



# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Ökologisch und effizient  
**Wie Mann und Frau sinnvoll den Frühjahrsputz schaffen**

Fit und stark dank Hafer  
**Das beliebte Getreide ist gut für die Figur und für die Nerven**

© 2023 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-1500 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung  
mit schriftlicher Genehmigung des SDV

FRÜHLINGSERWACHEN

# Kraft der Knospen

# So schaffen Sie den Laufeinstieg

Regelmässige Bewegung senkt das Risiko für viele Gesundheitsprobleme und steigert die Lebensqualität. Der ehemalige Laufprofi Markus Ryffel verrät, worauf es ankommt.

## #1: Was braucht's?

Sie haben schon passende Lauf- oder (Nordic)Walkingschuhe? Super! Dann Schrank auf, Schuhe raus und los. Falls nicht: Gönnen Sie sich passende Laufschuhe, denn sie sind der Schlüssel zum Erfolg. Gut passende Laufschuhe legen den Grundstein für nachhaltig verletzungsfreies Laufen – lassen Sie sich am besten in einem Fachgeschäft beraten.



## #2: Warum überhaupt?

Laufen lässt die Glückshormone wallen, Laufen befreit, Laufen verbindet, Laufen stärkt das Immunsystem, und laufen macht schlank. Während Sie laufen, schüttet Ihr Körper das Hormon Serotonin aus, was den Appetit hemmt. Heisshungerattacken nehmen ab und Sie lernen, wieder mehr auf Ihr Hunger- und Sättigungsgefühl zu achten. Nach dem Laufen greifen Sie am besten zu einem Glas Wasser mit einem Spritzer Zitronensaft.

## #3: Wie oft?

Der Grundsatz lautet: Häufigkeit vor Dauer vor Intensität. Ein gut erreichbares Ziel sind drei Laufeinheiten pro Woche von jeweils 20

bis 30 Minuten. Zum Einstieg eignet sich ein Mix aus Jogging und Walking. Schrittweise verlängern Sie dann die Joggingzeit und reduzieren die Walkingzeit. Trainingspläne finden Sie kostenlos bei Markus Ryffel's: [www.markusryffels.ch/training](http://www.markusryffels.ch/training)

## #4: Was noch?

Kraftgymnastik ist die ideale Ergänzung zum Ausdauersport und hilft, Verletzungen vorzubeugen. Idealerweise investieren Sie zwei bis dreimal pro Woche 10 bis 20 Minuten in Ihre Kräftigung. Ihr eigenes Körpergewicht reicht dafür völlig aus. Kostenlose Tipps zu Rumpfkraft-Übungen («Manager-

rolle») finden Sie hier: [www.markusryffels.ch/training/trainingstipps](http://www.markusryffels.ch/training/trainingstipps)

## #5: Was hilft?

Sie möchten ja gerne, aber Ihr innerer Schweinehund meldet sich immer wieder? Sie sind nicht alleine – genau in diesem Moment geht es vielen anderen ebenso. Sollte Ihnen der Einstieg eine zu grosse Hürde bieten, buchen Sie sich einen 3-Stunden-Kurs für Einsteiger oder Fortgeschrittene ([www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch)). Oder gönnen Sie sich eine angeleitete Woche mit einem Laufcoach. |

Maria Stalder, Sabine Reber

## Mitmachen und gewinnen

Profitieren Sie von der Expertise von Markus Ryffel, Olympia-Silbermedaillengewinner über 5000 Meter. Das Team rund um Markus Ryffel's lässt Sie in die Welt des Laufsports eintauchen und bietet Ihnen alle Facetten des Laufens. Gewinnen Sie mit etwas Glück Ihren Wunschpreis:

**1x Aktivferienwoche «Fit for Life Days»**, 26.–29. Mai 2023 für 2 Personen im Hotel Waldhaus am See, Valbella, im Wert von 1487 Franken.

Details unter: [www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch)

**10x 2 Freistarts für den Schweizer Frauenlauf Bern**, 11. Juni 2023, Details unter: [www.frauenlauf.ch](http://www.frauenlauf.ch)

**10x 2 Freistarts für den Greifenseelauf Uster**, 16. September 2023, Details unter: [www.greifenseelauf.ch](http://www.greifenseelauf.ch)

Herr  Frau

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

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

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

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

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

**Einsendeschluss: 15. April 2023**

**Teilnahme per Post:** Talon einsenden an Markus Ryffel's AG, Wettbewerb Drogistenstern, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb

**Teilnahme per Mail:**

Senden Sie Ihren Wunschpreis mit dem Betreff «Wettbewerb Drogistenstern» an: [info@markusryffels.ch](mailto:info@markusryffels.ch)

**mrs**  
markus ryffel's

# Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



## Natürliche Raumbeduftung

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

**Im Wert von Fr. 49.–**



## Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Violet Vital Douche und Bodylotion (2x400 ml). Belebende Körperpflege mit fruchtig-frischem Rhabarber-Pflaumen-duft.

**Im Wert von Fr. 37.50**



## GOLOY BODY

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

**Im Wert von Fr. 57.–**



## Produkteset Dr. Bronner's

• Sugar Soap Zitronengras/Limone • Magic Balm neutral • Flüssigseife Zitrone/Orange • Handspray Pfefferminz + Lavendel • Zahnpasta Spearmint

**Im Wert von Fr. 85.40**



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.

**Im Wert von Fr. 30.–**

## Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

**Jahres-Abo**  
à Fr. 26.– (6 Hefte)

**2-Jahres-Abo**  
à Fr. 48.– (12 Hefte)

Preisbasis 2023 (inkl. MWST)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk

(nur 1 x ankreuzen)

Raumbeduftung

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GOLOY BODY

Produkteset Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

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

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

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

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

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

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

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

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

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

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

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



### Talon einsenden an:

Schweizerischer Drogistenverband Vertrieb

Thomas-Wytenbach-Str. 2  
2502 Biel

Telefon: 032 328 50 30

E-Mail:

abo@drogistenstern.ch

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

# Aufblühen

Ob Hagel, Trockenheit oder Starkregen – im Frühling sind alle Gartenschäden vergessen, die das Wetter in der vergangenen Saison angerichtet hat. Nun fangen wir wieder von vorne an. Alles ist möglich, und alles wird besser! Voller Hoffnung säen wir neue Blumen, pflanzen frische Gemüsesetzlinge, stellen junge Kräuter in Töpfchen auf den Fenstersims und einen schönen Strauss auf den Küchentisch. Bei einem Spaziergang bewundern wir die vor Kraft strotzenden Knospen der Gehölze, streichen mit dem Finger über diese schlummernden Kokons, in denen die fertigen Blätter oder Blüten angelegt sind. Sobald die Sonne sie wärmt und die Tage lang genug sind, gehen sie auf. Was für ein Wunder!



