



April/Mai 2021

# DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



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

Dossier «Blut»

## Ein ganz besonderer Saft

Hormonyoga  
Entspannt durch die Wechseljahre

Prüfungsstress?  
Tipps für starke Nerven





**Bettina Epper**  
Stellvertretende Chefredaktorin  
b.epper@drogistenverband.ch

## Bitte blutig

Ja, ich gebe es zu, ich bin blutrünstig. Nicht nur, dass ich bluttriefende Horrorfilme über alles liebe, ich mag auch mein Rindfleisch am liebsten bleu, zu Deutsch «stark blutig». Oft bin ich in Restaurants leider schon enttäuscht worden, wenn das Fleisch zu sehr durchgegart an den Tisch kam, darum halte ich es mittlerweile so, immer nach dem «bleu» nachzuschieben: «Am liebsten das Fleisch bitte nur kurz in die Nähe der Bratpfanne halten!» Meine grosse Leidenschaft gehört aber den Blutwürsten, die mich nach einer fast zehnjährigen Phase als Vegetarierin wieder zur Fleischesserin gemacht haben. Ich konnte einfach nicht länger widerstehen. Wie mir geht es auch Peter Bolliger, dem Präsidenten des Vereins zur Förderung des Ansehens der Biut- und Leberwürste (VBL) (Seite 14). In unserem Dossier «Blut» geht es aber natürlich nicht nur um das Blut in der Küche, sondern vor allem um dasjenige im menschlichen Körper, das sehr vielfältige Aufgaben hat (Seite 12). Ausserdem haben wir dem Weg von Spenderblut nachgespürt (Seite 16) und wir verraten Ihnen, wie Sie kleine blutende Wunden selber versorgen können (Seite 20).

Wussten Sie übrigens, dass eine Frau in ihrem Leben etwa 500 Mal die Periode hat? Während der Wechseljahre hören die monatlichen Blutungen langsam auf, bis mit der Menopause endgültig Schluss ist. Für viele Frauen ist das keine leichte Zeit – Hormonyoga kann helfen, Wechseljahresbeschwerden zu bessern, wie Sie ab Seite 32 lesen können.

## DOSSIER

Susanne Keller



## 8-23 Blut

- 12 Ohne Blut kein Leben
- 16 Blutspenden – der Weg des Blutes
- 18 Blutegeltherapie
- 20 Wunden selber versorgen

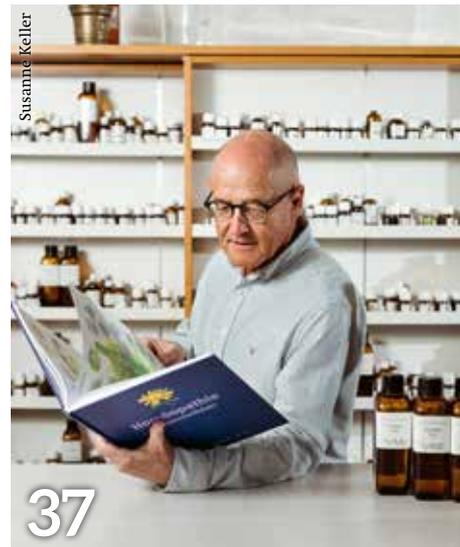
- 4 Kurz & knapp
- 24 Lebensraum Garten  
So locken Sie Nützlinge an
- 26 Joggen trotz Allergie?  
Acht Tipps fürs symptomfreie Laufen
- 28 Schaufenster
- 29 Hilfe, eine Prüfung!  
Natürliche Hilfe gegen Prüfungsstress
- 32 Hormonyoga  
Hilfe gegen Wechseljahresbeschwerden
- 36 Mitmachen & gewinnen
- 37 Ähnliches mit Ähnlichem heilen  
So funktioniert Homöopathie
- 39 Rätselspass und Vorschau

iStock.com/Haifpoint



26

Susanne Keller



37

## Buchtipps



Natürlich ist es spektakulär, in den Alpen zu wandern. Aber auch auf sanfteren Höhen geht es sich ganz vorzüglich – und etwas zu entdecken gibt es immer. Zum Beispiel in der Nordwestschweiz.

Jura und Nordwestschweiz sind für mich mit dem öffentlichen Verkehr gut zu erreichen, kein Wunder also, bin ich dort öfter zu Fuss unterwegs. Genau wie Karin Breyer, die jetzt ihre liebsten Touren in dieser Gegend in einem Buch «Wandern in der Nordwestschweiz» vereint hat. Alles Touren, zu denen man mit Bahn und/oder Bus an- und abreisen kann, was mir besonders gut gefällt. Meine liebste Lieblingswanderung in der Gegend ist zwar

nicht dabei, aber das macht nichts, die kenne ich ja schon (und Ihnen verrate ich sie nicht, sonst sind die einsamen Pfade plötzlich nicht mehr einsam). Dafür finde ich mannigfaltige neue Ideen zwischen Saignelégier und Laufenburg, zwischen Basel und Bubendorf. Und das Beste: Breyer ordnet die Wanderungen nach Jahreszeiten, sodass wirklich für jede Gelegenheit etwas dabei ist. Praktische Angaben fehlen auch nicht, Wanderzeit und Wegstrecke sind angegeben, An- und Rückreise ebenso – die Wanderplanung ist also einfach. Leider sind die Karten zu den Wanderungen unbrauchbar. Was aber vielleicht gar nicht so schlecht ist, bringt das doch alle dazu, eine richtige Wanderkarte einzupacken, wie es sich für versierte Wandersleute ja eigentlich sowieso gehört. Bettina Epper  
Karin Breyer: «Wandern in der Nordwestschweiz», Reinhardt Verlag, 2020, ISBN: 978-3-7245-2424-3

## Hilfsbereite Tiere

Tiere helfen sich gegenseitig. Nach dem Prinzip «Wie du mir, so ich dir» wechseln sie sich ab bei der gegenseitigen Körperpflege, bei der Nahrungsbeschaffung, beim Wacheschieben und bei der Brutpflege. Wanderratten beispielsweise tauschen sogar unterschiedliche Annehmlichkeiten untereinander

aus, ganz nach dem Motto: «Verschaffst du mir einen Leckerbissen, putze ich dir das Nackenfell.» Ratten sehen vergleichsweise schlecht und kommunizieren im Ultraschallbereich. Ausserdem haben sie einen hochentwickelten Geruchssinn. In einer Serie von Experimenten haben Forschende der Universität Bern nun gezeigt, dass die Ratten ihre Entscheidung, ob sie anderen helfen, anhand des

Geruchs treffen, den ihre Artgenossen bei der Hilfestellung produzieren.  
[www.unibe.ch](http://www.unibe.ch)



## Blähungen? Völlegefühl? Bauchkrämpfe?

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

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Gut verträglich



Die magensaftresistente Kapsel löst sich gezielt im Darm.



NEU

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

## Dem Reizdarm auf der Spur

Durchfall, Völlegefühl oder Blähungen: Ein Reizdarm kann viele Beschwerden auslösen, die Ursache des Syndroms indes ist noch nicht ganz geklärt. Nun haben Forscher der Katholischen Universität Leuven (Belgien) in einer Studie Mäuse mit Durchfallerregern infiziert und gleichzeitig mit einem Nahrungsmittelallergen gefüttert. Nachdem die Mäuse wieder gesund waren, bekamen sie das Allergen erneut. Resultat: Alle zeigten eine allergische Reak-



tion, allerdings nur in jenem Teil des Darms, der zuvor mit den Durchfallerregern infiziert worden war. Die Forscher vermuten nun, dass es bei einem Reizdarm eine Rolle spielt, welche Nahrungsmittel man während der die Krankheit auslösenden Darm-Infektion gegessen hat. Das Immunsystem stuft diese Nahrungsmittel als Feinde ein und reagiert auch noch gereizt darauf, wenn die Infektion bereits wieder abgeklungen ist.  
www.nature.com

## So macht die Drogerie schön

**Drogistinnen und Drogisten sind ideale Ratgeber, wenn es um natürliche und gesunde Gesichts- und Körperpflege geht.** Sie interessieren sich für Naturkosmetik oder Naturdüfte? In der Drogerie beraten Fachleute Sie persönlich und kompetent. Schliesslich verfügen Drogistinnen und Drogisten über eine umfassende Ausbildung, diverse Weiterbildungen in den unterschiedlichsten Bereichen der Naturheilkunde und viel praktische Erfahrung. Einige Drogistinnen sind zum Beispiel auch ausgebildete Visagistinnen. Andere wissen über eine ausgewogene

Ernährung Bescheid - und welche Nährstoffe für gesunde und schöne Haare, Nägel und Haut sorgen.

Das bieten Ihnen Drogerien

Die meisten Drogerien haben ein breites Sortiment an herkömmlichen bis natürlichen Körperpflege- und Kosmetikprodukten - und auch etwas für jedes Budget. Drogerien verkaufen zum Beispiel:

- Pflegeprodukte wie Duschgel, Shampoo, Creme, Deo, Mundpflegeprodukte usw.
- Gesichtspflegeprodukte für jeden Hauttyp (normale bis sensible Haut)
- Pflegeprodukte bei Unverträglichkeiten und Allergien
- Pflegeprodukte für jedes Alter und Geschlecht
- Styling- und Schminkprodukte wie Haargel, Make-up, Nagellack usw.
- Wellnessprodukte wie Massageöl, Badezusätze, ätherische Öle usw.
- Hilfsartikel wie Nagelscheren, Käämme, Pinzetten usw.
- Sonnenschutzmittel mit chemischem oder physikalischem UV-Filter



## WENN DICH DER MAGEN IN DIE KNIIE ZWINGT



### PADMA DIGESTIN

hilft bei Verdauungsbeschwerden mit Druck- oder Völlegefühl in der Magengegend



Tibetisches Arzneimittel.  
Rein pflanzlich.  
Hergestellt in der Schweiz.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**PADMA**  
PADMA AG

## Buchtipps



**Rhabarber. Es gibt ihn nur eine kurze Zeit lang im Frühling. Umso mehr freue ich mich jedes Jahr darauf. Und mit dem neuen Kochbuch «Rhabarber» von Søren Staun Petersen freue ich mich gleich noch ein bisschen mehr.**

Meine Mutter kochte immer eine Art Rhabarberschaum – das war herrlich leicht und sauer und süß. Dazu gabs Vanillepudding. Leider habe ich sie nie nach dem Rezept gefragt und ich habe noch in keinem Kochbuch eines gefunden. Auch nicht im neuen Buch «Rhabarber – Raffiniertes für Süßes und Herzhaftes», das ansonsten aber vieles bietet aus der gros-

sen Rhabarberzubereitungswelt. Genau, auch herzhaft Rezept wie Risotto oder Pizza. Rhabarber ist ja bekanntermassen ein Gemüse. Warum wir ihn meistens zu Süßspeisen verarbeiten, weiss ich gar nicht so genau, denn salzig schmeckt er ausgezeichnet. Wenn ich auch zugeben muss, dass ich in dem Buch zuerst die Kuchenrezepte ausprobiert habe, die über die üblichen – auch sehr feinen – Rhabarberstreuselkuchen- oder Rhabarberfladenrezepte hinausgehen und viel Neues bieten. Daneben bietet das Buch Tipps zum Einmachen und auch für Cocktails. Den selbst gemachten Rhabarber-Gin werde ich auf alle Fälle noch ausprobieren.

Bettina Epper

Søren Staun Petersen: «Rhabarber – Raffinierte Rezepte für Süßes und Herzhaftes», LV Verlag, ISBN 978-3784356464



chrisharvey – stock.adobe.com

## Gefährlicher Fluglärm

Es gibt viele Studien, die zeigen, dass chronischer Lärm ein Risikofaktor für tödliche Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist. Erstmals hat nun ein Team von Forschenden der Empa und des Schweizerischen Tropen- und Public-Health-Instituts aufgezeigt, dass auch akuter nächtlicher Fluglärm innerhalb von zwei Stunden ab der Lärmbelastung ein tödliches Herz-Kreislauf-Versagen auslösen kann: Das Risiko eines tödlichen Herz-Kreislauf-Versagens steigt demnach bei einer nächtlichen Lärmbelastung zwischen 40 und 50 Dezibel um 33 Prozent und bei einer Belastung über 55 Dezibel um 44 Prozent. [www.empa.ch](http://www.empa.ch)

## Die umweltfreundliche Pflegewelt des Eduard Vogt



- ✓ nachfüllbar
- ✓ mikroplastikfrei
- ✓ vegan
- ✓ swiss made



Erhältlich  
in Ihrer  
Apotheke

**EDUARD VOGT**  
**O R I G I N**

# Kurzferien zu Traumpreisen!

**3 Nächte**  
für 2 Personen  
CHF **49.-**

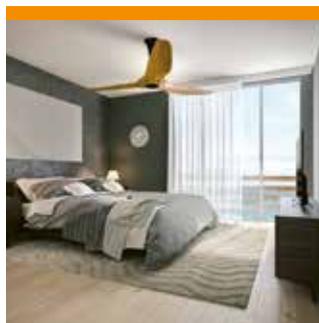
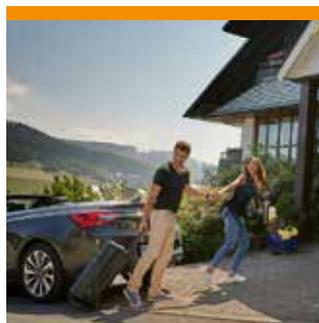
**2 Jahre**  
Zeit zum  
Reisen

**Lust auf eine spontane Auszeit in der Nähe? Tanken Sie neue Kraft an der Frühlingssonne. Dank dem Drogistenstern verbringen Sie wohlverdiente Ferientage zu zweit zum traumhaft günstigen Preis.**

Mit freedreams ist das an den schönsten Orten in der Schweiz und den grenznahen Regionen möglich. Das freedreams Konzept ist bestechend einfach und aussergewöhnlich zugleich: Es nutzt die freien Hotelkapazitäten und ermöglicht den Kunden, diese zu reduzierten Preisen zu buchen. So **sparen** Sie mit freedreams in europaweit rund 2000 erlesenen Hotels **bis zu 60%** gegenüber einer Buchung direkt im Hotel – **mit Bestpreis-Garantie!**

Schliessen auch Sie sich den über 320'000 freedreams Kunden an und vertrauen Sie bei der Buchung von Kurzferien dem Marktführer. Mehr als 20 Jahre Erfahrung und über 120'000 Hotelbewertungen von freedreams Kunden stehen für Qualität und Transparenz.

Alles was Sie benötigen, ist ein freedreams Hotelscheck. Mit dem Hotelscheck geniessen Sie zu zweit 3 aufeinanderfolgende Übernachtungen in einem unserer Partnerhotels. Im Hotel bezahlen Sie nur noch Frühstück und Abendessen und dürfen sich auf köstliche Gerichte mit regionalen Spezialitäten freuen.



**Das Vorzugsangebot mit 42% Rabatt und extra langer Gültigkeit**

**1 freedreams Hotelscheck für nur CHF 49.- statt CHF 85.-.**

Der Hotelscheck berechtigt zu 3 Übernachtungen für 2 Personen, ist **2 Jahre statt nur 1 Jahr gültig** und kann bei Bedarf kostenlos verlängert werden.

**Infos & Bestellungen**

**www.freedreams.ch/drogistenstern**  
**Telefon 0848 88 11 88**

(Lokaltarif, Mo – Fr, 8.00–18.00 Uhr)

**Gültigkeit**

Das Vorzugsangebot ist gültig bis 30. Juni 2021.

