



Nr. 3/2024
Juni/Juli

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Verdauung
Reisen
ohne Bauchweh
Venenleiden
Neue Stützstrümpfe

SCHWIMMEN

Ungetrübter Badespass



Delfinwelle

Ich schwimme, seit ich mich erinnern kann. Was gibt es Schöneres, als in einen klaren Pool zu springen, frühmorgens im Freibad, wenn noch kaum Leute da sind – in dieses intensive ruhige Türkisblau zu tauchen, und dann einfach Bahnen ziehen, zwanzig, einundzwanzig, zweiundzwanzig. Neulich habe ich einen schönen Roman gelesen, den ich eigentlich nur wegen dem Titel gekauft habe. Er heisst «22 Bahnen». Das macht einen Kilometer und dann noch zwei Bahnen Zugabe – so viel schwimme ich normalerweise auch, und wenn ich mich erzählt habe, noch einige mehr. Genauso macht es auch die Protagonistin im Buch. Dieses schwerelose, stille Gleiten im Wasser, das löst ein Urvertrauen aus. Für einen Moment werden wir wieder zum Fisch oder zum Embryo – wir Menschen entstammen ja alle dem Wasser. Im Schwimmbecken kehrt unser Unterbewusstsein für kostbare Entspannungsmomente an den Ursprung zurück. Aber idealerweise soll im Pool oder im See nicht nur entspannt, sondern auch trainiert werden. In meiner Jugend habe ich beim Schwimmclub Delfin in Biel meine Bahnen gezogen (heute Swim-Team Biel-Bienne). Was bin ich heute dankbar um diese Ausdauersportart, mit der sich nach Belieben trainieren lässt, ohne dabei die Gelenke zu belasten! Beim Bahnenschwimmen kann man eigentlich nichts kaputt machen, und es gibt auch so gut wie keine Unfälle. Vorausgesetzt natürlich, man hat eine einigermaßen vernünftige Technik drauf und bekommt nicht gleich einen steifen Hals, weil der Kopf in einer anatomisch ungünstigen Position aus dem Wasser ragt. Nur korrektes Schwimmen ist wirklich hilfreich für Rücken, Nacken und Schultern. Einen gesunden Crawl-, Brust- oder Rückenstil kann man sich übrigens auch im Erwachsenenalter noch antrainieren, wie uns die Schwimmlehrerin in der Titelseite verrät. Aber mit dem Delfinschwimmen, da übe ich grad selber noch, bis dass ich die Welle wieder so wie früher richtig hinbekomme.



SABINE REBER
Chefredaktorin

SCHWIMMEN



Wie ein Fisch 6

Sich sicher bewegen im Wasser

13 Badilektüre

Die schönsten Bücher über das Schwimmen

14 Wasserhygiene

So bleibt der Pool klar

Inhalt



Reisen 16

Was tun bei Durchfall oder Verstopfung?



Krampfadern 18

Venenleiden richtig behandeln



Rein pflanzlich 26

Was steckt hinter der veganen Kosmetik?

4 Kurz & gesund

24 Intime Beschwerden: Die Schlüpferrakademie

30 Mitmachen und gewinnen

31 Rätselspass

33 So mache ich das: Insektenstiche

34 Saisonale Tipps im Juni und Juli



Lifehack aus der Drogerie

Zimt gegen Ameisen

Eine unliebsame Ameisenstrasse auf Balkon oder Terrasse lässt sich einfach unterbrechen – Zimtpulver aus der Drogerie auf den Weg streuen. Bereits eine feine Spur des würzigen Pulvers bringt die lästigen Ameisen dazu, woanders Zuflucht zu suchen.

SCHAUFENSTER



Sigvaris Kompressionsstrümpfe – für alle Lebensbereiche

Die Kompressionsstrümpfe von SIGVARIS GROUP sind Ihre Lösung für mehr Wohlbefinden. Entdecken Sie die Welt der Kompressionsstrümpfe, die nicht nur funktionell, sondern auch stilvoll sind. Egal, ob Sie den Alltagskomfort, modische Eleganz oder sportliche Dynamik suchen, bei SIGVARIS GROUP finden Sie den perfekten Strumpf für jeden Lebensstil und jede Lebensphase. Erleben Sie die Vorteile der Kompressionstherapie und verbessern Sie Ihre Lebensqualität – denn Ihre Beine verdienen das Beste.

Sigvaris Essential • Active • Style



Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N enthält den natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose und wird bei Harnwegsinfekten zur Akutbehandlung und zur Prävention eingesetzt. FEMANNOSE® N wirkt rasch in der Blase und bildet keine Resistenzen bei E. coli Bakterien. Das Medizinprodukt ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack. FEMANNOSE® N ist vegan, laktose- und glutenfrei sowie ohne Konservierungsmittel.

Medizinprodukt CE 0426

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



Immer müde? Das muss nicht sein.

Strath Iron ist eine Kombination mit fermentiertem Eisen aus Koji-Pilz, fermentierter Kräuterhefe und Vitamin C aus der Acerola-Kirsche. Das vegane Eisen ist sehr gut verträglich und kann vom Körper hervorragend aufgenommen werden. Vitamin C verbessert die Eisenaufnahme.

Eisen in Strath Iron • trägt zur Reduktion von Müdigkeit und Erschöpfung bei • für einen normalen Energiestoffwechsel

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Mehr erfahren: www.bio-strath.com

Strath Iron

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Auf diesen Seiten stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.

KURZ & GESUND

Richtig bewegen bei Rheuma

Rheuma umfasst 200 verschiedene Krankheitsbilder an Wirbelsäule, Gelenken, Knochen und Weichteilen. Von Arthritis und Arthrose über Osteoporose und Rückenschmerzen bis zu Weichteilrheuma reicht das Spektrum dieser Krankheitsbilder. Entsprechend viele Menschen sind davon betroffen. Um die Beschwerden ein wenig zu lindern und damit im Alltag einigermaßen vernünftig umzugehen, ist es für Betroffene entscheidend, die richtigen Bewegungen zu machen. Und genau hier setzt die neue Broschüre der Rheumaliga Schweiz an. Sie heisst «Ihren Gelenken zuliebe» und erklärt fünf Bewegungsprinzipien für den

Alltag: Gelenke stets achsengerecht belasten, Körperhaltung regelmässig und situativ verändern, Kraftaufwand reduzieren durch geeignete Hilfsmittel, die Energie gut einteilen, und die Muskelkraft und Beweglichkeit entsprechend den eigenen Möglichkeiten trainieren lauten die Grundthemen. Diese werden in der Broschüre einfach und leicht verständlich erklärt, und die Patientinnen und Patienten erfahren, was sie genau tun können im Alltag, um mit ihren Beschwerden möglichst gut zurechtzukommen und die Probleme nicht durch falsche Gewohnheiten noch zu verschlimmern. Mit den richtigen Übungen und



Praktiken lässt sich vielen Gelenkproblemen vorbeugen, und der richtige Umgang mit vorhandenen Schmerzen hilft, um den Alltag besser zu bewältigen und länger beweglich und selbstständig zu bleiben.

www.rheumaliga.ch

Demeter – was steckt dahinter?

Demeter-zertifizierte Produkte gibt's landauf, landab in den Regalen von Grossisten wie Bioläden, Reformhäusern und Drogerien. Aber was genau steckt eigentlich hinter diesem beliebten Label?

Der Schweizerische Demeter-Verband ist ein Zusammenschluss aller Beteiligten von der Produktion über die Verarbeitung und den Handel bis zum Konsum. Zweck ist die Förderung des Absatzes. Das Demeter-Label gibt es aber nicht nur in der Schweiz. Es ist ein weltweit gültiges Qualitätslabel für Nahrungsmittel aus der biologisch-dynamischen Landwirtschaft. Es gilt als das älteste und auch als das strengste aller Bio-Labels. Demeter-Produzenten halten zusätzlich zu den Bio-Suisse-Richtlinien die Demeter-Vorschriften der biologisch-dynamischen Landwirtschaft und Verarbeitung ein. Sie nutzen

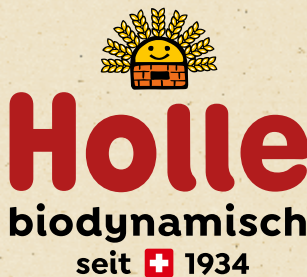
die Energien aus der Natur und jene aus anthroposophischen Präparaten zur Bodenverbesserung und Qualitätssteigerung. Tatsächlich gehen die Demeter-Richtlinien auf den «Landwirtschaftlichen Kurs» des Anthroposophen Rudolf Steiner im Jahr 1924 zurück. Das Grundideal dieser biodynamischen Wirtschaftsweise ist dabei die Kreislaufwirtschaft. So sollen auf einem Hof nur so viele Tiere gehalten werden, wie das Land ernähren kann, und ihr Mist soll für die Bodenfruchtbarkeit sorgen. Die Naturprozesse auf seinem Land ordnet und harmonisiert der Erzeuger mithilfe biodynamischer Präparate. Manche dieser Praktiken sind für Aussenstehende nicht leicht nachzuvollziehen. So werfen Kritiker dem Label vor, es fördere ein vorwissenschaftlich-magisches Weltbild. Mit dieser Begründung erhielt Demeter im Jahr 2018 sogar den sati-



rischen Negativpreis «Das goldene Brett vor dem Kopf», mit dem «antiwissenschaftlicher Unfug» ausgezeichnet wird. Nichtsdestotrotz erfreut sich das Demeter-Label grösster Beliebtheit bei der Kundschaft. Auch bei Öko-Tests schneiden Demeter-Produkte oft gut ab und zählen immer wieder zu den Testsiegern. Der Name «Demeter» übrigens stammt von der griechischen Göttin Demeter, die für die Fruchtbarkeit der Erde, des Getreides, der Saat und der Jahreszeiten zuständig war.

Sabine Reber



Partnerschaftliche Zusammenarbeit prägt unser Verhältnis zu Demeter-Bauern.

Gross werden mit dem Besten aus der Natur.

Nachhaltig von Anfang an.
 Seit mehr als 90 Jahren steht Holle für Produkte in höchster Bio-Qualität. Als erster Demeter-Hersteller für Babynahrung tragen wir gewissenhaft Sorge für das Wohl von Mensch, Tier und Umwelt – für eine enkelfreundliche Zukunft. Mit ausgewählten Bio-Rohwaren und puren Rezepturen entwickeln wir Lebensmittel für Schwangere, Säuglinge und Kleinkinder. **Entdecke mehr auf holle.ch**



Wie ein Fisch im Wasser

Wenn die Temperaturen steigen, zieht es viele Menschen ins Wasser. Die Grundlagen für einen unbeschwerten Sommerspass lernen Kinder im Schwimmkurs. In Flüssen und Seen heisst es aber für alle, besondere Vorsicht walten zu lassen.

