRÜCHTCHEN**

Das Himbeeren-Kostüm hält an kalten Tagen schön warm. Fabienne Gyr mit einer Freundin an der Strassenfasnacht.

nicht herum – ein starker Kaffee mit zwei Stück Zucker und einem kräftigen Schuss Apfel- oder Birnenträsch. Und dass einige das Mass nicht halten können, gehört auch dazu. Aber grundsätzlich bleibt die Mehrheit nett und anständig.

**Mit dem Alkohol fallen auch die Hemmungen: Während der Fasnacht gibt es mehr One-Night-Stands als sonst. Wie hemmungslos darf die Fasnacht sein?**

Der Respekt ist das Wichtigste, es müssen immer beide einverstanden sein. Oft bleibt es nicht beim One-Night-Stand. Ich habe einige Paare in meinem Freundeskreis, die sich an der Fasnacht gefunden haben und die heute verheiratet sind und Kinder haben. Das finde ich grandios.

**Zurück zum Fasnachtsumzug: Was braucht es, damit eine solche Livesendung gelingt?**



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.





**LIVE VOM UMZUG**  
Zusammen mit Sämi Deubelbeiss als Experten moderiert Fabienne Gyr auch dieses Jahr in Luzern die Live-Übertragung des Güdismontags-Umzugs auf SRF.

Eine gute Vorbereitung ist das Wichtigste. Ich muss über die rund vierzig Nummern Bescheid wissen. An meiner Seite habe ich Sämi Deubelbeiss als Experten, er versorgt mich zusätzlich mit Insider-Wissen über die Guggenmusiken und Wagenbauer. Wichtig ist mir, dass wir nicht die ganze Zeit über kommentieren, sondern auch die Musik und die Stimmung sprechen lassen. Unter den Zuschauerinnen und Zuschauern gibt es viele, die nicht mehr selber an die Fasnacht gehen können, weil sie die Menschenmassen nicht ertragen oder körperlich dazu nicht mehr in der Lage sind. Wenn ich danach Rückmeldungen erhalte, dass diese Menschen bei der Übertragung das Gefühl hatten, selbst am Strassenrand zu stehen, ist das für mich das grösste Kompliment.

**Wie weit haben an einem Fasnachtsumzug auch politische und gesellschaftliche Themen Platz?**

Darüber diskutierten Sämi und ich in den letzten Jahren immer wieder. Wir fanden

lange: Alles ist erlaubt an der Fasnacht. Als dann am 22. Februar 2022, am Schmutzigen Donnerstag, Russland die Ukraine überfiel, musste ich meine Meinung etwas revidieren. Ich finde, an der Fasnacht ist vieles erlaubt, aber ich wäre schockiert gewesen, wenn der Krieg Thema geworden wäre.

**Vermehrt wird über Kostüme diskutiert, die als diskriminierend wahrgenommen werden. Zum Beispiel, wenn sich Erwachsene als Indianer verkleiden. Was ist Ihre Meinung dazu?**

Ich kann es grundsätzlich verstehen, wenn sich Bevölkerungsgruppen und Kulturen ver-

**«Wichtig ist mir, dass wir nicht die ganze Zeit über kommentieren, sondern auch die Musik und die Stimmung sprechen lassen.»**

Fabienne Gyr

Am liebsten möchte ich mich als Orang-Utan King Louie aus dem Musical „King of the Jungle“ vorstellen. Ich habe mich für das Coverbild entschieden, weil ich mich als Orang-Utan King Louie vorstellen möchte. Ich habe mich für das Coverbild entschieden, weil ich mich als Orang-Utan King Louie vorstellen möchte.

### Gibt es Gruppen, auf die Sie sich am Umzug besonders freuen?

Ja, ich bin ein Fan der Guggenmusig Rüssgugler aus Ebikon, ich habe sie auch schon zu mir in den «Samschtig-Jass» eingeladen. Sie spielen wahnsinnig gut und haben tolle Sujets.

### Sie sind selbst als Fabienne Gyr zum Sujet geworden. Wie fühlt sich das an?

Cool! Ich bekomme immer wieder Bilder oder Videos zugeschickt, wo sich Menschen als «Samschtig-Jass»-Moderatorin oder als Speakerin des Schwingfests verkleidet haben. Eine Gruppe ging auch schon mal als SRF an die Fasnacht.

### Wie bleiben Sie während diesen verrückten Tagen gesund?

Bei mir leidet jeweils die Stimme. Während der Moderation steht ein Zitronen-Ingwertee mit Honig neben mir und ich esse in dieser Zeit viele Früchte, um genug Vitamine zu mir zu nehmen. Ebenfalls immer dabei: meine beheizbaren Socken, die ich von meinem Mann zu Weihnachten bekommen habe.

### OH DUBIDU

Die Wagenbaugruppe Conversion ging 2018 mit dem Motto Dschungelbuch an die Luzerner Fasnacht. Unter Orang-Utan King Louie verberg sich Jan Widmer.



Fotos: SRF, Susanne Keller

## Ich schaffe fast alles mit Strath



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

bio-strath.com



Strath mit Zink unterstützt mein Immunsystem.

Pat Burgener  
Profi Snowboarder,  
Musiker und  
Videoregisseur



## Jan Widmer und die Maskenmanufaktur Luzern

In der Maskenmanufaktur Luzern von Jan Widmer ist praktisch das ganze Jahr über Fasnacht. Im Frühling geht es los mit den Vorgesprächen für die Sujets, ab Juli werden die Masken produziert, und im Dezember beginnt die Auslieferung. 400 bis 600 Stück stellt er für jede Fasnacht her. Speziell ist die Anfertigung mit dem 3-D-Drucker. Zu seinen Kunden gehören vor allem Guggenmusiken aus der Region Luzern, er macht aber auch Einzelanfertigungen für andere Kundschaft.

Jan Widmer ist gelernter Schreiner und hat in Deutschland eine auf Film spezialisierte Maskenbildnerschule besucht. Mit Freunden hat er 2006 die Wagenbaugruppe Conversio gegründet, die in der Luzern Altstadt jedes Jahr für spektakuläre Auftritte sorgt.

### GIPS UND LATEX

In der Maskenmanufaktur in Emmen (LU) modelliert Jan Widmer aus Plastilin eine Maske. Aus diesem Positiv macht er später ein Gipsnegativ, das dann als Vorlage für eine Latex-Maske verwendet wird.

Widmer ist auch selbst als Fasnächtler aktiv und ist Gründungsmitglied der Wagenbaugruppe Conversio.





© 2024 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2501 Basel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Gut gerüstet für die Gasse

Langenthal im Oberaargau ist eine Fasnachtshochburg. Damit die «schönsten Tage» im Jahr nicht zur physischen Tortur werden, hält Drogist Philipp Meyer Katermittel, Lutschtabletten und Lippenpomade für seine Kundschaft bereit.

Von Astrid Tomczak-Plewka

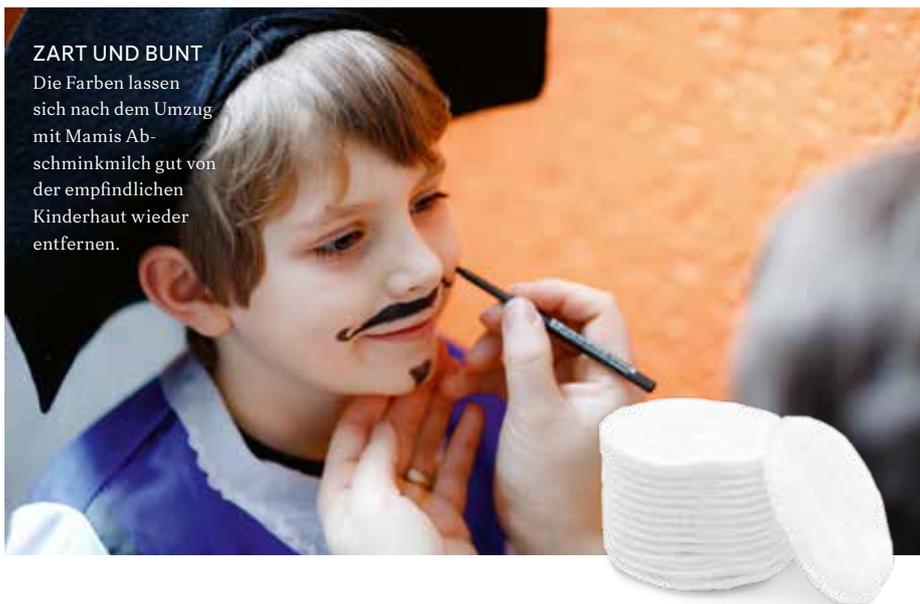


## AUF DEN PUTZ HAUEN

An der Fasnacht darf es laut und wild zugehen. Kluge Fasnächtlerinnen und Fasnächtler sorgen mit Katermitteln aus der Drogerie vor.

## ZART UND BUNT

Die Farben lassen sich nach dem Umzug mit Mamis Abschminkmilch gut von der empfindlichen Kinderhaut wieder entfernen.



# Abschminken

Prinzessin, Pirat, Polizistin: Für viele Kinder gibt's nichts Schöneres, als sich zu verkleiden und zu schminken. Doch wie bekommen Eltern die Schminke wieder aus dem Gesicht ihres Nach-

wuchses? «Es braucht keine teuren Spezialprodukte», sagt Philipp Meyer. «Gut geeignet ist eine fetthaltige Abschminkmilch – es kann auch die vom Mami sein.»