**free=dreams**  
clever reisen.®

# BLUT

«Sie braucht Blut, Blut muss sie haben oder sterben», so spricht Dr. Van Helsing in Bram Stokers «Dracula» über die junge Lucy Westenra, nachdem ihr Dracula fast alles Blut ausgesaugt hatte. Das ist zum Glück nur eine Mär. Aber wahr ist: Blut brauchen wir alle, um zu leben. Warum, erfahren Sie auf den folgenden Seiten.

Mit dem Lebenssaft laboriert hat für Sie Bettina Epper.

Ein ca. 70 kg  
schwerer Erwachsener  
hat rund

**5 Liter**

Blut.

A+ ist mit

**38 %**

in der Schweiz  
die häufigste  
Blutgruppe.

Blut fliesst  
im Schnitt mit

**4 km/h**

durch den Körper.



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

**HEILE, HEILE SÄGE ...**

Kleinere Wunden können Sie gut selber versorgen - mit Desinfektionsmittel, Verband und tröstenden Worten.

## Eisenmangel

Der Körper benötigt Eisen, zum Beispiel, um Blut bilden zu können. Das Spurenelement muss der Mensch über die Nahrung aufnehmen. Erhält der Körper zu wenig Eisen, kann er eine kurze Zeit lang auf körpereigene Reserven zurückzugreifen. Leeren sich die Eisenspeicher, kann sich das in Müdigkeit und Konzentrationsmangel äussern bis hin zur Anämie (siehe Seite 14). Eisenmangel

kommt oft vor, ja, er ist weltweit der am häufigsten vorkommende Nährstoffmangel überhaupt. Mit dem Essen und Nahrungsergänzungsmitteln kann man einen gesunden Eisenwert beibehalten. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

### Mehr wissen

Auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch), der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien im Netz, finden Sie viele Tipps rund um Mineralstoffe und Spurenelemente, Eisenpräparate sowie ausgewogene Ernährung.



Quellen: Bernhard Kunz, Andrea Peng, Maja Steingruber: «Pharmakologie/Pathophysiologie 4/6», Lehrmittel Drogistin EFZ/Drogist EFZ, Careum Verlag, 2014/ Andreas Hahn, Alexander Ströhle, Maike Wolters: «Ernährung. Physiologische Grundlagen, Prävention, Therapie», Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 2005/ Hans Konrad Biesalski, Peter Grimm, Susanne Nowitzki-Grimm: «Taschenatlas Ernährung», Georg Thieme Verlag, 2015



## Menstruation

Das Wort «Menstruation» kommt aus dem Lateinischen und steht für etwas, das «alle Monate wiederkehrt». Die erste Blutung, die ab der Pubertät im Alter von ca. 11 bis 15 Jahren eintritt, wird Menarche genannt. Wann die Menarche eintritt, hängt neben kulturellen Einflüssen auch vom Klima ab. Inuitfrauen haben ihre erste Regel oft erst mit 20, Mädchen aus wärmeren Ländern wie Afrika oder Indien häufig schon mit zehn oder sogar noch früher. Während der drei bis sieben Tage dauernden Menstruation (auch Periode, Tage, Monatsblutung oder Regel genannt) stösst der weibliche Körper 50 bis 100 Milliliter Blut aus, das entspricht ungefähr einer vollen Espressotasse. Das Menstruationsblut unterscheidet sich vom übrigen Blut nur dadurch, dass es nicht gerinnt. Um das 50. Lebensjahr hören die Blutungen allmählich auf (Wechseljahre). Der Zeitpunkt der letzten Blutung wird Menopause

genannt. Bis dahin hat eine Frau etwa 500 Mal ihre Periode gehabt.

Quellen: Renate Fuch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019/ Broschüre «Menstruation. Für junge Frauen und Mädchen», Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung, 2009



Polina – stock.adobe.com

## Wenn die Nase blutet

Werden die feinen Gefässe in der stark durchbluteten Nasenschleimhaut verletzt, kommt es zu Nasenbluten. Das passiert recht häufig. Die Ursache ist meistens eine trockene oder geschädigte Nasenschleimhaut, etwa wegen trockener Heizungsluft im Winter, Nasenbohren oder kräftigem Schnäuzen. Starkes oder immer wieder auftretendes Nasenbluten kann auf eine Störung der Blutgerinnung (z. B. medikamentös verursacht) oder der Blutgefässe (Gefässkrankheit, Gefässentzündung) hinweisen und sollte ärztlich abgeklärt werden. Haben Sie Nasenbluten, sollten Sie sich mit vornübergebeugtem Kopf hinsetzen und etwas Watte (am besten blutstillende aus der Drogerie) in die Nase stopfen. Danach bei leicht nach vorn geneigtem Kopf die Nasenflügel zusammendrücken. Legen Sie ausserdem eine kühle Kompresse auf die Nasenwurzel oder in den Nacken. Das verringert den Blutfluss. In der Regel hört die Blutung dann rasch auf. Dauert sie länger als 20 Minuten, sollten Sie zum Arzt gehen.

Quellen: [www.wehwehbobo.ch](http://www.wehwehbobo.ch) / [www.hno-aerzte-im-netz.de](http://www.hno-aerzte-im-netz.de) / [Inselspital Bern](http://InselspitalBern), [www.hno.insel.ch](http://www.hno.insel.ch)



iStock.com/Wavebreakmedia

# Blutgruppen

Die menschliche Blutgruppe basiert auf der individuellen Zusammensetzung der Oberfläche der roten Blutkörperchen. Sie ist mit einer Vielzahl charakteristischer Strukturen bestückt. Diese Oberflächenstrukturen, zum Beispiel verschiedene Proteineinheiten, wirken als Antigene: Sie werden vom Immunsystem erkannt und lösen eine Abwehrreaktion aus, wenn sie nicht aus dem eigenen Körper stammen. Das wichtigste Blutgruppensystem ist das ABO-System, das 1901 vom Wiener Karl Landsteiner veröffentlicht wurde. Es umfasst die vier Hauptgruppen A, B, AB und O (null). Bei Menschen mit der Blutgruppe A befindet sich das

Antigen A auf der Oberfläche ihrer roten Blutkörperchen, bei Menschen mit der Blutgruppe B entsprechend das Antigen B. Menschen mit der Blutgruppe AB haben beide Eiweisse, während jene mit der Blutgruppe O keines davon haben. Die Blutgruppe spielt bei Bluttransfusionen eine wichtige Rolle, da nicht kompatible Blutgruppen zu schweren Zwischenfällen und sogar zum Tod des Empfängers führen können. Menschen mit Blutgruppe O sind ideale Blutspender, ihr Blut kann allen anderen übertragen werden. Menschen mit Blutgruppe AB sind dagegen ideale Empfänger. Jede Blutgruppe hat ausserdem einen positiven oder negativen Rhesusfaktor. Auf der Oberfläche der roten Blutkörperchen von Rhesuspositiven Menschen befindet sich ein D-Antigen, während dies bei Rhesusnegativen Menschen fehlt. Das ABO-System ist übrigens nicht das einzige Blutgruppensystem. Insgesamt 29 sind bei der Internationalen Gesellschaft für Bluttransfusion (ISBT) anerkannt und beschrieben.

Quellen: [www.blutspende.ch/](http://www.blutspende.ch/) Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Dr. Jürgen Bräter: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / [www.blutspendedienst.com/](http://www.blutspendedienst.com/) International Society of Blood Transfusion ISBT

## Gewinnen Sie ... Ferien an der Quelle der Kraft

im Wert von CHF 2'000.-

Ferien für 2 Personen inklusive:

- 7 Übernachtungen im Zimmer mit atemberaubender Aussicht
- Abwechslungsreiche Vollpension mit Auswahlmenü
- Apéro mit der Kurhausleitung
- Tägliche Aktivitäten

Der ideale Ort zum Tanken von Lebensfreude und Kraft!  
Die Parkanlage mit Seezugang lädt zum Verweilen ein, Ausflüge aller Art locken in die nahe Umgebung und Schwelgen ist im Panorama-restaurant garantiert. Wir heissen Sie herzlich willkommen!

### WETTBEWERBS-FRAGE:

Wie nennt man einen Ort, der eine positive Wirkung auf Körper und Seele ausübt? Ihm wird nachgesagt, zu beruhigen, zu stärken und dabei zu helfen, zu sich selbst zu finden.

Senden Sie uns das Lösungswort bis am 31. Mai 2021 mit vollständigem Name und Adresse

- per Mail an: [info@kurhaus.info](mailto:info@kurhaus.info) | Betreff: *Wettbewerb 2021*
- per Post, in Blockschrift an untenstehende Adresse

# Es fließt und fließt und fließt

**Blut zirkuliert pausenlos durch den Körper und macht Leben erst möglich. Es fungiert als Lieferant, entsorgt Abfall, liegt auf der Lauer, um Krankheitserreger abzufangen, und versorgt Wunden rasch und effizient.**

Ein Erwachsener mit 70 Kilogramm Körpergewicht hat ungefähr fünf Liter Blut im Körper. Dieses fließt mit durchschnittlich 4 km/h durch den Organismus, wieder und wieder und wieder. Pausenlos. Blut voll mit Sauerstoff und Nährstoffen zirkuliert über die Arterien (siehe auch Seite 14) vom Herzen über das Kapillarsystem ins Gewebe und die Organe. Über die Venen gelangt das nähr- und sauerstoffarme Blut zurück zum Herzen. Das ist der sogenannte grosse Blutkreislauf. Im kleinen Kreislauf, auch Lungenkreislauf genannt, wird das Blut vom Herzen aus in die Lunge gepumpt, wo es sich wieder mit Sauerstoff anreichert und im Gegenzug Kohlendioxid abgibt. Anschließend kommt es über die Lungenvene zurück ins Herz, von wo aus es durch die Aorta wieder in den grossen Kreislauf und somit in den Körper gelangt. Wieder und wieder und wieder. Pausenlos. Die gesamte Blutmenge fließt täglich etwa 2000 Mal durch den Körper.

## Das steckt drin im Blut

Gut die Hälfte des Blutes macht das flüssige Blutplasma aus; die restlichen 45 Prozent sind feste Bestandteile, die roten und weissen Blutkörperchen sowie die Blutplättchen.

- Das **Blutplasma** ist eine klare, gelbliche Flüssigkeit. Seine Aufgabe besteht darin, Stoffwechselprodukte wie Hormone, Fette oder Glukose zu transportieren. Im Plasma sind auch Proteine enthalten. Zum Beispiel Immunglobuline, die als Antikörper fungieren. Darüber hinaus enthält es Gerinnungstoffe, die Blutungen stoppen.
- Die **roten Blutkörperchen** werden auch Erythrozyten (griech. «erythros» = rot und «zytos» = Zelle) genannt. Sie transportieren mittels des roten Blutfarbstoffs Hämoglobin den Sauerstoff durch den Körper. Erythrozyten sind die zahlreichsten Zellen

im Blut und werden im Knochenmark gebildet.

- Die **weissen Blutkörperchen** heissen auch Leukozyten (griech. «leukos» = weiss). Es gibt drei Hauptgruppen mit verschiedenen Aufgaben:
  - Die Granulozyten machen 65 Prozent der Leukozyten aus. Sie werden aktiv, wenn Krankheitserreger in den Körper eindringen.
  - Die Monozyten sind die grössten Leukozyten. Sie fressen Krankheitserreger und tote Zellen auf und verdauen sie. Sie können dann die «verdauten» Teile der Krankheitserreger auf ihrer Oberfläche präsentieren, damit sie andere Immunzellen erkennen können.
  - Die Lymphozyten erfüllen drei Aufgaben: Als Killerzellen vernichten sie infizierte Zellen; als Plasmazellen bilden sie Antikörper, und sie bilden Gedächtniszellen aus, die jahrzehntelang überleben können.
- **Blutplättchen** werden auch Thrombozyten genannt. Sie werden im Knochenmark gebildet und sind für die Blutstillung verantwortlich. Sie dichten bei einer Verletzung die Wände der Blutgefässe ab, indem sie Plättchenpfropfen bilden, die zur Blutstillung führen.

## Das kann das Blut

Das Blut wird oft auch als «flüssiges Organ» bezeichnet. Es hat verschiedene wichtige Aufgaben im Körper.

- **Armee**  
Dringen Krankheitserreger (Viren, Bakterien, Pilze, Parasiten) in den Körper ein, wird die körpereigene Abwehr mobilisiert. Wichtige Akteure dabei sind die weissen Blutkörperchen: Sobald sie einen Eindringling entdecken, schlagen sie Alarm. Die erste Abwehrlinie bilden die Granulozyten. Bei einer Infektion vermehren sie sich schnell und bekämpfen die Verlet-

zung an Ort und Stelle. Zum einen nehmen sie die Krankheitserreger auf und zerstören sie (sie sind sogenannt phagozytisch), zum anderen setzen sie Botenstoffe frei. So werden andere Zellen der Immunabwehr aktiviert. Ist die Infektion bedeutend, werden die Granulozyten selbst geschädigt, sterben ab und bilden Eiter. Auch die Makrophagen (ins Gewebe eingewanderte Monozyten) sind phagozytisch wirksam und bilden mit den Granulozyten die Basis der zellulären allgemeinen Abwehrreaktion. Die Lymphozyten wiederum erkennen die Eindringlinge an der Struktur der Oberfläche und produzieren gezielte Waffen gegen sie. Diese Antikörper passen wie Schloss und Schlüssel auf die Oberflächenstruktur der Eindringlinge, verbinden sich mit ihnen und führen sie den Makrophagen zu.

### • Transportunternehmen

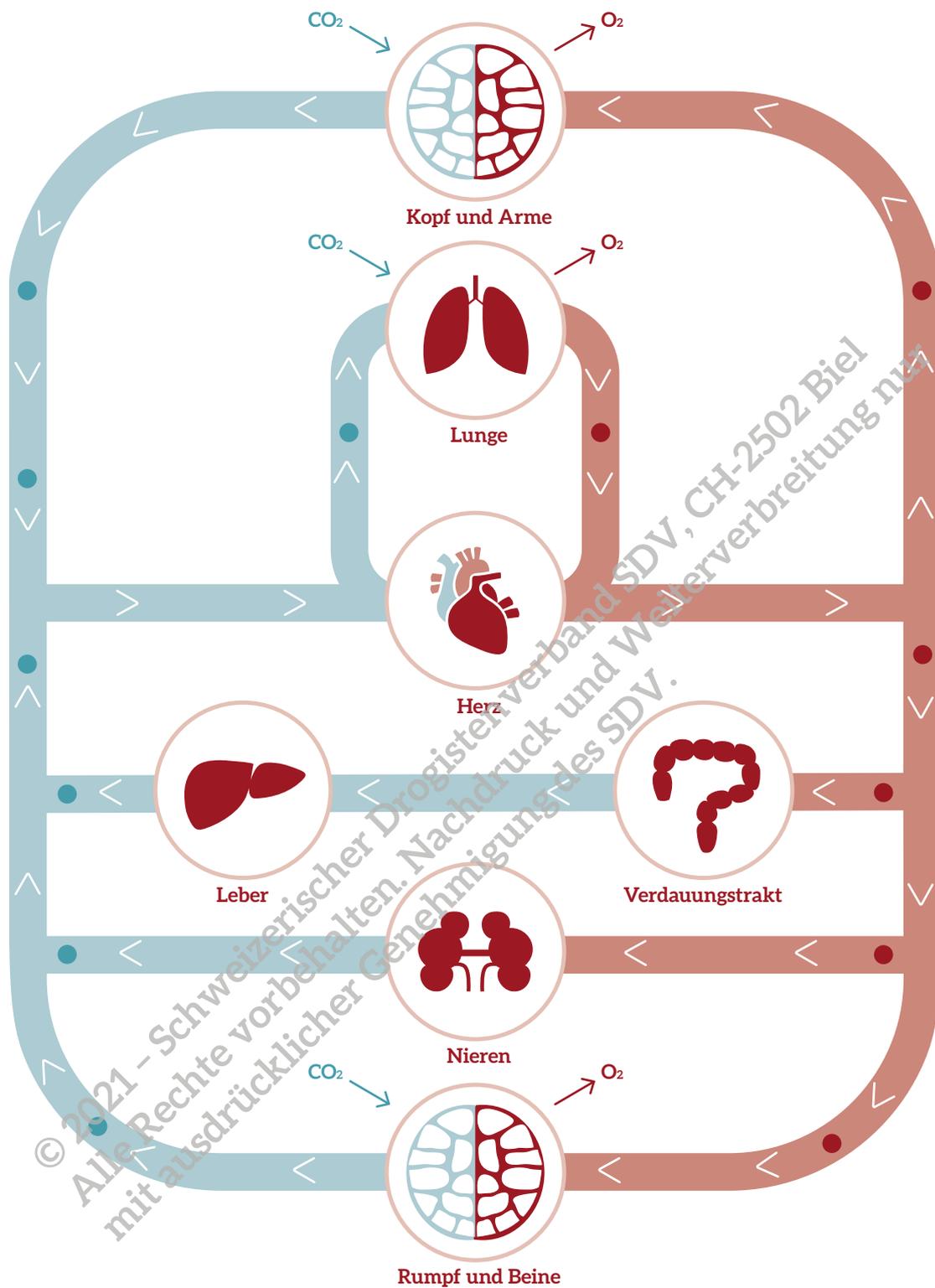
Das Blut befördert lebensnotwendigen Sauerstoff und Nährstoffe zu den Körperzellen sowie Kohlendioxid und Stoffwechselabfallprodukte zu Organen wie Leber und Nieren, wo sie verarbeitet und ausgeschieden werden. Auch Hormone oder Abwehrstoffe wie Antikörper werden durch das Blut im Körper verteilt, genauso wie die Körpertwärme.