Von Astrid Tomczak-Plewka

Wer an einem heissen Sommertag in Bern in die Aare hüpfen will, muss sich manchmal gedulden: Der Badespass im Fluss ist so beliebt, dass sich zuweilen an gewissen Einstiegsstellen Schlangen bilden. Der «Aareschwumm» ist sozusagen Volkssport in der Bundesstadt – aber nicht ganz ungefährlich: Im Jahr 2023 kamen zwei Menschen in der Aare ums Leben, im Zehnjahresschnitt ertrinken in der ganzen Schweiz jährlich 46 Menschen, im Jahr 2022 gab es in der ganzen Schweiz laut Schweizerischer Lebensrettungsgesellschaft (SLRG) 63 Ertrinkungsoffer in Gewässern, darunter viele Touristinnen und Touristen.

Gut vorbereitet ins Wasser

Mit der Beachtung von einigen Grundlagen lassen sich jedoch viele Unfälle vermeiden. «Eine überlegte Vorbereitung gehört immer zu einem Ausflug an offene Gewässer», erklärt Christoph Merki, Mediensprecher der SLRG. Dazu gehöre es, sich mit dem Gewässer vertraut zu machen und bei einem Fluss

am besten vorgängig die Strecke abzulaufen, die man schwimmen möchte. «Dabei sollte das Augenmerk auf mögliche Hindernisse wie Brückenpfeiler, Untiefen, vom Ufer herausragende Äste oder hervorragende Steine liegen», so Merki. Ebenfalls wichtig: Auf der Schwimmstrecke sollten keine Wasserwalzen oder Wasserstrudel vorhanden sein, die den Schwimmenden gefährlich werden könnten. Die SLRG empfiehlt, beim Einstieg in offene Gewässer immer eine Auftriebshilfe dabei zu haben, wie zum Beispiel eine Baywatch-Boje oder einen Drybag mit Luftkammer. «Im Fluss dürfen diese Auftriebsmittel aber nur am Körper befestigt werden, wenn die Schnur eine Sollbruchstelle aufweist. Sonst könnten sich die Schnüre verfangen und die Schwimmenden unter Was-

ser ziehen», betont Merki. Wer sich nicht ganz fit fühlt, gehört nicht in Fluss, See oder Meer: Denn: «Im Wasser können medizinische Probleme schnell zu prekären Situationen führen», so Merki.

Richtige Technik von Anfang an

Die Prävention fängt schon früh an – bei den Kindern nämlich. Darüber weiss Doris Zahnd bestens Bescheid. Seit 15 Jahren begleitet sie in der Schwimmschule Hitz in Bern und Stettlen Kinder ab vier Jahren von den ersten spielerischen Tauchversuchen im Wasser bis zum Kraulen und Brustschwimmen. Seit Anfang 2024 ist sie Inhaberin und Leiterin der Schwimmschule. Und auch wenn der Spass dabei nicht zu

«Eine überlegte Vorbereitung gehört immer zu einem Ausflug an offene Gewässer.»

Christoph Merki





«Wir legen von Anfang an viel Wert auf die richtige Technik. Auch die richtige Atemtechnik ist sehr wichtig.»

Doris Zahnd

KONTROLLBLICK

Die Schwimmlehrerin schaut genau hin, denn wer von Anfang an korrekt schwimmen lernt, hat nachher viel mehr Freude im Wasser.

kurz kommt, hält Zahnd fest: «Wir legen von Anfang an viel Wert auf die richtige Technik. Wir sind da strenger als andere.»

Keinen Platz hat in der Schwimmschule Hitz eine Praxis, die viele aus ihrer eigenen Kindheit vielleicht noch kennen: Das Runtertauchen kleiner Kinder, um sie ans Wasser zu gewöhnen. «Das machen wir nicht», betont Zahnd. Vielmehr werden die Kinder in den ersten Lektionen mit Spielen ans Wasser gewöhnt, etwa indem sie nach Tieren tauchen müssen. «Wir bringen fast alle dazu, runterzutauchen», sagt die Schwimmlehrerin. Die Kleinsten lernen zuerst, sich ans Wasser zu gewöhnen, reinzuhüpfen, das nasse Element zu spüren, zu gleiten, zu schweben, in Rücken- und Bauchlage.

Am Kursende erhält jedes Kind ein Abzeichen, wenn die Kurskriterien erfüllt sind, zuerst den Krebs, dann das Seepferdchen, den Frosch, den Pinguin, den Tintenfisch, das Krokodil und schliesslich den Eisbären. Wer die Kriterien noch nicht erfüllt hat, bekommt ein Motivationsabzeichen. Jeder Kurs dauert rund 15 Kurswochen. Wer den letzten Kurs absolviert hat, kann Brustschwimmen, Rückenkräulen und Kräulen sowie die Delfinwelle. Wer sehr gut unterwegs ist, schafft es in dreieinhalb Jahren von den Anfängen bis dorthin. «Das gibt es aber selten», sagt die Expertin. «Viele müssen mal ein Abzeichen wiederholen oder machen auch mal eine Pause.» Eine grosse Herausforderung liege etwa im richtig ausgeführten Beinschlag bei Kraul und Brust und in der Seitenlage beim Kraul mit der korrekten Kopfhaltung. «Auch die richtige Atemtechnik ist sehr wichtig», so die Expertin. Das gilt natürlich auch für Erwachsene: Ausatmen ins Wasser, einatmen über Wasser. «Die Übungen der Kurse sind aufeinander aufgebaut. So wird die Atmung und jede Schwimmart <step by step> geübt und schliesslich zur ganzen Lage zusammengeführt.»

VERTRAUEN GEWINNEN

Gemeinsam lernen
die Kinder, dem Wasser
zu vertrauen und
sich treiben zu lassen.



SCHWIMM- SCHUL- BESITZERIN

Doris Zahnd
hat ursprünglich
eine kauf-
männische

Lehre absolviert und arbeitete bis
zur Geburt ihrer ältesten Tochter
1997 in diesem Beruf. Die Aus-
bildung kommt ihr jetzt zugute:
Seit Januar 2023 leitet sie die
Schwimmschule Hitz, seit Januar
2024 ist sie deren Inhaberin.
Die dreifache Mutter lebt mit ihrer
Familie in Boll. Ihre Freizeit ver-
bringt sie am liebsten mit der
Familie und dem Familienhund
Tiaro. www.schwimmschule-hitz.ch



«Ich bin gegen Schwimmhilfen bei kleinen Kindern.»

Doris Zahnd

Fotos: Susanne Keller

Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden
einer unkomplizierten Blasenentzündung*

Bewährte Wirkpflanzen-Kombination:
Rosmarinblätter, Tausendgüldenkraut, Liebstöckelwurzel



Typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung:



**Brennen beim
Wasserlassen**



**Verstärkter
Harndrang**



**Häufiges
Wasserlassen**

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Regelmässige Weiterbildung

Bevor sie andere unterrichtete, musste übrigens auch Doris Zahnd an sich arbeiten. «Ich konnte nie richtig kraulen und habe es mit 40 Jahren von Grund auf gelernt», sagt die dreifache Mutter. Zuständig für die Ausbildung von Kursleitern und Schwimm-instruktorinnen ist der Fachverband Swimsports. Zunächst absolvierte Doris Zahnd eine Ausbildung zur Kursleiterin Baby- und Kleinkindschwimmen. «Während fünf Jahren unterrichtete ich mit viel Freude Kinder ab vier Monaten bis ins Alter von rund drei Jahren», erzählt sie. Im 2009 bekam sie ein Angebot als Lehrerin in der Schwimmschule Hitz. Um auch ältere Kinder unterrichten zu können, absolvierte sie bei Swimsports die entsprechende Ausbildung. Die Kriterien sind streng: Um überhaupt zur Ausbildung als Schwimmlehrerin zugelassen zu werden, musste sie zunächst einen Technikkurs besuchen und die Technikprüfung bestehen. «Bis dahin beherrschte ich keine der Schwimmtechniken. Brustschwimmen und Rückenkraul glaubte ich zu können, die Technik stimmte aber nicht.» Nach vielen Kurstagen, Schwimmstunden, Hospitationen und Praktika war sie Ende 2011 ausgebildete Schwimmlehrerin.

Weiterbildung ist für sie und ihre Kolleginnen Pflicht. Denn: Die Schwimmschule Hitz ist Trägerin des «aQuality»-Labels, des Qualitätslabels für Schwimmschulen. Damit verpflichtet sich die Schule, dass alle Kursleiterinnen über eine gültige Sicherheitsausbildung verfügen, zur Schwimmlehrerin ausgebildet sind und sich regelmässig weiterbilden. Weiterbildungen finden auch zu Spezialthemen wie beispielsweise dem Unterrichten von Kindern mit Hörbeeinträchtigungen statt. Tatsächlich tragen Doris Zahnd und ihre Kolleginnen eine grosse Verantwortung, gerade bei Kindern, die noch gar nicht ans Wasser gewöhnt sind. «Wir hatten zum Glück nie einen Unfall», sagt sie. «Aber es gibt immer wieder grosse Herausforderungen.» Eine besondere liegt darin, dass viele Fremdsprachige aus anderen Kulturen die Kinderkurse besuchen. «Aber irgendwie klappt es immer mit der Verständigung», sagt Zahnd. «Wir sprechen immer in Mundart und zeigen viel vor.» Neu im Team der



↑
SICHER BERGEN
Die Rettungsschwimmerinnen und -schwimmer üben im Training, wie eine gerettete Person richtig an Land gebracht wird.

KOPF ÜBER WASSER
Der richtige Rettungsgriff am Nacken will ebenfalls geübt werden.

«Besonders in Wassernähe sollten alle den gesunden Menschenverstand benutzen.»

Christoph Merki

Richtig oder falsch?

Ums Schwimmen und um die Sicherheit im Wasser ranken sich diverse Mythen. Aber was stimmt wirklich und was ist falsch?



Zwei Stunden nach dem Essen darf man nicht ins Wasser

«Diese Regel hatte meines Wissens früher Bestand, wird aber heute nicht mehr so umgesetzt», sagt Christoph Merki, Mediensprecher der SLRG. Viel wichtiger sei es, nicht mit vollem oder mit leerem Magen ins Wasser zu steigen. Bei ganz leerem Magen kann dem Körper die Energie ausgehen, und dies kann bei längeren Schwimmstrecken auf dem See oder im Fluss zu einem Hungerast und dadurch zu sehr gefährlichen Situationen führen. Nach einem üppigen Mahl ist der Körper damit beschäftigt, die Nahrung zu verdauen, was wiederum zu einer tieferen Leistungsfähigkeit führen kann, die im Wasser gefährlich werden kann. Empfehlenswert ist es, nach der Mahlzeit eine kurze Pause einzulegen, bevor ins Wasser gestiegen wird. Eine feste Zeit anzugeben, ergibt nicht viel Sinn.



Trotzdem ins Wasser springen, wenn man selber nicht gut schwimmen kann?