Wer tagelang mit einer Gugge durch die Gassen zieht, kennt das Problem: raue Lippen, ein Kratzen im Hals, trockene Schleimhäute. «Wir verkaufen selten so viel Hals- und Mundbefeuchter und Lippenpomade wie während der Fasnacht», sagt Philipp Meyer, Inhaber der Droga Drogerie Meyer in Langenthal. «Die grösste Fraktion der Guggemusiker sind Bläser, da leiden die Lippen besonders.» Meyer ist in Spiez aufgewachsen und kein aktiver Fasnächtler, findet aber: «Die Langenthaler Fasnacht ist eine schöne Sache – und die Vorfreude darauf liegt schon wochenlang in der Luft.» Das Fasnachtsgeschäft zieht bereits an, bevor die ersten schrillen Töne erklingen. Schliesslich gilt: Wer sich gut vorbereitet ins Treiben stürzt, hat mehr davon. «Die meisten, die zu uns kommen, wissen schon, was sie brauchen. Sie holen sich zum Beispiel Tabletten, um ihr Immunsystem zu stärken», sagt der Fachmann. Das typische drogistische «Fasnachtspäckli» bestehe aus Vitamin-Brausetabletten, Lippenpomade, Halspastillen, Kopfwegtabletten, einem Nasenspray und einem Katermittel – etwa auf pflanzlicher Basis wie der Brechnuss. Pünktlich zum Auftakt der närrischen Tage wird das Schaufenster der Drogerie zum fasnächtlichen Hingucker – mit diversen Lippenpomaden und Kater-

produkten. Letztere sind oft einfach Säure-Basen-Pulver etwa mit Magnesium oder Kalzium, die gegen die Übersäuerung durch Alkoholkonsum wirken sollen. «Meine fasnachtserprobten Mitarbeiterinnen schwören darauf», sagt Meyer. Idealerweise nehme man einen Löffel in einem Glas Wasser aufgelöst vor dem Feiern, dann einen vor dem Schlafen und einen morgens nach dem Aufwachen. Und übrigens, noch ein Tipp: Auch wenn es zuweilen an der Fasnacht ziemlich heiss zu- und hergeht – warme Kleidung ist ein Muss, um der unfreundlichen Februarwitterung zu trotzen.



## NATÜRLICHES

Philipp Meyer ist dipl. Drogist HF und seit 2010 Inhaber

der Droga Drogerie Meyer in Langenthal. Diese setzt einen Schwerpunkt in der Naturheilkunde und hat rund 200 eigene Produkte im Sortiment. [www.droga.ch/standorte/droga-drogerie-meyer](http://www.droga.ch/standorte/droga-drogerie-meyer)

Fotos: Irina Schmidt – stock.adobe.com, Cristin180884 – stock.adobe.com, zVg

# MEIN IMMUN-DRINK

## VITAMIN C & D SELEN & ZINK



## ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

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

Vitamin D<sub>3</sub>, 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.



# Fasten, aber richtig

Das Thema Fasten begleitet die Menschen schon seit Jahrhunderten, früher vor allem in Zusammenhang mit Traditionen oder Religion. Heute wird Fasten meist in Zusammenhang mit Gewichtsreduktion und Optimierung verschiedener Stoffwechselstörungen, vor allem bei Übergewicht, oder zur Verlängerung der Lebenszeit diskutiert.

Von Jasmin Weiss, BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Menschen fasten aus den unterschiedlichsten Gründen. «Es geht zum einen darum, sich und dem Körper etwas Gutes zu tun», so Marianne Hodel, Betriebsleiterin und Drogistin HF der Dropa Drogerie Diener in Ebikon. «Wir leben im Überfluss, ernähren uns oftmals nicht ausgewogen, sind eher übersäuert und oft gestresst. Beim Fasten nimmt man sich bewusst Zeit für den Körper, den Geist sowie die gesunde Ernährung und kann einen Gang zurückschalten. Da der Körper keine oder nur wenig feste Nah-

rung zur Verfügung hat, kann er sich vermehrt anderen Funktionen widmen. Anstatt den ganzen Tag zu verdauen, hat er Zeit, sich zu entgiften und zu regenerieren. Beim Fasten werden Fettreserven angezapft und verbrannt. Fasten muss nicht zwingend die Ernährung betreffen. Es kann ebenso auf Genussmittel oder soziale Medien verzichtet werden.»

Es gibt viele verschiedenen Formen des Fastens. Bei einigen Varianten wird für mehrere Tage vollständig auf feste Nahrung verzich-

tet, erlaubt sind je nach Variante Gemüsebouillon oder Säfte. Beim Intervallfasten sind alle Lebensmittel erlaubt, jedoch in einem begrenzten Zeitfenster. Dies kann in Tagen (jeden zweiten Tag fasten oder fünf Tage normal essen, zwei Tage fasten) unterteilt sein oder in Stunden (innerhalb eines Tages 16 Stunden fasten, 8 Stunden normal essen). «Das Intervallfasten ist eine Art, die in den letzten Jahren aufgekommen ist. Es ist für viele einfacher und kann länger durchgehalten werden», erklärt Marianne Hodel.

# MEHR ALS EIN MAGAZIN.

## Mit dem Beobachter erfahren, was bewegt.

- Neue Beobachter-Ausgabe alle zwei Wochen inkl. E-Paper
- Packende Geschichten mit Rat und Wissen für den Alltag
- Werbefreier Zugriff auf beobachter.ch
- Persönliche Rechtsberatung via Telefon und E-Mail
- Mustervorlagen und Checklisten für Rechtsfälle
- Rabatt auf Ratgeberbücher
- Viele weitere Vorteile: [shop.beobachter.ch/drogistenstern](http://shop.beobachter.ch/drogistenstern)

**6 MONATE  
FÜR CHF 89.-  
STATT  
CHF 99.-**

**Jetzt  
abonnieren  
und  
profitieren!**



# Beobachter



## Nutzen und Risiken

Der Nutzen des Fastens wurde in den letzten Jahren in der Wissenschaft untersucht und diskutiert. Bei Übergewicht kann Fasten eine Gewichtsreduktion bewirken, die Art des Fastens spielt hierfür keine entscheidende Rolle. Stoffwechselstörungen können sich dadurch verbessern, was jedoch auf den Gewichtsverlust und nicht auf das Fasten zurückzuführen ist. Das Thema ist noch eher neu, und in vielen Studien wurden Veränderungen und Effekte während einigen Monaten beobachtet – nicht über Jahre. Eine Untersuchung hat im letzten Jahr ergeben, dass die Daten zu der Nachhaltigkeit des Gewichtsverlustes bei Intervallfasten noch unzureichend sind. Ob Fasten langfristig das Risiko für Krankheiten senkt oder das Leben verlängert, ist nicht wissenschaftlich belegt.

Ein Begriff, welcher aktuell in Zusammenhang mit Fasten immer wieder auftaucht, ist Autophagie. Durch Fasten soll die Autophagie der Zellen angeregt werden. Die Autophagie ist ein natürlicher Prozess, um geschädigte Zellbestandteile abzubauen. Sie findet ohne Fasten statt, verstärkt sich jedoch bei einem Mangel.

«Fasten kann auch das Essverhalten beeinflussen», erklärt Marianne Hodel. «Fasten bewirkt einen neuen Bezug zum Essen. Die Geschmackswahrnehmung wird intensiver erlebt und es wird bewusster gegessen. Langsam essen und gut kauen sind wichtige Aspekte, welche beibehalten werden sollten. Wichtig finde ich, dass man beim Fasten auf den Körper hört und entsprechend reagiert: Wie ist der Allgemeinzustand, hat man genügend Energie, leidet man an Schwindel oder macht gar der Kreislauf schlapp? Sollte jemand Vorerkrankungen haben, regelmässig Medikamente einnehmen oder gesundheitliche Probleme haben, sollte man sich erkundigen ob und welche Form des Fastens machbar ist.»

Ein wichtiger Punkt, da Fasten neben positiven Effekten auch Risiken bergen kann. Nebenwirkungen des Fastens können Kopfschmerzen, Müdigkeit oder ein erhöhtes Kälteempfinden sein. Es besteht ein Risiko für einen Jo-Jo-Effekt nach Gewichtsverlust sowie für das erneute Auftreten von



Essstörungen. Vor dem Fasten ist eine ärztliche Rücksprache empfohlen.

## Exkurs: Jo-Jo-Effekt

Wie bei allen Gewichtsreduktionsmassnahmen sollte man sich die Frage stellen: Wie realistisch ist die langfristige Umsetzung im Alltag? Denn auch hier: Werden Veränderungen nach Kurzem wieder über Bord geworfen, danach wiederholt, ohne dass man sich ganzheitlich auf alle Einflüsse der Gewichtsreduktion fokussiert, droht der Jo-Jo-Effekt. Dabei geschieht Folgendes: Wird durch eine Anpassung der Ernährung oder des Lebensstils Gewicht verloren, besteht dieses nicht nur aus Fett-, sondern auch aus Muskelmasse. Durch die Reduktion der Muskelmasse sinkt der Energiebedarf des Körpers. Nun sollte die Energiezufuhr an den neuen Bedarf angepasst werden. Wird die durchgeführte Veränderung gestoppt und die Energiezufuhr nicht angepasst, steigt das Körpergewicht wieder an, im schlimmsten Fall höher, als es vorher war. Bei der Gewichtszunahme nimmt der Körper vor allem Fettmasse und nur wenig Muskelmasse zu. Der Energiebedarf des Körpers ist nun tiefer als noch vor der Veränderung. Nach einem Durchlauf sind diese Veränderungen nur leichtgradig. Werden mehrere solche Veränderungen mit nachfolgender Gewichtszunahme durchgeführt, kann sich dieser Effekt aber immer stärker zeigen. Da-

## Supplemente

«Fasten mit Verzicht auf feste Nahrung macht man nur begrenzt, daher finde ich es optional, ein Supplement zu nehmen», erklärt Marianne Hodel. «Wird ein Multivitaminpräparat bereits eingenommen, kann dies gut auch während dem Fasten weitergenommen werden. Eine Extraportion Nahrungsergänzungsmittel ist aber während dem Fasten nicht notwendig.»

durch verbraucht der Körper langfristig weniger Energie, wodurch das Körpergewicht steigt.