### • Wundheiler

Über einer Verletzung bildet sich schnell eine Kruste aus geronnenem Blut, die die Blutung stoppt und die Wunde vor dem Eindringen von Schmutz und Krankheitserregern schützt. Unter der Kruste bildet sich neue Haut.

## Wo das Blut herkommt

Da die Blutkörperchen nur eine kurze Lebensdauer haben, müssen ständig neue gebildet werden. Und zwar mehrere Milliarden pro Tag. Das passiert vorwiegend



eveleen007 – stock.adobe.com

## DER KREISLAUF DES LEBENS

Der Blutkreislauf bringt Blut vom Herzen in den gesamten Körper und reichert dabei alle Organe und Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen an.

im Knochenmark. Bei Gesunden ist die Blutbildung so gesteuert, dass nur die Anzahl von Zellen neu gebildet wird, die ersetzt werden muss. Bei besonderen Anforderungen wie einer Infektion kann der Körper gezielt reagieren und die Zahl

der benötigten Zellen erhöhen, in diesem Fall beispielsweise die Zellen zur Immunabwehr.

Quellen: [www.blutspende.ch/Blutspende](http://www.blutspende.ch/Blutspende) SRK Schweiz AG (Hrsg.): «Das Blut. Arbeitsheft», 2018/ Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch,

Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019/ Dr. Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016/[www.uniklinikum-saarland.de/](http://www.uniklinikum-saarland.de/) [www.kompetenznetz-leukaemie.de](http://www.kompetenznetz-leukaemie.de)

## Blutwurst – ein saumässiger Genuss

Von Oktober bis April kommen sie landauf, landab bei Metzgeten auf den Teller: Blutwürste.

Wer etwas über Blutwürste lernen möchte, fragt am besten Peter Bolliger. Der Präsident des Vereins zur Förderung des Ansehens der Blut- und Leberwürste (VBL) weiss genau, was eine gute Blutwurst ausmacht:

«Die erste Hauptattraktion ist es, die Wurst vor sich auf dem Teller zu sehen, schliesslich isst das Auge mit. Eine prall gefüllte Wurst in einem schönen Schweins- oder Krausdarm – das stimmt den Gaumen richtig auf den kommenden Genuss ein. Und dann kommt der Anschnitt. Dieser Augenblick, in dem die Blutwurst ihr Inneres zeigt, ist für mich immer etwas ganz Besonderes. Der Schnitt muss glänzen und die Wurst darf nicht auslaufen. Der entscheidende Punkt kommt aber dem ersten Bissen zu, der ist das absolut Grösste. Dieses Ge-

fühl im Mund und auf der Zunge! Wir nennen es Oralhaptik oder sogar Munderotik. Wenn damit alles stimmt, wenn das perfekt ist – herrlich! Und dann ist da dieser Moment, in dem man spürt: Wow! Da kommen all die Aromen. Soweit sind wir uns im Verein immer alle einig. Danach setzt die subjektive Wahrnehmung ein, und es wird sehr individuell. Für den einen müsste mehr Pfeffer rein, für die andere weniger Salz. Wenn aber alles stimmt, dann ist so eine Blutwurst einfach ein riesiger Genuss – und ein vielfältiger. Jeder Metzger hat sein eigenes Rezept und seine eigene Art, Blutwürste herzustellen. Wichtig ist aber auch die Herkunft des Blutes. Wenn wir schon Tiere schlachten, dann sollen sie artgerecht gehalten worden sein. Und wir sollten auch alles von ihnen brauchen – eben zum Beispiel auch das Blut.»

Mehr Informationen: [www.vbl.org](http://www.vbl.org)



Peter Bolliger und die Blutwurst – eine grosse Liebe.

Susanne Keller

## Venen, Arterien, Kapillaren

Das Herz pumpt Schlag für Schlag Blut in den Gefässen durch den Körper. Jene Blutgefässe, die vom Herzen weg führen, heissen in der Regel Arterien. Zurück zum Herzen führt der Weg über die Venen. Das Netz der Gefässe sieht aus wie ein Baum, dessen Stamm die Hauptschlagader (Aorta) ist. Davon zweigen die dicken Hauptgefässe ab, die sich in kleinere Gefässe (Arteriolen) verzweigen. Ganz am Ende sind die kleinsten Gefässe, die Kapillaren oder Haargefässe. Dort wird der Sauerstoff in die Zellen

und ins Gewebe abgegeben. Danach verlaufen die Kapillaren wieder hin zu den grösseren Gefässen (Venolen), die wiederum in die noch grösseren Venen münden, die das Blut über die obere oder untere Hohlvene (Vena cava) zum Herzen zurückführen. Fast alle Arterien enthalten sauerstoffreiches, die meisten Venen sauerstoffarmes Blut. Blut mit Sauerstoff ist hellrot, sauerstoffarmes dunkelrot.

Quellen: Dr. Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019



## Anämie

Wer an Blutarmut leidet, hat, auch wenn der Name es vermuten lässt, nicht zu wenig Blut. Und auch der Fachbegriff «Anämie» führt in die Irre, bedeutet er doch «kein Blut». Auch das ist nicht der Fall, bei einer Anämie hat es zu wenig Hämoglobin oder zu wenig rote Blutkörperchen im Blut. Das Hämoglobin ist jener Bestandteil der roten Blutkörperchen, der den Sauerstoff transportiert (siehe Seite 12). Wer an Blutarmut leidet, ist blass und müde und bekommt schon bei geringer körperlicher Belastung Atemnot. Sie tritt auch als Symptom von anderen Erkrankungen auf.

Quellen: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019



vecteezy.com

# Blutdruckwerte

Der Blutdruck ist die Kraft, mit der das Herz das Blut durch den Körper pumpt. Am einfachsten zu messen ist er an der Oberarmarterie. Es werden immer zwei Werte gemessen, der höhere (systolische) und der niedrigere (diastolische). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) legt die Werte wie folgt fest:

- Optimaler Blutdruck: unter 120/80 mmHg
  - Normaler Blutdruck: 120–129/80–84 mmHg
  - Hochnormaler Blutdruck: 130–139/85–89 mmHg
- Bluthochdruck (Hypertonie) teilt die WHO in drei Stadien ein:
- Stadium I, leichter Bluthochdruck: 140–159/90–99 mmHg
  - Stadium II, mässiger Bluthochdruck: 160–179/100–109 mmHg
  - Stadium III, schwerer Bluthochdruck: ab 180/ab 110 mmHg

Ein tiefer Blutdruck (Hypotonie) ist aus medizinischer Sicht unbedenklich und für Herz und Kreislauf sogar von Vorteil. Nach Definition der WHO liegt ein tiefer Blutdruck bei systolischen Blutdruckwerten unter 100 mmHg und/oder bei diastolischen Blutdruckwerten unter 60 mmHg vor.

Quellen: Dr. med. Eberhard J. Wormer: «Das Bluthochdruck-Buch», Humboldt, 2017 / Susanne Unverdorben, Martin Unverdorben: «Kardiologie kompakt. Kleines Fachlexikon für Patienten und Übungsleiter», Spitta Verlag, 2013 / Schweizerische Herzstiftung, www.swissheart.ch

# Blutbild

Die Bestimmung des Blutbildes ist eine der häufigsten Laboruntersuchungen. Es gibt das kleine und das grosse Blutbild. Das kleine setzt sich zusammen aus der Anzahl von Thrombozyten sowie roter und weisser Blutkörperchen (siehe Seite 12). Ausserdem wird der Hämatokritwert bestimmt, das ist das Verhältnis zwischen flüssigen und festen Bestandteilen des Blutes. Schliesslich wird der rote Blutfarbstoff Hämoglobin gemessen, der Hinweise auf Mangelerscheinungen etwa von Eisen (siehe Seite 10) geben kann. Für das grosse Blutbild werden im sogenannten Differenzialblutbild ausserdem die Anteile der verschiedenen weissen Blutkörperchen bestimmt.

## Was die Blutwerte bedeuten

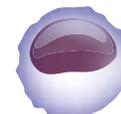
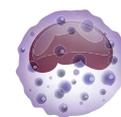
### Kleines Blutbild

- Die Menge der weissen Blutkörperchen zeigt, in welchem Stadium sich die Immunabwehr befindet. Ist die Anzahl der **Leukozyten** erhöht, herrscht eine akute Infektion.
- Ist die Zahl der roten Blutkörperchen erhöht, deutet das auf Sauerstoffmangel hin, etwa als Folge einer Herzerkrankung. Zu wenig **Erythrozyten** zeigen auch eine Anämie (siehe links) an.
- Die Menge der Blutplättchen zeigt, ob mit der Blutgerinnung alles in Ordnung ist oder ob ein erhöhtes Risiko für eine Thrombose (siehe Seite 22) besteht. Erhöhte **Thrombozyten**-Werte können auch auf Arthritis, entzündliche Darmkrankheiten (z. B. Morbus Crohn) oder Tumore hindeuten.
- Sind die Werte des Blutfarbstoffs **Hämoglobin** erhöht, kann das auf Tumore hindeuten. Sind sie niedrig, könnten chronische Magen- und Darmleiden vorliegen.

### Differenzialblutbild

- Der Wert der **Granulozyten** kann darauf hinweisen, ob ein akutes Herzleiden vorliegt, eine Lungenentzündung oder eine Blutvergiftung.
- Die Zahl der **Monozyten** steigt, wenn eine Infektion mit Bakterien oder Pilzen vorliegt.
- Sind die **Lymphozyten** erhöht oder erniedrigt, kann das auf Leukämie oder diverse Autoimmunerkrankungen hinweisen.

Quellen: Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag, 2020 / Lothar Ursinus: «Mein Blut sagt mir ...», Schirner Verlag, 2015



# Bleiben Sie mit uns mobil!

Die HERAG AG, ein Schweizer Familienunternehmen, verhilft ihren Kunden seit bald 40 Jahren zu mehr Unabhängigkeit, Sicherheit und Komfort. Mit perfektem Service.

Bern, Basel, Luzern, Zürich  
T 044 512 48 61

Unverbindliche und kostenlose Beratung

**Stannah**  
In Zusammenarbeit mit **HERAG**

HERAG AG  
Treppenlifte  
Tramstrasse 46  
8707 Uetikon am See  
sales@stannah.ch  
[www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)

# Der Weg des Blutes

Direkt von der Vene des Spenders in den Körper des Empfängers?  
Ganz so flott geht es nicht mit gespendetem Blut.



## BLUTSPENDEN – ABER SICHER

Am Anfang steht ein Piks – danach wird das Spenderblut im Labor zur Sicherheit der Empfänger des Blutes getestet, bevor es in die Spitäler kommt.

Rund 760 Blutspenden werden in der Schweiz täglich benötigt. Ohne dieses freiwillig gespendete Blut würden viele Krebspatienten, Unfallopfer oder frisch Operierte nicht überleben, denn Blut kann nicht künstlich hergestellt werden. «Es ist also lebenswichtig, dass gespendet wird», sagt Anita Tschaggelar, Leiterin Blutspendedienst bei der Blutspende SRK Schweiz.

### Vom Spender ...

Es gibt verschiedene Arten von Blutspenden: Bei der Thrombozytenspende werden dem Spender mit einem Zellseparator Blutplättchen (Thrombozyten) entnom-

men, die anderen Blutbestandteile kommen zurück in den Körper. Bei der Plasmaspende wird nur das Plasma entnommen. «Die häufigste Spende ist aber die klassische Vollblutspende», sagt Anita Tschaggelar. Dabei werden dem Spender oder der Spenderin ca. 450 Milliliter Blut abgenommen sowie ein paar Teströhrchen gefüllt.

Die Teströhrchen gehen zur Kontrolle in ein Labor, wo sie auf Hepatitis A, B, C und E, auf HIV und auf Syphilis getestet werden. Das ist sehr wichtig, damit die Empfänger des Blutes sich nicht anstecken. Selbstverständlich werden auch die Spender informiert, wenn einer der Tests

positiv ausfällt. «Aber wir können das Blut natürlich nicht auf alle denkbaren Krankheiten hin untersuchen», sagt Tschaggelar. «Es ist darum sehr wichtig, dass alle den Fragebogen, den sie vor der Spende erhalten, wahrheitsgemäss ausfüllen.» Wird jemand aufgrund des Fragebogens nicht zur Spende zugelassen, dann darum, weil das Risiko für ihn selber oder den Empfänger zu gross wäre.

### ... ins Labor

All jene Beutel mit Spenderblut, die negativ auf Krankheiten getestet wurden, werden jetzt aber nicht etwa direkt ins Spital geliefert. Auch sie kommen zuerst in ein Labor. Dort wird das Blut per Zentrifuge in seine Bestandteile aufgeteilt: Den grössten Teil macht das Blutplasma aus. Ausserdem trennen sich die roten Blutkörperchen (Erythrozytenkonzentrat) sowie die Blutplättchen (Thrombozytenkonzentrat) ab.

## Blutspende in der Schweiz

- Im Schnitt werden pro Tag rund 760 Blutspenden benötigt.
- 80 Prozent der Bevölkerung sind mindestens einmal im Leben auf eine Blutspende oder ein Produkt, das daraus entsteht, angewiesen.
- 2,5 Prozent der Menschen in der Schweiz spenden regelmässig Blut.

Blutspende SRK Schweiz



## Wer kann spenden?

Wer Blut spenden möchte, muss ein paar wichtige Voraussetzungen erfüllen:

- Guter Gesundheitszustand
- Alter: 18–60 Jahre (Erstspender), Mehrfachspender bis 75
- Mindestens 50 kg schwer

Eine detaillierte Liste mit allen Voraussetzungen für Spenderinnen und Spender finden Sie unter: [www.blutspende.ch](http://www.blutspende.ch)

## Tipps zur Blutspende

- Trinken Sie vor der Spende mindestens 1 bis 1,5 Liter.
- Essen Sie einige Stunden vor der Spende nichts Fetthaltiges, spenden Sie aber auch nicht mit nüchternem Magen; ein kleiner Imbiss ist genau richtig.
- Keine grossen körperlichen Anstrengungen vor und nach der Blutspende.
- Unmittelbar nach der Spende ruhen, trinken und eine Kleinigkeit essen.
- Genügend Zeit nehmen! Die erste Spende dauert mindestens eine Stunde, weil die Abklärungen zum Gesundheitszustand beim ersten Mal ausgiebiger sind und länger dauern als in der Folge.