**SABINE REBER**  
Chefredaktorin

Diese konzentrierte Kraft des Frühlings können wir auch in der Naturheilkunde nutzen. In den Mazeraten aus frischen Knospen sind besonders viele Phytohormone und andere Wirkstoffe enthalten. Bei akuten Beschwerden wirken Gemmo-Sprays wie der aus der Schwarzen Johannisbeere oder der aus der Silberlinde besser als homöopathische Mittel. Diese natürliche Heilmethode kann sogar den Einsatz von Antibiotika verringern und bei Krebsbehandlungen einige Nebenwirkungen der Chemotherapie lindern. Aber auch bei harmloseren Beschwerden ist ein Gemmo-Spray aus der Drogerie eine gute Wahl, um Körper und Geist wieder ins Lot zu bringen.

Damit unsere Gärten dem launischen Wetter besser trotzen, haben wir neues Wissen über robuste Pflanzen und die besten Tricks fürs Klimagärtnern zusammengetragen. Und wer weiss – vielleicht blüht der einen oder dem anderen von uns auch privat ein zweiter Frühling? Wir haben mit der Generationenforscherin und Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello darüber gesprochen, warum unsere Gefühle im Frühling manchmal verrückt spielen – und warum wir uns trotzdem nicht immer verlieben.

## FRÜHLINGS- ERWACHEN



### Die Kraft der Pflanzen

# 6

Die Knospen von Bäumen und Sträuchern enthalten im Frühling besonders viele heilende Wirkstoffe. Wie sich diese in der Gemmotherapie nutzen lassen, erklärt die Drogistin und Buchautorin Sarah Müller.

### 12 Verrückte Gefühle

Warum im Frühling bei manchen Menschen die Gefühle verrückt spielen, weiss die Entwicklungspsychologin und Generationenforscherin Pasqualina Perrig-Chiello.

# Inhalt



## Hafer **16**

Superfood von heimischen Feldern

4 Kurz & knapp

14 Woher kommt die Redewendung ...

14 Lesen: Blühende Topfgärten

20 Was hilft bei Verdauungsstörungen?

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

34 So mache ich das: Heuschnupfen

36 Gesunde Tipps im April und Mai



## Selbstbräuner **30**

Braun werden ohne das Risiko Sonne

## 22 Klimagärten

Die besten Tipps, damit es auch bei launischem Wetter grünt und blüht

## 25 Ökologischer Frühlingsputz

Nachhaltige Reinigungsmittel

## 28 Naturkosmetik

Selber machen, aber richtig



Lifhack aus der Drogerie

## Kalk ade!

Zum Reinigen von verkalkten Blumenvasen eine Tablette Gebissreiniger hineingeben, mit Wasser auffüllen und über Nacht stehen lassen. So werden auch stark verkalkte Kristallvasen wieder glänzend sauber.

# Wechseljahre: Gemüse und Soja ge



Eine vegane, fettarme Ernährung und die Beigabe von Sojaprodukten kann bei Frauen Hitzewallungen in den Wechseljahren erheblich reduzieren und die Lebensqualität verbessern, wie eine US-amerikanische Studie zeigt. Damit wird das in Fachkreisen schon lange bekannte «Japan Phänomen» untermauert.

Japanerinnen leiden weit weniger unter Wechseljahrsbeschwerden als europäische Frauen. Man führt dies hauptsächlich auf ihre wesentlich sojareichere Ernährung zurück. Nun belegt eine weitere Studie diesen Effekt, wie die deutsche «Pharmazeutische Zeitung» schreibt. Die positive Wirkung wird den Soja-Isoflavonen Genistein und Daidzein zugeschrieben. Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen werden deshalb von Drogistinnen und Drogisten

## SCHAUFENSTER



### Ultrasun's UV Face & Scalp Mist SPF50

Ein UVA- und UVB-Breitbandschutz in einem superleichten, transparenten Spray, enthält InfraGuard®, einen leistungsstarken Antioxidantienkomplex aus biologischen Sonnenblumensprossen und dem Tara-Baum, der die lichtbedingte Hautalterung hemmt und die Hautzellen vor blauem Licht schützt. Geeignet für empfindlichste Haut und übers oder unters Make-up. Ebenfalls empfohlen für die Kopfhaut bei reduziertem Kopfhaar (Scheitel, Glatze, etc.)

**Ultrasun**



### Sich was Gutes tun

Die Stärkung kann beginnen! Bei uns am Sarnersee werden Körper und Geist umsorgt. Individuell abgestimmte Therapien, eine gesunde Ernährung und die herzliche Atmosphäre steigern Ihr Wohlbefinden langfristig. Beschwerden können angegangen werden, bevor sie zur Belastung geworden sind. Im Hotel Kurhaus am Sarnersee geht es um den Menschen – es geht um Sie! Ein warmes Lachen hier, die weite Bergwelt da und ein tiefer Atemzug klarer Seeluft – so kann's aufwärtsgehen! Mit unserem erfahrenen Team finden Sie zu Ihrer Quelle der Kraft. [www.kurhaus.info](http://www.kurhaus.info)

**Hotel Kurhaus am Sarnersee**



### Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. FEMANNOSE® N wirkt schnell in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

Medizinprodukt CE 0426  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Melisana AG, 8004 Zürich  
[www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)

**FEMANNOSE® N**

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

# gen Hitzewallungen

gerne für Frauen in den Wechseljahren empfohlen.