## Fazit

Fasten kann positive Auswirkungen haben. Sinnvoll sind eine gute Planung, eine fachliche Beratung und eine ärztliche Rücksprache. Die Risiken sollten dabei nicht vergessen werden. Soll das Fasten zur Gewichtsreduktion durchgeführt werden, sollten wichtige Aspekte wie gesunde Ernährung und Bewegung ebenfalls beachtet werden. Wichtig ist, wenn Gewicht verloren wird, dass die Ernährung an den tieferen Bedarf angepasst wird. Es ist nicht sinnvoll, regelmässig zu fasten, damit Gewicht abzunehmen und sich dazwischen ungesund zu ernähren und wieder Gewicht zuzunehmen.



### KLASSISCHES SORTIMENT

Marianne Hodel ist dipl. Drogistin HF und Betriebsleiterin der Droga Drogerie Diener in Ebikon.

Ihre Spezialgebiete

sind nebst dem klassischen Drogeriesortiment Spagyrik und Schüssler-Salze. [www.droga.ch/standorte/droga-drogerie-diener](http://www.droga.ch/standorte/droga-drogerie-diener)

An Bord  
unseres  
Boutiqueschiffs



THURGAU  
TRAVEL

## Mehr Reiseinspiration 2024



15 Tage ab CHF 2890 p.P.

Auf Rhein, IJsselmeer und Maas  
BASEL-HOLLAND-FLANDERN-BASEL  
MS THURGAU GOLD\*\*\*\*\*

### MALERISCHES MAASTRICHT

#### Reisedaten 2024

23.03.-06.04.<sup>(7)</sup>  
<sup>(7)</sup> Mit Keukenhof

18.05.-01.06.



9 Tage ab CHF 940 p.P.

Mittelrhein und zauberhafte Mosel  
**NEU** BASEL-TRIER-KOBLENZ-BASEL  
MS EDELWEISS\*\*\*\*\*+

### BEZAUBERENDE MOSELSTADT COCHEM

#### Reisedaten 2024

15.05.-23.05. 14.07.-22.07. 10.10.-18.10.  
23.05.-31.05. 15.09.-23.09. 20.11.-28.11.  
18.06.-26.06. 23.09.-01.10.



8 Tage ab CHF 1690 p.P.

Auf der Seine bis zum Ärmelkanal  
PARIS-ROUEN-LE HAVRE-PARIS  
MS GLORIA\*\*\*\*\*+

### ÉTRETAT MIT IMPOSANTEN KREIDEFELSEN

#### Reisedaten 2024

18.04.-25.04. 13.06.-20.06. 22.08.-29.08.  
25.04.-02.05. 20.06.-27.06. 29.08.-05.09.  
02.05.-09.05. 15.08.-22.08.

## Von der Förde an die Spree KIEL-HAMBURG-POTSDAM-BERLIN MS THURGAU CHOPIN\*\*\*

8 Tage ab  
CHF 1690\* p.P.

- TAG BASEL-KIEL** Individuelle Anreise nach Basel. Bahnfahrt im ICE nach Kiel. Transfer, Einschiffung und Abendessen an Bord.
- TAG KIEL-RENSBURG** Rundgang/-fahrt<sup>(1)</sup> in Kiel mit Besuch des Ostseebades Laboe und des Marine-Ehrenmals. Danach heisst es «Leinen los!».
- TAG RENDSBURG-HAMBURG** Fahrt auf dem Nord-Ostsee-Kanal. Auf der Untereibe geht es zum Hamburger Hafen. Nach dem Abendessen Möglichkeit, an einer Kieztour<sup>(2)</sup> teilzunehmen.
- TAG HAMBURG-LAUENBURG** Kombinierte Stadt-/Hafenrundfahrt<sup>(1)</sup> durch die Hansestadt Hamburg.
- TAG LAUENBURG -UELZEN-WOLFSBURG** Fahrt zum Schiffshebewerk Scharnebeck. Hebung des Schiffes um 38 Meter in 3 Minuten. Ausflug nach Lüneburg mit klassischem Rundgang<sup>(1)</sup>, thematischem Henker-Rundgang<sup>(3)</sup> oder nur Transfer<sup>(3)</sup>. Wiedereinschiffung in Uelzen und Weiterfahrt.
- TAG WOLFSBURG-BURG** Führung<sup>(2)</sup> durch die Altstadt. Weiterfahrt auf dem Mittellandkanal.
- TAG BURG-POTSDAM** Auf dem Elbe-Havel-Kanal gelangen Sie ins wunderschöne Havelland. Rundfahrt<sup>(1)</sup> in Potsdam mit Rundgang durch den Park von Sanssouci. Alternativ Rundgang<sup>(3)</sup> durch Potsdam mit bekanntem Holländer-Viertel.
- TAG POTSDAM-BERLIN-BASEL** Fahrt über Havel und Wannsee nach Berlin. Ausschiffung und kurze Rundfahrt in Berlin (inkl.). Bahnfahrt im direkten ICE nach Basel. Individuelle Heimreise.

**BERLIN-KIEL** Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge mit kleinen Anpassungen, Rundgang<sup>(2)</sup> in Burg anstelle Führung<sup>(2)</sup> in Wolfsburg.



Lüneburg

#### Reisedaten 2024 Es het solangs het Rabatt

|                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| Berlin-Kiel       | Kiel-Berlin        |
| 13.04.-20.04. 600 | 20.04.-27.04. 500  |
| 27.04.-04.05. 500 | 04.05.-11.05. 500* |
| 30.09.-07.10. 500 | 07.10.-14.10. 600  |
| 14.10.-21.10. 700 | 21.10.-28.10. 800  |

#### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis Basel SBB inkl. Sitzplatzreservation
- Transfers Bahnhof-Schiff-Bahnhof mit Kurzer Rundfahrt in Berlin
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung zugbegleitung bei An-/Rückreise

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

|  |          |
|--|----------|
| 2-Bettkabine Hauptdeck hinten                | 2490     |
| 2-Bettkabine Hauptdeck                       | 2690     |
| 1-Bettkabine Hauptdeck                       | 2790     |
| 2-Bettkabine Deluxe Hauptdeck <sup>(5)</sup> | 2990     |
| 2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon         | 3390     |
| 1-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon         | 3490     |
| Zuschlag Alleinbenutzung HD/OD               | 690/1290 |
| Ausflugspaket (4 Ausflüge)                   | 205      |
| Getränkpaket (Details online)                | 224      |
| Zuschlag Bahnfahrt 1. Klasse                 | 110      |

<sup>(5)</sup> Nicht zur Alleinbenutzung möglich



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



Thurgau Chopin\*\*\*\*

FLECHTEN  
AUF GRANIT

Im Grimselgebiet wachsen neben dicken Polstern von Alpenrosen intensiv gelbgrün leuchtende Flechten auf den Granitfelsen. Beispielsweise auf dem Weg zur Bächlitalhütte SAC kann man sie gut sehen.

# Antibiotika und Hustenmittel aus Flechten

Flechten sind mysteriöse Wesen zwischen Pilz und Alge. Sie gedeihen selbst an kargen Orten unter härtesten Bedingungen – und in ihnen schlummern Heilkräfte, die noch lange nicht alle erforscht sind.

Von Sabine Reber



#### MIKROSKOPISCH KLEIN

Gregor Kaufmann studiert die Details seiner geliebten Flechten unter dem Mikroskop.

Flechten sind geheimnisvolle Wesen: Halb Algen und halb Pilze, bilden sie weder Blüten noch Samen. Es sind Pionierpflanzen, die beispielsweise im Alpenraum auch an Orten gedeihen, wo sich die Gletscher zurückziehen und nackten Fels hinterlassen. Pilzsporen und einfache Algen, die manchmal nur aus einer einzigen Zelle bestehen, befinden sich nämlich vielerorts in der Luft. Wenn sie zusammen auf einen passenden Stein oder auf ein Stück Rinde treffen, können sie zusammen einen symbiotischen Organismus bilden, eine Flechte. Allerdings dauert es viele Jahre, mitunter Jahrzehnte, bis eine sichtbar grosse Flechte herangewachsen ist. Dafür können diese geheimnisvollen Lebewesen sehr alt werden. Es sind Flechten dokumentiert, die über hundert Jahre alt sind!

Einer, der sich mit der Vielfalt und der Heilwirkung von Flechten beschäftigt, ist der inzwischen pensionierte Willisauer Apotheker Gregor Kaufmann. Bereits als Gymnasiast und später als Pharmaziestudent begann er sich für Flechten zu interessieren. Denn sein Onkel, der als Mönch im Kloster Disentis lebte, hatte seinerseits schon sein Leben lang Flechten gesammelt. Besonders die mit Heilkräften gesegneten Bartflechten (*Usnea*) interessierten den jungen Studenten damals. Kaufmann sagt: «Die in Usneen enthaltenen Usninsäuren zeigen eine antibakterielle Wirksamkeit, die sogar Penicillin übertrifft. Das hat mich damals vom Hocker gehauen!»