## Patient Blood Management

Heute erhalten die Patienten nur noch jene Bestandteile des Blutes, die sie tatsächlich benötigen. Der gezielte Einsatz von Bluttransfusionen in den Spitälern wird zusätzlich durch das sogenannte Patient Blood Managements (PBM) verbessert. Es basiert auf drei Massnahmen:

- Behandlung einer Blutarmut vor planbaren Eingriffen
- Möglichst rationaler Einsatz von Bluttransfusionen
- Minimierung des Blutverlustes während und nach der Operation

Der zunehmende Einsatz des PBM zeigt sich auch in der Schweiz am deutlichen Rückgang beim Verbrauch von Erythrozytenkonzentraten und Plasma.

Blutspende SRK Schweiz

Und jetzt fängt die Uhr an zu ticken, denn die einzelnen Produkte sind nicht sehr lange haltbar. Das Erythrozytenkonzentrat hält sich 49 Tage, Thrombozytenkonzentrat nur sieben. Einzig das Plasma kann man einfrieren, so kann man es zwei Jahre lang aufbewahren. «Grosse Lagerbestände können wir also nicht anlegen», sagt Tschaggelar. «Darin sind wir immer wieder auf neue Spenden angewiesen. Wir wollen ausserdem immer nur so viel Blut einlagern, wie wir brauchen, damit wir möglichst wenig entsorgen müssen.» Heute landen nur etwa 1,4 Prozent des gespendeten Blutes im Abfall. «Meistens seltene Blutgruppen, die wir entsprechend selten brauchen, aber die wir natürlich auch vorrätig haben müssen.»

## ... und weiter ins Spital

Nachdem das Blut aufgeteilt, verpackt und beschriftet ist, kommen die einzelnen Blutbestandteile nach einem bestimmten

Verteilschlüssel in die Spitäler, wo jedes Produkt für ganz unterschiedliche Zwecke verwendet wird.

«Am häufigsten werden die Erythrozytenkonzentrate gebraucht», sagt Anita Tschaggelar. Sie kommen bei Operationen, Unfällen mit grossem Blutverlust oder auch bei Blutarmut zum Einsatz. Thrombozytenkonzentrate werden bei Patienten verwendet, deren Plättchenbildung gestört ist, beispielsweise bei Leukämie. Das Blutplasma schliesslich wird bei Gerinnungsstörungen oder auch bei Autoimmunerkrankungen verwendet. Das meiste gespendete Blut wird zur Behandlung von Krebspatienten benötigt. Es folgen Erkrankungen des Herzens, Magen- und Darmkrankheiten, Sport- und Verkehrsunfälle sowie Transplantationen.

## Verwenden statt wegwerfen

Blutplasma wird nicht so oft gebraucht, es macht aber den grössten Teil des Blu-

tes aus. Es bleibt also relativ viel Plasma übrig, das nach Ablauf der Haltefrist als medizinischer Abfall vernichtet werden muss. «Anstatt das nicht benötigte Plasma teuer zu entsorgen, wird es an Firmen geliefert, die daraus Heilmittel herstellen. Mit dem Erlös können wir einen Teil unserer Ausgaben decken und dieses Geld hilft, den Preis der Erythrozytenkonzentrate niedrig zu halten», erklärt Anita Tschaggelar. «Müssten wir das Plasma vernichten, würde auch der Blutbeutel teurer.»

Die Spenderinnen und Spender bekommen übrigens kein Geld für ihr Blut. Internationale Studien zeigen, dass dies ein wesentlicher Sicherheitsfaktor ist: Wer nichts an der Blutspende verdient, hat auch kein Interesse, etwas zu verheimlichen. Zudem ist es ethisch nicht zu verantworten, Menschen in finanzieller Notlage durch eine Entschädigung zur Blutspende zu motivieren.

# Blutegel – Saugwurm mit Wirkung

Der etwa fünf Zentimeter lange braunschwarze Wurm saugt sich an der Haut fest, um dann mit seinen messerscharfen Zähnen zuzubeissen und sich am Blut seines Wirts zu laben. Was klingt wie ein Horrorfilm, ist eine altbewährte Therapie.

Die Medizin kennt die Blutegeltherapie schon lange. Bereits die alten Ägypter setzten sie ein, genauso wie die klassische ayurvedische Medizin in Indien, wie Thomas Moser sagt. Auch der eidg. dipl. Drogist und eidg. dipl. Naturheilpraktiker TEN arbeitet in seinem Gesundheitszentrum für Komplementärmedizin mit Blutegeln. «In Europa kennt man die Therapie bestimmt schon seit Begründung der traditionell europäischen Medizin durch Hippokrates. Wahrscheinlich wurde sie aber schon früher in der klassischen Volkshelkunde angewendet.»

## Vielseitig

Blutegel sollen bei der Behandlung von Schmerzen, etwa bei Arthrose oder Rückenschmerzen, helfen. Sie kommen aber beispielsweise auch bei schlecht heilenden Wunden, Thrombosen oder in der Chirurgie zum Einsatz.

Es wird vermutet, dass es der Speichel der Blutegel ist, der den Therapieerfolg bringt. Er enthält unter anderem Substanzen, die entzündungs- und schmerzhemmend (Eglin) sowie blutgerinnungshemmend (Hirudin) wirken. Diese gelangen

über die Bisswunde in den menschlichen Körper. «Die Wirkstoffe des Speichels sind sehr gut erforscht, sie werden zum Teil bereits synthetisch hergestellt, wie zum Beispiel das Hirudin», sagt Thomas Moser. Allerdings haben russische Wissenschaftler nachgewiesen, dass gar keine relevante Menge an Wirkstoffen in den Blutkreislauf der Patienten gelangt. Der Speichel dient nur dazu, den Wundverschluss zu verhindern und den Schmerz des Bisses zu unterdrücken, damit das Tier unentdeckt saugen kann. Die russischen Forscher vermuten, der Effekt des Blutegelbisses entstehe vor allem durch die Wunde selbst, die der Körper, zumindest vorübergehend, nicht wieder verschliessen kann. Das aktiviere das Immunsystem und steigere den Blut- sowie den Lymphfluss, was sich positiv auf die Gesundheit auswirke.

## Schmerzlos

Eine Behandlung dauert in der Regel zwischen einer und zwei Stunden. Pro angesetzten Blutegel verliert der Patient ca. 50 Milliliter Blut. «Es werden maximal zehn Blutegel angesetzt», sagt Moser. «So-

## Thomas Moser

Der 58-jährige eidg. dipl. Drogist und eidg. dipl. Naturheilpraktiker TEN Thomas Moser hat seine Praxis seit 2010 in den Räumlichkeiten der Drogerie Meier in Niederrohrdorf (AG). Seine Spezialgebiete sind die klassischen europäischen Methoden, insbesondere die aus- und ableitenden Verfahren. [www.gesundheit-moser.ch](http://www.gesundheit-moser.ch) [www.gesundheitshaus-meier.ch](http://www.gesundheitshaus-meier.ch)



mit verliert der Patient maximal 500 Milliliter Blut, was einer Blutspende entspricht.» Je nach Krankheit und Vorgehensweise muss man mit fünf bis zehn Behandlungen rechnen. Schmerzhaft sind Blutegel übrigens nicht: «Der Biss fühlt sich zu Beginn an wie der Stich einer Brennnessel», sagt Naturheilpraktiker Moser. «Man fühlt also nur ein leichtes Brennen, das nach 20 Minuten verschwindet.»

Quellen: Thomas Moser, eidg. dipl. Drogist und eidg. dipl. Naturheilpraktiker TEN/  
[www.hirumed.ch](http://www.hirumed.ch)



## EINE URALTE THERAPIE

Blutegel beissen sich an der Haut fest – was zum Glück nicht weh tut. Nach ca. 20 Minuten werden sie wieder entfernt.



## Blutstammzellen

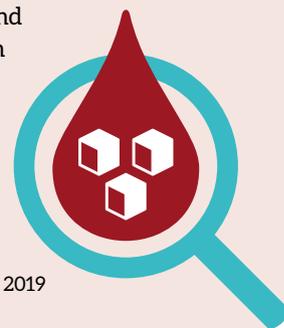
Stammzellen sind eine Art Ur- oder Vorläuferzellen. Ihre Entwicklung ist noch nicht festgelegt, sie können unter Einfluss verschiedener Faktoren alle Zelltypen des Körpers bilden. Bereits seit Jahrzehnten werden Stammzellen transplantiert, um schwere Krankheiten des Blutes zu behandeln, beispielsweise Leukämie. In einigen Fällen werden die Stammzellen dem Kranken selbst entnommen und beispielsweise nach einer Chemo- oder Strahlentherapie zurücktransplantiert. Es können auch Stammzellen von Spendern verwendet werden. Auch das Blut aus der Nabelschnur Neugeborener enthält Blutstammzellen. Die Entnahme von Nabelschnurblut ist schmerzfrei und ohne Risiken für Mutter und Kind. Das Nabelschnurblut wird nach der Entnahme tiefgefroren und kann langfristig in Nabelschnurblutbanken eingelagert werden. Dieses Blut kommt später meistens Kindern mit Leukämien oder genetischen Erkrankungen zugute, aber auch Erwachsene erhalten immer öfter Nabelschnurblut. Mehr Informationen zur Blutstammzellenspende unter [www.blutstammzellenspende.ch](http://www.blutstammzellenspende.ch)

Quellen: Bundesamt für Gesundheit BAG/[www.blutstammzellenspende.ch](http://www.blutstammzellenspende.ch) / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019

## Blutzucker

Der Blutzuckerwert gibt die Konzentration an gelöstem Traubenzucker im Blut an. Diese sogenannte Glukose ist der wichtigste Energielieferant des Körpers. Normalerweise regeln die Hormone Insulin und Glucagon den Zuckerstoffwechsel. Kohlenhydrate aus der Nahrung werden bei der Verdauung in Einzelzucker zerlegt, der wichtigste ist Glukose. Steigt der Blutzuckerspiegel an, setzt die Bauchspeicheldrüse vermehrt Insulin frei. Es wirkt wie ein Schlüssel, der Muskel- und Fettzellen für die Glukose öffnet, damit die Zellen sie aufnehmen können. In der Folge sinkt der Blutzuckerspiegel. Bei gesunden Menschen ist der Blutzuckerspiegel immer fein austariert. Im nüchternen Zustand sind die Blutzuckerwerte bei etwa 70 bis 80 Milligramm pro Deziliter, nach einem üppigen Essen steigen sie nicht über 140. Eine Regulierung des Blutzuckers ist wichtig, weil Gehirn und Nerven immer mit Glukose versorgt werden müssen, um aktiv zu sein. Stimmt die Balance nicht und ist der Zuckergehalt im Blut zu niedrig, wird einem übel, die Konzentrationsfähigkeit lässt nach, es kann zu Muskelkrämpfen und Zittern sowie zu Schweissausbrüchen kommen. Ist dagegen zu viel Glukose im Blut, kann das zu Müdigkeit, Konzentrationschwäche, Antriebslosigkeit oder Schwindel führen. Menschen, deren Bauchspeicheldrüse nicht genügend Insulin produziert, leiden unter der Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) und haben meistens einen zu hohen Blutzuckerspiegel.

Quellen: Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag, 2020 / Dr. Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019



CAMILIA®

2021 – Schmeizler & Bachdruckverlag  
Alle Rechte vorbehalten  
mit ausdrücklicher Genehmigung

## Beruhigung für das zahnende Baby

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsnr.: 59057®

Boiron AG, 3007 Bern - [www.camilia.ch](http://www.camilia.ch)



BOIRON®

Ihre Gesundheit verdient höchsten Respekt

# Erste Hilfe bei Wunden

**Kleinere blutende Verletzungen kann man gut selber versorgen.  
Was Sie dabei beachten sollten.**

Man stürzt mit dem Bike bei der steilen Abfahrt vom Berg, schneidet sich beim Rüeblichneiden in den Finger, stösst sich den Kopf an einem tief hängenden Ast oder tritt aus Unachtsamkeit in einen Nagel: Schürf-, Schnitt-, Platz- und Stichwunden sind schnell passiert und können teilweise heftig bluten. «In einem gewissen Mass ist das ganz gut», sagt Drogistin HF Marianne Gwerder. «Das Blut reinigt nämlich die Wunde», erklärt die Inhaberin der Drogerie Gwerder in Muotathal. Kleine Wunden können Sie problemlos selber versorgen – Marianne Gwerder weiss, wie es geht:

## Schürfwunden

Der Klassiker nach einem Sturz ist die Schürfwunde. Sie entsteht, wenn die Haut heftig an einer rauen Oberfläche entlangstreift. Schürfwunden sind in der Regel harmlos, da nur die oberste Hautschicht verletzt wird. Trotzdem müssen sie richtig versorgt werden, denn da sie oft kaum bluten, ist das Risiko einer Entzündung eher gross.

«Schürfwunden sind oft mit Dreck oder kleinen Steinchen verschmutzt. Diese müssen zuerst entfernt werden», sagt die Drogistin. Zu Hause kann man das mit fliessendem Wasser tun. «Untereinander sind Spüllösungen auf Kochsalzbasis, wie man sie in der Drogerie kaufen kann, sehr hilfreich. Oder auch spezielle feuchte Wundreinigungstüchlein. Es ist ja nicht immer eine Wasserquelle in der Nähe.»

Nach der Reinigung vom sichtbaren Schmutz muss die Wunde desinfiziert werden, um auch Keime loszuwerden. Das gilt nicht nur für Schürfwunden, sondern für alle Wunden. «Dazu eignet sich ein Desinfektionsspray. Für Schürfwunden ist ein Spray mit Oliven-, Johanniskraut- und Neemöl besonders gut. Der feine Ölfilm hilft, die Wunde feucht zu halten. Durch das feuchte Klima wird die Zellerneuerung begünstigt.»

Nach der Desinfektion sollte man die Wunde mit einer nicht klebenden Gazekompressen ab-

decken. «Hier hilft der Ölfilm übrigens auch: Die Kompressen hält viel besser, verklebt aber weniger mit der Wunde», sagt die Drogistin. Es ist wichtig, die Wunde mit einer Kompressen zu schützen und auch einzubinden, damit keine Keime eindringen können. «Ausserdem passiert es rasch, dass man mit der verletzten Stelle erneut irgendwo anstösst, auch dann schützt der Verband.» Am Anfang sollte man ihn zwei- bis dreimal am Tag ersetzen, um Infektionen vorzubeugen und damit die Wunde nicht verklebt. Ist das doch einmal passiert, kann man die Gaze einfacher und schmerzfrei lösen, wenn man sie mit Wasser oder verdünntem Wasserstoffperoxid aus der Drogerie befeuchtet. Je mehr die Wunde noch nässt, desto öfter sollte man den Verband wechseln. «Und jedes Mal wieder desinfizieren.»

Für alle Wunden gilt: Hört das Nässen auf, bildet sich ein schützendes Fibrinnetz, und hat sich die Wunde nicht entzündet, kann man anfangen, sie mit einer Wundsalbe zu behandeln. «Diese hat auch eine desinfizierende Wirkung, sie befeuchtet ausserdem und regt die Hautbildung an. So kann die Wunde schön verheilen, sie spannt weniger und reisst nicht auf.» Hat sich die Wunde geschlossen und nässt nicht mehr, kann man den Verband weglassen. «Man merkt in der Regel selber, wenn es ihn nicht mehr braucht.»