In der nun vorliegenden neuen Studie aus Amerika wurden 84 Frauen im Alter von 42 bis 65 Jahren, die mindestens zweimal am Tag mit moderaten bis schweren Hitzewallungen zu kämpfen hatten, in zwei Gruppen aufgeteilt: Eine ernährte sich zwölf Wochen lang rein pflanzlich, nahm nur wenig Fett zu sich und ass täglich eine Portion gekochte Sojabohnen von 86 Gramm Trockengewicht. Die Frauen der Kontrollgruppe veränderten ihre Ernährungsgewohnheiten nicht. Während der Studie protokollierten die Teilnehmerinnen die Schwere und Häufigkeit der Hitzewallungen sowie weitere körperliche, psychische und sexuelle Beschwerden. An drei Tagen gaben die Frauen Urinproben ab, aus denen das Phytoöstro-

gen Equol, ein Stoffwechselprodukt der Sojabohne, bestimmt wurde. Nach zwölf Wochen waren laut dem Bericht bei den Frauen der Diätgruppe moderate bis schwere Hitzewallungen um 88 Prozent zurückgegangen, gegenüber 34 Prozent in der Kontrollgruppe. Die Hälfte der Frauen gab an, keine mässigen bis schweren Hitzewallungen mehr zu haben. Dies war bei keiner der Frauen der Kontrollgruppe der Fall. Die Teilnehmerinnen der Diätgruppe nahmen im Schnitt 3,6 Kilo ab und empfanden eine verbesserte körperliche und sexuelle Lebensqualität. Die Forscher vermuten, dass die drei Komponenten pflanzliche Ernährung, Phytoöstrogene und Gewichtsabnahme zum Erfolg beitragen.



”Stein im Bauch?”



## Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit

Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit enthält alle notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente – ohne künstliche Aromastoffe, Konservierungsmittel und Farbstoffe. Es deckt den erhöhten Mikronährstoff-Bedarf vor (bereits ab Kinderwunsch), während und nach der Schwangerschaft. Vor allem enthält es auch 0,6mg Folsäure für die Entwicklung des Neuralrohrs des ungeborenen Kindes.  
www.burgerstein.ch

**Burgerstein Schwangerschaft & Stillzeit**



## Lern- und Prüfungszeit? Entspannt und konzentriert.

gincosan® – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.

zeller entspannung – zur Anwendung bei Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen.  
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn  
www.zellerag.ch

**Max Zeller Söhne AG**

Anzeige



## VERDAUUNG benötigt WÄRME

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

**PADMA**

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

# Wenn die Knospen aufbrechen

In der Gemmotherapie werden die Vitalität und die Kraft der Knospen genutzt, um verschiedene Beschwerden zu lindern. Die Drogistin Sarah Müller ist Co-Autorin eines Fachbuches über diese naturnahe Therapieform.

Von Barbara Halter

**J**edes Jahr hält uns die Natur im Frühling ein kleines Wunder bereit. Innerhalb von wenigen Tagen sind die Bäume plötzlich grün. Ihre frischen, zarten Blätter strotzen nur so vor Energie. «Diese unglaubliche Vitalität und Kraft ist für mich der Inbegriff der Gemmotherapie», sagt Sarah Müller. Die 42-Jährige beschäftigt sich seit ihrer Lehre als Drogistin mit der Gemmotherapie. Eine Therapieform, die die Kräfte der Pflanzenknospen nutzt. Gemmo-Sprays, wie zum Beispiel mit Schwarzer Johannisbeere oder Silberlinde, sind in den letzten Jahren auch bei uns immer bekannter geworden.

## Nahaufnahmen von Bäumen

Sarah Müller unterrichtet an der Höheren Fachschule für Drogistinnen und Drogisten (ESD) in Neuenburg und ist Mitautorin eines

Buchs über Spagyrik. Um ihren Studierenden die Essenz der Gemmotherapie näherzubringen, zeigt sie jeweils Nahaufnahmen von Bäumen und Sträuchern. Darauf sind etwa die Knospen zu sehen, die von den Pflanzen bereits im Herbst angelegt werden und den ganzen Winter überstehen müssen. «Der Gedanke, wie die Natur das schafft und was für eine innere Kraft und Ruhe in diesen Knospen vorhanden sein müssen, fasziniert mich immer wieder von Neuem», sagt Müller.

Im Frühling bilden die Pflanzen ihre Triebe. Sie bestehen aus vielen teilungsaktiven Zellen. Diese enthalten unter anderem Phytohormone, also pflanzliche Botenstoffe, und bilden die Basis für die Mazerate der Gemmotherapie. Wenn die Knospen im Frühling aufbrechen, werden sie von Hand geerntet und sofort verarbeitet. Viele Triebe kommen aus Wildsammlungen. Dabei ist das Zeitfenster der Ernte sehr eng und variiert je nach Pflanzenart.

## Erst im 20. Jahrhundert entdeckt

Wenn wir im Frühling Spargel zubereiten, essen wir nichts anderes als die jungen Triebspitzen der Gemüsepflanzen. Die Rehe knabbern im Wald am liebsten die Tannenspitzen an. Mensch und Tiere haben offensichtlich eine kulinarische Vorliebe für Knospen und Triebe. Bereits im Mittelalter wusste man auch über deren besondere Wirkung Bescheid. Es fehlte aber lange Zeit die Möglichkeit, sie haltbar zu machen.

Erst in der Mitte des 20. Jahrhunderts entdeckte der belgische Arzt Pol Henry, wie man die Kraft der Knospen für den menschlichen Organismus nutzen kann. Er bereitete einen Auszug aus Alkohol und fügte dem Mazerat zusätzlich Glycerin bei, was bis dahin in der Pflanzenheilkunde nicht üblich war. Bis heute basieren die Gemmo-Sprays auf einem Alkohol-Wasser-Glycerin-Gemisch. Pol Henry nannte seine neue



© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband SPV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Wiederverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SPV.

#### HEILEN MIT KNOSPEN

Die Drogistin und Buchautorin Sarah Müller weiss die Frühlingskraft der aufbrechenden Knospen zu Heilzwecken zu nutzen.

Therapierichtung Phytoembryopathie und untermauerte ihre Wirkung mit verschiedenen Versuchen und Studien. Später prägte der französische Arzt Max Tetau die Bezeichnung Gemmotherapie, abgeleitet vom lateinischen Wort «gemma», das Knospe bedeutet.

### Anwendungen im Alltag einer Ärztin

Die Ärztin Barbara Bichsel ist im bündnerischen Prättigau zu Hause. Während dreissig Jahren führte sie in Schiers eine Hausarztpraxis mit Schwerpunkt Komplementärme-

dizin. Heute ist die 69-Jährige «semi-pensioniert». Das heisst: Sie arbeitet noch einen Tag in der Woche in einer Onkologie-Praxis in Sargans und verbringt daneben viel Zeit in der Natur – zum Beispiel im Herbst mit dem Sammeln von Berberitzen- und Schwarzdornbeeren. Oft ist sie zusammen mit ihrem Mann unterwegs, einem Forstingenieur. «Mit ihm habe ich einen kritischen Geist an meiner Seite», sagt sie.