#### Unter widrigsten Umständen überleben

Seither hat ihn die faszinierende Welt der Flechten und ihrer Heilkräfte nicht mehr losgelassen. Er schwärmt: «Flechten können unter den widrigsten Umständen überleben, und sie sind extrem resistent gegen alles Mögliche. Als Primärvegetation enthalten sie viele Abwehrstoffe, um sich vor Bakterien, Fressfeinden und anderen Gefahren zu schützen. Insgesamt seien schon Hunderte von Wirkstoffen aus den Flechten bestimmt worden. Mit grosser Wahrscheinlichkeit befänden sich darunter Stoffe, die für Medikamente interessant sein könnten, hofft der Apotheker, und fügt an: «In diesem Bereich hat die Forschung noch viel zu tun!» Insbesondere bei den Bartflechten habe uns die Natur einen Streich gespielt – in der zur Antibiose nötigen Dosis seien die enthaltenen Usninsäuren nämlich giftig für gewisse menschliche Zellen, und deshalb wurden die Forschungen auch nicht gross weiterverfolgt. Kaufmann sagt, wenn er noch einmal zwanzig wäre, dann würde er ein Forschungsprojekt starten, um die Usninsäure chemisch so zu verändern, dass das Toxische ausgeschaltet wird. «Das wäre die Zukunftsmusik!» Gerade im Hinblick auf die immer grösser werdenden Probleme mit Antibiotikaresistenzen sieht Kaufmann hier Potenzial.

Immerhin können Bartflechten in der Homöopathie problemlos eingesetzt wer-

den, wo sie für ihre Wirkungen bekannt und beliebt seien. Nebst homöopathischen und spagyrischen Naturheilmitteln mit Flechtenwirkstoffen gibt es in den Drogerien auch anthroposophische Flechtenpräparate, zum Beispiel in Form eines Sirups oder einer Tinktur.

#### Das Herbarium des Onkels aktualisiert

Keine heiklen Nebenwirkungen sind hingegen beim Isländisch Moos bekannt. «Dieses ist unproblematisch und wird seit jeher auch für drogistische Hausmittel verwendet», versichert der Flechtenspezialist. Er selber hat es in seiner Zeit als Apotheker für Teemischungen gern verwendet. Man findet es auch in der Schweiz, aber es ist hierzulande recht selten. Kaufmann möchte keinesfalls die Fundorte bekannt geben, um die Bestände nicht zu gefährden. Das Isländisch Moos, das in Drogerien und Apotheken Verwendung findet, stammt aus nordischen Ländern wie zum Beispiel Norwegen und Schweden, wo es häufig und in grosser Menge vorkommt.

Zwischen 1950 und 1974 hatte Pater Burkard ein riesiges Flechten-Herbar angelegt, das über 700 Exemplare umfasste. Nach seiner Pensionierung als Apotheker übernahm Gregor Kaufmann die Arbeit seines Onkels und aktualisierte die Sammlung. Er ist auch in Kontakt mit anderen Flechtenspezialisten, und das Wissen wird auf einer eigenen Webseite geteilt:

[www.flechten-kaufmann.ch](http://www.flechten-kaufmann.ch)



#### BÄUMIG

Flechtenspezialist Gregor Kaufmann weiss, wo die interessantesten Flechten gedeihen.

# Die wichtigsten Heilflechten



## Isländisch Moos (*Cetraria islandica*)

Diese Flechte enthält leicht antibiotisch wirkende Stoffe sowie Schleimstoffe. Das macht sie zu einem idealen Mittel für Hustenpastillen, aber auch für Erkältungssirup und Tees. Isländisch Moos wird 4 bis 12 Zentimeter hoch und bildet dichte braungrüne Polster. In der Phytotherapie wird die auch als Lichen islandicus bezeichnete Flechte als traditionelles pflanzliches Arzneimittel eingestuft. Die Anwendung reicht von trockenem Husten und Entzündungen im Mund- und Rachenraum bis zu Appetitlosigkeit.



## Bartflechte (*Usnea barbata*)

Die Bartflechte wächst in langen Bärten von den Bäumen in höheren Lagen. Sie enthält antibakterielle Wirkstoffe, die allerdings in höherer Konzentration der Leber schaden können. Darum ist mit Bartflechten Vorsicht geboten. In der Homöopathie können sie aber gefahrlos angewendet werden. Weil die Usneen antibakterielle Stoffe enthalten, wurden sie schon seit der Antike eingesetzt als Heilmittel bei Erkältung, Grippe oder Rachenentzündungen, aber auch bei Magen-Gallen-Problemen.



## Lungenflechte (*Lobaria pulmonaria*)

Die Lungenflechte wächst in feuchten Wäldern auf der Rinde alter Laubbäume und ist in der Schweiz recht selten und gefährdet. Sie hat olivgrüne Lappen. Wegen ihrem lungenartigen Aussehen gilt sie als Heilmittel gegen Husten, eine Wirkung ist aber nicht wissenschaftlich nachgewiesen.



## Rentierflechte (*Cladonia rangiferina*)

Diese Flechte wächst zu üppigen, strauchartigen grauen Polstern heran. Sie kommt in unseren Alpen vereinzelt, in der Tundra des Nordens häufig vor. Im hohen Norden ist sie im Winter wichtiges Hauptnahrungsmittel der Rentiere. Diese Flechte ist auch für den Menschen essbar, wird aber wegen ihrem bitteren Geschmack eher selten verwendet. Hingegen wird im Norden aus ihrem Saft traditionell ein Mittel gegen Durchfall gewonnen. Manchmal werden auch alkoholische Getränke wie Aquavit mit *Cladonia* aromatisiert.

# Unterschätzte Krankheit Gürtelrose: Wenn Schmerzen den Alltag beeinträchtigen

In der kühleren Jahreszeit warten viele Herausforderungen auf unseren Körper, so auch die nächste potenzielle Grippe-, oder vielleicht eine Corona-Welle. Das ganze Jahr über «Saison» hat Gürtelrose, deren mögliche Langzeitfolgen schmerzhaft und belastend sein können.

Sprechen Sie  
mit Ihrem  
medizinischen  
Fachpersonal über  
Gürtelrose.

Jede Person, die einmal Windpocken hatte, trägt den Gürtelrose-Erreger bereits in sich. Auf mehr als 99 % der über 40-jährigen in der Schweiz trifft das zu. Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer und Menschen werden anfälliger für Infektionskrankheiten. So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.

wird. Besonders typisch für sie ist beispielsweise ein stark schmerzender, juckender Hautausschlag mit Bläschen.

## Kann Gürtelrose die Lebensqualität einschränken?

Die Heilung einer Gürtelrose verläuft nicht immer problemlos. Bis zu 30 % der Betroffenen erleben Komplikatio-

nen, die Monate bis Jahre andauern kann. Dieser brennende, stechende oder tiefsitzende Nervenschmerz wird in dem Bereich empfunden, in dem die Gürtelrose war und kann für manche Menschen schmerzhafter sein als die eigentliche Gürtelrose. Bei 10–25 % der Fälle betrifft die Gürtelrose einen Nerv in der Nähe des Auges. Der Ausschlag kann sich um das Auge herum, auf der Vorderseite und der Oberseite des Schädels ausbreiten und zu chronischen Schmerzen und selten zu Sehverlust führen. Komplikationen der Gürtelrose können die Lebensqualität deutlich einschränken.

da neueste Studienergebnisse zeigen, dass beispielsweise COVID-19 das Risiko für weitere Infektionskrankheiten wie Gürtelrose erhöht. Auch für Personen, welche bereits schon einmal an Gürtelrose erkrankt sind, gibt es nach Genesung Präventionsmöglichkeiten, um das Risiko eines erneuten Ausbruchs der Krankheit zu verringern. Ihr medizinisches Fachpersonal kann Sie dabei beraten.

«So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.»

## Gibt es eine Behandlungsmethode oder eine Schutzmöglichkeit?

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome durch rechtzeitige Einnahme von antiviralen und anderen Arzneimitteln gelindert werden.

## Was ist Gürtelrose?

Bei der Gürtelrose handelt es sich um eine weit verbreitete Infektionskrankheit, die zu Unrecht oft verharmlost

wird. Bei ihnen bleibt durch eine Schädigung der Nerven eine als postherpetische Neuralgie oder PHN bezeichnete

nen, z. B. chronische Nervenschmerzen. Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden. Ein frühzeitiges Handeln lohnt sich – insbesondere,

# Mit Weissdorn den Übergang begleiten

Ob die Pensionierung ansteht oder körperliche Veränderungen im Zusammenhang mit dem Alter einem zu schaffen machen: Etliche europäische Pflanzen können uns in solchen Übergangsphasen unterstützen. Allen voran der Weissdorn hilft, Veränderungen zu begleiten.

Von Sabine Reber



#### HEILKRAFT

Sowohl die Blüten wie die Blätter des Weissdorns werden verwendet, ebenso wie auch die Früchte.

Von einem Tag auf den anderen nichts mehr zu tun – ob durch Pensionierung, Arbeitslosigkeit oder andere Umstände: Durch grosse Veränderungen im Leben können manche Menschen in ein Loch fallen. Wenn dazu noch körperliche Schwächen oder geistiger Abbau kommen, dann kann einem

das richtig Angst machen. Drogist Emanuel Roggen sagt: «Solche speziellen Lebenssituationen muss man immer individuell anschauen, weil meistens mehrere Faktoren zusammenspielen.» Für ihn steht die Person im Zentrum, und nicht das Ereignis. Er sagt: «Jeder Mensch reagiert anders auf grosse

Veränderungen. Die einen freuen sich über die neu gewonnene Freiheit, andere fallen direkt in eine Depression.»

Eine Pflanze aber symbolisiert für Roggen diesen Übergang vom aktiven Leben ins Alter wie keine andere: der Weissdorn. «Die Blumen und Blüten wirken beruhigend, bei

nervösen Herzstörungen sind sie ein Segen», sagt der erfahrene Kräuterkundige, und fügt an: «Oftmals geben wir Blüten und Blätter vom Weissdorn in Form von Tinktur bei jüngeren Menschen, die noch voll im Stress des Berufslebens stehen. Die Beeren aber, also der reife Teil der Pflanzen, die wirken bei einem reifen Herzen, das schon viel geleistet hat.»