Eine Rettung soll immer dem Prinzip des geringsten Risikos folgen. Ins Wasser zu steigen, gilt dabei als letzte Option. Manchmal reicht es, vom Ufer her Anweisungen zu geben. Weiter können Rettungswesten oder Schwimmhilfen gereicht oder geworfen werden. Rettungsstangen, die oft an Geländern in Wassernähe vorhanden sind, oder Äste helfen, die Not leidende Person ans Ufer zu ziehen. Wichtig ist, möglichst schnell Bademeister oder Rettungsschwimmer zu alarmieren oder direkt die Polizei (Tel.117) oder die Sanität (Tel.144) zu alarmieren. Die ertrinkende Person nicht aus den Augen lassen, damit den Rettungsspezialisten der genaue Ort durchgegeben werden kann. Selber ins Wasser zu springen, wird nur Personen empfohlen, die sich das zutrauen und die im besten Fall einen entsprechenden Kurs bei der SLRG absolviert haben.



Stimmt es, dass Ertrinkende andere mit hinunterziehen?

«Ertrinkende ziehen eine rettende Person nicht per se hinunter», erklärt Christoph Merki von der SLRG. «Aber ertrinkende Personen versuchen, sich irgendwie über Wasser zu halten und können dabei um sich schlagen oder sich an den Retter klammern.» Im schlimmsten Fall kann die rettende Person dem doppelten Gewicht nicht standhalten – in diesem Fall kann die Not leidende Person tatsächlich einen Retter hinunterziehen. Darum ist es wichtig, immer ein Auftriebsmittel dabei zu haben, an dem sich die Not leidende Person festklammern und so an Land gezogen werden kann.



Kann es ohne Annetzen zu einem Herzstillstand kommen?

Tatsächlich propagiert die SLRG das Annetzen, besonders wenn die Differenz zwischen der Lufttemperatur und der Wassertemperatur gross ist. Mit der Wärme weiten sich die Gefässe. Springt man dann ins kalte Wasser, ziehen sich die Gefässe zusammen. Das kann zu Muskelkrämpfen führen. Eine weitere Gefahr: In kaltem Wasser kühlt sich das Blut ab. Gelangt kaltes Blut ins Herz, kann es tatsächlich zu einem Herzstillstand führen. Darum wird bei der Rettung von Personen aus sehr kaltem Wasser darauf geachtet, dass diese in horizontaler Position aus dem Wasser gebracht und nicht aufgerichtet werden, bis sich die Peripherie wieder so weit erwärmt hat, dass das kältere periphere Blut im Herzen keinen Schaden verursacht. Weiter besteht bei einem schnellen Eintauchen in Wasser, das viel kälter ist als die Luft, die Gefahr des Kälteschocks. Der Puls verlangsamt sich dabei, und es kann zum Atemstillstand und in der Folge zu einem Herzstillstand kommen.

SCHWIMMEN



Schwimmschule Hitz ist auch eine angenehme Heilpädagogin, die sich vermehrt den «schweren» Fällen widmen kann – wenn sich ein Kind beispielsweise partout weigert, ins Wasser zu gehen. Das ist laut Zahnd allerdings die Ausnahme. «Der grösste Teil der Kinder kommt sehr gerne», sagt Zahnd. «Wasser ist einfach ein schönes Element. Und für mich ist es immer wieder sehr bereichernd, wenn ich ein Kind über Jahre hinweg begleiten und ihm schliesslich das letzte Abzeichen abgeben kann.»

Keine «Flügeli»

Und welche Tipps hat Profi Zahnd für Eltern, die mit ihren Kindern in die Badi gehen? «Ich bin gegen Schwimmhilfen bei kleinen Kindern», sagt sie – übrigens im Einklang mit den Empfehlungen der SLRG. Aber das bedeutet natürlich, dass Eltern von Kleinkindern es sich nicht mit einem Buch oder Kopfhörern auf dem Liegestuhl gemütlich machen können, während ihr Nachwuchs sich im Wasser vergnügt; sie müssen ihre Kleinen im Wasser begleiten. «Es ist wichtig, dass die Kinder auch den Respekt vor dem Wasser lernen – ohne Schwimmhilfen.» So lernen sie nicht nur die Gefahr kennen, die vom nassen Element ausgeht, sondern sie können auch die Erfahrung machen, dass das Wasser sie trägt.

Übrigens haben auch viele Erwachsene nicht ausgelernt, wenn es ums Schwimmen geht. Der häufigste Fehler, den Doris Zahnd beobachtet, ist die Kopfhaltung. «Viele halten ihn zu hoch», sagt sie. Das kann leicht zu Verspannungen führen. «Wichtig ist beim Brustschwimmen, ins Wasser auszuatmen und nur zum Einatmen den Kopf übers Wasser zu halten.» Das gilt natürlich vor allem für diejenigen, die im Schwimmbad ihre Bahnen ziehen. Wer hingegen in Fluss oder See vor allem Abkühlung und Spass sucht, sollte sich eine einfache Regel zu Herzen nehmen. In den Worten von SLRG-Mediensprecher Christoph Merki: «Besonders in Wassernähe sollten alle den gesunden Menschenverstand benutzen.»



HARTES TRAINING

Rettungsschwimmer von der SLRG Wasserrettung üben den Ernstfall und trainieren die Bergung aus einem reissenden Fluss. Sie arbeiten mit Feuerwehr, Polizei und anderen Rettungsdiensten zusammen.

Die schönsten Bücher zum Schwimmen

Was wäre der Badi-Plausch ohne die passende Lektüre? Ein gutes Buch ist für die Schwimmbadtasche ebenso unentbehrlich wie Trinkflasche und Sonnencreme.

Hier die sieben liebsten Bücher übers Wasser von Sabine Reber.



Caroline Wahl: **«22 Bahnen»**, Dumont-Verlag, 2023

Ein packender Familien- und Beziehungsroman, in dem das Schwimmen eine entscheidende Rolle spielt. Die Hauptfigur Tilda schwimmt ebenso wie der mysteriöse Viktor immer 22 Bahnen. Mitreissend und mit einem ganz eigenwillig faszinierenden Tonfall erzählt die junge Autorin in ihrem Erstling vom Erwachsenwerden zweier Schwestern, die mit ihrer alkoholkranken Mutter klarkommen müssen, von der ersten Liebe und vom Zusammenhalten gegen alle Widrigkeiten.

Julie Otsuka: **«Solange wir schwimmen»**, Mare Verlag, 2023

Ein grandioser Roman, dessen erste Hälfte in einem Hallenbad spielt. Die unterschiedlichsten Menschen treffen sich hier zum Bahnenschwimmen, bis sich eines Tages auf dem Grund des Beckens ein Riss bildet. Ein Riss bildet sich auch im Gedächtnis der Schwimmerin Alice, die im Verlaufe des Romans in ihre Demenz abtaucht. Die amerikanische Schriftstellerin wurde für ihren internationalen Bestseller «Wovon wir träumen» hymnisch gefeiert und mit Preisen überhäuft. Ihr zweites Buch über das Schwimmen ist nicht minder faszinierend.

John von Düffel: **«Wassererzählungen»**,

Dumont-Verlag, 2014

Der vielfach preisgekrönte deutsche Schriftsteller John von Düffel plädiert für das Schwimmen als Zweitsprache des Körpers. Nicht wenige seiner literarischen Texte handeln von seiner Faszination für die Bewegung im nassen Element. Diese elf Geschichten spielen alle am, im, auf und unter dem Wasser. Dabei wird vieles fortgespült, was früher galt, und die Figuren entwickeln neue Einsichten.

Ulrike Draesner: **«Kanalschwimmer»**, Mare Verlag, 2019

Kann der Mensch seinen Problemen davonschwimmen? Der englische Dinosaurierforscher Charles ist Anfang 60, als seine Frau sich in seinen besten Freund verliebt. In der Verzweiflung beschliesst er, den Ärmelkanal zu durchschwimmen. Das Wasser verändert seine Sicht aufs Leben, und Charles begreift,

dass er zwar nicht über seinen Schatten springen kann. Aber es gelingt ihm im Verlauf des Romans, ebendiesen Schatten zu durchschwimmen.

Rolf Lappert: **«Nach Hause schwimmen»**,

Carl Hanser Verlag, 2008

Ein skurriler, unterhaltsamer Roman für endlose Sommertage in der Badi – diese zugleich traurige wie komische Erzählung über einen klein gewachsenen Jungen ist ein eigentlicher Entwicklungsroman. Dem nur 1 Meter 50 grossen Wilbur widerfährt so ungefähr alles erdenklich Schreckliche. Immer wieder versucht er sich umzubringen, bis er schliesslich trotz aller Widrigkeiten die Kraft entwickelt, «nach Hause zu schwimmen, zu sich selbst».

Karin Schneuwly: **«Warum schwimmt der Mensch?»**,

Verlag Zocher & Peter, Zürich 2023

Ein amüsantes und lehrreiches Buch für alle, die selber gerne schwimmen: Die Zürcher Autorin Karin Schneuwly hat Wissenswertes und Unterhaltsames aus der Weltliteratur und der Philosophie des Schwimmens bis hin zur Faszination für den Wettkampfsport zusammengetragen. So steigen wir mit Loriots Ente in die Badewanne und erleben mit Kierkegaard die Angst auf dem Sprungbrett. Die Autorin ist überzeugt: «Fast alle Probleme lassen sich durch das Schwimmen lösen. [...] Das ist den meisten Menschen nicht klar. Einige versuchen es mit Alkohol, obwohl die Alkohollöslichkeit der meisten Probleme umstritten ist. Die Wasserlöslichkeit vieler Lebensfragen hingegen ist unumstritten.»

Ilma Rakusa: **«Mehr Meer»**, Verlag Droschl, 2009

In poetisch schillernden Erinnerungspassagen erzählt die Autorin von ihrer Kindheit und Jugend im Mitteleuropa nach dem Zweiten Weltkrieg und wie sie von Budapest über Ljubljana und Triest schliesslich nach Zürich kam. Immer wieder blitzt das Meer der Kindheit auf und die Sehnsucht nach den Küsten von Triest und Grado wird besungen.

So bleibt der Pool im Garten ein blauer Traum

Das kristallklare Wasser gibt es nicht umsonst: Swimmingpools brauchen viel und vor allem die richtige Pflege. Das gilt auch für die beliebten Aufstellbecken im Garten.

Von Barbara Halter

Die Sonne reflektiert an der Oberfläche, das türkisfarbene Wasser lockt – ein kleiner Sprung und man taucht ins kühle Nass ein: Traumhaft, so ein Pool! Erst recht, wenn er gleich im eigenen Garten steht. Dieser Traum kostet allerdings einiges. Nicht nur Geld, sondern auch Aufmerksamkeit und Wissen.