Die Gemmotherapie lernte Bichsel in ihrer Grundausbildung in Homöopathie in den 80er-Jahren kennen. Damals gab es in der Schweiz noch keine gemmotherapeu-

tischen Mittel. Erst Ende der Neunziger erschien die erste deutschsprachige Fachliteratur. Vor ein paar Jahren hat Barbara Bichsel an einem Buch mitgeschrieben, das sich auch an Laien richtet. «Mich faszinieren die Heilmittel der Gemmotherapie, seit ich zum ersten Mal mit ihnen in Kontakt kam. In der Homöopathie haben die Bäume und Sträucher nur ein Schattendasein. In der Gemmotherapie hingegen dürfen sie ihre ganze Kraft zeigen», sagt die Fachfrau.

Die Wirksamkeit der Gemmotherapie zeigt sich vielfach in ihrem Alltag als Ärztin. Barbara Bichsel verwendet die Präparate oft

# Pflanzen und ihre Anwendung in der Gemmotherapie

## Ribes nigrum, Schwarze Johannisbeere

Die wichtigste und am besten untersuchte Knospe in der Gemmotherapie. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften machen das Arzneimittel zu einer Art pflanzlichem Kortison.

**Anwendung:** Bei Erkältung, starken Halsschmerzen, bei jedem beginnenden Infekt, aber auch bei akutem Heuschnupfen oder bei Allergien.



## Tilia tomentosa, Silberlinde

Typisch für den Baum ist seine silbrige Blattunterseite, die die Silberlinde als Sonnenschutz nach oben drehen kann. Diese schützende Funktion besitzt auch das aus ihren Knospen hergestellte Gemmotherapeutikum.

**Anwendung:** Hilft bei Stress, um körperlich und gedanklich zur Ruhe zu kommen. Es kann die Einschlafzeit verkürzen und den Schlaf verbessern. Ideal auch als Unterstützung für Kinder mit Unruhezuständen oder Konzentrationsproblemen wie zum Beispiel ADHS.



## Rubus idaeus, Himbeerstrauch

Das Frauenmittel in der Gemmotherapie. Es hat einen ausgleichenden Effekt auf den Hormonhaushalt. In der griechischen Mythologie ist das Ida-Gebirge, enthalten in «idaeus», der heilige Berg der Göttinnen.

**Anwendung:** Bei Problemen mit dem Menstruationsrhythmus und bei Menstruationsbeschwerden wie zum Beispiel Krämpfen, zudem beim prämenstruellen Syndrom (PMS) mit Symptomen wie vermehrter Reizbarkeit und Spannung in den Brüsten, ebenso bei verschiedenen Wechseljahresbeschwerden.



# «In der Gemmotherapie dürfen die Bäume und Sträucher ihre ganze Kraft zeigen.»

Barbara Bichsel, Ärztin

ergänzend. «In der Homöopathie muss man lange warten, bis sich ein Effekt zeigt. Bei der Gemmotherapie hingegen spürt man bei

akuten Beschwerden rasch eine angenehme Wirkung. Die Patientin oder der Patient kann die Sprays täglich anwenden. Diese Art der

## Ficus carica, Echter Feigenbaum

Er gehört zu den ersten vom Menschen domestizierten Pflanzen überhaupt. In der Gemmotherapie wirkt er auf das vegetative, von uns nicht kontrollierbare Nervensystem.

**Anwendung:** Bei nervösen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes, die keine organische Ursache haben. Wirkt generell beruhigend und angstlösend, kann deshalb auch bei nervösen Herzrhythmusstörungen hilfreich sein. Dank der entspannenden Wirkung auch schlaffördernd.



## Sequoiadendron giganteum, Riesenmammutbaum

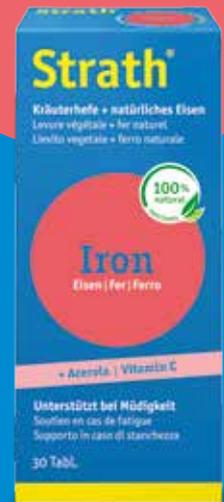
Beheimatet in Kalifornien, kennt man die riesigen Nadelbäume hierzulande als Park- und Zierbäume. Die grössten Exemplare können fast 100 Meter hoch werden.

**Anwendung:** Bei Problemen mit der Aufrichtung der Wirbelsäule, insbesondere bei Problemen der Halswirbelsäule, eventuell auch als Ergänzung zur Physiotherapie. Auch bei Erschöpfungszuständen geistiger oder physischer Natur, wie zum Beispiel Burn-out oder Long Covid können diese Knospen unterstützend wirken.



# Müde und erschöpft?

## Neu: Natürliches Eisen mit Kräuterhefe



+ Vitamin C aus Acerola



## Natürlich mehr Energie.

Das Eisen in Strath Iron trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung und zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.



Schweizer Produkt

# Strath®

bio-strath.com

DIE KRAFT DER  
PFLANZEN

Die Knospen von Bäumen und Sträuchern enthalten im Frühling besonders viele heilende Wirkstoffe. Wie sich diese in der Gemmotherapie nutzen lassen, erklärt die Drogistin und Buchautorin Sarah Müller.

Behandlung entspricht dem Wesen des Menschen sehr.»

Als Ärztin vertritt Bichsel einen regulativen Ansatz: «Wenn möglich, verzichte ich auf chemische Medikamente. Ich stärke die Selbstheilkräfte der Patienten. Der Organismus soll sich selbst wieder ins Lot bringen.» Sie setzt die Gemmotherapie ein bei der Behandlung von viralen grippalen Infekten, aber auch bei Mittelohrentzündungen bei Kindern oder bei wiederkehrenden Blasenentzündungen. «Sie ist auch wunderbar bei bakteriellen Entzündungen, bei denen man soweit möglich keine Antibiotika mehr verwenden sollte.» In ihrer aktuellen Arbeit in der Onkologie verwendet Bichsel

Schwarze Johannisbeere bei Krebspatientinnen und -patienten zur Prophylaxe einer Entzündung der Mundschleimhaut – einer häufigen Nebenwirkung bei Chemotherapie und Bestrahlung. «Dazu unterstützt es auch die Cortisolbildung in den Nebennieren und

gibt Energie und Kraft – davon haben Krebspatienten ja meist zu wenig.»