### Aus starkem Holz geschnitzt

Während der Übergangsphase in die Pensionierung empfiehlt Roggen manchmal, beides zusammen zu nehmen, und mischt eine Tinktur aus Blüten und Blättern sowie aus den Beeren. «Die Pensionierung ist oftmals mit Unsicherheit begleitet, und das kann Stress verursachen. In diesem Zusammenhang kommt es auch oft zu Schlafstörungen. Da helfen die Blüten und Blätter des Weissdorns», erläutert er, «und dazu kommen die Beeren, die das Herz stärken helfen und

neue Kraft verleihen.» Der Weissdorn hat übrigens eines der stärksten Hölzer, daraus werden traditionell auch die allerbesten, extrem langlebigen Spazierstöcke geschnitzt. Roggen sagt: «Weissdorn nehmen wir einfach immer dann, wenn es solide sein muss! Auf diese Pflanze ist Verlass. Darum ist sie gerade im Zusammenhang mit der Pensionierung oder mit anderen grossen Umbrüchen sehr wertvoll.»

### Unterstützung aus dem Kräutergarten

Andere europäische Pflanzen, die bei grossen Veränderungen unterstützend wirken, sind Meisterwurz und Engelwurz (Angelica). Roggen: «Der Meisterwurz hilft vor allem den Männern und gibt ihnen neue Kraft. Angelica hingegen wirkt für die Frauen stärkend.» Oftmals wird bei älteren Menschen auch Ginkgo empfohlen, damit der Kopf aktiv bleibt. Roggen: «Ginkgo ist



### BOTANISCHE LEIDENSCHAFT

Emanuel Roggen ist dipl. Drogist HF in der dritten Generation und seit 20 Jahren Geschäftsführer der Roggen-Drogerien in

Domdidier und Romont (FR). Die Roggen-Drogerie in Estavayer-le-Lac wird von seinem Bruder Christophe geführt. Emanuel Roggen hat von seinem Vater Claude, dem legendären Drotaniker und Druiden, die Leidenschaft für Botanik und Heilpflanzen geerbt. [www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)

immer gut, wenn das Gedächtnis ein Thema wird!» Und die adaptogenen Pflanzen wie Rosenwurz und Taigawurzel, die die Resilienz fördern und die Nerven stärken, können in anspruchsvollen Umbruchphasen ebenfalls hilfreich sein. Besonders gern empfiehlt Drogist Roggen aber zwei wohlbekannte Heil- und Küchenkräuter, die überall in den Gärten und auf Balkonen wachsen: Melisse beruhigt und stärkt das Nervensystem. Und Rosmarin bringt Licht ins Geschehen und wirkt belebend.

Da bleibt kein  
Auge trocken



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

**Similasan** EYE CARE

| Hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen



**BEWEGUNG**

**TUT GUT**

Drogistin Mireille Sammt geniesst bei jedem Wetter einen wohltuenden Spaziergang und bewegt sich oft in der Natur des Berner Juras.

# Spazieren und einreiben

Damit Knie, Hüfte oder Ellbogen einen im Winter nicht zu sehr plagen, helfen Thermowäsche aus Wolle/Seide und Bandagen sowie wärmende Salben oder kühlende Gels und regelmässige Bewegung. Das sind die Gelenk-Tipps der bernjurassischen Drogistin Mireille Sammt.

Von Sabine Reber

# «Man fühlt sich nachher frisch und erholt, und die Gelenke bleiben geschmeidig und tun weniger weh.»

«Bewegen ist wichtig!» Das sagt Mireille Sammt allen, die mit Gelenkschmerzen zu ihr in die Drogerie kommen. In dem ländlichen Dorf im Berner Jura, idyllisch im Vallée de Tavannes gelegen, wird es im Winter recht kalt, oftmals weht ein eisiger Wind. Nichtsdestotrotz gehe sie selber regelmässig alleine oder mit ihrem Mann spazieren, und zwar auch, wenn Hudelwetter über die Jurahügel zieht. Sie sagt: «Bei schlechtem Wetter braucht es etwas Überwindung, nach draussen zu gehen. Aber sobald diese Hürde geschafft ist, tut es richtig gut. Man fühlt sich nachher frisch und erholt, und die Gelenke bleiben geschmeidig und tun weniger weh, wenn man sich regelmässig bewegt.» Zwei bis dreimal pro Woche mindestens 30 Minuten sollten es schon sein. Noch besser sei, jeden Tag einen Spaziergang zu machen. Oftmals wandert das Ehepaar in den Wäldern oder auf die Höhen im Sankt-Immer-Tal, wo die Aussicht oft atemberaubend ist, und Sammt ermuntert auch ihre Kundinnen und Kunden zu regelmässigen Spaziergängen: «Am Anfang tut es vielleicht etwas weh, aber sobald die Muskeln aufgewärmt sind, geht es besser. Man solle aber keinesfalls übertreiben. Es muss nicht ein Marathon sein!» Die Drogeristin lacht. Wichtig sei ausserdem, im Alltag mehr Bewegung einzubauen, die Treppe zu nehmen statt den Lift, oder mal ein Stück länger zu Fuss gehen, anstatt das Auto zu nehmen.

## Warm oder kalt?

Wenn es kalt ist, schmerzen die Gelenke bei manchen Patienten stärker. In diesen Fällen tut eine wärmende Salbe oder ein Wärmepflaster aus der Drogerie wohl. Wenn man

gerade nichts dergleichen zur Hand habe, könne man zur Not auch mal Erkältungssalbe einreiben, die ebenfalls helfe, ein schmerzendes Gelenk aufzuwärmen. Thermowäsche aus Seide, Wolle und/oder Baumwolle sowie spezielle Bandagen für Ellbogen und Knie könnten ebenfalls hilfreich sein bei Gelenken, die auf Kälte empfindlich reagieren.

In anderen Fällen aber helfe Kälte, nämlich dann, wenn ein Gelenk entzündet ist. Mireille Sammt erkundigt sich bei ihren Kundinnen und Kunden jeweils, ob die Schmerzen besser oder stärker würden, sobald sie im wohligen warmen Bett liegen. Wenn das Gelenk im Bett mehr wehtut, dann ist Kühlung angesagt. Die Drogeristin weiss: «Gerade bei entzündlichem Rheuma muss man aufpassen mit wärmenden Salben.» In diesen Fällen empfiehlt sie stattdessen kühlende Wallwurzsalbe sowie ein Creme-Gel mit den Schüssler-Salzen Nr. 3 und 8, die helfen sollen, Entzündungen zu lindern. In akuten Situationen kann auch ein Eisbeutel Linderung bringen.

Beliebt sei auch eine Urtinktur-Hausmischung mit Teufelskralle, Weidenrinde und zahlreichen anderen Heilkräutern, sagt Mireille Sammt. Diese Tropfen («Gouttes Articulations») werden innerlich angewendet bei rheumatischen Schmerzen und Ge-

lenkenzündungen. Viele Drogeristinnen und Drogeristen stellen eigene Salben, Tropfen oder Tabletten her, um spezifische Gelenkschmerzen zu behandeln. Manche Kundinnen und Kunden wünschen auch etwas «Chemisches», dann empfiehlt die Drogeristin ein Pflaster mit dem Wirkstoff Diclofenac oder ein entsprechendes Gel. Lassen Sie sich beraten – es gibt zahlreiche Produkte, die bei Gelenkschmerzen Linderung verschaffen. In der Drogerie finden Sie die nötige Beratung und die richtigen Produkte für Ihr individuelles Gelenkproblem. Wenn die Schmerzen nach ein bis zwei Wochen nicht besser werden, sollte zusätzlich ärztlicher Rat eingeholt werden.

Mireille Sammt



## DR. SCHÜSSLER-MASTER

Mireille Sammt ist dipl. Drogeristin HF und Geschäftsführerin der Drogerie de l'Orval in Bévillard.

Sie stellt verschiedene Hausspezialitäten für Gelenkbeschwerden und andere Probleme her und hat einen Master in der Anwendung von Dr. Schüssler-Salzen. [www.drogerieorval.ch](http://www.drogerieorval.ch)

## Verstopfte Nase?

ProSens® Nasenspray protect & relief

Befreit ohne Gewöhnungseffekt!