Daniel Ritzmann hat vor 25 Jahren die Drogerie Zumikon bei Zürich übernommen und ist seither zum Experten für Schwimmbadchemikalien geworden. In seiner Nachbarschaft sind Schwimm- und Whirlpools besonders zahlreich vorhanden, aber auch abseits der Goldküste ist Wissen zur Wasserpflege gefragt – und vor allem nötig. In Baumärkten kann man bereits für relativ wenig Geld Aufstellpools kaufen, die 3000 bis 7000 Liter Wasser enthalten können. Diese lassen sich nicht mehr so einfach wie ein Babyplanschbecken abends einmal umdrehen und morgens wieder mit frischem Wasser füllen. Es wird alles etwas anspruchsvoller.

«Viele unterschätzen die Wassermenge, die so ein Aufstellpool fassen kann», sagt Drogist Ritzmann. Er rechnet vor: «Wenn Sie ein Becken von zwei auf zwei Meter haben und es für ein Kind fünfzig Zentimeter hoch auffüllen, sind dies bereits zweitausend Liter Wasser.» Wichtig: In der Gebrauchsanweisung ist das Fassungsvermögen eines Pools jeweils vermerkt, also diese gut aufbewahren.

Ab tausend, zweitausend Litern muss man sich um die Wasserpflege kümmern,

sonst macht das Baden bald keinen Spass mehr. Wird ein Pool nicht richtig gepflegt, entsteht schon nach kurzer Zeit an den Wänden oder am Rand ein glitschiger Biofilm, eine Schleimschicht aus Bakterien, Pilzen, Algen und Protozoen. «Weiter setzt sich Dreck und Kies am Boden ab und in einem nächsten Schritt wird das Wasser grün und trüb», sagt Daniel Ritzmann. Am besten lässt man es gar nicht so weit kommen. «Unser Ziel ist es, das Wasser im Pool in Trinkwasserqualität zu erhalten.»

Hygiene, Pumpe und Chlor

In einen Pool gelangen regelmässig Verunreinigungen: Von aussen fallen Insekten, Blätter von Bäumen oder Tannennadeln ins Wasser. Die Badenden lassen Haare, Hautschuppen und Sonnencreme zurück. Feststoffe lassen sich mit einem Wassersauger oder einem Netz manuell entfernen, wichtig ist aber auch eine Pumpe mit einem Wasserfilter. «Oft merke ich in meinen Beratungen, dass diese komplett fehlen oder die mit dem Aufstellbecken mitgelieferte Pumpe zu schwach ist», sagt Ritzmann. Er empfiehlt den Kauf einer hochwertigen, leistungsfähigen Pumpe mit einem Sandfilter (auch Kartuschenfilter genannt). Von Lamellenfiltern rät er ab. Ein weiterer Tipp: Neben dem Pool ein Becken aufstellen, wo alle vor dem Schwimmen ihre Füsse eintauchen. Auch vor dem Bad zu duschen, wie man dies im Freibad tut, ist natürlich nicht falsch.



TRINKQUALITÄT

Das Wasser in einem Pool sollte so gut gepflegt werden, dass man es im Prinzip trinken könnte.

Um gegen Keime und Algen vorzugehen, werden dem Wasser regelmässig Chlor und Algenmittel beigegeben. «Je nach Grösse des Bads empfiehlt es sich, auch den Alkaliewert einzustellen», sagt Ritzmann. Dazu ist der pH-Wert des Wassers entscheidend. Der Alkali- und der pH-Wert werden mit Säure eingestellt. Über die Dosierung und Anwendung geben Fachgeschäfte wie beispielsweise spezialisierte Drogerien Auskunft, oft wird dafür zuerst eine Wasserprobe genommen.

KLARE SACHE

Daniel Ritzmann schaut sich die Wasserqualität bei einem Kunden genau an und weiss, welche Produkte in welcher Menge benötigt werden.

Einstellen des richtigen pH-Werts

Der pH-Wert gibt an, wie sauer oder basisch eine Lösung ist. Er ist einer der allerwichtigsten Faktoren bei der Wasserqualität und -pflege und muss ein- bis zweimal wöchentlich gemessen werden. Dies kann mit der nötigen Ausrüstung selbst gemacht werden. Der Wert des Poolwassers sollte zwischen 7,2 und 7,4 liegen. Je nachdem, ob das Resultat der Messung zu hoch oder zu tief liegt, kommen sogenannte pH-Wert-Heber oder pH-Wert-Senker zum Einsatz.

Das Chlor wird meist in Form von organischen Chlorverbindungen dem Wasser zugegeben. Diese zerfallen langsam in ihre Bestandteile und das Chlor wird freigesetzt. Die Desinfektion hat stattgefunden. Verströmt ein Schwimmbassin hingegen diesen typischen Chlorgeruch, den wohl alle kennen, ist das ein schlechtes Zeichen: Schuld daran sind Chloramine, gebundenes Chlor, das aus der Reaktion von Chlor mit Schweiß, Urin und Hautschuppen entsteht. Chloramine reizen die Schleimhäute und können rote Augen verursachen. Der Grund für ihr Entstehen kann ein zu schwaches Filtersystem sein oder die fehlende Zugabe von Frischwasser. Gerade wenn der Pool von vielen Menschen benutzt wird und es sehr heiss ist, muss regelmässig frisches Wasser zugeführt werden.

Daniel Ritzmann – er selbst besitzt übrigens keinen Pool – gibt seinen Kundinnen und Kunden jeweils eine Faustregel mit auf den Weg, die man kennen sollte, bevor man seinen Traum vom eigenen Schwimmbassin

im Garten umsetzt: «Ein grosser Pool bereitet grosse Probleme, vor allem, wenn was passiert. Aber er benötigt weniger intensive Pflege. Die Wassermenge verzeiht mehr, da können an einem Mittwochmittag zehn Kinder baden und reinkipeln, der Schaden hält sich in Grenzen. Hingegen fordert ein kleiner Pool mehr Aufmerksamkeit und eine intensivere Pflege, damit er im Gleichgewicht bleibt. Dafür verursacht er eher kleinere Probleme.»



WASSERSPEZIALIST

Daniel Ritzmann ist dipl. Drogist HF. Der 55-Jährige ist seit 25 Jahren Inhaber der Drogerie Zumikon im Kanton Zürich. Er bietet mit seinem Team die Pflege von Swimmingpools an. www.drogerie-zumikon.ch

Natürlich mehr für kleine Helden.

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.

Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Vitamin D
in Kräuterhefe



Strath
bio-strath.com

Wenn Reisen auf den Magen schlägt



Sommerzeit ist Reisezeit. Doch viele Menschen haben in den Ferien mit Durchfall oder anderen Magen-Darm-Erkrankungen zu kämpfen. Drogist Christian Hänni gibt Tipps zu Prävention und Behandlung.

Von Astrid Tomczak-Plewka

Endlich sind sie da, die ersehnten Sommerferien. Viele zieht es in diesen Wochen in exotische Länder, andere fahren mit Auto oder Bahn an europäische Destinationen – Hauptsache Tapetenwechsel. Doch dieser bringt manchmal unangenehme Begleiterscheinungen mit sich. Die fremde Kost oder verunreinigtes Wasser können zu Durchfallerkrankungen und Übelkeit führen, und für manche sind Schiffsreisen ein

schwindelerregender Albtraum. So oder so lohnt sich vor Reiseantritt der Gang in die Drogerie.

Natürliche Helfer für den Darm

«Vorbeugend empfehle ich probiotische Präparate. Sie unterstützen die Abwehrfähigkeit der Darmflora», erklärt Christian Hänni von der gleichnamigen Drogerie in

Bönigen. Die Kapseln können eine Woche vor Reisebeginn und auch bei akuten Erkrankungen unterwegs eingenommen werden. Auch Präparate aus Kräuterextrakten leisten ganze Arbeit, wenn es darum geht, Magen-Darm-Beschwerden vorzubeugen oder diese zu behandeln. Hänni hat beispielsweise ein tibetisches Kräuterprodukt im Sortiment, «das eignet sich bestens zur Unterstützung der Verdauung bei Reisen».

Christian Hänni und sein Team haben die Erfahrung gemacht, dass Kundinnen und Kunden oft eher zufällig auf die Reise prophylaxe zu sprechen kommen. «Manchmal erfahren wir im Gespräch, dass jemand eine Reise plant», sagt der Drogist, «und dann geben wir Empfehlungen ab.» Eine wichtige Rolle spielen die Trinkwasserqualität im Zielland. «Wenn diese nicht gut ist, sollte das Wasser mit Tabletten, Pulver oder Lösungen aufbereitet werden.» Nebst probiotischen Kapseln empfiehlt der Fachmann, kohlehaltige Präparate und isotonische Lösungen einzupacken. Letztere sorgen dafür, dass Betroffene bei Durchfallerkrankungen nicht dehydrieren, was besonders in heißen Ländern ein Thema ist. Auch ein herkömmliches Durchfallmittel kann im akuten Fall helfen. In der Drogerie gibt es verschiedene Produkte mit rascher Wirkung, die in keinem Reisegepäck fehlen sollten.

Verstopfung vorbeugen

Oftmals leiden Reisende auch an Verstopfung, denn die ungewohnte Nahrung und vielleicht auch die Nervosität und das Neue können auf den Magen schlagen. Ballaststoffe wie beispielsweise Flohsamen und natürlich die altbewährten Leinsamen tun gute Dienste, um Verdauungsproblemen vorzubeugen. Bei akuter Verstopfung kann bei Bedarf auch mal zu einem konventio-

nellen Abführmittel gegriffen werden. Besonders wirksam sind Zäpfchen auf Glyzerinbasis. Aber auch andere klassische Abführmittel können im Notfall hilfreich sein. Wichtig ist laut Hänni, diese Produkte nur kurzfristig und nie über längere Zeit anzuwenden, weil sich sonst eine Gewöhnung einstellen kann.

Und was ist zu tun, wenn ungewohntes oder zu scharfes Essen zu Aufstossen und Sodbrennen führt? Drogist Hänni: «Auf Reisen kann ein herkömmliches Mittel gegen Sodbrennen helfen, damit einem das fremdländische Essen die Ferienfreude nicht trübt. Wir führen verschiedene Präparate, die die Speiseröhre und den Magen schützen helfen und die bei Sodbrennen gut wirken.»