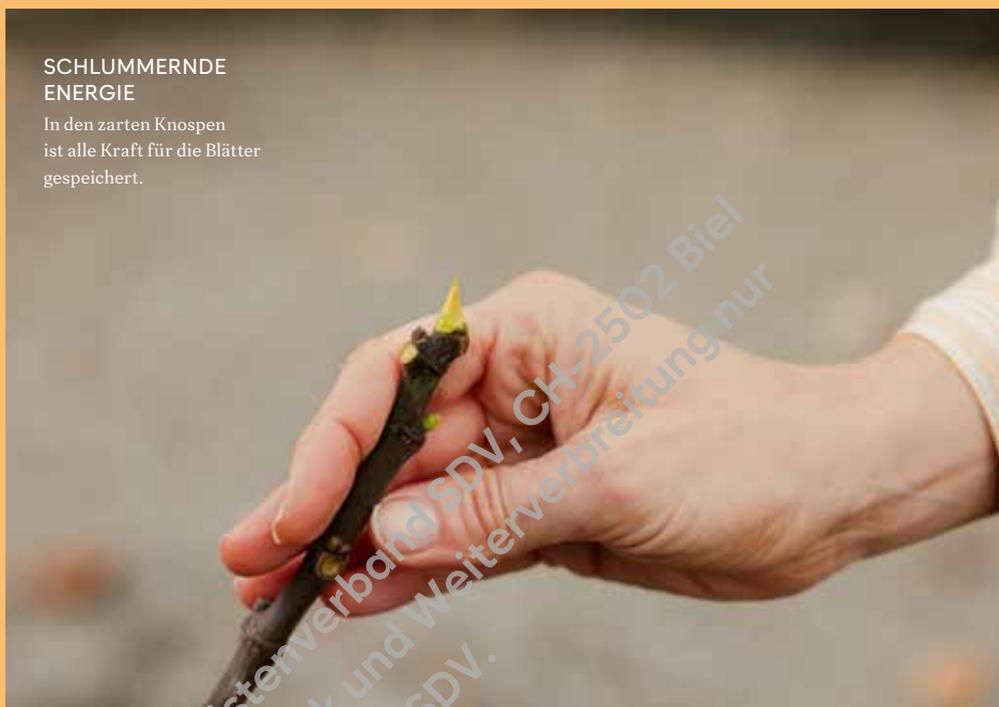
**Neue Energie und Kraft**

In den letzten Jahren ist die Gemmotherapie hierzulande im Bewusstsein vieler Men-

**«Mit Gemmotherapie lernt der Organismus, sich selber wieder ins Lot zu bringen.»**

Sarah Müller, Drogistin und Buchautorin

schen angekommen. Komplementärmediziner arbeiten damit. In den Apotheken und Drogerien werden die Heilmittel verlangt. «Sprays wie Ribes nigrum oder Tilia tomentosa sind vielen Kundinnen und Kunden ein Begriff. Man empfiehlt sie gerne weiter, aber bringt sie vielleicht nicht automatisch mit der Gemmotherapie in Verbindung», beobachtet Sarah Müller. Auf die Frage nach dem besonderen Charakter der Therapieform nennt sie ihre aktivierende Kraft. «Die Heilmittel schieben das ganze System an und bringen es wieder in Gang. Das ist für mich die Essenz der Gemmotherapie.» Darin enthalten ist auch das Staunen, das uns jeden Frühling von Neuem erfasst, wenn die Bäume wieder wachsen und kraftvoll grün werden. Und die Möglichkeit, dass diese Kraft für das ganze Jahr konserviert werden kann.



#### SCHLUMMERNDE ENERGIE

In den zarten Knospen ist alle Kraft für die Blätter gespeichert.

Susanne Keller

## Burgerstein Vitamin B12 Boost:



„Weniger müde, mehr munter.“

Vitamin B12 Boost ist hochdosiert und sinnvoll bei grosser geistiger und körperlicher Belastung sowie einer veganen Lebensweise, da Vitamin B12 vor allem in tierischen Lebensmitteln vorkommt. Vitamin B12 trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.



**Tut gut.**

**Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

# «Der Frühling ist eine Übergangsphase»

Die Generationenforscherin und Entwicklungspsychologin Pasqualina Perrig-Chiello erklärt, warum unsere Gefühle im Frühling verrückt spielen – und warum wir uns trotzdem nicht immer verlieben.

## Frau Perrig, gibt es wissenschaftliche Evidenz dafür, dass wir im Frühling empfänglicher für Liebesgefühle sind?

Pasqualina Perrig-Chiello: Nein. Es gibt Frühlingsgefühle, aber keine Evidenz für Verliebtheit. Im Frühling werden die Tage länger, es gibt mehr Licht, wir gehen mehr hinaus, haben mehr Kontakt zu anderen Menschen und ziehen uns weniger dick an: All das hat psychische und physische Auswirkungen und kann die Lust zum Flirten beflügeln. Es gibt eine jüngere Studie, die nach der Frühlingsverliebtheit gefragt hat. Da gaben lediglich ein Viertel der befragten Männer und ein Fünftel der befragten Frauen an, im Frühling mehr Verliebtheitsgefühle zu empfinden. Aber Frühlingsgefühle sind für die Forschung auch nicht besonders interessant, weil sie klinisch nicht relevant sind.

## Wenn wir im Frühling in Aufbruchstimmung sind, warum klappt dann doch nicht unbedingt mit dem Sich-Verlieben?

Verlieben kann man sich nicht auf Knopfdruck. Es braucht ja auch zwei dafür – und

da nützt es nichts, wenn ich zwar mit Frühlingsgefühlen rumlaufe, aber damit alleine bin. Zwar werden im Frühling vermehrt «Glückshormone» ausgeschüttet, die Botenstoffe Serotonin und Dopamin, aber es gibt auch andere Begleiterscheinungen des Frühlings. Die Frühjahrsmüdigkeit etwa. Die Glückshormone können uns beflügeln und in eine Hochstimmung versetzen, aber unser Körper ist noch nicht bereit, er muss erst mal in die Gänge kommen. Grundsätzlich ist der Frühling eine Übergangsphase, die auch mit Unsicherheiten verbunden ist. Das kann wie ein Bremsklotz wirken.

## Im Volksmund spricht man vom zweiten Frühling, wenn sich Menschen im mittleren oder höheren Alter nochmals verlieben. Wie unterscheidet sich dieser zweite Frühling von der Verliebtheit in jungen Jahren?

Die meisten Menschen in diesem Alter haben schon eine Beziehung hinter sich, und diese hat die Patina des Gewohnten ange setzt. Die Verliebtheit in diesem Alter ist oft



### LEBENS- EREIGNISSE

Pasqualina Perrig-Chiello ist emeritierte

Professorin für Entwicklungspsychologie an der Universität Bern. Sie hat viel zu biografischen Wendepunkten, kritischen Lebensereignissen und zu Paar- und Familienbeziehungen geforscht und publiziert.

explosionsartig und hat eine viel stärkere Wirkung als bei 18-Jährigen, weil sie nicht mehr als so selbstverständlich und normal empfunden wird.