Fängt die Schürfwunde an zu schmerzen, ist tief oder sehr grossflächig, sollten Sie damit zum Arzt.

## Schnittwunden

Schnittwunden kommen sehr häufig vor, sei es bei der Arbeit mit einem Messer, mit der Schere oder auch beim Rasieren. «Schnittwunden bluten meistens, daher

### WENN BEIM GEMÜSERÜSTEN WIEDER MAL ZU SCHNELL GING

Kleine Schnittwunden kann man gut selber versorgen. Selbstklebende, elastische und wasserfeste Spezialpflaster, die nicht auf der Haut oder der Wunde kleben, gibts in der Drogerie.

müssen sie nicht wie Schürfwunden zuerst mit Wasser gereinigt werden. Desinfizieren muss man sie aber trotzdem», sagt Marianne Gwerder.

Nach der Desinfektion sollte man auch Schnittwunden einbinden. Bei Bedarf kann man zuvor blutstillende Watte verwenden, damit der Wundverband nicht vom Blut durchtränkt wird. «Je nach Grösse und Ort der Wunde kann ein Pflaster reichen, ansonsten sind auch hier nicht klebende Gazebinden eine gute Wahl. Es gibt ausserdem spezielle wasserfeste Folienpflaster, mit denen man die Gaze fixieren kann. So kann man sogar damit duschen.» Besonders unangenehm ist es, wenn man sich in den Finger schneidet und nachher weiterarbeiten sollte. «Dafür gibt es spezielle Pflaster, die selbstklebend, elastisch und wasserfest sind und ausserdem nicht auf der Haut oder der Wunde kleben. Sie sind sehr biegsam und können auch gut über Fingerkuppen geklebt werden.»

Sind Schnittwunden tief und bluten sehr stark, muss als Erste-Hilfe-Massnahme ein Druckverband angelegt werden, und dann muss man sofort zum Arzt.

## Platzwunden

Eine Platzwunde entsteht, wenn man sich an etwas anstösst oder von einem herabfallenden Gegenstand getroffen wird und die Haut oberflächlich aufplatzt. Platzwunden bluten ziemlich stark und müssen manchmal vom Arzt genäht werden. Kleinere Platzwunden kann man aber auch selber versorgen. «Wenn die Wunde nicht mehr stark blutet, kann man sie desinfizieren und danach mit Wundverschlussstreifen verschliessen. Hier kein Desinfektionsspray auf Ölbasis verwenden, denn sonst haften die Streifen nicht.» Legen Sie zuerst die Wundränder aufein-

ander und platzieren Sie dann in der Mitte den ersten Streifen. Danach kommen links und rechts nach und nach weitere Streifen dazu, bis die Wunde geschlossen ist. Nun kann man sie mit einer Gaze abdecken.

«Bei tiefen, grossen Platzwunden, die pulsierend bluten und aufklaffen, sollte man einen Druckverband anlegen und dann unbedingt zum Arzt. Ebenso, wenn sich der Wundschmerz verstärkt. Denn wenn sie sich entzündet, kann daraus sogar eine gefährliche Blutvergiftung entstehen», sagt die Drogistin. Ein Gang zum Arzt kann sich auch bei kleineren Wunden im Gesicht lohnen, damit sie schön verheilen und keine hässlichen Narben zurückbleiben.

## Stichwunden

Stichwunden durch spitze Gegenstände wie Nägel, Nadeln oder Scheren sind äusserlich meist klein, können aber weit in die Tiefe reichen. «Solche Verletzungen sind besonders heikel. Sie bluten meistens wenig, reinigen sich also nicht selber. Und da sie tief sind, kann man sie

## Was man für die Erste Hilfe alles braucht

Was in die Hausapotheke gehört:

- Nicht klebende Gazekompressen
- Selbsthaftende Gazebinden
- Verschiedene Pflaster
- Desinfektionsmittel
- Wundsalbe

## Homöopathie bei Wunden

Bei Wunden können unterstützend homöopathische Mittel helfen. Drogistin Marianne Gwerder: «Arnica-Globuli können die Wundheilung verbessern. Eine Kombination von Arnica, Hypericum und Calendula beugt überdies Entzündungen vor. Ist der Knochen mit einbezogen, ist Symphytum die richtige Wahl, bei Stichwunden Ledum, bei Schnittwunden Staphisagria.» Wenn möglich sollte man die Globuli sofort einnehmen, nachdem die Wunde wie beschrieben versorgt wurde. «Darum hat man sie bei Ausflügen am besten immer mit dabei.»

## Marianne Gwerder

Marianne Gwerder ist seit 1999 Geschäftsinhaberin der Drogerie Gwerder in Muotathal (SZ). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze und Pflanzenheilkunde.

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



auch schlecht desinfizieren», sagt die Drogistin. «Bei tiefen Stichwunden sollte man darum unbedingt zum Arzt.» Er kann auch einschätzen, ob die Starrkrampfimpfung erneuert werden muss. Einfache, kleine Stichwunden können wie eine Schnittwunde versorgt werden.

## Bisswunden

Mit Bisswunden müssen Sie auf jeden Fall zum Arzt. Es besteht grosse Infektionsgefahr, denn über die Zähne können Bakterien in die Haut eindringen, zudem kann man sich mit Tollwut anstecken.

Was tun bei Scheidentrockenheit?



## Schluss mit der Suche!

Schnelle Hilfe



## Multi-Gyn® LiquiGel

hilft schnell bei vaginaler Trockenheit

- Schützt vor Hautreizung während des Geschlechtsverkehrs
- Fördert die natürliche Befeuchtung der Scheide
- Hormonfrei, auf Basis natürlicher Inhaltsstoffe

Erfahren Sie mehr über unsere Produkte unter [www.multi-gyn.ch](http://www.multi-gyn.ch)

Multi-Gyn®  
SOLUTIONS FOR YOUR INTIMATE HEALTH

# Eisen- überladung

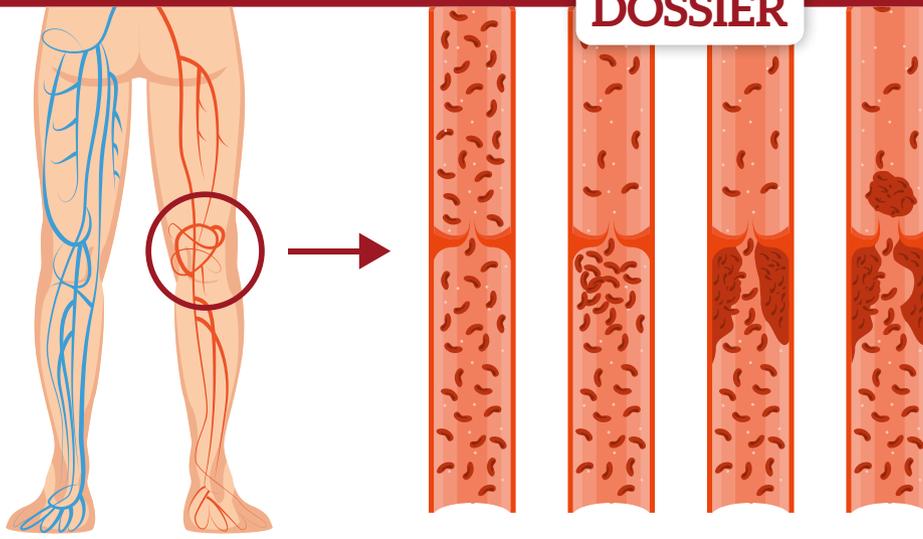
Von Eisenmangel (siehe Seite 10) haben sicher die meisten schon einmal gehört. Die Hämochromatose dagegen, die Eisenüberladung, ist weniger bekannt. Dabei handelt es sich um eine genetische Erkrankung, die dazu führt, dass im Darm vermehrt Eisen aufgenommen wird, das sich insbesondere in der Leber und in den Gelenken, aber auch im Herzmuskel, in der Bauchspeicheldrüse oder der Schilddrüse ablagert. In der Folge kann es zu Leberzirrhose, Herzschwäche, Diabetes oder Gelenkproblemen kommen. Behandelt werden kann die Hämochromatose durch Aderlässe oder spezielle Medikamente, die die Eisenaufnahme im Darm hemmen.

Quellen: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / [www.innermedizin.usz.ch](http://www.innermedizin.usz.ch)

# Die Blut- vergiftung

Eine Blutvergiftung, im Fachjargon Sepsis genannt, ist die schwerste Verlaufsform einer Infektion. Sie hat nichts mit einer Vergiftung im klassischen Sinn zu tun. Normalerweise dämmt das Immunsystem eine Infektion direkt am Entzündungsherd ein. Doch das gelingt nicht immer. In solchen Fällen können sich die Erreger über das Lymph- und Blutgefässsystem im Körper ausbreiten und in der Folge das Immunsystem überaktivieren: Es greift plötzlich nicht mehr nur die Erreger an, sondern auch körpereigene Zellen. Das kann im schlimmsten Fall tödlich enden, wenn es zum Versagen mehrerer Organe kommt.

Quellen: Dr. Jürgen Brater: «Blut tut gut! Alles über unser flüssiges Superorgan», F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung, 2016 / Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, [www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at) / [www.uniklinikum-jena.de](http://www.uniklinikum-jena.de)



# Verstopfte Blutgefässe

Bildet sich in einem Gefäss ein Blutgerinnsel (Thrombus), das das Gefäss verschliesst, entsteht eine sogenannte Thrombose. Meistens sind Venen betroffen, seltener Arterien (siehe Seite 14). Thrombosen bilden sich besonders häufig in den grossen Venen im Unterschenkel, sie können aber auch an anderen Stellen auftreten. Reisst der Thrombus ab und wird mitgeschwemmt, kann er in der Lunge eine Embolie, im Herzen einen Infarkt und im Gehirn einen Hirnschlag auslösen, weil er die Kapillaren verstopft. Das ist lebensbedrohend. Thrombosen entstehen, wenn sich der venöse Blutfluss verlangsamt, eine Venenwand verletzt ist oder bei einer Gerinnungsstörung. Es

gibt verschiedene Auslöser: Bewegungsmangel kann die Ursache sein, zum Beispiel während einer langen Zugfahrt, bei schweren Erkrankungen oder nach einer Operation. Auch bestimmte Erkrankungen (z. B. Tumore) können eine Thrombose auslösen. Rauchen ist ebenfalls ein Risikofaktor. Selten liegen Störungen in der Blutgerinnung vor. Behandelt wird eine Thrombose mit einem Medikament, das auf die Blutgerinnung im Körper wirkt.

Quellen: Blutspende SPK Schweiz AG (Hrsg.): «Das Blut. Arbeitsheft», 2018 / Universitätsspital Basel, [www.unispital-basel.ch](http://www.unispital-basel.ch) / Kantonsspital Baden, [www.kantonsspitalbaden.ch](http://www.kantonsspitalbaden.ch) / Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Kantonsspital St. Gallen, [www.kssg.ch](http://www.kssg.ch)

# Blutfett

Das Blut enthält Blutfett. Zu den wichtigsten zählen Cholesterin und Triglyzeride. Der Körper braucht sie zum Beispiel zur Produktion von Zellwänden, Nervengewebe und Hormonen. Sie liefern aber auch Energie. Fette binden sich an Proteine, damit sie im Blut transportiert werden können. Diese «Lipoproteine» sind unterschiedlich bepackt, die zwei bedeutendsten sind:

- Lipoproteine hoher Dichte (HDL-Cholesterin) gelten als das «gute» Cholesterin. Es transportiert überschüssiges Fett zurück in die Leber.
- Lipoproteine niedriger Dichte (LDL-Cholesterin), gelten als das «schlechte»

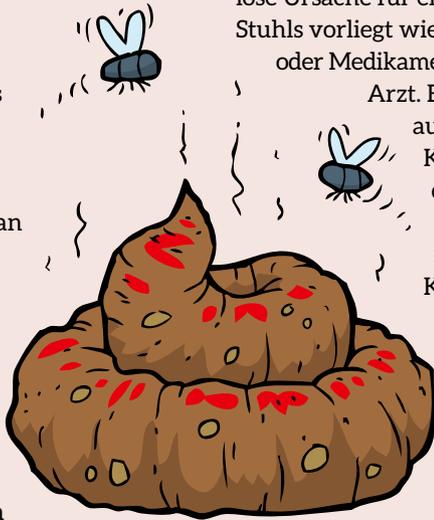
Cholesterin. Es transportiert das Fett von der Leber zu den Zellen. Verbleibt zu viel LDL-Cholesterin im Blut, lagert es sich an den Innenwänden der Arterien ab.

Dies führt zur Arteriosklerose. Eine unausgewogene und fettreiche Ernährung sowie Bewegungsmangel können die Blutfettwerte erhöhen. Unabhängig davon oder zusätzlich können Erkrankungen oder Erbfaktoren die Werte ansteigen lassen.

Quellen: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Maria Lohmann: «Laborwerte verstehen», Mankau Verlag, 2020 / Schweizerische Herzstiftung, [www.swissheart.ch](http://www.swissheart.ch)

# Blut im Stuhl

Normalerweise ist der menschliche Stuhl gelbbraun bis braun. Hat der Stuhl eine andere Farbe, kann das von bestimmten Medikamenten wie Aktivkohle oder Eisenpräparaten oder durch Lebensmittel wie beispielsweise Rindfleisch verursacht sein. Aber auch Blut kann die Farbe des Stuhls verändern. Blutungen im oberen Verdauungstrakt färben ihn schwarz, man spricht vom sogenannten Teerstuhl (Meläna). Frisches Blut ist hellrot und stammt oft von Hämorrhoiden oder einer Analfissur (Riss in der Schleimhaut am



After) her, es können aber auch Blutungen im unteren Verdauungstrakt vorliegen. Blut im Stuhl ist allerdings nicht immer sichtbar. Solches «verstecktes Blut» im Stuhl heisst okkult. Falls keine offensichtlich harmlose Ursache für eine Verfärbung des Stuhls vorliegt wie Lebensmittel oder Medikamente, sollte man zum

Arzt. Blut im Stuhl kann auf schwerwiegende Krankheiten hindeuten wie Magengeschwüre, Leberentzündungen oder Krebs.

Quellen: [www.magen-darm-aerzte.de/](http://www.magen-darm-aerzte.de/)  
Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, [www.gesundheit.gv.at/](http://www.gesundheit.gv.at/)  
[www.pharmawiki.ch](http://www.pharmawiki.ch)



geargodz - stock.adobe.com

# Blut im Urin

Blutiger Urin kann bei gutartigen Erkrankungen wie Infektionen, gutartiger Prostatavergrößerung oder Verletzungen vorkommen, er kann aber auch ein Symptom für eine schwerwiegende Erkrankung wie Tumoren im Nieren- und Harntrakt sein. Gehen Sie daher unbedingt zum Arzt.

Quellen: Renate Huch, Klaus D. Jürgens (Hrsg.): «Mensch, Körper, Krankheit», Urban & Fischer, 2019 / Spital Thurgau, [www.stgag.ch](http://www.stgag.ch)

dedMazay - stock.adobe.com

**ultrasun**

ADVANCED SWISS SUNCARE  
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz  
OHNE Kompromisse**

- UVA UVB IR-A Blue Light
- Hohe Verträglichkeit  
Ultrasun verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.
- Leicht Angenehm leichtes Hautgefühl
- Erhältlich in Apotheken und Drogerien
- aha SERVICE ALLERGIE
- EcoSun Pass approved.



# Nützlinge nützen wirklich!

Mit dem Frühling startet auch die Gartensaison. Wer Schädlinge auf natürliche Weise in Schach halten möchte, kann auf Nützlinge setzen. So locken Sie sie am besten an.