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

- Abschwellend
- Befeuchtender und antiviraler Schutz
- Verkürzt die Erkältungsdauer
- Verringert die Virenlast
- Auch geeignet für Schwangere, Stillende und Kinder ab 1 Jahr



## Rabattbon CHF 5.–

Beim Kauf von ProSens® Nasenspray protect & relief 20 ml erhalten Sie CHF 5.– Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

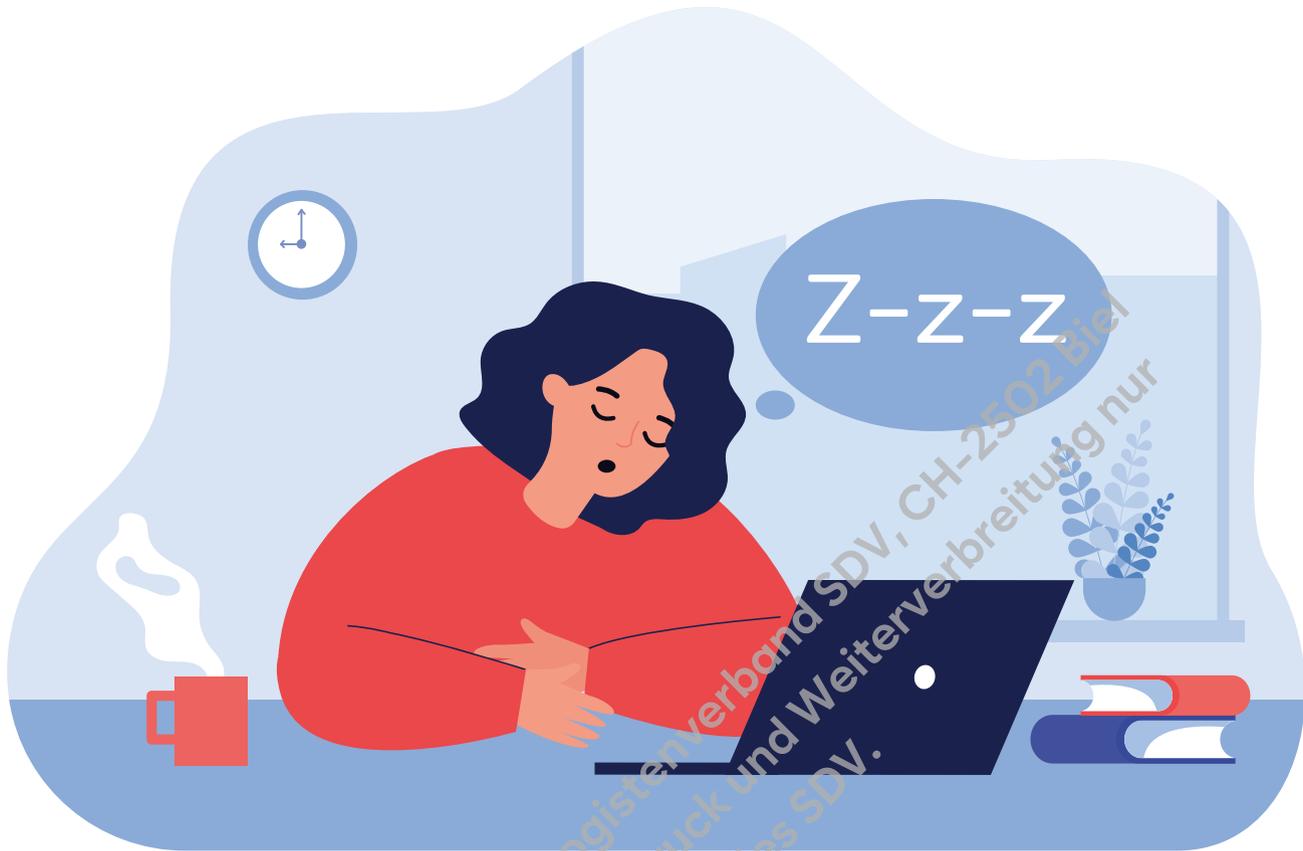
Gültig bis 29.02.2024, nicht kumulierbar.

Information für den Fachhandel: Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 7.7 % MwSt.).



DS-PROPRS-0224

7 612053 230070



# Gesundes Zmittag gegen das Nachmittagstief

Ein gesundes, leichtes Mittagessen kann helfen, um der berüchtigten Müdigkeit am Nachmittag entgegenzuwirken und auch in der zweiten Tageshälfte fit und produktiv zu bleiben.

Von Jasmin Weiss, BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Verschiedene Theorien ranken sich um die Müdigkeit nach dem Essen: Die Verdauungsarbeit benötigt Energie, die Blut- und damit die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn ist vermindert, oder sogar gewisse Lebensmittel könnten müde machen, wird vermutet. Tatsächlich weiss die Wissenschaft erst wenig über die Ursachen der Müdigkeit nach einer Mahlzeit. Wahrscheinlich spielen verschie-

dene Faktoren zusammen. Auffällig ist jedenfalls, dass die Müdigkeit nach dem Essen besonders bei übergrossen Mahlzeiten, fettreichen oder fett- und kohlenhydratreichen Mahlzeiten verstärkt auftritt.

Die Müdigkeit ist für viele besonders am Nachmittag unangenehm, da die Konzentration und die Leistungsfähigkeit bei der Arbeit darunter leiden können. Auch wenn

die genauen Ursachen noch nicht bekannt sind, kann man versuchen, durch eine ausgewogene Menügestaltung der Müdigkeit vorzubeugen oder diese zumindest zu vermindern, im Wissen, dass auch die Gegenmassnahmen erst wenig erforscht sind.

Der Versuch, fett- und kohlenhydratreiche Mahlzeiten mittags zu vermeiden, kann die Müdigkeit möglicherweise reduzieren.

## LEICHT UND GESUND

Hülsenfrüchte und Gemüse eignen sich bestens für ausgewogene Mahlzeiten.

Solche Mahlzeiten sind zum Beispiel paniertes Schnitzel mit Pommes frites, Burger, Pizza oder Teigwaren mit Pesto.

Als Alternative bietet sich eine leichte Mahlzeit an, diese sollte dennoch ausgewogen sein. Gemäss der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE) setzt sich eine ausgewogene Mahlzeit aus einem Teil Kohlenhydrate, einem Teil Protein und einem Teil Gemüse oder Früchte zusammen. Der Gemüseanteil sollte mengenmässig den grössten Anteil der Mahlzeit ausmachen.

Leichte Mahlzeiten sind zum Beispiel:

- Mageres Fleisch oder Fisch mit Gemüse und Vollkornteigwaren



- Salatteller mit Hüttenkäse und Vollkornbrot
- Birchermüesli ohne Rahm, Zucker
- Tofu mit Vollkornreis und Gemüse
- Ofengemüse mit Quarkdip und Salzkartoffeln
- Tomaten-Mozzarella-Salat mit Vollkornbrot
- Linseneintopf mit Gemüse und Käsewürfeln
- Omelette mit Pilzen und Salat

Neben einer leichten Mahlzeit können auch andere Faktoren die Müdigkeit beeinflussen. Wird das Frühstück ausgelassen, neigen einige Menschen dazu, sich am Mittag zu überessen, was einen Einfluss auf die Müdigkeit haben kann. Flüssigkeitsmangel kann Müdigkeit verursachen oder verschlimmern, weshalb eine ausreichende Trinkmenge wichtig ist. Geeignet sind Wasser und Kräuter- oder Früchtetee ohne Zucker. Koffeinhaltige Getränke ohne Zucker wie Kaffee, Schwarz- oder Grüntee erhöhen die Flüssigkeitszufuhr ebenfalls, sollten jedoch nicht im Übermass konsumiert werden.

Nicht jede Person reagiert gleich auf das Nachmittagstief. Es lohnt sich zu beobachten, welche Faktoren individuell eine Rolle spielen und was wirklich hilft. Einige reagieren vielleicht darauf, ob die Mahlzeit kalt oder warm ist, anderen helfen frische Luft und ein kurzer Spaziergang oder ein Powernap. Ausprobieren geht über studieren! |

# Darf's ein bisschen Määähhh sein?



Erfahre mehr unter [holle.ch/ziegenmilch](https://holle.ch/ziegenmilch)

**Wichtiger Hinweis:** Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.



**Holle**  
biodynamisch  
seit **1934**

## Milchnahrung aus Ziegenmilch – NEU in Demeter-Qualität

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



Das Bäuchlein Deines Babys wird die Holle-Ziegenmilch lieben

# Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

In der meistgelesenen Gesundheitszeitschrift der Schweiz begegnen Sie interessanten Menschen aus vielen Lebensbereichen, Sie erfahren Wissenswertes über natürliche Schönheitspflege und schonende Heilmethoden, und natürlich kommen auch Freude, Genuss und Rätsel nicht zu kurz.



## farfalla Natürliche Raumbeduftung

Der Aroma-Vernebler Pocket verteilt mittels Ultraschalls die Aromamischung Gute Nacht in der Raumluft. Die spannenden Bestandteile der ätherischen Öle können so optimal wirken.

**Im Wert von Fr. 54.80**



## Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Hochwertige Laterne mit Kerze, 200 ml Douche & 200 ml Bodylotion. Das Violet Vital Douche und Bodylotion verleiht eine wohltuende Frische, pflegt und belebt durch den fruchtig-frischen Rhabarber-Pflaumenduft.

**Im Wert von Fr. 35.-**



## GOLOY Hautpflegeset

Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik. Das exklusive Pflegeset von GOLOY enthält vier hochwertige Produkte: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 20 ml & Body Lotion 30 ml.

**Im Wert von Fr. 80.-**



## SAAL&Co. Set

- Revitalising Body Wash
- Regenerating Hand Cream
- Rehydrating Face Balm. Eine UNISEX Pflegeserie mit elegantem Duft frischer Kräuter aus den Tiroler Alpen. Zertifizierte Naturkosmetik. Vegan.

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

**Im Wert von Fr. 102.-**



## 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 2024 (inkl. MWST)

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

farfalla Raumbeduftung

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GOLOY Hautpflegeset

SAAL&Co. Set

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

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

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_



### Talon einsenden an:

Schweizerischer  
Drogistenverband  
Vertrieb

Thomas-Wyttenbach-Str. 2  
2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

E-Mail:

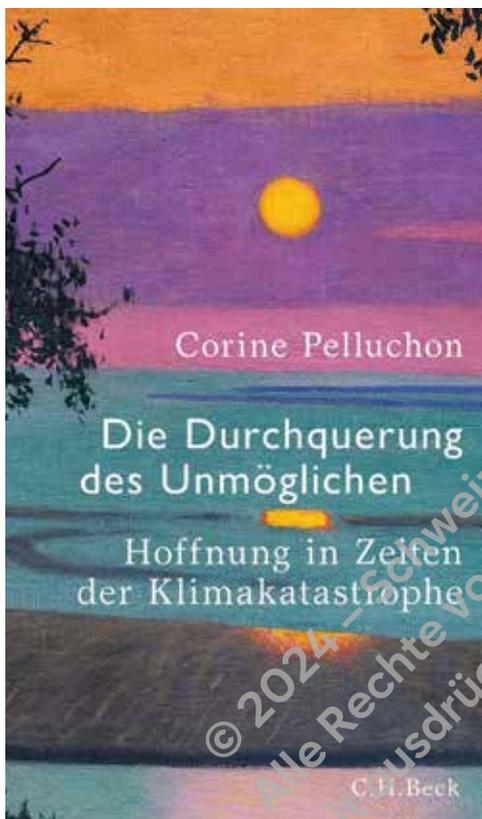
[abo@drogistenstern.ch](mailto:abo@drogistenstern.ch)

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.