## Bedeutet das dann auch, dass eine solche Verliebtheit nachhaltiger ist?

Nein. Sich verlieben, lieben und entlieben – das ist alles viel intensiver und allzu häufig auch mit einem gewissen Realitätsverlust verbunden. Dies ist nicht gerade die ideale Voraussetzung für eine dauerhafte Beziehung.

## Und was heisst das für die berühmte Mid-life-Crisis?

Das Sich-Verlieben in eine neue Partnerin ist einer der Hauptgründe, weshalb im mittleren Alter so viele langjährige Ehen zerbrechen. Liebe macht blind – insbesondere, wenn sie so plötzlich und unerwartet kommt. Männer in dieser Phase sind eher geneigt, einen Bruch in Kauf zu nehmen – selbst wenn der Ausgang unsicher ist.

Astrid Tomczak-Plewka

### ZWEITER FRÜHLING

Sich in einer späteren Lebensphase noch einmal richtig verlieben und neu anfangen – manchmal wird dieser Wunsch zur Realität.



# Mache dir das Lesen einfacher mit **COMPLETA EXTRA\***.



Spare  
**600 Franken**  
beim  
Brillenkauf.

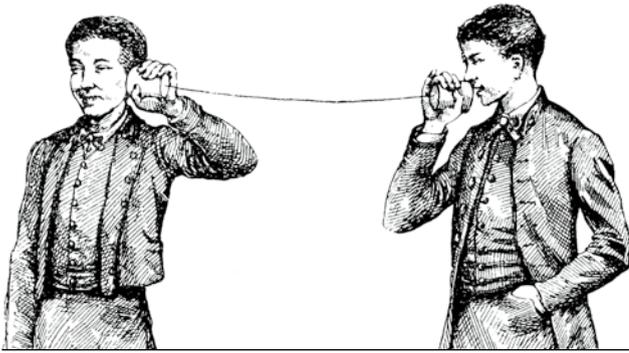
© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

\* Abschluss nur in Kombination mit COMPLETA möglich.



Entdecke alle Leistungen und berechne deine Prämie.

**Helsana**  
Engagiert für das Leben.



Woher kommt die Redewendung ...

## «Das ist zum Haarölseichen»

Man stelle es sich mal bildlich vor ... Haarölpissen ist sicher nicht der angenehmste Vorgang, zumal sich diese Produkte eher klebrig und dickflüssig präsentieren. Wie aber das Haaröl überhaupt sich vom Schopf bis hinab in die verschwiegenen Körpergegenden bewegen soll, ist auch in drogistischer Hinsicht eher rätselhaft. Und woher der Ausdruck etymologisch tatsächlich stammt, ist ebenfalls schwer zu eruieren. Jedoch kommt diese Redewendung überall im deutschsprachigen Raum vor, und sie meint zweifelsohne, dass etwas zum Verzweifeln ist. Vermutlich stammt der Ausdruck aus der Zeit, als die Mechaniker sich im Schweisse ihres Angesichts über die Arbeit beugten – und sich so sehr anstregten, dass ihnen dabei zusammen mit dem Schweiß auch das Haaröl über das Gesicht hinabliefe. Heutzutage ist Haaröl nicht mehr besonders gross in Mode. Stattdessen wird lieber Gel oder Haarwachs verwendet, um die Hauptesprache zu formen und zu zähmen. Diese neueren Produkte lösen sich beim Schwitzen nicht so leicht auf und bleiben auch bei grösseren Anstrengungen recht gut in der Frisur haften. Olige Produkte, die sich beim Schwitzen allenfalls auflösen könnten, gibt es hingegen für die Bartpflege. Und natürlich kann man in der Drogerie auch heute noch das gute alte Haaröl kaufen. Verschiedene Kosmetikmarken haben entsprechende Produkte im Angebot. Ein gutes Bartöl lässt sich mit Zutaten aus der Drogerie auch selber herstellen. Man nehme 25 ml Jojobaöl, 25 ml Mandelöl, 10 Tropfen Zitronenöl und 15 Tropfen Kiefernadelöl. Wenig von der Mischung in die Hand geben und den Bart damit gut einreiben. So werden Haar und Haut geschmeidig und es entsteht ein gepflegter Eindruck. Da Barttragen seit einiger Zeit wieder gross angesagt ist, kann es also gut sein, dass die Herren der Schöpfung gelegentlich auch mal Bartöl seichen.

Text: Sabine Reber, Idee und drogistische Beratung: Anton Löffel

# Blühende Topfgärten

«Hört auf zu jammern und zieht Blumen für eine bessere Welt!» Das fordert der junge englische Gartenbuchautor Arthur Parkinson in seinem neuen Bildband. Recht hat er.

«Sich mit Liebe um etwas kümmern, ist die beste Medizin», dessen ist sich Arthur Parkinson sicher. In seinem neuen Gartenbuch sinniert er, ein schöner Fensterkasten könne zwar nicht die Umwelt vor der Klimakrise retten, aber doch wenigstens den Menschen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und vielleicht sogar noch ein wenig das Bewusstsein für Biodiversität fördern. Eigentlich seien es ja die Blumen, die ihn dazu brächten, jeden Morgen wieder aufzustehen, verrät er. Von exquisiten Tulpen, Iris und speziell gemusterten Hornveilchen im Frühling bis zu üppigen Dahlien, Duftwicke, Steppenkerzen und Zierlauch im Sommer reicht sein blühendes Feuerwerk, und auch für die kälteren Jahreszeiten gibt es naturnahbunte Inspirationen dazu. Damit alle an dieser Freude teilhaben können, hat Parkinson ein wunderschön gestaltetes Gartenbuch herausgege-

ben, das nur so strotzt vor guten Ideen, sinnlichen Fotos und vielen praktischen Tipps. Und das Beste daran: Diese Projekte lassen sich auch auf kleinstem Raum umsetzen. Von der Anzucht bis zur Schnittblumenverwendung mit saisonalen Arrangements spannt er einen reich mit Erfahrung und guten Ideen gespickten Spannungsbogen. Gefässe, Drainage, die richtige Erde, alles Wichtige wird gut verständlich erklärt. Und wenn das Wetter grad nicht mitmacht, ja dann schwelgen wir doch gerne in diesem sinnlichen Bildband, lassen uns von den wunderschönen Bildern verzaubern und zu neuen Pflanzideen inspirieren. So extravagant und opulent die Beispiele aus Parkinsons Garten daherkommen, sind sie doch alle recht einfach auch auf kleinem Platz machbar. Ein paar Töpfe, Kübel oder Fensterkästen lassen sich schliesslich fast überall aufstellen.