Gartenexperte Urs Streuli ist Gartenberater bei der Schweizer Organisation für Bio- und Naturgarten Bioterra. Und stellt gleich eine Sache richtig: «Objektiv gesehen gibt es für unseren Garten weder Nützlinge noch Schädlinge. Subjektiv hingegen schon.»

## Vielfalt im Garten

Das Stichwort lautet Biodiversität: Je grösser die Vielfalt an Organismen in einem Garten ist, desto geringer ist das Risiko einer Schädlingsinvasion. Denn Nützlinge sind Fleischfresser und ernähren sich von Insekten und anderen Tieren, die Pflanzen befallen.

Es braucht also Vielfalt im Garten und auf dem Balkon, um Nützlinge anzulocken. Dabei gilt es, ganz unten bei der Nahrungskette anzufangen, wie Urs Streuli erklärt. Viele verschiedene Pflanzen, abwechslungsreiche Standorte, trockene und nasse, nährstoffreiche und

magere, Sand- und Steingemische, Asthaufen sowie Blumenbeete erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass sich natürliche Helfer wie etwa der Marienkäfer ansiedeln. «Marienkäfer benötigen Pollen, um ihre Eier zu bilden. Aus dem Nektar beziehen sie Energie, also sollte man ihnen Blüten zur Verfügung stellen. Wenn sie sich vollgefressen haben, suchen sie Läuse und legen dort ihre Eier ab. Daraus schlüpfen dann die Larven, die die unliebsamen Blattläuse fressen.»

## Unordnung schaffen

Nützlinge sind wie erwähnt Fleischfresser, die Schädlinge aussaugen oder auffressen. Oftmals seien sie kaum sichtbar, erklärt Urs Streuli. So zum Beispiel die vielen verschiedenen Schlupfwespen: Das sind winzige Parasiten, die ihre Eier in andere Organismen legen. Dadurch werden sie zum Beispiel effektive Helfer gegen die jüngst eingewanderte Marmorierte Baum-

# WENN NACH 5 MINUTEN JOGGEN

## DIE WADE ZWICKT.

### Sonnenschutz: Auch im Frühling das A und O

Wer im Frühling im Garten arbeitet, sollte sich gut vor der Sonne schützen. Gerade die Märzsonne ist nicht zu unterschätzen, vor allem, wenn man sich in den Wochen davor mehrheitlich drinnen aufgehalten hat. Folglich gilt:

- Die Mittagssonne meiden.
- Immer wieder schattige Plätze aufsuchen.
- Gute Kleidung und einen Sonnenhut tragen.
- Immer Sonnencreme verwenden, möglichst mit Schutzfaktor 30 oder höher. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

wanze. «Indem die Schlupfwespe ihre Eier in die Eier der Baumwanze legt, schlüpfen keine Baumwanzen, sondern Schlupfwespen.» Damit sich Schlupfwespen in einem Garten oder auf einem Balkon ansiedeln, braucht es Blüten und ruhig auch etwas Unordnung am Rande eines Gartenbeetes. Und verzichten Sie unbedingt auf giftige Spritzmittel.

Ganz im Gegensatz zu den Schlupfwespen gelten Bienen übrigens nicht primär als Nützlinge. Wer ihnen ein Bienenhotel oder reichlich Pollen und Grünzeug bietet, engagiert sich aber in einem anderen wichtigen Bereich: dem Artenschutz.

### Lassen Sie es blühen!

Aber zurück zu den Nützlingen: Farbige Blüten sind immer ein gutes Lockmittel. Urs Streuli achtet in seinem Garten darauf, dass zu jeder Saison etwas blüht: Im Frühling mit Schneeglöckchen starten, im November mit Winterastern den Kreis

schliessen. Sogar Gemüse kann wertvolle Blüten hervorbringen, zum Beispiel Broccoli. Einfach die Seitentriebe stehen lassen – sie bilden bis in den Winter hinein gelbe Blüten. Auch Unkräuter und Wildpflanzen kann man mit gutem Gewissen eine Zeit lang stehen lassen, wenn es der Vielfalt eines Gartenbeetes und der Abwechslung dient. «Es ist ein bisschen wie bei uns Menschen mit der Ernährung. Je vielfältiger und abwechslungsreicher die Kost, desto geringer ist das Risiko eines bestimmten Nährstoffmangels», sagt Urs Streuli.

Übrigens gibt es in speziellen Fachgeschäften auch Organismen zu kaufen, die anstelle von Gift im Garten verteilt werden können. Als Beispiel nennt Urs Streuli nützliche Nematoden. «Sie werden mit viel Wasser in die Erde gebracht und befallen dort die kleinen Nacktschneckenarten.»

Denise Muchenberger

Im Naturgarten krabbelt und fliegt, summt und brummt es überall. Mit ein paar einfachen Tricks haben auch Sie bald ein kleines Paradies zu Hause.



### ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION.

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

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 03/2021.  
All rights reserved.

**BioMed®**



Joggen in der milden Frühlingsluft – auch Allergiker können das.

# Joggen trotz Allergie? Das geht!

Tipps, wie Sie trotz Pollenallergie oder Asthma möglichst symptomfrei draussen laufen können.

Tagträumen. Dem Rauschen eines Baches, Zwitschern eines Vogels oder Knirschen eines Kiesels unter dem Turnschuh läuschen – Joggen tut einfach gut! Und jetzt in der milden Frühlingsluft macht Bewegung draussen besonders viel Spass. Ausser Menschen mit Heuschnupfen oder Asthma (siehe Kasten rechts). Sie leiden unter Pollen und im Sommer zusätzlich unter hohen Ozonwerten, die die Schleimhäute von Augen, Nase und Hals reizen und die Lungenfunktion einschränken. Treffen Pollen auf bereits gereizte Schleimhäute, können sich die Allergiesymptome verstärken.

Doch deswegen auf die geliebte Joggingrunde verzichten sollte niemand, denn Sport ist gerade für Allergiker sehr gesund. Ja, er kann Heuschnupfen und Asthma sogar positiv beeinflussen. «Sport stärkt zum Beispiel die Atemmuskulatur und das Immunsystem und verbessert

die Lungenfunktion», sagt Sonja Hartmann, Projektleiterin und Beraterin von ana! Allergiezentrum Schweiz. «Wichtig ist aber, während des Sports die allergene Belastung so gering wie möglich zu halten.» Das ist gar nicht so schwierig, wenn Sie ein paar Tipps beachten:

## 1 Das Wetter beachten

Informieren Sie sich, wann und wo welche Pollen fliegen. Zum Beispiel über die App «Pollen-News». «Ausserdem sollten Sie am Morgen joggen gehen, dann sind die Ozonwerte tiefer. Oder nach einem Regenschauer, weil dann weniger Partikel in der Luft sind», sagt Hartmann.

## 2 Am richtigen Ort joggen

Wer auf Gräser allergisch ist, sollte nicht in der Nähe von Wiesen joggen, und Baumallergiker meiden besser den Wald. Die Expertin warnt auch vor Innenstädten

oder Industriegebieten. «Luftschadstoffe, die an Pollen anhaften, machen diese aggressiver und Luftverschmutzung reizt die Atemwege zusätzlich.»

## 3 Durch die Nase atmen

Atmen Sie beim Joggen durch die Nase. «So gelangen weniger Pollen in die Lunge. Nasenhaare reinigen die Luft etwas», sagt Hartmann. Ist es kühl, sollten Asthmatikerinnen und Asthmatiker durch ein Tuch atmen. «Das wärmt die Luft etwas. Kühle Luft dagegen reizt das chronisch entzündete Lungengewebe.»

## 4 Medikamente einsetzen

Heuschnupfengeplagten empfiehlt Hartmann, kurz vor dem Sport einen Nasenspray oder Augentropfen mit Antihistaminika anzuwenden. «Beides wirkt relativ schnell. Tabletten hingegen brauchen mindestens eine Stunde, bis ihre Wir-

kung eintritt.» Um akute Asthmaanfalle während des Trainings zu vermeiden, müssen die Medikamente der Langzeittherapie gut eingestellt sein. Sprechen Sie deshalb vorab mit Ihrer Lungenärztin oder Ihrem Lungenarzt.

### 5 Augen schützen

Eine Sonnenbrille mit Seitenschutz schützt die Augen vor den Pollen. «Linsenträgerinnen und -träger sollten besser Tageslinsen verwenden», sagt Hartmann.

### 6 Aufwärmen

Bei Asthma empfiehlt Hartmann, sich vor dem Lauftraining locker aufzuwärmen. Abrupter Wechsel zwischen Ruhe und Aktivität kann die Atemwege reizen.

### 7 Nach dem Sport

Werden Sie Pollen nach einem Aufenthalt draussen schnell wieder los! Waschen Sie Ihre Haare mit Shampoo, spülen Sie Ihre Nase mit einer Kochsalzlösung und waschen Sie die Sportbekleidung in der Waschmaschine.

### 8 Im Notfall

Bei Husten, Kurzatmigkeit oder gar Atemnot das Training besser beenden. Asthmatikerinnen und Asthmatiker sollten unbedingt ihren Asthmaspray dabei haben. Gut ist, wenn jemand aus Ihrem Umfeld weiss, wo Sie joggen, damit im Notfall schneller Hilfe vor Ort ist.

### Heuschnupfen ...

Heuschnupfen ist die umgangssprachliche Bezeichnung für einen allergischen Schnupfen oder eine Pollenallergie. Ausgelöst wird er durch Pollen. Das Immunsystem stuft die eigentlich harmlosen Eiweisse (Allergene) der Pollen als fremd oder gefährlich ein und bekämpft sie. Der Körper schüttet Histamin aus, das eine Entzündung der Bindehaut der Augen und der Nasenschleimhaut verursacht. Es folgen typische Heuschnupfen-Symptome wie eine laufende Nase, Niesen und tränende, juckende Augen.

### ... und Asthma

Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, die mit einer Überempfindlichkeit der Bronchien gegenüber Reizen verbunden ist. Reize führen zur Verengung der Bronchien und Asthmaanfällen. Betroffenen fällt das Ein- und Ausatmen schwer. Eine unbehandelte Pollenallergie kann zu allergischem Asthma führen. Wie beim Heuschnupfen sind oft Allergene (z. B. Eiweisse aus Pollen, Hausstaubmilben, Tierhaaren) Auslöser einer asthmatischen Reaktion (Husten und Atemnot).

Wer die Präventionsmassnahmen befolgt und die richtige Behandlung in Anspruch nimmt, kann es im Laufsport trotz Allergie weit bringen. «Es gibt viele Leistungssportler mit einer Allergie und Asthma. Topleistungen sind möglich», sagt Hartmann.

Vanessa Naef

## MITMACHEN UND AKTIVFERIEN GEWINNEN!

Nehmen Sie sich Zeit für Dinge, die Sie glücklich machen. Gönnen Sie sich eine sportliche Auszeit von Homeoffice & Co. und verbringen Sie einige unvergessliche Tage in der schönen Bergwelt von Valbella. In den viertägigen **AKTIVFERIEN** von **MARKUS RYFFEL & TEAM** wird Ihnen aufgezeigt, wie Sie mit wenig Aufwand viel bewirken können und durch den Laufsport zu mehr Wohlbefinden gelangen. Während Ihnen die **LADIES DAYS** (22.-25.05.21) und die **FIT FOR LIFE DAYS** (13.-16.05.21) alle Facetten des Laufsports bieten, erhalten Sie in den **RUN'N'YOGA-TAGEN** (17.-20.05.21) das nötige Wissen zu dieser einzigartigen Kombination vermittelt.

Gewinnen Sie eine **GRATISTEILNAHME AN DEN AKTIVFERIEN IHRER WAHL** für **ZWEI PERSONEN** im **HOTEL WALDHAUS AM SEE** im Wert von **1420 FRANKEN**. Details zu den Aktivferien: [WWW.MARKUSRYPFELS.CH](http://WWW.MARKUSRYPFELS.CH)

### WETTBEWERBSFRAGE: BEI WELCHER SPORTART GILT MARKUS RYFFEL ALS PIONIER UND ETABLIERTE SIE IN DER SCHWEIZ?

Aqua-Fit (Deep water running)  Skilanglauf  Federball

Vorname\* \_\_\_\_\_

Name\* \_\_\_\_\_

Adresse\* \_\_\_\_\_

PLZ/Ort\* \_\_\_\_\_

Geschlecht  Mann  Frau Geburtsdatum \_\_\_\_\_ \* = obligatorisch

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

Telefonnummer \_\_\_\_\_

Ich bin an folgendem Angebot interessiert:

Fit for Life Days  Ladies Days  Run'n'Yoga

Die Teilnahme ist ganz einfach: Beantworten Sie die Frage und schicken Sie den Talon **BIS 16. APRIL 2021** an: Markus Ryffel's GmbH, Wettbewerb Drogistenstern, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb. Teilnahme per Mail: Schicken Sie Ihre Antwort mit dem Betreff «Wettbewerb Drogistenstern» **BIS 16. APRIL 2021** an: [info@markusryffels.ch](mailto:info@markusryffels.ch). Im Fall einer Kursabsage durch behördliche Anordnung kann der Gutschein 2022 eingelöst werden.

Nicht gewonnen? Selbstverständlich können Sie sich auch so für die Aktivferien von Markus Ryffel's anmelden. Mehr Infos unter [WWW.MARKUSRYPFELS.CH](http://WWW.MARKUSRYPFELS.CH)

**mrs**  
markus ryffel's

## Heilkräutertage mit Markt 3. & 4. Juli 2021

Gegen vieles ist ein Kraut gewachsen! Wer sich für natürliche Arzneien und Therapien interessiert, darf die Heilkräutertage im Freilichtmuseum Ballenberg keinesfalls verpassen. Spezialisten für Gesundheit und Wohlbefinden verkaufen ihre Produkte, und Ballenberg-Drogisten bieten Gratis-Führungen durch den Kräuter- und Duftgarten an. [ballenberg.ch](http://ballenberg.ch)



## Frühjahrsmüdigkeit? Das muss nicht sein.

Strath Vitality unterstützt beanspruchte Allrounderinnen, Familienmanager, Studenten und Troubleshooterinnen auf natürliche Weise. Das Magnesium in Strath Vitality verringert Müdigkeit sowie Erschöpfung und fördert eine normale Funktion des Nervensystems. Basierend auf der wertvollen Strath Kräuterhefe mit 61 Vitalstoffen. Schweizer Produkt, 100% natürlich, vegan.

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

### Strath® Vitality



Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

## Abnehmen mit Erfolg

Mit einer schlankeren Figur fühlen wir uns vitaler, gesünder und attraktiver. Die Frage ist nur: Wie kommt man erfolgreich zum Ziel? Eine effektive Unterstützung bietet formoline L112 sowie formoline L112 EXTRA.

formoline L112 EXTRA ist eine Weiterentwicklung des bewährten formoline L112 und beinhaltet 50% mehr des Wirk-Ballaststoffs L112.

Es wurde speziell für übergewichtige Personen ab 75 kg entwickelt.

### formoline L112



## Kleines Dragée – gross gegen Schmerzen

Dolocyl® forte ist unverkennbar durch sein kleines, rundes und daher gut schluckbares Dragée.

Durch den Wirkstoff Ibuprofen wirkt Dolocyl® forte schmerzlindernd und entzündungshemmend. Neu sind die Dolocyl Dragées weiss – sie enthalten keinen zusätzlichen Farbstoff.

Melisana AG, 8400 Zürich,

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

Dies ist ein zugelassenes

Arzneimittel,

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

### Dolocyl® forte



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



## Frühlingsgefühle statt Heuschnupfen.

**zeller heuschnupfen** – führt zu einer spürbaren Verbesserung des Allgemeinbefindens bei Heuschnupfen.



PFLANZLICHES ARZNEIMITTEL.