Ingwer gegen Übelkeit

Für viele Touristinnen und Touristen fangen die Probleme jedoch schon auf der Anreise an. Um der Reiseübelkeit vorzubeu-



FAMILIEN- UNTERNEHMEN

Die Drogerie Hänni in Bönigen ist die einzige eigenständige Drogerie im Raum Interlaken. Christian Hänni, dipl. Drogist HF, arbeitet seit 2021 in dem von seinen Eltern aufgebauten Familienbetrieb. Es ist eine typische Landdrogerie mit breitem Angebot. www.drogerie-haenni.ch

gen, empfiehlt Hänni spezielle Kaugummis, Ingwerkapseln und homöopathische Mittel. «Sie wirken vorbeugend, helfen aber auch im Akutfall», sagt Hänni. Ein weiterer Geheimtipp des Fachmanns ist ein Akupressurband, das am Handgelenk getragen wird. «Das funktioniert also auch bei Skeptikern wie mir», sagt Hänni lachend. Diese Armbänder eignen sich übrigens ganz besonders für Schwangere, denn in der Schwangerschaft gilt es, mit Präparaten vorsichtig zu sein. Auf jeden Fall macht es Sinn, sich vor einer Reise in der Drogerie beraten zu lassen und ein paar wenige, aber dafür die richtigen Mittel für alle Fälle im Koffer zu haben.

gen, empfiehlt Hänni spezielle Kaugummis, Ingwerkapseln und homöopathische Mittel. «Sie wirken vorbeugend, helfen aber auch im Akutfall», sagt Hänni. Ein weiterer Geheimtipp des Fachmanns ist ein Akupressurband, das am Handgelenk getragen wird. «Das funktioniert also auch bei Skeptikern wie mir», sagt Hänni lachend. Diese Armbänder eignen sich übrigens ganz besonders für Schwangere, denn in der Schwangerschaft gilt es, mit Präparaten vorsichtig zu sein. Auf jeden Fall macht es Sinn, sich vor einer Reise in der Drogerie beraten zu lassen und ein paar wenige, aber dafür die richtigen Mittel für alle Fälle im Koffer zu haben.



GEGEN ÜBELKEIT

Ingwer schmeckt nicht nur erfrischend zitronig, er wird auch gern bei Reisebeschwerden eingesetzt.

Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Rezeptfrei

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Die magensaft-resistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



Der nötige Druck

Ob Schwangerschaft, leichte Krampfadern oder lange Flugreisen – massgeschneiderte Kompressionsstrümpfe und unterstützende natürliche Mittel aus der Drogerie helfen, damit die Beine nicht übermässig anschwellen.

Von Sabine Reber



SORGFÄLTIG ANZIEHEN

Damit die Stützstrümpfe gut sitzen, muss man sie richtig anziehen. Am besten geht das mit feinen Handschuhen.

Die Innerschweizer Drogistin Gerda Holdener war schon in der Lehre mit dem Messband unterwegs. Sie erinnert sich: «Damals bin ich mit dem Kofferchen ins Altersheim gegangen und habe bei den Messungen für die Venenstrümpfe geholfen. Das ist mir geblieben, ich habe das mein ganzes bisheriges Berufsleben lang gerne gemacht.» Die Stützstrümpfe seien ein einfaches, aber sehr wirksames Mittel, um bei Venenproblemen Linderung zu schaffen. Gerda Holdener erklärt: «Die Venenklappen funktionieren wie kleine Treppchen. Wenn sie sich nicht mehr richtig schliessen, fliesst das Blut nicht mehr gut nach oben, und die Beine schwellen an. Die Kompressionsstrümpfe geben Druck auf das Bein, sodass die Venenklappen wieder zusammenkommen und den Rückfluss des Blutes nach unten verhindern.»

Ein Stück weit seien Venenprobleme vererblich, weiss die Drogistin. Aber auch der Lebenswandel spiele eine erhebliche Rolle. Rauchen, Übergewicht und Bewegungsmangel seien die Hauptursachen für Probleme mit den Venen.

Vorbeugen oder therapieren

Viele Kundinnen und Kunden kommen mit einem ärztlichen Rezept in die Drogerie und haben normalerweise von der Krankenversicherung dann zwei Paar Kompressionsstrümpfe pro Jahr zugute. Manche kommen auch von sich aus, ohne ärztliche Verschreibung. Zum Beispiel bei einer Schwangerschaft werden die Strümpfe leicht therapierend oder oftmals schon vorbeugend getragen. Auch in Berufen, die langes Sitzen oder Stehen erfordern, sei das vorbeugende Tragen von leichten Kompressionsstrümpfen mitunter sinnvoll, weiss Gerda Holdener. Manche Kunden kommen auch vor einer langen Flugreise, um passende Kniestrümpfe zu kaufen. Für Reisen empfiehlt Gerda Holdener jeweils noch ein Produkt aus Tomatenmark, das innerlich angewendet wird. Von dem im Flugzeug so beliebten Tomatensaft rät die Drogistin aber ab, weil das darin enthaltene Salz eher kontraproduktiv wirke und dazu führe, dass der Körper mehr Wasser einlagere.

Auch andere ergänzende Produkte können die Gefässe von innen her unterstützen,



Fotos: Susanne Keller

MORGENS MESSEN

Damit die Stützstrümpfe gut passen, müssen die Beine früh am Morgen vermessen werden, wenn sie noch nicht geschwollen sind.

zum Beispiel pflanzliche Extrakte aus rotem Weinlaub, Rosskastanien oder Pinienrinde. In der Drogerie Imlig wie auch in vielen anderen Drogerien gibt es ausserdem spezielle Hausmittel nach eigener Formel, die die Venen stärken sollen. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Frühmorgens messen

Kompressionsstrümpfe müssen immer frühmorgens ausgemessen werden, wenn die Beine noch nicht angeschwollen sind, ausser wenn es um Produkte für Flugreisen geht, die rein vorbeugend getragen werden. Holdener: «Wir wollen ja zurück auf das Minimum, damit die Beine nachher möglichst gar nicht mehr anschwellen.» Man kann diese Messungen auch nicht selber daheim machen. Die Drogistin sagt: «Wichtig ist, dass die Kundin ganz aufrecht steht. Wenn man sich bückt, um selber zu messen, dann stimmt das Ergebnis nicht.»

Schwere Beine?

VENOSAN® STÜTZSTRÜMPFE

entlasten Ihre müden und schweren
Beine im Alltag und auf Reisen



SILK SUPPORT

Elegante Stützstrümpfe
mit hohem Tragekomfort und
100% Seide auf der Haut.



COTTON SUPPORT

Hervorragende prophylaktische
Wirkung und komfortables
Tragegefühl dank 100%
Baumwolle auf der Haut.



VENENLEIDEN



SCHÖN BUNT

Moderne Kompressionsstrümpfe gibt es in verschiedenen Farben, die sich gut zu modischen Kleidern kombinieren lassen.

Früher waren die meist dicken, beigen Kompressionsstrümpfe für viele Menschen ein unbeliebtes Muss. Heute gibt es diverse modische Farben, und die Strümpfe können wie Leggings getragen werden. Holdener lacht: «Mit einem hübschen Sommerjupe oder einem Röckchen kombiniert sehen die neuen Modelle richtig cool aus!» Der Tragkomfort im Sommer wird auch durch neuartige Materialien verbessert. So gibt es

Modelle mit Cooling-Effekt und mit antibakteriellen Eigenschaften. In diesen schwitzt man weniger, und sie bleiben länger frisch. Es gibt Wadenstrümpfe, Schenkelstrümpfe und verstellbare Strumpfhosen für die Schwangerschaft, die mit dem Bauch mitwachsen. Die Drogistin weiss: «Oft empfinden die Kundinnen das Tragen dieser Stützstrumpfhosen sogar als angenehm, weil sie Halt geben.»



STRÜMPFE UND KRÄUTER

Gerda Holdener ist Drogistin EFZ und Stellvertreterin der Geschäftsführerin. Die Drogerie Imlig in Ibach (SZ)

bietet nebst dem klassischen Drogerie-sortiment und den Kompressionsstrümpfen auch ein Abonnement fürs Beckenbodentraining an. Ansonsten ist das Geschäft schweizweit bekannt für die Kräutermischungen zur Schnapsproduktion. www.drogerien-imlig.ch



ALLES TOMATE ODER WAS?

Besonders bei Reisen hilfreich: Ein spezieller Tomatenextrakt aus der Drogerie kann die Blutzirkulation in den Venen unterstützen.

Bewegen!

Nebst gut angepassten Kompressionsstrümpfen gilt bei Venenleiden: Beine wann immer möglich hochlagern. Und regelmässig bewegen. Gerda Holdener empfiehlt, zweimal täglich einen halbstündigen Spaziergang zu machen. Im Flugzeug, im Büro oder bei Personen, die nicht mehr gut gehen können, rät sie zu

einer einfachen Übung zur Aktivierung der Venenpumpe. Dabei wird im Sitzen die Ferse auf und ab bewegt. Holdener: «Das gibt dem Blut mit jedem Mal einen kleinen Schub, damit es besser zurückfliesst!» Diese Übung sollte auch dann regelmässig gemacht werden, wenn Kompressionsstrümpfe getragen werden.



GENUG SCHRITTE MACHEN

Regelmässig spazieren gehen ist bei Venenbeschwerden besonders wichtig.



DIE VENENPUMPE

Bei dieser einfachen Übung werden die Füße regelmässig auf und ab bewegt. Im Büro oder auf langen Reisen sollte man ab und zu für einige Minuten diese wippende Bewegung machen.

Anzeige

Hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe

Geht's auch einfacher?

PINUS[®]
PYGENOL[®]

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch

MIT
**PINIEN-
RINDENEXTRAKT**





Eine Herzschwäche kann viele Ursachen haben

ETWA EINER VON 50 MENSCHEN IN DER SCHWEIZ LEIDET AN EINER HERZSCHWÄCHE

Die Herzschwäche wird in der Fachsprache als Herzinsuffizienz bezeichnet und beschreibt einen geschwächten Zustand des Herzens: Es ist nicht mehr in der Lage, den Körper ausreichend mit Blut und dem darin enthaltenen Sauerstoff zu versorgen. Die Leistungsfähigkeit lässt nach: Es kommt zum Beispiel zu Atemnot – anfänglich nur bei grösseren Belastungen, später auch bei kleineren Anstrengungen. Der Puls ist beschleunigt, was sich als «Herzklopfen» bemerkbar machen kann. Schwindel und Müdigkeit kommen hinzu. Häufig führen Wassereinlagerungen zu angeschwollenen Knöcheln und Füßen. Eine Herzschwäche entwickelt sich meist schleichend,

so dass sie manchmal als Alterserscheinung abgetan wird. Sie ist keine eigenständige Erkrankung, sondern häufig die Folge eines beeinträchtigten Herzkreislauf-Systems, wie z. B. im Falle langjährigen Bluthochdrucks oder eines Herzinfarkts.

SO AUCH BEI DER 73-JÄHRIGEN MARIA:

«Im letzten Winter erhielt ich die Diagnose «Herzschwäche». Meine Beschwerden hatten schleichend begonnen: Immer wieder fiel mir auf, dass mir die alltäglichen Hausarbeiten schwerer fielen als früher. Ich hatte im Laufe der Jahre an Gewicht zugenommen, worauf ich meine immer wieder auftretende Kurzatmigkeit und Gelenkschmerzen zurückführte.

Im vergangenen Jahr resultierten dann aber bereits kleinste Anstrengungen in starke Erschöpfung. Als ich letzten Herbst dann immer wieder starke Flüssigkeitsansammlungen in meinen Beinen feststellte und nachts wiederkehrende Luftnot verspürte, begann ich, mir Sorgen um meine Gesundheit zu machen. Ich vereinbarte einen Termin bei meinem Hausarzt, der nach einer Ultraschalluntersuchung und wiederholter Blutdruckmessung eine Diagnose stellte: Ein bisweilen unerkannter Bluthochdruck hatte zu einer Herzschwäche geführt.»