Das Buch macht jedenfalls richtig Lust, gleich die Ärmel hochzukrempeln und die eine oder andere Idee nachzupflanzen.

Sabine Reber



Arthur Parkinson: «Blumenpracht in Töpfen», Callwey Verlag, Frühling 2023, 208 Seiten, ca. 65 Franken



# Mehr Energie dank Vitalstoffen

**Schluss mit Frühjahrsmüdigkeit.** Wer oft erschöpft ist, kann etwas dagegen tun. Passende Vitalstoffe helfen, wieder fit zu werden.

Sie schafft es morgens kaum aus dem Bett, er klagt abends über schlappe Muskeln. Dass man im Frühling besonders müde ist, bestätigen zahlreiche Studien. Denn werden die Tage länger, hat das auch einen Einfluss auf den Hormonhaushalt. Interessanterweise reagieren Frauen und Männer unterschiedlich auf die Umstellung.

## Angepasste Zusammensetzung

Geschlechtsspezifische, biologische Unterschiede finden sich zum Beispiel auch in der Lebenserwartung, der Erkrankungshäufigkeit oder der Krankheitslast. Aus diesen Gründen macht es Sinn, gezielt zu unterstützen. Zum Beispiel mit

Vitalstoffen von Vita Health Care. Die Produkte haben die geschlechtsspezifischen Unterschiede berücksichtigt und die Inhaltsstoffe angepasst – für sie und ihn.

## Körper braucht Vitalstoffe

Vitalstoffe sind lebenswichtige Bausteine, welche unser Körper für zahlreiche Funktionen benötigt. Die meisten Vitalstoffe können wir nicht selbst produzieren und müssen sie daher regelmässig über die Ernährung einnehmen. Dazu gehören Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, Fettsäuren und sekundäre Pflanzenstoffe.

## Die richtigen Vitalstoffe für Frauen oder Männer

### Vita Energy Complex for women



- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Verringerung Müdigkeit
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Psychische Funktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Bindegewebe
- ⊕ Kollagenbildung
- ⊕ Sehkraft
- ⊕ Oxidativer Stress

### Vita Energy Complex for men



- ⊕ Energiestoffwechsel
- ⊕ Verringerung Müdigkeit
- ⊕ Hormontätigkeit
- ⊕ Testosteronspiegel
- ⊕ Muskelfunktion
- ⊕ Immunsystem
- ⊕ Nervensystem
- ⊕ Oxidativer Stress
- ⊕ Homocystein-Stoffwechsel

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

**Besser leben.**

HAFER

# Ein Superfood von heimischen Feldern

© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur  
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

## PORRIDGE MACHT MUNTER

Das traditionelle Frühstück wird meist mit Hafer zubereitet und gern mit Früchten und Nüssen angereichert.

Wenn von «Superfood» die Rede ist, denken viele Menschen an exotische Lebensmittel wie etwa Goji-Beeren, Chia-Samen oder Avocado. Dabei liegt – oder besser gesagt wächst – das Gute ganz nah: Hafer enthält gesunde Nährstoffe und wurde 2017 sogar zur Arzneipflanze des Jahres gekürt.



#### GUT KOMBINIEREN

Andrea Lüthi ist Drogistin HF und hat im Oktober 2012 die Drogerie im Bahnhof in Solothurn neu eröffnet. Davor hat sie

sieben Jahre als Geschäftsführerin in der Drogerie Grenchen Süd gearbeitet. Andrea Lüthi hat sich weitergebildet in Phytotherapie, Mykotherapie und Schulmedizin. Sie schätzt an ihrem Beruf die vielen Möglichkeiten, schul- und komplementärmedizinische Heilmittel zu kombinieren.

Beim Thema Arzneipflanzen kommt den meisten Menschen wohl nicht zuerst Getreide in den Sinn. Doch eine Getreideart, die viele vor allem mit Pferdefutter in Verbindung bringen, hat tatsächlich Heilpotenzial. Die Rede ist vom Saathafer (*Avena sativa*). Dabei ist die Palette möglicher Einsatzgebiete gross: Sie reicht von der Behandlung der Haut über Magen-Darm-Erkrankungen bis hin zur Vorbeugung von Arteriosklerose und Diabetes mellitus Typ 2, wie der Studienkreis «Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde» an der Universität Würzburg festhält. Der Studienkreis erkürt jährlich eine «Arzneipflanze des Jahres» und verlieh den Titel 2017 an den Saathafer. Das Getreide ist sehr genügsam, ge-

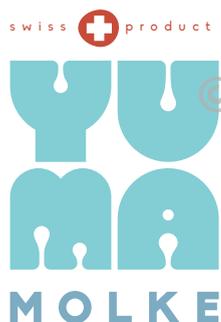
deiht es doch auf kargen Böden und in Regionen mit hohen Niederschlägen, und ausserdem lässt sich die ganze Pflanze für verschiedene Zwecke nutzen.

#### Beruhigend und nervenstärkend

Das Haferstroh wird für Bäder verwendet, die bei Hautverletzungen und Juckreiz helfen sollen. Das Kraut wiederum ist reich an entzündungshemmenden Flavonoiden und immunstimulierenden Bitterstoffen und besitzt einen hohen Anteil an Mineralien wie Kalium, Kalzium oder Magnesium. Extrakte des Haferkrauts werden etwa bei Neurodermitis eingesetzt. Das Haferkraut besitzt aber noch ganz andere Eigenschaften, wie Andrea Lüthi von der Drogerie im Bahnhof Solo-

## Neue Sorten – Neue Verpackung

### Rundum wohltuend und einfach zum Geniessen



#### Ganz schön gesund.

YUMA ist ein echtes Naturprodukt – erfrischend, fettarm und bekömmlich. Das Wellness-Getränk mit Schweizer Molke ist in Nature und 3 weiteren Geschmacksrichtungen mit natürlichen Aromen erhältlich. Die YUMA-Molke ist aus bester Schweizer Milch. Die wertvollen Nährstoffe tragen zu einer ausgewogenen Ernährung bei.