ANTIALLERGISCH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller**

Mit ein paar einfachen Tricks lassen sich Blackouts bei Prüfungen vermeiden.

# SOS Prüfungsstress!

**Konzentrationsprobleme, Angst vor einem Blackout, Erschöpfungszustände? Was bei Prüfungsangst auf natürliche Weise helfen kann.**

Die Angst vor einer Prüfung kennen viele. Auch Drogistin Nicole Zuberbühler aus der Dropa Drogerie Cremer in Heerbrugg erinnert sich gut an ihre Anspannung vor wichtigen Tests. Und sie versucht deshalb, mit Verständnis auf Jugendliche

und junge Erwachsene zuzugehen, die vor einer grossen Prüfung stehen – und aufgelöst in die Drogerie kommen.

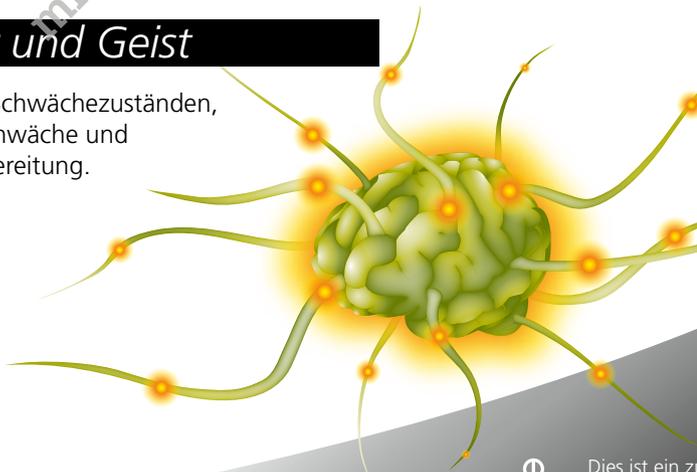
«Um die Kundin oder den Kunden abzuholen, bieten wir eine Besprechung in unserem Beratungszimmer an. Denn in

einem ersten Schritt geht es darum, dass die betroffene Person zur Ruhe kommt und erzählen kann, wovor sie genau Angst hat.» Einerseits gibt es jene, die zwar top vorbereitet sind und auch keine Konzentrationsprobleme in der Lernphase →

## TONOGLUTAL<sup>®</sup>N

für Körper und Geist

Bei körperlichen Schwächezuständen, Konzentrationsschwäche und zur Prüfungsvorbereitung.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | [www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

## SOS Prüfungsstress!

haben. Deren grosse Angst: ein Blackout am Prüfungstag und deshalb das Gelernte im entscheidenden Moment nicht abrufen zu können. «Für solche Situationen gibt es gute angstlösende Dragées zum Einnehmen am Abend, die einerseits den Schlaf begünstigen und andererseits entspannend wirken. Etwa mit Hopfen, Lavendel und Melisse.» Bei solchen Menschen kreisen oftmals die Gedanken und sie können nicht abschalten. Auch ein homöopathisches Mittel mit der angstlösenden Kava-Kava-Pflanze könne hier auf emotionaler Ebene helfen. Es gibt sie beispielsweise als Tabletten, die auf der Zunge zergehen. «Gerade während der Prüfungstage können bis zu sechs Tabletten am Tag genommen werden.»

### Rosenwurz für den Geist

Dann gibt es jene Personen mit Erschöpfungszuständen, die das Gefühl haben, kurz vor einem Nervenzusammenbruch zu stehen. «Sie schildern, dass sie nicht



Mit Kolleginnen und Kollegen zu lernen kann helfen, damit Prüfungsstress gar nicht erst aufkommt.

mehr lernen können, die Konzentration fehlt und auch die Aufnahmefähigkeit gleich null ist.» Obwohl die Prüfung womöglich erst in ein paar Tagen oder Wochen ist, haben sie das Gefühl, den Weg bis dorthin nicht zu schaffen. Auch hier kann die Natur auf sanfte Weise helfen, erklärt Nicole Zuberbühler: «Wir haben sehr gute Erfahrungen mit Rosenwurz, der in besonders belastenden und intensiven Phasen die Stressresistenz erhöht und den Geist stärkt.» Rosenwurz

kann als Tablette zweimal täglich eingenommen werden, am besten morgens und mittags je eine. Oder er wird alternativ einer Tinktur beigemischt und in Tropfen eingenommen.

### Pausen einlegen

Neben den sanften Hilfsmitteln aus der Natur können Lerntipps helfen, die anspruchsvolle Zeit gut zu meistern. «Ich rate dazu, immer wieder Pausen einzulegen. Alle 40 Minuten, da das Hirn eine

istock.com/mediaphotos, zVg

## Konzentriert bei der Sache.

**gincosan®** – bei nachlassender geistiger und körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie schneller Ermüdbarkeit, Vergesslichkeit, Konzentrations-, Gedächtnis- und Merkschwäche.



MIT GINSENG UND GINKGO.

BEI MÜDIGKEIT.

BEI KONZENTRATIONSMANGEL.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**zeller** 

0321/1623



**gincosan®**

Pause braucht. Also besser in kleineren Etappen lernen, dafür den Lernstoff effizienter aufnehmen.» In der Pause kann man kurz an die frische Luft, spazieren gehen, Tee oder Wasser trinken, eine Frucht oder Hirnfutter in Form von Nüssen essen.

«Es lohnt sich auch, sich konkrete Lernziele zu setzen und nicht gleich drei Bücher auf einmal schaffen zu wollen.» Druck von sich zu nehmen und nicht immer nach der Bestnote zu streben, habe auch ihr persönlich geholfen, sagt Nicole Zuberbühler. «Öfters habe ich erlebt, dass mir Freunde und Mitstudenten in Erinnerung gerufen haben: Eine 4 reicht auch – gib einfach dein Bestes, die Abschlussnote ist weniger wichtig als der Fakt, bestanden zu haben.»

Mit Lernkarten spazieren zu gehen und die Begriffe immer wieder laut aufzusagen, ist eine Möglichkeit, sich den Stoff zu merken. Oder theoretisches Wissen auch Freunden oder der Familie zu

## Nicole Zuberbühler

Die 24-jährige Nicole Zuberbühler ist seit Sommer 2019 diplomierte Drogistin HF und Geschäftsführerin der Droga Drogerie Cremer in Heerbrugg (SG). Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel, ganzheitliche Beratungen und Lehrlingsausbildung.  
[www.dropa.ch](http://www.dropa.ch)



erklären. Indem man anderen komplexe Zusammenhänge erklärt, macht es auch bei einem selber oft klick. Generell ist es hilfreich, sich mit dem ganzen Prüfungsstress nicht alleine herumzuschlagen. Sich anderen anzuvertrauen, vielleicht auch mit Gleichgesinnten zu lernen, seine Ängste zu besprechen und einen Perspektivenwechsel einzunehmen. Das hilft dabei, dass man vielleicht am Ende befreiter auf eine bevorstehende Prüfung blickt und merkt: Es ist nur eine Prüfung, mehr nicht.

Denise Muchenberger

## Impressum 41. Jahrgang

**Auflage** 167 189 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2020), 1 007 000 Leser (937 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2020-2 und rund 70 000 französischsprachige)

**Herausgeber** Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, [info@drogistenverband.ch](mailto:info@drogistenverband.ch), [drogistenverband.swiss](mailto:drogistenverband.swiss)

**Redaktion** Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, [h.gasser@drogistenverband.ch](mailto:h.gasser@drogistenverband.ch); Bettina Epper, Chefredaktorin Stv., [b.epper@drogistenverband.ch](mailto:b.epper@drogistenverband.ch); Denise Muchenberger, [d.muchenberger@drogistenverband.ch](mailto:d.muchenberger@drogistenverband.ch); Vanessa Naef, [v.naef@drogistenverband.ch](mailto:v.naef@drogistenverband.ch)

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

**Layout** Hiroe Mori **Fotografien** Susanne Keller

**Titelbild** Susanne Keller  
**Druck** Stämpfli AG, 3001 Bern

**Verkauf und Sponsoring**

Tamara Freiburghaus, Leiterin Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, [t.freiburghaus@drogistenverband.ch](mailto:t.freiburghaus@drogistenverband.ch)

**Abonnemente**

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



**Publikation 2021**  
FOKUSSIERT  
KOMPETENT  
TRANSPARENT

printed in  
**switzerland**

2019.09.06

# GEDANKEN AUSSCHALTEN

# ERFRISCHT AUFWACHEN



# RESCUE®

HÄNSELER  
SWISS PHARMA

Hänsele AG, CH-9100 Herisau  
<https://www.facebook.com/rescuesuisse>



# Yoga für die Hormone

In den Wechseljahren belastet die Hormonumstellung viele Frauen emotional und körperlich. Hier kann Hormonyoga helfen.

Wenn Yogalehrerin Tanja Forcellini ihre Frauen zur Hormonyoga-Stunde begrüsst, wirkt sie gelassen, strahlt Ruhe aus. Das ist wichtig, denn die Teilnehmerinnen sollen als Erstes in der Gegenwart ankommen, Alltägliches loslassen, Gedanken, Pläne, Sorgen und Ärgernisse zur Seite schieben. «Wir Frauen sind Meisterinnen im Multitasking. Nun geht es aber darum, sich auf nur eine einzige Sache zu konzentrieren: 60 Minuten Hormonyoga.»

## Hormondrüsen aktivieren

Forcellini nimmt sich Zeit, um den Frauen das Gefühl zu geben, dass sie den Kopf leeren und ihre Konzentration voll und ganz auf die Yogastunde legen können. Dann beginnt sie damit, das Bewusstsein für die sieben Hormondrüsen im Körper zu schärfen und sie alle nacheinander bewusst mittels Übungen wahrzunehmen. Von der Hirnanhangdrüse geht es über die Rumpf- und Bauchgegend zu den Eierstöcken.

Dabei hält sie immer wieder inne und aktiviert mittels Summen und einer speziellen Atemtechnik (Blasebalg-Atmung) die jeweilige Hormondrüse. Dazu gehören spezielle Yoga-Übungen, die beispielsweise die Eierstöcke oder die Nebenniere aktivieren. Ausserdem wird die Energie im Körper bewusst gelenkt, mit Konzentrations- und Atemübungen. Dieses bewusste Wahrnehmen der Drüsen sei ein wichtiger Schlüssel, um Hormonyoga in den

Alltag zu integrieren, sagt Forcellini. «Immer wieder merke ich, dass viele Frauen den eigenen Hormonhaushalt und die Funktion der Hormone als Botenstoffe zu wenig gut kennen. Haben sie einmal erfahren, wie wichtig eine gute Kommunikation unter den Hormondrüsen ist, sind sie achtsamer und selbstfürsorglicher.»

## Hilfreich in den Wechseljahren

Vom Hormonyoga profitieren nicht nur Frauen mit einem prämenstruellen Syndrom oder Fruchtbarkeitsstörungen, sondern insbesondere auch solche in den Wechseljahren, wie Tanja Forcellini erklärt. «Indem wir unter anderem die Eierstöcke mittels einer speziellen Atemtechnik, Summen und Körperübungen aktivieren, können wir den sinkenden körpereigenen Hormonspiegel wieder anheben. Dadurch wird die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren erträglicher.»

Es gehe aber auch darum, den Stresslevel im Alltag zu reduzieren. Oftmals kämen Frauen in den Kurs, die vor lauter Termindruck und voller Agenda komplett erschöpfte Nebennieren hätten. Die ständige Ausschüttung des Stresshormons Adrenalin ermüde die Nebennieren. «Wenn wir die Nebennieren als Hormonproduzenten wieder aktivieren können, nehmen Beschwerden wie andauernde Müdigkeit, Stimmungsschwankungen, Verdauungsstörungen und innere Un-

Yogalehrerin Tanja Forcellini war Hormonyoga gegenüber skeptisch – bis sie es selber ausprobiert hat.

## NATÜRLICH SEIDIGES HAUTGEFÜHL

### SANDDORNÖL-PRODUKTE

ZUR UNTERSTÜTZUNG BEI TROCKENER HAUT UND SCHLEIMHAUT



TENA®

NEU

# Mehr Diskretion bei gleicher Sicherheit.



## Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie!

Die neuen TENA Lady Discreet Extra und Extra Plus sind jetzt vorne und hinten dünner und bieten **noch mehr Komfort und Diskretion bei gleicher Sicherheit\***. Dafür sorgt die einzigartige instADRY™ Zone, die Flüssigkeiten schnell aufnimmt und einschliesst.

**Jetzt testen:** Gratismuster in Ihrer Apotheke und Drogerie oder bei der **TENA Hotline 08 40 - 22 02 22**

0.08 CHF/Minute, Mobilfunkpreise können abweichen. Anrufe sind nur aus der Schweiz möglich

\* Im Vergleich zur bisherigen TENA Lady Extra und Extra Plus.

ruhe ab.» Auch die Schilddrüse spielt eine wichtige Rolle, da sie Hormone ausschüttet, die im Körper eine ausgeglichene Energiebilanz aufrechterhalten. Bekanntlich wird der Stoffwechsel im Alter langsamer und man fühlt sich in der eigenen Haut nicht mehr richtig wohl, nimmt womöglich auch zu. Den gesamten Hormonhaushalt wieder in Einklang zu →

Foto: Martin Bissig; Illustrationen: vecteezy.com

## Yoga für die Hormone

bringen und die Hormondrüsen zu stimulieren, ist ein langfristiges Ziel des Hormonyogas.

### Summen geht überall

Wer Hormonyoga regelmässig praktiziert und auch sonst vermehrt Pausen in den Alltag integriert, spüre meist rasch eine

erste Veränderung. «Natürlich ist es letztendlich eine allumfassende Lebensphilosophie, eine Achtsamkeit gegenüber dem eigenen Körper und das Vermögen, Anzeichen von Stress ernst zu nehmen», sagt Forcellini.

«Wenn es der Kalender zulässt, empfehle ich Frauen in den Wechseljahren,

zu Hause zwei bis drei Mal sechs Übungen pro Woche zu machen. Dies beansprucht etwa 20 Minuten, anschliessend noch 10 Minuten ausruhen.» Ausserdem kann man einige Übungen gut in den Alltag integrieren, wie das Summen: «Summen ist überall möglich. Auf dem Velo, beim Spazieren, beim Warten an der Bushaltestelle.» Ausprobieren lohnt sich.

### «Rundum wohler»

Schaffe es eine Frau, dank Hormonyoga ihr inneres Feuer neu zu entfachen und neue Energien fliessen zu lassen, komme es oft zu einem «Aha-Erlebnis». Das könne ein wohligh warmes Gefühl sein, das die Schilddrüse umgebe, oder ein Ziehen an den Eierstöcken. All das seien Zeichen, die zeigten, dass etwas in Bewegung komme.

Tanja Forcellini war selber erstaunt, was Hormonyoga bei ihr bewirkte. «Eine Frauenärztin hat mich auf das Thema gebracht und gefragt, ob ich bereit wäre, ihre Klientinnen in Hormonyoga zu unterrichten.» Nach etwas Bedenkzeit und

Einfach einmal innehalten und sich auf sich selber konzentrieren.

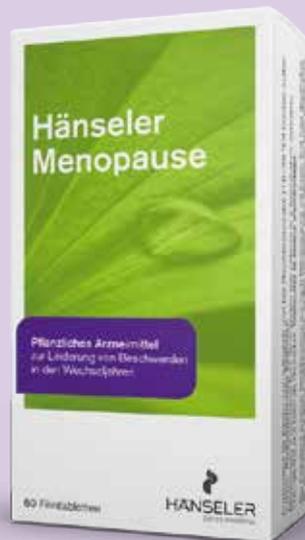


# Wechseljahresbeschwerden?

## Hänsele Menopause:

Die pflanzliche Option bei Hitzewallungen und Stimmungsschwankungen.