# Bücher der Hoffnung

Gleich zwei Titel habe ich diesen Winter gelesen, die beide von der Hoffnung in Zeiten der Klimakrise handeln. Das eine ist ein Essay der angesehenen französischen Philosophin Corine Pelluchon über die menschliche Verletzlichkeit. Das andere wurde vom italienischen Botanikprofessor Stefano Mancuso verfasst und handelt von der rettenden Kraft der Bäume.

Von Sabine Reber



Corine Pelluchon: «**Die Durchquerung des Unmöglichen**», C.H. Beck, 2023, ca. 28 Franken

Wo und wie lässt sich Hoffnung schöpfen in Zeiten der Klimakrise? Davon handelt das philosophische Essay von Corine Pelluchon. Allen, die mitunter denken, es sei eh zu spät, oder die in Klimaangst und Öko-Depression zu versinken drohen oder die Teenager daheim haben, welche an der Weltlage zu verzweifeln drohen, sei dieses Büchlein wärms-

tens ans Herz gelegt. Ich habe selten einen so hoffnungsvollen und zugleich total vernünftigen und klugen Text gelesen! Die französische Philosophin entwirft eine kleine Philosophie der Hoffnung, die besonderen Wert auf die erstaunliche Kraft unserer Verletzlichkeit legt. Sie zeigt, dass die Möglichkeit eines Zusammenbruchs unserer Zivilisation die Chance für einen Wandel bietet, der einen gemeinsamen Horizont eröffnet. Dabei zeigt sie auf, dass der noch fehlende gesellschaftliche Wille zu einer Änderung unserer Lebensweise nicht auf einen Mangel an geteilten Überzeugungen zurückzuführen ist, sondern auf einen Mangel an Hoffnung. Angesichts der Klimakrise fordert sie ein neues Verhältnis zur lebendigen Natur, zu Erde, Tier und Mensch: weg von der Herrschaft, hin zu mehr Wertschätzung. Den älteren Frauen komme dabei eine besondere Rolle zu – dank ihrer Erfahrung mit der Menopause seien sie die Expertinnen für die dringend benötigten Metamorphosen.

## Bewaldete Städte

Klug und vernünftig geht es auch beim italienischen Botanikprofessor Stefano Mancuso zu, der an der Universität Florenz lehrt. Aus der Sicht der Pflanzen zeigt er Wege der Hoffnung. Beispielsweise erörtert er, wie die Bäume der Klimaerhitzung in den Städten entgegenwirken können, und macht dazu einen erhellenden historischen Exkurs. Bereits im Jahr 1820 wurde die erste Stadtklimastudie veröffentlicht – vom englischen Apotheker Luke Howald, der besorgt feststellte, dass sich die Städte stärker erhitzen



Stefano Mancuso: «**Die Welt der Pflanzen**», Klett-Cotta, 2023, ca. 32 Franken

als das umliegende Land. Der erste historisch verbürgte Vorschlag zur Pflanzung von Stadtbäumen stammt aus dem Jahr 1761. Damals forderte der Schriftsteller John Evelyn eine bewaldete Stadt, um der kohleverpesteten Luft der damaligen Zeit entgegenzuwirken. Diese Forderung bekräftigt Mancuso aus heutiger Sicht: «Überall dort, wie Pflanzen wachsen können, sollten auch welche wachsen!»

# Gewinnen Sie eine Geschenkbox von Burgerstein

Gewinnen Sie eine von 10 Burgerstein-Geschenkboxen im Wert von 180 Franken.



|                          |                  |                        |                       |                |                      |           |                            |                     |           |                    |
|--------------------------|------------------|------------------------|-----------------------|----------------|----------------------|-----------|----------------------------|---------------------|-----------|--------------------|
| weil, wegen              | ↘                | Abk.: ex officio       | auf dem Rücken tragen | Prophet im AT  | Stoff-fetzen         | ↘         | lat.: ich                  | scherzh.: US-Soldat | Stockwerk | Bibelteil (Abk.)   |
| nachdenken               | ↻ 2              |                        |                       |                |                      |           |                            |                     |           |                    |
| Regelverstoss beim Sport | →                |                        |                       |                | Ausruf des Ekels     |           |                            |                     |           |                    |
| Heidekraut               |                  | span.: fünf            |                       | ↻ 10           |                      |           |                            | Kunstgenre: ...punk |           | dunkelhaarige Frau |
| ↘                        |                  |                        | ↻ 11                  |                | schöne Männer (frz.) |           | Schweiz, Gewerkschaftsbund |                     | ↻ 4       |                    |
| verdickte Wurzeln        |                  | Fahrbahnverunreinigung |                       | Sieger, Erster |                      | ↻ 5       |                            |                     |           |                    |
| ↘                        | ↻ 6              |                        |                       |                |                      |           | zerbrechlich               |                     |           | drahtig, muskulös  |
| best. Artikel (4. Fall)  |                  |                        |                       | Gezeiten       |                      |           | abgeschrägte Kante         |                     |           |                    |
| Bundesrat (Ignazio)      | Fluss durch Bern |                        | aufeinanderhäufen     |                |                      |           |                            | ↻ 7                 |           |                    |
| ↘                        |                  |                        |                       |                | ↻ 9                  | Bergweide |                            | engl.: er           |           |                    |
| internat. Presseagentur  |                  |                        | Keimzelle             |                | Spion                |           |                            | ↻ 3                 |           |                    |
| Karotte (Dialekt)        |                  | ↻ 8                    |                       |                |                      |           |                            | engl.: es           |           |                    |
| kelt. Name Irlands       |                  |                        |                       |                | Pein, Übel           |           |                            |                     | ↻ 1       |                    |

Burgerstein Eisen vegan:  
**Energiegeladen und vegan.**



Burgerstein Eisen vegan Minitabletten sind flexibel einsetzbar und ideal für alle, die wenig tierische Produkte zu sich nehmen. Eisen und Vitamin B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.

**Tut gut. Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung. Antistress AG, 8640 Rapperswil

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 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-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@drogistenverband.ch

**Teilnahmeschluss**

ist der 31. März 2024, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* April/Mai 2024 publiziert.

**Kreuzworträtsel Dezember 2023/Januar 2024**

Das richtige Lösungswort lautete: «WUNDERMITTEL». Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

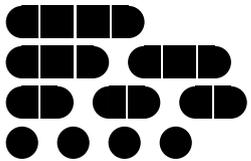
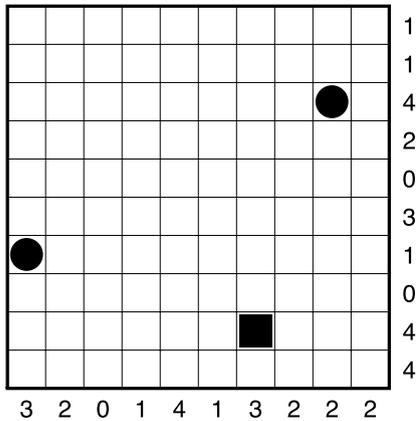
**Teilnahmebedingungen Gewinnspiel**

Das Gewinnspiel wird vom Schweizerischen Drogistenverband (Veranstalter) und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Preissponsoren veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 16. Lebensjahr mit Wohnsitz in der Schweiz. Teilnehmer aus dem Ausland sowie Mitarbeiter und deren Angehörige des Veranstalters und seiner Tochtergesellschaften sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme ist kostenlos und kann per E-Mail oder Postsendung erfolgen. Das Gewinnspiel basiert auf einer Zufallsziehung, deren Bedingungen allein im Verantwortungsbereich des Veranstalters liegen. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel jederzeit und ohne Vorankündigung abzubrechen oder zu beenden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Daten aller Teilnehmenden werden nur im Rahmen dieses Gewinnspiels bearbeitet und mit Ausnahme der Preissponsoren zwecks Zustellung der Preise nicht an Dritte weitergegeben. Bei Verstoss gegen die Teilnahmebedingungen, welche ausschliesslich dem Schweizer Recht unterliegen, erfolgt der Ausschluss vom Gewinnspiel. Der Veranstalter beachtet die Datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg sowie jegliche Gewährleistung und Haftung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.

# Bimaru

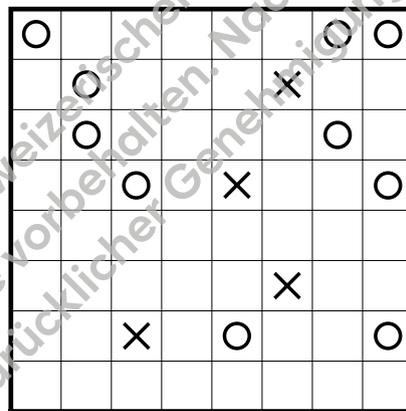
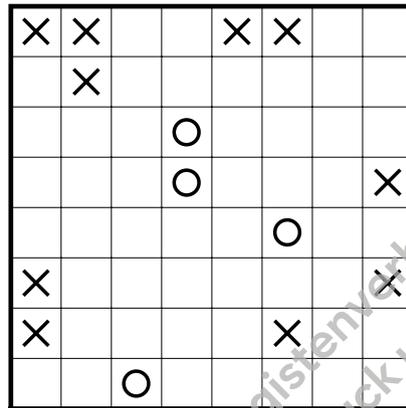
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.