HÄUFIGE URSACHE: DAS «HOCHDRUCKHERZ»

Marias Fall ist typisch: Einer von 20 Menschen über 70 Jahren leidet unter dem

sogenannten «Hochdruckherz». Frauen sind besonders häufig betroffen. Dabei reagiert der Körper auf den anhaltend hohen Blutdruck, gegen den es arbeiten muss, mit einer Vergrösserung des Herzmuskels. Dadurch wird der Herzmuskel steifer und seine Leistungsfähigkeit nimmt ab. In Kombination mit Diabetes oder Übergewicht sorgt dies besonders bei Menschen in der zweiten Lebenshälfte für einen rapide voranschreitenden Alterungsprozess des Herzens.

ANPASSUNG DES LEBENSSTILS UND SALZREDUZIERTER ERNÄHRUNG

Um dem entgegenzuwirken, kann eine aktive Anpassung des Lebensstils helfen. Auf den Rat ihres Hausarztes hin hat Maria daher mittlerweile ein moderates Mass an körperlicher Aktivität fest in ihren Alltag integriert. Neben täglichen Spaziergängen kümmert sie sich wieder aktiver um den Garten.

Maria schmunzelt: «Da ich auf Rat des Arztes das Essen weniger salzen darf, bringen die frischen Kräuter aus dem eigenen Garten eine willkommene Abwechslung in unsere Gerichte. Mein Mann unterstützt dies enthusiastisch – die mediterrane Note erinnert ihn an unsere Urlaube am Meer und so werden häufig alte Geschichten während des Essens wieder zum Leben erweckt.»

Eine salzreduzierte Ernährung in Kombination mit einer gemässigten Trinkmenge, wie sie Maria in Absprache mit ihrem Arzt befolgen muss, hilft, Wassereinlagerungen im Körper zu reduzieren. Dies verhindert nicht nur das Anschwellen der Knöchel und Füsse, sondern entlastet auch das geschwächte Herz.

WEITERE MÖGLICHE URSACHEN

Neben häufigen Auslösern, wie Bluthochdruck, können auch andere Erkrankungen zu einer Herzinsuffizienz führen, wie z. B. angeborene Herzfehler, Stoffwechselerkrankungen, Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Herzklappenfehler

oder Herzmuskelerkrankungen. Manchmal kann der Herzschwäche auch eine seltene Erkrankung zugrunde liegen – so etwa im Fall des 68-jährigen Beat. Er wirkt ruhig und gefasst, als er von seiner Krankengeschichte berichtet:

«Meine Beschwerden hatten so schleichend begonnen, dass ich von der Diagnose «Herzinsuffizienz» zunächst überrascht war. Erst recht erstaunt war ich dann aber über die Ursache meiner Herzschwäche und über die Erkenntnis, dass diese auch der Grund für viele meiner vorangehenden gesundheitlichen Probleme war. Aber erst mal von vorne: Alles begann vor etwa 8 Jahren. Ich hatte zunehmend Probleme an beiden Händen: Kribbeln, manchmal ein Taubheitsgefühl und Schmerzen. Meine Hausärztin und der zugezogene Neurologe stellten relativ rasch ein Karpaltunnelsyndrom an beiden Händen fest. Als dann Gefühlsstörungen in den Beinen hinzukamen, führte man meine neuerlichen Beschwerden auf eine Verengung des Wirbelkanals zurück. Als ich ein paar Jahre später unter Kurzatmigkeit beim Treppensteigen und Müdigkeit litt, habe ich das zuerst auf mein Alter geschoben. Auch meine Freunde berichteten hin und wieder, dass sie einfach nicht mehr so fit seien wie früher. Erst vergangenes Jahr nahmen dann die Anzeichen eines Herzproblems zu: Während eines Waldspaziergangs beklagte ich mich über Schwindelgefühle, sodass mich meine Frau zu einem Termin bei der Hausärztin drängte. Diese überwies mich dann für weitere Abklärungen an einen Kardiologen, der angesichts meiner Vorgeschichte sofort hellhörig wurde. Mit Erstaunen erfuhr ich, dass all meine doch so unterschiedlichen gesundheitlichen Probleme der letzten Jahre in einem überraschenden Zusammenhang standen.»

EIN ÜBERRASCHENDER ZUSAMMENHANG

Beat erhielt nach langer Vorgeschichte die überraschende Diagnose einer Transthyretin-Amyloidose (ATTR). Bei

dieser seltenen Erkrankung zerfällt ein im Körper vorhandener Eiweisskomplex, der den Namen «Transthyretin» trägt. Ein Eiweisskomplex ist eine Zusammenlagerung mehrerer Proteine, die so verschiedene Funktionen im Körper erfüllen können. Das Transthyretin zum Beispiel ist für den Transport von Hormonen und Vitaminen durch den Körper zuständig. Die Proteine des auseinandergefallenen Komplexes können sich zu sogenannten Amyloiden ansammeln und an unterschiedlichen Stellen im Körper ablagern, wo sie vielfältige Probleme verursachen können. So waren auch Beats Karpaltunnelsyndrom, sowie seine Rückenbeschwerden, auf Amyloidablagerungen zurückzuführen. Als sich die Amyloide im Herzmuskel abgelagert hatten, konnte Beats Herz nicht mehr so effizient arbeiten wie zuvor und er entwickelte eine Herzschwäche.

«Die Diagnose war für meine Frau und mich natürlich zuerst einmal ein Schock. Mittlerweile bin ich aber sehr froh, dass meine Hausärztin die Zusammenhänge erkannt hat und mich zur detaillierten Abklärung und Behandlung zu einem Kardiologen in einem darauf spezialisierten Zentrum überwiesen hat. Mithilfe von Medikamenten wird das Fortschreiten meiner Erkrankung verlangsamt und die Symptome der Herzschwäche gelindert. Nach einer ausführlichen Beratung im Zentrum wurde mir bewusst, dass eine herzschonende Ernährung und regelmässige Bewegung wichtig sind, damit ich die Zeit mit meinen beiden Enkelkindern möglichst unbeschwert geniessen kann. Gemeinsam mit meiner Hausärztin konnte ich das richtige Mass an körperlicher Betätigung ermitteln. Wenn ich mich mit meinen Enkeln manchmal überanstrengte, merke ich, dass es zu viel war und ich mich zwischendurch ausruhen muss. Wenn ich mich an die Empfehlungen halte, kann ich trotz dieser Erkrankung mein Leben wieder geniessen.» ■

Fiktive Patientenbeispiele. Mit finanzieller Unterstützung von Pfizer AG, Zürich.
PP-UNP-CHE-1029 Mar 2024

LUST AUF GESUNDE POST?

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



vitagate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.

RATGEBER



Intimgesundheit

Ein wirklich schlaues und nützliches Buch hat die deutsche Pharmakologin und Phytotherapeutin Susan Zeun geschrieben. In ihrer «Schlüpfierakademie» erklärt sie von Blasenentzündungen bis zu Pilz- und Herpesinfektionen alles über weibliche Intimgesundheit. Sie geht auf die Veränderungen in der Pubertät und während den Wechseljahren ein und erklärt alles, was Mädchen und Frauen wissen sollten. Lustvoll und mit Humor zerrt sie die schambelasteten Themen ans Licht, räumt auf mit den gängigen Mythen und erklärt die wahren Ursachen von bakteriellen Infekten, Pilzen, Viren und Hormonschwankungen. Das Buch enthält viel Praktisches zur Vorbeugung, von der Wahl des richtigen Slips bis zum Vermeiden von übertriebener Hygiene.

Viele Probleme unter der Gürtellinie lassen sich mit einfachen Lifestyle-An-

passungen vermeiden. So ist zum Beispiel das Tragen eines String-Tangas aus hygienischen Gesichtspunkten sehr ungünstig. Untenrum sollte Frau sich nach Möglichkeit besonders an warmen Tagen etwas frische Luft gönnen – und auf jeden Fall verzichten auf zu enge oder synthetische Kleidungsstücke, auch wenn die vielleicht sexy aussehen. Und falls es doch zu einer Infektion kommt, dann weiss Susan Zeun für alle Fälle die besten pflanzlichen Hausmittel und verrät die richtige Dosierung und Anwendung. Auf ihrer Webseite bietet sie auch Webinare zu Themen der Frauengesundheit und schreibt einen witzigen Blog.

|
Sabine Reber

Susan Zeun: «**Die Schlüpfierakademie**»,
Dumont-Verlag, Köln 2024, ca. 28 Franken
www.susanzeun.com

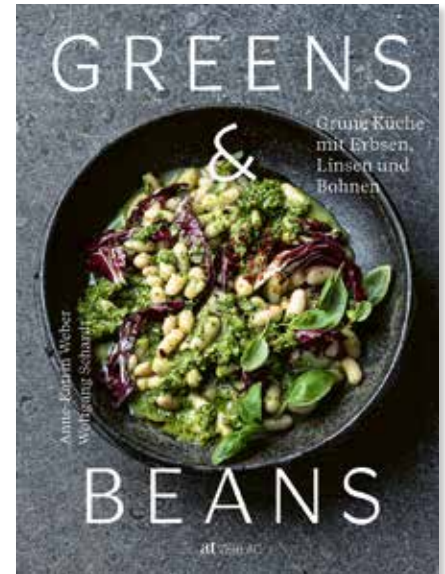
Gesundes Grün auf dem Teller

Mein neues Lieblings-Kochbuch für den Sommer beinhaltet viel frische Erbsen und Bohnen aus dem Garten, dazu jede Menge Kräuter und Gemüse und vor allem Hülsenfrüchte. Der Dicke-Bohnen-Dipp ist ebenso der Hit für die Sommerparty wie für das schnelle Büro-Zmittag, oder wie wär's mal mit einem Linsen-Tomaten-Aufstrich auf dem selber gebackenen Sojaflockenbrot? Überhaupt, was braucht der Mensch mehr: Grünzeug und pflanzliche Proteine, das ist die perfekte Ernährung für alle, die leicht und gesund durch die warme Jahreszeit gehen wollen. Die Rezepte sind durchwegs einfach umzusetzen, und ich habe gestaunt über die Vielfalt an Mahlzeiten, die sich aus verschiedenen Linsensorten, gelben und grünen Erbsen, Lupinensamen und anderen

Hülsenfrüchten einfach und günstig auf den Teller oder in die Suppenschüssel zaubern lassen. Besonders begeistert bin ich von der Süsskartoffel-Erbsen-Suppe – einfach zubereitet, sättigend und so was von gesund! Und natürlich kommen auch die trendigen Kichererbsen in diesem Buch richtig gross heraus, beispielsweise zusammen mit ofengeröstetem Blumenkohl und Limettenmayonnaise. Überhaupt sind Hülsenfrüchte aus der leichten Sommerküche nicht wegzudenken!