[www.haensele-menopause.ch](http://www.haensele-menopause.ch)



Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Hänsele AG, CH-9100 Herisau

HÄNSELER  
SWISS PHARMA

anfänglicher Skepsis hat sie einen «Hormonbalance-Teacher-Kurs» besucht und gespürt, wie gut ihr Körper auf die Übungen reagiert. Ihr aus dem Gleichgewicht geratener Zyklus kam wieder in Balance,

die Periode kam sehr regelmässig. «Ausserdem habe ich mich in meiner Haut wieder rundum wohler gefühlt.»  
www.yogatanja.com

Denise Muchenberger

## Yogaübungen



### Catcow im Vierfüssler

Einatmen: Pferderücken, Ausatmen: Katzenbuckel. Sich dabei der Drüsen bewusst werden.



### Herabschauender Hund

Die Fersen dabei abwechselnd heben und senken.



### In die Vorwärtsbeuge

Einatmen: Halbe Vorwärtsbeuge, Nebennieren anheben. Ausatmen: Nach unten in die Vorwärtsbeuge, Eierstöcke massieren.



### Becken und Eierstöcke kreisen

Füsse etwas breiter als hüftbreit, Knie leicht gebeugt. Das Becken in beide Richtungen genussvoll kreisen. 10x wiederholen.



### Malasana

Hocke mit Twist. Einmal rechts, einmal links. Pro Seite 1x in die gepressten Nebennieren summen.



### Drehsitz

Im Sitzen linkes Bein ausstrecken, Fuss flexen, rechten Fuss vor den Sitzhöcker stellen. Rechtes Knie mit linkem Arm umschlingen. 10x Bhastrika\* atmen, anschliessend Energielenkung mit aktiviertem Beckenboden und 2x Summen zum rechten Eierstock. Seite wechseln.

### \* Bhastrika, der Blasebalg

Die sogenannte Blasebalg-Atmung wirkt aktivierend. Bei Bhastrika wird nicht nur die Ausatmung aktiv durch ein Einziehen der Bauchdecke gesteuert, sondern auch die Einatmung. Und das in schnellem, gleichmässigem Rhythmus.

**BIOKOSMA**  
SWISS NATURAL COSMETICS

## VITAL VISAGE für strahlend, schöne Haut

### NATÜRLICHE WIRKSAMKEIT BESTÄTIGT:

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER HAUTFEUCHTIGKEIT BEI **100%\***

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER HAUTFESTIGKEIT BEI **95%\***

SIGNIFIKANTE VERBESSERUNG DER HAUTELASTIZITÄT UND FALTENTIEFE BEI **90%\***



Die festigende Tagescreme mit BIO-Sommerflieder und BIO-Edelweiss aus der Schweiz, sowie natürlicher Hyaluronsäure und dem Anti-Aging-Komplex Nectapur®, strafft spürbar und spendet intensiv Feuchtigkeit.



ZERTIFIZIERTE  
NATURKOSMETIK



**Klimaneutral**  
Produkt

ClimatePartner.com/13907-1911-1001

www.biocosma.ch



# Gewinnen Sie einen Rucksack voller Lebensfreude

Wir verlosen 20 Rucksäcke gefüllt mit einer Packung Alpinamed Safran Gold Kapseln und einem reich bebilderten Kochbuch «Orientalische Küche» im Gesamtwert von CHF 85.-.

Alpinamed Safran Gold Kapseln mit Kurkuma und B-Vitaminen für Psyche und Nerven. Damit die Seele wieder lacht!

Glarner Gebirgsstock 2915m	Erfrischung	Hühner-vogel		nord. Herden-tier	Augen-blick, im ...	Schnee-hütten der Inuit		nord. Gott	Wild-pflege
unterird. Ver-kehrsmittel		Turner-stellung						Auto der eh. DDR (Kw.)	
	5				heilig in Städte-namen		Autokz. Kanton Thurgau		
Vorn. v. Gnae-dinger †		Ton-band-gerät		Fluss im Kanton Aargau		3		Zier-sträu-cher	mit jüden unter-stützen
				behag-lich aus-ruhen: sich ...		Abk.: Ab-bildung			
schott. Stam-mes-verband	Unsinn (ugs.)		Tropen-baum					6	
Ältesten-rat					4	Form d. Sauer-stoffs		engl. Längs-mass	
Autokz. Tschad		8	Abk.: Bundes-amt für Ver-kehr		St. Galler Messe		2		
Arbeit nach Dienst-ende			1						
Abbild e. Vorlage					flüssige Fette			7	
Abk.: Schweiz. Kaufm. Verband					im Raum befind-lich				

ALPINAMED®

## Safran Gold

Damit die Seele wieder lacht!

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

1 Kapsel täglich

- Safranextrakt aus Bio-Safran (30 mg)
- Curcumin hoch bioverfügbar
- B12 hochdosiert (500 µg)
- B6, Folsäure, Folat, Magnesium

www.alpinamed.ch

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

So nehmen Sie teil

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

Einsendeschluss

31. Mai 2021, 18.00 Uhr (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* 6-7/21 publiziert.

Kreuzworträtsel 2-3/21

Das richtige Lösungswort lautete «HITZSCHLAG».

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

# Selbstheilungskräfte aktivieren

Homöopathie heilt Ähnliches mit Ähnlichem. Aber was heisst das eigentlich genau?

Die Homöopathie ist eine komplexe Materie. Dabei hat der Begründer der klassischen Homöopathie, Samuel Hahnemann, eigentlich ein simples Urprinzip wiederentdeckt. «Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden.»

## Mild und natürlich

Drogist und Homöopath Carlo Odermatt aus der Drogerie und Apotheke Späni in Kriens erläutert anhand eines Beispiels, was damit gemeint ist. «Nehmen wir einen Bienenstich. Wenn wir von einer Biene gestochen werden, wird die Stelle um den Einstich rot, sie juckt und brennt,

ist heiss, schwillt womöglich an. In der Homöopathie setzen wir das aus Bienen gewonnene Heilmittel Apis mellifica dort ein, wo ähnliche Symptome auftreten wie bei einem Bienenstich.» Das kann beispielsweise jemand mit Heuschnupfen sein, der stark geschwollene und gerötete Augen hat. Oder jemand, der an einer Nieren-Blasen-Entzündung leidet und beim Wasserlassen einen brennenden, stechenden Schmerz verspürt. Auch hier kann Apis mellifica, entsprechend verarbeitet und gemäss dem Prinzip von Hahnemann potenziert (siehe Glossar auf Seite 38), eingesetzt werden.

Ein homöopathisches Mittel soll Selbstheilungsmechanismen in Gang setzen und sanft heilen. Die Grundstoffe, die in kleinsten Dosierungen verarbeitet werden, werden aus der Natur gewonnen. Von Tieren, Pflanzen aber auch von Mineralien.

Carlo Odermatt, der 56 besonders wichtige Mittel für ein Lehrbuch «Homöopathie – Arzneimittelbilder» im Detail unter die Lupe genommen hat, hat selber erlebt, wie dezidiert und effektiv Homöopathie wirken kann. «Ich hatte in jungen Jahren immer wiederkehrende Halsschmerzen, die mit schulmedi- →



«Homöopathie wirkt mild und auf natürliche Weise», sagt Homöopath und Drogist Carlo Odermatt, der seit Jahren gute Erfahrungen mit der Therapieform macht.

## Selbstheilungskräfte aktivieren

zinischer Arznei erst nach einigen Tagen verschwanden. Also habe ich mich eingelesen und das Schlangengift Lachesis als ideales Mittel für mich entdeckt. Bereits nach zwei Stunden und vor allem langfristig war ich die Halsschmerzen los.» Auch in der Drogerie bekam er viele Rückmeldungen von dankbaren Kunden und Kundinnen, die mit homöopathischen Mitteln ihre Leiden lindern konnten.

Drogist Odermatt ist sich bewusst, dass es glühende Befürworter, aber auch glühende Skeptiker der Homöopathie gibt. «Meine persönlichen Erfahrungen

bestärken mich darin, der Homöopathie zu vertrauen. Vor allem, weil sie mild und auf natürliche Weise wirkt – und dank Komplexmitteln mittlerweile für alle zugänglich ist.»

In Komplexmitteln werden verschiedene Einzelmittel miteinander kombiniert, um beispielsweise Reiseübelkeit, Schlafstörungen oder Insektenstiche zu behandeln. «Für die Reiseapotheke sind solche Komplexmittel sinnvoll. Bei chronischen Beschwerden wie Asthma, Reizdarm oder Migräne rate ich allerdings, eine ausgebildete Homöopathin oder einen ausgebildeten Homöopathen aufzusuchen, die eine detaillierte Anamnese vornehmen und das passende Einzelmit-

### Carlo Odermatt

Der 67-jährige Carlo Odermatt ist seit 1983 Mitinhaber der Drogerie und Apotheke Späni AG in Kriens (LU). Sein Spezialgebiet ist die Homöopathie.  
[www.spaeni.ch](http://www.spaeni.ch)



tel in der entsprechenden Dosierung finden können.» Die Darreichungsformen sind übrigens vielfältig: Nebst den bekannten Globuli gibt es auch homöopathisches Pulver, Tabletten oder Tropfen zum Einnehmen. Denise Muchenberger

## Glossar

Das Wichtigste kurz erklärt.

**Ähnlichkeitsprinzip:** «Ähnliches soll mit Ähnlichem geheilt werden» lautet die wichtigste Leitlinie der klassischen Homöopathie. Eine Krankheit wird folglich durch ein Arzneimittel geheilt, das am gesunden Patienten ähnliche Symptome hervorzurufen vermag.

**Indikation:** Krankheitsbild. Danach wird das entsprechende homöopathische Mittel ausgewählt.

**Konstitutionsmittel:**

Homöopathisches Arzneimittel, das die gesamte Krankengeschichte und auch die emotionale, geistige und körperliche Verfassung mit einbezieht.

**Potenz:** Bezeichnung für die Herstellungsstufe einer homöopathischen Arznei. Je nach Art der Potenzierung unterscheidet man C-, D- oder Q-Potenzen (LM-Potenzen).

**Hochpotenzen:** Von Hochpotenzen ist die Rede, wenn in einer potenzierten Arznei rein rechnerisch kein Molekül der Ausgangssubstanz mehr enthalten sein kann.

**C-Potenz:** Centesimalpotenzen sind homöopathische Arzneimittel, die nach einem bestimmten Verfahren nach Begründer Samuel Hahnemann hergestellt werden. Dabei wird ein Aus-

gangsstoff schrittweise im Verhältnis 1:100 verdünnt.

**D-Potenz:** Dezimalpotenzen werden schrittweise im Verhältnis 1:10 mit reinem Wasser oder Alkohol verdünnt und anschliessend jeweils 10 Mal kräftig gegen einen Handballen oder eine gepolsterte Unterlage geschlagen.

**Q-Potenz:** Quinquagintamillesimalpotenzen werden im Verhältnis 1:50 000 verdünnt (deshalb früher auch als LM-Potenz bezeichnet). Bei Q-Potenzen wird bei jedem Verdünnungsschritt 100 Mal geschüttelt.

**Einzelmittel:** Mittel, das von einem einzigen Ausgangsstoff potenziert wird.

**Komplexmittel:** Mischungen aus mehreren homöopathischen Einzelmitteln. Sie werden nach klinischer Denkweise verordnet – also symptombezogen und gelten deshalb nicht als klassische Homöopathie nach Samuel Hahnemann.

**Globuli:** Aus Zucker oder Zuckersubstituten hergestellte Kügelchen. Es gibt sie in unterschiedlichen Grössen.

**Urtinktur:** Lösung, in der der Ausgangsstoff eines homöopathischen Mittels enthalten ist. Diese Lösung wurde noch nicht potenziert.



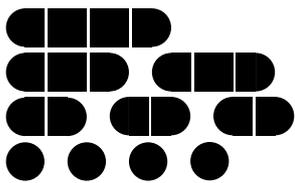
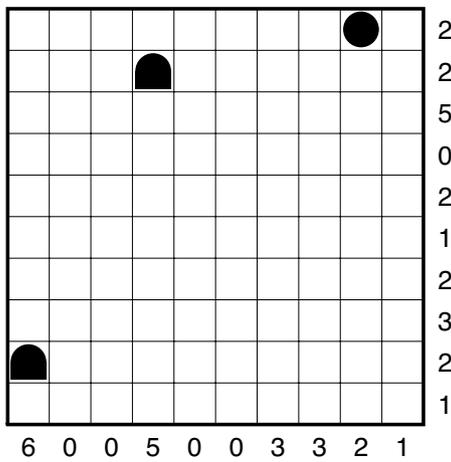
Globuli sind kleine Kügelchen, die aus Zucker oder Zuckersubstituten hergestellt werden.

Nicht vergessen!  
Den Drogistenstern  
Juni/Juli gibt es  
ab dem 1. Juni gratis in  
Ihrer Drogerie.

# Bimaru

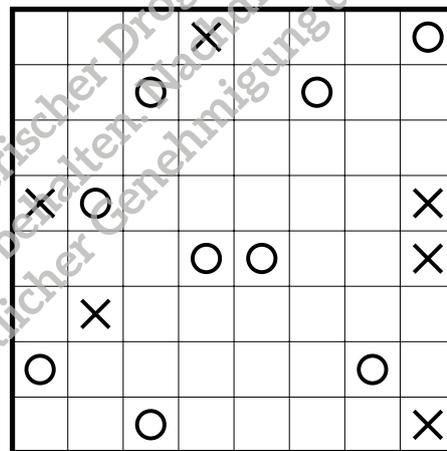
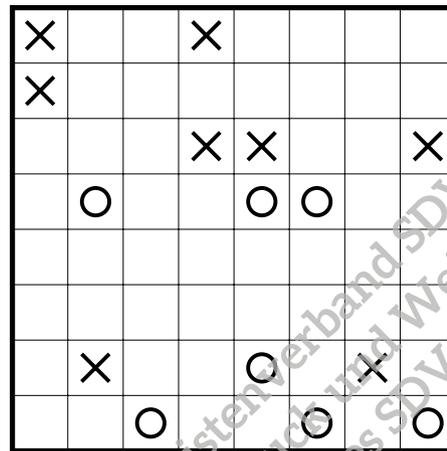
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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



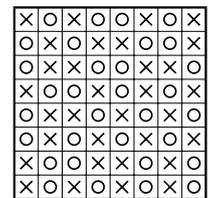
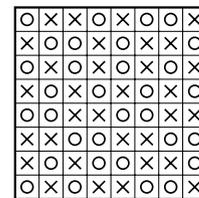
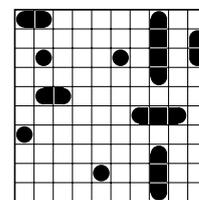
# Binoxxo

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



Lesen Sie im Dossier «Alter», wie der Zahn der Zeit an uns nagt und wie wir ihm ein Schnippchen schlagen können – zumindest ein bisschen. Auch der Drogistenstern wird älter – heuer feiert das Kundenmagazin der Schweizer Drogerien seinen 40. Geburtstag. Verpassen Sie nicht unseren Jubiläumswettbewerb mit tollen Preisen.

Auflösungen aus Drogistenstern 2-3/2021



VERLETZUNGEN?  
Keine Wahl.



Similasan

Deine Wahl.

Bei Verletzungen.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen. Similasan AG

# HEU- SCHNUPFEN?

## Laufende Nase, trärende Augen ...

... jetzt im Frühling? Das könnte Heuschnupfen sein. Alles Wissenswerte über die Pollenallergie erfahren Sie auf **vitagate.ch**, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- Symptome
- Behandlung
- Vorbeugen

Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.



vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform  
der Schweizer Drogerien

**vita**gate.ch

Jeden Tag einen Klick gesünder.