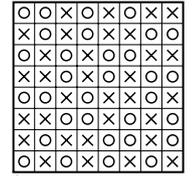
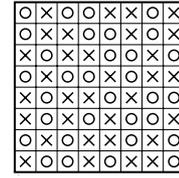
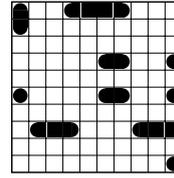


# Binoxxo

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.



Auflösungen aus *Drogistenstern*  
Dezember 2023/Januar 2024



## IMPRESSUM

44. Jahrgang

**HERAUSGEBER** Schweizerischer Drogistenverband,  
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel,  
Telefon 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch  
**VERLAG** vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel  
Geschäftsführung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch  
Verlagsleitung: Tamara Freiburghaus, t.freiburghaus@vitagate.ch  
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Freiburghaus (Leitung),  
Marlies Foehn, Janine Klaric  
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Valérie Rufener  
**REDAKTION** Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,  
h.gasser@vitagate.ch | Redaktionsleitung: Sabine Reber,  
Chefredaktorin, s.reber@vitagate.ch  
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:  
Barbara Halter, Astrid Tomczak-Plewka, Jasmin Weiss  
Wissenschaftliche Fachkontrolle:  
Dr. phil. nat. Anita Finger Weber  
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe:  
Anton Löffel, Hanspeter Michel  
Übersetzung: Claudia Spätig, Marie-Noëlle Hofmann  
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller  
**PRODUKTION** Layout: Laurence Fischer  
Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach  
**AUFLAGE** 149 248 Exemplare  
(WEMF/KS-beglaubigt 9/2023),  
972 000 Leser (gemäss MACH-  
Basic 2023-2 907 000 deutsch-  
sprachige und rund 65 000 fran-  
zösischsprachige)  
**ERSCHEINUNG** 6x jährlich  
**ABONNEMENTE** Jahresabonne-  
ment Fr. 26.– (6 Ausgaben, inkl.  
MwSt); Telefon 032 328 50 50,  
abo@drogistenstern.ch



ISSN 2813-9135

© 2024 – vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel

## Soufrol® Arthro Crème

- Kühlende Schmerzlinderung
- Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- Wirksam gegen Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken

Enthält organischen Schwefel (MSM)



Beweglich ohne Schmerzen

## Rabattbon CHF 5.–

Beim Kauf einer Soufrol® Arthro Crème 120 g erhalten Sie **CHF 5.–**

**Ermässigung in Ihrer Apotheke oder Drogerie.**

Gültig bis **29.02.2024**, nicht kumulierbar.

### Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst, bewahren Sie den Bon mit Quittung bis zum nächsten Besuch auf (inkl. 7.7 % MwSt.).



DS-SAC5-0224

7

# Muttermilch ist der Idealfall



den Schoppen vorbereitet werden. Ich kenne aber auch Fälle, wo das Baby bis zum letzten Tag nur die Brust wollte, und am Tag X, also als die Mutter wieder zur Arbeit ging, klappte es problemlos mit dem Schoppen. Manchmal habe ich den Eindruck, die Babys begreifen mehr, als wir ihnen zutrauen.

Elodie Curchod

Ich habe immer wieder Kundinnen, die Folgemilchen verlangen. Meist sind es junge Mütter, die nicht mehr stillen können oder wollen. Oftmals sind die Babys schon sechs bis zwölf Monate alt und die Mütter haben damit begonnen, ihnen neben dem Stillen noch gekaufte Säuglingsmilch zu geben. Im Prinzip empfehle ich immer zuerst das Stillen, es ist die beste Art, ein Baby zu ernähren. Die Muttermilch ist ideal auf die Bedürfnisse des Kindes abgestimmt. Muttermilch enthält nicht nur sämtliche Nährstoffe, sondern auch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente sowie für die Immunabwehr wichtige Komponenten und vieles mehr.

Aber wenn die Mütter nicht mehr genug Milch haben oder Stillen nicht möglich ist, muss ein Muttermilchersatzpräparat verwendet werden. Säuglingsanfangsnahrungen können auch als Ergänzung zur Muttermilch eingesetzt werden (Zwielichernährung). Säuglingsmilchen sind den Bedürfnissen des Säuglings angepasst und

die Inhalte sind gesetzlich durch die Verordnung über Lebensmittel für Personen mit besonderem Ernährungsbedarf (VLBE) detailliert geregelt. Dabei wird zwischen Anfangsmilchen, welche ab Geburt verabreicht werden und als alleinige Nahrungsquelle dienen können, und Folgemilchen unterschieden, welche mit Beikost oder Familienkost ergänzt werden.

Ich empfehle meinen Kundinnen jeweils, das Abstillen und/oder die Umstellung auf industrielle Babymilch mit einer spagyrischen Mischung und mit Homöopathie zu begleiten. Wenn ein Kind, das an die Brust gewöhnt war, den Schoppen verweigert, dann hilft es manchmal, dass der Partner oder eine andere nahestehende Person den Schoppen gibt. Mit diesem Trick wird die Umstellung manchmal besser akzeptiert. Und selbstverständlich ist es wichtig, solche Veränderungen sanft und ohne Stress anzugehen. Das Kind sollte so lange wie möglich gestillt werden, und daneben kann schon langsam die Umstellung auf

## Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern*  
Nr. 2/2024 (April/Mai)

erscheint am

**1. April 2024.** In der nächsten Ausgabe widmen wir uns

dem Thema **Hormone.**

Wir beleuchten die Veränderungen während der **Menopause** und fragen nach, was bei Frau und Mann mit dem Älterwerden anders wird. Ausserdem verraten wir, was der gesündeste Ersatz für **Zucker** ist, wie man **Zecken** richtig entfernt, worauf **Allergiker** beim **Joggen** achten müssen und wie die **Haare** im Frühling besonders schön aussehen.



### DIÄTSPEZIALISTIN

Elodie Curchod ist dipl. Drogistin HF in der Beaulieu-Drogerie in Sierre (VS) und Verantwortliche für die Lehrlingsbildung. Ihre Spezialgebiete sind natürliche Heilmittel sowie Diätfragen. [www.drogeriebeaulieu.ch](http://www.drogeriebeaulieu.ch)



# Gesunde Tipps im Februar

## Eisenmangel

Wer sich nach dem Winter müde fühlt, sollte die Eisenwerte im Auge behalten und diese allenfalls testen lassen. Gerade wer kein oder wenig Fleisch isst, kann von Supplementen profitieren. Eisen mit fermentierter Hefe kombiniert ist ein Favorit.

## Fasten mit Tee

Wer fastet, kann den Körper mit entschlackenden Teemischungen unterstützen.



Brennnessel, Birkenblätter und Schachtelhalm sind die Klassiker. Auch Ingwerwasser mit Zitrone eignet sich.

## Zahnseide

Wichtig für die Gesundheit: Einmal täglich die Zahnzwischenräume gründlich mit Zahnseide oder speziellen Bürstchen reinigen, damit sich krankmachende Bakterien nicht einnisten. Danach mit Mundwasser aus der Drogerie spülen.



## Keimspossen

Frische Vitamine lassen sich einfach auf dem Fenstersims ziehen. Übrig gebliebene Samen von Salaten, Mangold und Kohlgewächsen in Töpfchen säen und als sogenannte Micro Greens verwenden, sobald sie Blättchen bilden.



## Bitterstoffe für die Verdauung

Wintersalate wie Chicorée und gebleichter Löwenzahn enthalten gesunde Bitterstoffe, die die Verdauung anregen und den Appetit dämpfen. Auch in der Drogerie gibt es diverse Produkte mit Bitterstoffen, die den Fettstoffwechsel fördern.

Für mein  
schönstes  
Lachen

Für unsere Umwelt

Das erste Papier Produkt der TRISA ist auf dem Markt!



Finest Swiss Oral Care 





# Gesunde Tipps im März

## Achtung Höhensonne

Wer jetzt Ski fahren oder im Schnee wandern geht, sollte unbedingt auf einen guten

Sonnenschutz achten. Wichtig: Auch die Lippen und den Hals eincremen, um Hautschäden vorzubeugen.



## Garten- und Balkonstart

Nun geht es draussen los – selber gesunde Salate und Kräuter ziehen macht überall Sinn. Auf dem Balkon findet das gesunde Grünzeug in Kistchen und Töpfen Platz. Auch Salate, Kohlrabi und viele andere Gemüsesetzlinge können jetzt gepflanzt werden.



## Gänseblümchen

Sie sind sozusagen die Arnikas des Flachlandes. Aus Gänseblümchen lassen sich allerlei heilende Hausmittel herstellen. Und natürlich können die vitaminreichen Blümchen auch roh über den Frühlingsalat gestreut werden.



## Bikinifigur

So langsam wird es Zeit, die im Winter angesetzten Fettpolster loszuwerden. Wie wär's mit einer Saftkur aus der Drogerie? Und nicht vergessen: Mässig, aber regelmässig Sport treiben hilft ebenfalls.



## Fingernägel pflegen

Nach den kalten Monaten haben mitunter die Fingernägel gelitten und sind brüchig geworden.

Nun tut eine nährnde Nagelkur aus der Drogerie gut.



# Bepanthen®

DERMA

Provitamin B5 Repair  
Complex

Bei trockener, sehr  
trockener und  
empfindlicher Haut