Sabine Reber

Anne-Katrin Weber, Wolfgang Schardt:
«Greens & Beans»,
AT-Verlag, Aarau 2023, ca. 36 Franken



Anzeige

Leucen® Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel
mit essigsaurer Tonerde,
Kamille, Arnika und
Dexpanthenol.



NEU!
Leucen® Pic
Roll-on **KIDS**

für Babies und
Kleinkinder bei
Insektenstichen





Vegane Kosmetik: Bewusst ohne Tierisches

Mit dem Trend zur veganen Ernährung entstand auch ein vielfältiges Angebot an Kosmetik ohne tierischen Bestandteil. Trotzdem ist die Suche nach passenden Produkten oft nicht ganz einfach. Wir klären auf!

Von Barbara Halter

Bienenwachs sorgt für eine angenehme Konsistenz in Lippenpomaden. Das Keratin in vielen Shampoos stammt aus Hörnern, Klauen und Hühnerfedern. Und in Nagellack ist Schellack enthalten, eine harzige Substanz, die aus der Ausscheidung von Schildläusen gewonnen wird. In vielen Kosmetikprodukten steckt Tierisches. Meist ohne dass dies bewusst wahrgenommen wird. Mit dem Trend zur veganen Ernährung hat sich das Bewusstsein jedoch verändert: Wer weder Fleisch und Fisch isst noch Milchprodukte konsumiert, möchte natürlich auch das Badezimmermöbelchen mit dem Passenden bestücken. Doch dies ist manchmal gar nicht so einfach.

Inhaltsstoffe genau prüfen

Vegane Kosmetik enthält keine Bestandteile, die aus und von Tieren produziert werden.

Zudem wird sie nicht an Tieren getestet. Soweit die Definition. Der Begriff vegan ist jedoch nicht geschützt. «Wenn eine Kosmetikfirma diesen verwendet, bedeutet es nicht automatisch, dass ihr Sortiment dies auch zu hundert Prozent ist», sagt Monika Burkhard, die in der Stadt Zürich das vegane Naturkosmetikstudio Veel Good führt. «Man muss bei der Zusammensetzung jedes einzelnen Produkts genau hinschauen.» Veganerinnen und Veganer können sich an Siegeln wie der Veganblume (siehe Box auf S.28) orientieren. Zusätzlich lassen sich die meisten Produkte mit der App «Code Check» überprüfen, oder man fragt eine Fachperson. Denn oft ist die Liste der Inhaltsstoffe, die auf jeder Kosmetikverpackung angegeben sein muss, für Laien schwer verständlich.

Tierversuche sind in der EU seit 2013 und in der Schweiz seit 2018 zum Testen von Kosmetika und ihrer Inhaltsstoffe verboten.

Tierrechtsorganisationen wie beispielsweise PETA kritisieren jedoch, dass diese Verbote nur teilweise greifen und Schlupflöcher bestehen würden. Wer sichergehen möchte, achtet auf das Label mit dem springenden Hasen, den «Leaping Bunny». Auch Zertifizierungen für Naturkosmetik wie beispielsweise das Label «Natrue» verfolgen strengere Regeln als die Verordnung der EU.

Naturkosmetik versus vegane Kosmetik

Zertifizierte Naturkosmetik muss allerdings nicht zwingend vegan sein. Viele Hersteller verwenden natürliche Inhaltsstoffe wie Lanolin (Wollwachs, das Sekret aus den Talgdrüsen von Schafen) oder Bienenwachs in einigen ihrer Produkte. Umgekehrt ist vegane Kosmetik nicht automatisch Natur-

kosmetik, also beispielsweise frei von Silikonen, Mineralölen oder synthetischen Duftstoffen.

Monika Burkhard benutzt in ihrem Kosmetikstudio nur vegane Produkte, die auch den Anforderungen von Naturkosmetik entsprechen. «Ich bin in erster Linie aus ethischen Gründen Veganerin geworden, denn für meinen Lebensstil soll kein Lebewesen leiden. Weiter möchte ich mich so umweltbewusst wie möglich verhalten. Vieles, was man sich auf Haut und Haar aufträgt, landet später im Abfluss, und darum wende ich beispielsweise keine Produkte an, die Mikroplastik enthalten.» Allen, die auf vegane Naturkosmetik umstellen möchten, rät sie, schrittweise vorzugehen. «Ganz

REIN PFLANZLICH

Die Kosmetikerin Monika Burkhard hat sich auf vegane Pflege spezialisiert.



Die zündende Idee gegen brennende Augen



Hilft bei geröteten, brennenden Augen
und bei gereizter Augenbindehaut

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

Similasan EYE CARE

Spezielle Vegan-Labels



Veganblume

Das Label der Vegan Society England verbietet die Verwendung von Inhaltsstoffen, die von lebenden oder toten Tieren stammen. Tierversuche sind verboten, auch einzelne Inhaltsstoffe dürfen nicht getestet werden. Wird bei Kosmetika, Lebensmitteln oder Textilien verwendet.



Leaping Bunny

Das Label mit dem springenden Hasen für tierversuchsfreie Kosmetik. Weder die fertigen Rezepturen noch die einzelnen Inhaltsstoffe dürfen an Tieren getestet werden. Wird vor allem bei Kosmetika verwendet.



UMWELT UND NATUR

Monika Burkhard, ist Pharma-Assistentin EFZ und liess sich zur Umweltberaterin und Naturkosmetikerin ausbilden. Sie führt in der Stadt Zürich das Naturkosmetikstudio Veel Good.

wichtig: Seid nicht zu streng mit euch selbst! Der Weg ist das Ziel.» Die angefangenen Tiegel im Badezimmer, egal ob vegan oder nicht, sollte man übrigens aufbrauchen oder verschenken und sie im Sinne der Nachhaltigkeit nicht wegwerfen. |



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.



Glücks Post



**Halbjahresabo
für nur
CHF 99.–**

Die guten Seiten des Lebens

☒ **Ja, ich möchte ein Halbjahresabo der GlücksPost bestellen.**
26 Ausgaben für nur CHF 99.– statt CHF 124.80.- im Einzelhandel

☐ Frau ☐ Herr

Name / Vorname

Strasse / Nr.

PLZ/Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

E-Mail

☐ Ja, ich bin damit einverstanden, dass mich der Verlag und Gesellschaften der Ringier Gruppe künftig per E-Mail oder SMS über interessante Angebote informieren.

Ihre Personendaten können durch den Verlag für Telefonmarketing und postalische Werbung verwendet werden. Der Verlag ist befugt, die Personendaten zu diesen Zwecken an die Gesellschaften der Ringier Gruppe weiterzugeben. Sie können dem Verlag jederzeit mitteilen, wenn Sie die Bearbeitung und Weitergabe zu diesen Zwecken nicht möchten: www.glueckspost.ch/datenschutz. Das Angebot gilt für Neuabonnentinnen und Neuabonnenten in der Schweiz (Preis inkl. MwSt. und Versandkosten) und ist gültig bis am 31.12.2024.

Coupon einsenden an:
GlücksPost
Kundendienst
Geerenstrasse 43
8185 Winkel

Gewinnen Sie eine TRISA Schallzahnbürste

Gewinnen Sie eine von vier
TRISA Schallzahnbürsten Sonic Ultimate Black Edition
im Wert von je Fr. 129.90



Damen- oberteil Mz.	↘	Augen- blick, im ...	Kau- werk- zeug Mz.	adlige Frau	ugs.: Zupf- instru- ment	↘	Ab- schie- ds- gruss	semit. Bez. für Gott	Sagen- held	Autokz. Türkei
nicht ge- reinigt (Wasser)	↻7	↘	↘	↘			↘	↘	↘	↘
Wind- richtung	→				Genfer Wappen- tier	→				↻3
Markie- rung des Spiel- feldes		blü- hende Pflanze	→	↻12				polit. Gemein- wesen		Süd- polar- gebiet
↘					schweiz. Clown		jamaik. Tanz- musik	→		↘
Schie- nen- weg		abwan- deln, variieren		Tier- füsse	↘	↻9				
↘			↻1				Unbe- weglich- keit		Lust, Gaumen- freude	
stehen- des Ge- wässer	→			afro- amerik. Musikstil		nord. Göttin d. Dichtung	↘	↻10		
Freizeit- wasser- fahrzeug	ital. Insel (Tos- kana)		schweiz. Autor (Silvio)	↘			↻2			
↘				↻11		engl.: Bett		Abk.: Neben- kosten	↻5	
frz. Artikel	→		Autokz. Appenz. Inner- rhoden		Frau an ihrem Hoch- zeitstag	→				
Toggen- burger Autor † 1798	→		↻4					ital.: ja	→	
Back- gewürz	↻8				alt Bun- desrat (Joseph)	↻6				

Für mein
schönstes
Lachen

Gründliche und
überlegene
Tiefenreinigung

BLACK EDITION

Finest Swiss Oral Care 

Trisa
OF SWITZERLAND

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

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

Teilnahmeschluss
ist der 31. Juli 2024, 18.00 Uhr
(Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim
Veranstalter). Das richtige Lösungswort
wird im *Drogistenstern*
August/September 2024 publiziert.

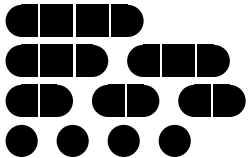
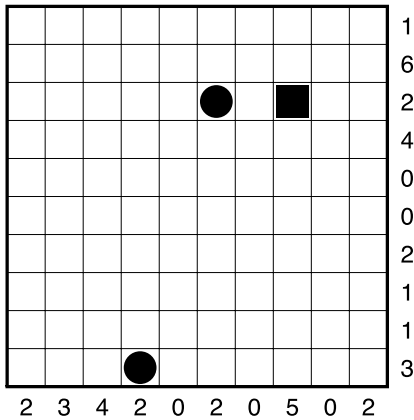
Kreuzworträtsel April/Mai 2024
Das richtige Lösungswort lautete: «PHYTOHORMON».
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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

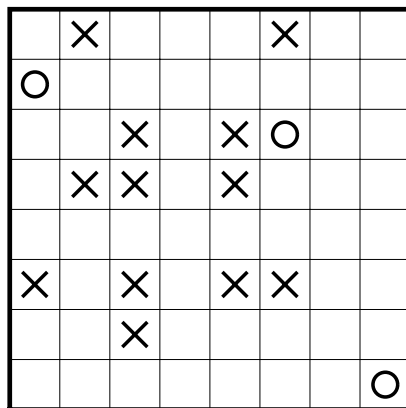
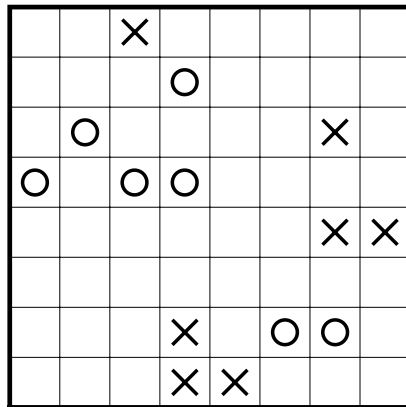
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.

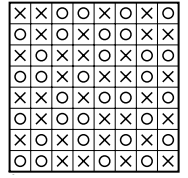
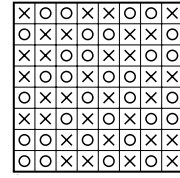
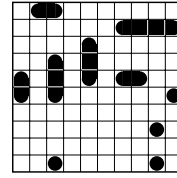


Binoxxo

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
April/Mai 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 Gyga-Freiburghaus, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gyga-Freiburghaus
(Leitung), Marlies Föhn, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Valérie Rufer
REDAKTION Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:
Barbara Halter, Astrid Tomczak-Plewka
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. phil. nat. Anita Finger Weber
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe:
Helene Elmer, Adrian Würzler
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

Verstich
mein nicht®

Hält unerwünschte
Nachtschwärmer fern



Duftmischung
Verstich mein nicht®
Für Vernebler, Duftlampen
und Duftstein



Aromaspray
Verstich mein nicht®
Der Aromaspray
für ruhige Sommernächte

aromalife
natur für die sinne

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 Ultraschall die Aromamischung Gute Nacht in der Raumluft. Die entspannenden 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

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
☐ SAAL&Co. Set

☐ Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox
☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

☐ GOLOY
Hautpflegeset

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

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.

Bienengift bei Insektenstichen



Insektenstiche können sehr dramatisch sein. Bei uns in der Nähe der Drogerie wurde einmal ein Dachdecker von einem Wespenschwarm angefallen. Er kam nach Luft ringend zu uns hinübergerannt und konnte schon fast nicht mehr sprechen. Der Ärmste hatte zahlreiche Stiche in die Arme, die Beine, ins Gesicht und am Hals! Ich habe ihm fünf Globuli Apis C200 auf die Zunge gegeben, und dann ist meine Frau schnurstracks mit ihm nach Thun in die Notaufnahme des Spitals gefahren. Er musste drei Tage auf der Intensivstation bleiben, so schlimm war es. Ich bin davon überzeugt, dass ihm die sofortige Gabe von Apis geholfen hat, es bis auf den Notfall zu schaffen.

Im Sommer sollte man Apis immer dabei haben, sei es auf einer Wanderung oder in den Ferien. Es hilft auch bei anderen Insektenstichen. Ich empfehle für die Notfallapotheke Apis mellifica C30. Das homöopathische Mittel Apis wird aus der ganzen Honigbiene hergestellt. In der Homöopathie behandeln wir ja stets Ähnliches mit Ähnlichem. Die Biene ist also geradezu ideal, um Wespenstiche zu behandeln. Apis hilft bei allen Insektenstichen, und man kann es als Notfallmittel auch bei Bienenstichen anwenden. Wir ha-

ben in der Homöopathie 5500 verschiedene Mittel zur Verfügung. Da gibt es natürlich fast unendlich viele Varianten, wie ein Problem behandelt werden kann. Ein Vollprofi würde bei einem Bienenstich ge-



HOMÖOPATHIE-SPEZIALIST

Daniel Jutzi ist dipl. Drogist HF und dipl. Homöopath NVS. Er ist spezialisiert auf Homöopathie, führt neben der Schlossdrogerie in Oberhofen am Thunersee auch eine Homöopathie-Praxis und gibt Kurse. Zu ihm kommen die Kundinnen und Kunden von weit her, um sich individuell beraten zu lassen. www.jutzi.ch

wiss das homöopathische Mittel aus der Wespe geben. Aber das Bienenmittel hilft natürlich auch bei Bienenstichen. Es ist ja nicht die gleiche Biene, also trifft die Grundregel auch in diesem Fall zu: Ähnliches mit Ähnlichem behandeln.

Wenn man unterwegs ist, kann man sicher nicht Hunderte von Mitteln mitnehmen. Ich empfehle jeweils zehn Mittel für die homöopathische Notfallapotheke. Wenn es zu kompliziert wird, können es Laien dann im Notfall auch nicht mehr richtig anwenden. Am besten lassen Sie sich in der Drogerie beraten. Wir Drogisten stellen gerne eine Notfallapotheke zusammen, die genau auf die jeweiligen Bedürfnisse der Kundschaft abgestimmt ist. Apis mellifica C30 gehört aber in jedem Fall dazu!

Daniel Jutzi

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 4/2024 (August/September) erscheint am **2. August 2024**. Wir tauchen in der nächsten Ausgabe tief in den **Aletschwald** ein, wandern zwischen den alten **Arven** und lernen altes Wissen über ihre **Heilkräfte** kennen. Weitere Themen sind die **Wechselwirkungen** von **Hitze** und **Medikamenten** sowie die besten Tipps aus der Drogerie bei **Wander-** und **Grillunfällen**. Und eine Drogistin in Ausbildung verrät, mit welchen Tricks sie am besten für die Berufsschule **lernen** kann.



Gesunde Tipps im Juni



Sommer: Schweissflecken

Backpulver mit wenig Wasser zu einem Brei anrühren. Auf Deoflecken zehn Minuten einwirken lassen. Auf Schweissflecken zwei Stunden einwirken lassen.



Heilpflanzen ernten

Am 21. Juni ist Mittsommer-Sonnenwende. In dieser magischen Zeit voller Licht haben die Heilpflanzen besonders viel Kraft – Blüten und Blätter, die dann geerntet werden, sollen besondere Kräfte entfalten.

Wasserfest

Auch wasserfeste Sonnencreme hält nicht den ganzen Tag. Die Produkte werden getestet, damit sie zwei Mal 20 Minuten Schwimmen überdauern. Schwitzen und mit dem Badetuch abreiben vermindert aber den Schutz. Darum: Regelmässig wieder eincremen.



Johannisbrauch

Johannistag ist am 24. Juni. Dann werden traditionell Sonnenwendfeuer entfacht, in die man Johannikräuter wie Beifuss, Eisenkraut und Johanniskraut wirft. Sie sollen böse Geister vertreiben.



Jeden Tag
einen Klick gesünder.





Gesunde Tipps im Juli

Lippen, Ohren, Scheitel

Heikle Stellen vor der Sommersonne schützen: Beim Eincremen ist es wichtig, dass empfindliche Stellen wie Lippen, Ohren und der Scheitel nicht vergessen werden. Für die Lippen gibt es spezielle Stifte mit starkem UV-Schutz. Für Kopfhaut und Scheitel eignet sich ein leichter Spray, der die Haare nicht verklebt.



Vorbeugende D-Mannose

Im nassen Badekleid herumsitzen begünstigt Blasenentzündungen. Vorbeugend D-Mannose einnehmen kann beim Vorbeugen helfen.



Nicht kratzen!

Insektenstiche sind unangenehm, aber man sollte sie auf keinen Fall aufkratzen. Sonst kann sich die Einstichstelle entzünden. Besser einen juckreizstillenden Stift oder ein Gel auftragen.



Wasser trinken

An heißen Sommertagen besonders wichtig: Genug Wasser trinken. Wasser sorgt dafür, dass die Haut elastisch bleibt. Und es hilft insgesamt, heiße Tage besser zu überstehen.

Bei kleinen Wunden hilft octenisept® und zur Regeneration der Haut die octenicare® repair creme.

octenisept® farblos Spray ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Deutschlands
schönste
Sonnenroute



11 Tage ab
CHF 2490* p.P.

Von Berlin zu den Ostseeinseln BERLIN–STETTIN–STRALSUND–BERLIN MS THURGAU CHOPIN

Die 11-tägige Flussreise an Bord des Boutique-schiffs MS Thurgau Chopin bietet alles, was das Reiseherz begehrt: traumhafte Fluss- und Seen-landschaften, das Schiffshebewerk Niederfinow, welches gleichzeitig geschütztes Industriedenkmal und vielbenutzter Schiffs-fahrstuhl ist, Tierbeobachtungen im «Internat-park Unteres Odertal», Kurorte und See-bäder sowie die bezaubernden Ostseeinseln Usedom und Rügen mit den weltbekannten Kreidefelsen. Für Gemütlichkeit sorgt die Rundfahrt im Pferdewagen auf der Insel Hid-densee. Auch Geschichte und Kultur kommen nicht zu kurz. Die historische Altstadt von Stralsund und die gotische Zisterzienserabtei in Chorin sind Zeugen vergangener Zeiten.



Bad Koserow, Usedom

Reisedaten 2024 Es het solangs het Rabatt

28.06.–08.07.	700	07.08.–17.08.	700
08.07.–18.07.	700	17.08.–27.08.	700
18.07.–28.07.	700	06.09.–16.09.	600
28.07.–07.08.	700		

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Bahnfahrt 2. Klasse ab/bis Basel SBB inkl. Sitzplatzreservation
- Transfers Bahnhof–Schiff–Bahnhof
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Zugbegleitung bei An-/Rückreise
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	3190
2-Bettkabine Hauptdeck	3490
1-Bettkabine Hauptdeck	3690
2-Bettkabine Deluxe Hauptdeck ⁽⁵⁾	3790
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	4190
1-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	4390
Zuschlag Alleinbenutzung HD/OD	990/1790
Ausflugs paket (7 Ausflüge)	350
Getränke paket (Details online)	320
Zuschlag Bahnfahrt 1. Klasse	110
Zuschlag Flug Zürich–Berlin–Zürich ⁽⁶⁾	ab 240

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich

⁽⁶⁾ Flug mit Swiss zum aktuellen Tagespreis



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



Kreidefelsen auf Rügen



THURGAU
TRAVEL

Mehr Reiseinspiration für Sie



8 Tage ab CHF 1540 p.P.

Glanzlichter der Donau
LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ
MS THURGAU PRESTIGE

UNESCO-WELTKULTURERBE STIFT MELK

Reisedaten 2024

14.06.–21.06.	09.08.–16.08.	13.09.–20.09.
21.06.–28.06.	16.08.–23.08.	27.09.–04.10.
02.08.–09.08.	06.09.–13.09.	



7 Tage ab CHF 990 p.P.

Auf dem Fluss zum vollen Genuss
NEU BASEL–SPEYER–COCHEM–BASEL
MS EDELWEISS

VERKOSTUNG EDLER REGIONALER WEINE

Reisedaten 2024

18.08.–24.08.	30.08.–05.09.
24.08.–30.08.	



Neues
Schiff

8 Tage ab CHF 1790 p.P.

Savoir-vivre auf Saône und Rhône
NEU LYON–ARLES–LE POUZIN
MS VOYAGE

UNESCO-WELTKULTURERBESTÄDTE LYON,
ARLES, AVIGNON

Reisedaten 2024

Lyon–Le Pouzin	Le Pouzin–Lyon
22.08.–29.08.	29.08.–05.09.