**STARK DANK  
HAFER**  
Das beliebte Getreide  
stärkt seit jeher auch  
Kinder und Pferde.

thurn weiss: «Es wirkt beruhigend, beispielsweise in Schlaftropfen», sagt sie. So findet sich Hafer in spagyrischen Essenzen und individuellen Mischungen. «Wir haben eigene Tinkturenmischungen mit Hafer», sagt Lüthi. Aus gutem Grund, denn: «Hafer stärkt die Nervenkraft in Belastungssituationen, wie sie während der Pandemie viele Menschen erlebt haben.» Gerade in letzter Zeit hat die Drogistin immer wieder Kundschaft diesbezüglich beraten und sagt: «Hafer genießt spontan eine grosse Sympathie und wird vorbehaltlos angenommen – im Gegensatz etwa zu Lavendel, den manche Menschen nicht mögen.» Generell hat Andrea Lüthi beobachtet, dass Hafer in den letzten Jahren einen regelrechten Boom erlebt, nicht zuletzt, weil Weizenprodukte aufgrund der schlechteren Verträglichkeit in Misskredit geraten sind. «Hafer ist deutlich magenverträglicher», so die Fachfrau. «Und es gibt auch gänzlich glutenfreie Sorten.»

### Nachhaltiger Sattmacher

Bekanntester Bestandteil des Hafers ist das Korn, gehört es doch in Form des Birchermüeslis schon fast zum Kulturerbe der Schweiz. Neben einem hohen Gehalt an den Vitaminen B<sub>1</sub> und B<sub>6</sub> liefert Hafer auch viele Ballaststoffe, die den Stoffwechsel ankurbeln, lange satt halten und Cholesterin senken. Das alles macht Hafer zu einem «Superfood», das in letzter Zeit auch als Mittel zur Gewichtsreduktion beworben wird. Allerdings lohnt sich das genaue Hinschauen, wie Andrea Lüthi betont – vor allem bei der Trendnahrung Porridge. «Insbesondere bei fertigen Porridge-Mischungen empfehle ich, auf den Zuckergehalt zu schauen.» Das gilt übrigens auch bei Haferriegeln, die besser mit Dörrfrüchten anstelle von Zucker gesüsst sein sollten.

Astrid Tomczak-Plewka

## Würziger Porridge mit lauwarmem Spargelsalat

### Zutaten für 4 Personen

- 2–3 EL Olivenöl
- 200 g Haferflocken
- 2 EL Gemüsebouillon
- 1 Prise Salz
- 20 g Butter
- ½ TL Paprikapulver, edelsüss
- ½ TL Currypulver, scharf
- 1 Bund Spargeln, grün
- 1 Bund Frühlingszwiebeln
- 200 g Karotten oder Kürbis
- 2 EL Cognac
- 1 EL Aceto balsamico bianco
- 1 Prise Salz
- 1 Prise dreifarbigem Pfeffer, geschrotet
- Optional: Parmaschinken

### Zubereitung, ca. 20 Minuten

Die Hälfte des Öls erhitzen. Haferflocken, Curry und Paprika andünsten. Mit Bouillon ablöschen. Porridge bei kleiner Hitze unter ständigem Rühren ca. 5 Minuten zu einem dicken Brei einkochen. Mit Butter verfeinern und mit Salz abschmecken.

Spargeln, Frühlingszwiebeln und Karotten in Streifen schneiden. Mit dem restlichen Öl kurz anbraten. Mit Cognac und Aceto balsamico ablöschen, ein bis zwei Minuten weiter braten und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den fertigen Porridge mit dem Gemüse anrichten und falls gewünscht mit Parmaschinken anreichern.

Rezeptautor: Ilija Klaric



Biotin-Biomed® plus

NEU

# STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT



## Das Plus für Ihre Haare und Nägel

- + Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag.
- + Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.



Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zudem tragen Zink und Selen zur Erhaltung normaler Nägel bei.

Biotin-Biomed plus ist ein Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Was hilft bei Verdauungsstörungen?

Aufstossen und Blähungen sind unangenehm und teilweise schmerzhaft. Gegen beides können Sie etwas tun, indem Sie auf die Ernährung achten und Unterstützung in der Drogerie suchen.

Aufstossen und Blähungen kennen die allermeisten Menschen. Häufiges Aufstossen ist ein Anzeichen dafür, dass sich überschüssige Luft im Magen befindet. Bei Blähungen rumort es im Magen und in den Därmen. Man verspürt ein Völle- und Druckgefühl, der Bauch ist leicht geschwollen. Begleitet werden Blähungen durch einen vermehrten Abgang von Winden. Der Bauch fühlt sich unangenehm aufgetriebenen und mitunter auch schmerzhaft an. Nebst dem gewöhnlichen Aufstossen, bei dem überschüssige Luft im Magen über die Speiseröhre und den Mund statt über den Darm entweicht, gibt es auch das saure Aufstossen. Dazu kommt es, wenn sich zu viel Magensaft bildet oder die Magenklappe schlecht verschliesst. Dann fliesst der Magensaft, der Salzsäure enthält, in die Speiseröhre. Es kommt zu Sodbrennen oder Magenbrennen. Gelangt die Säure gar in den Mund, spricht man von saurem Aufstossen. Die Ursache von Blähungen ist eine erhöhte Gasproduktion im Dickdarm. Sie steht häufig im Zusammenhang mit

blähenden, ballaststoffreichen Lebensmitteln wie Bohnen, verschiedenen Kohlararten, Linsen oder Zwiebeln. Diese Nahrungsmittel werden durch die Darmbakterien unvollständig abgebaut, wodurch ungewöhnlich viel Wasserstoff, Methan und Kohlendioxid entsteht. Diese Gase drücken auf die Darmwände und verursachen ein mitunter schmerzhaftes Unwohlsein. Gewisse Nahrungsmittelallergien oder -unverträglichkeiten wie Zöliakie oder Milchzuckerunverträglichkeit führen auch zu Blähungen. Treten

starke Beschwerden immer nach dem Konsum derselben Lebensmittel auf, sollten Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin darüber sprechen.

## Was man selber tun kann

- Aufstossen: Im Akutfall helfen Arzneimittel aus der Drogerie, sogenannte Antazida, welche die Magensäure binden. Lassen Sie sich beraten, und nehmen Sie nicht einfach irgendetwas.
- Bohnenkaffee durch Getreidekaffee ersetzen.
- Möglichst nicht mit vollem Mund sprechen, auch wenn die Diskussion noch so interessant ist. Wer schlängt oder viel redet, während er isst, schluckt viel Luft, die dann auf die Magenwände drückt.
  - Beim Essen Unruhe und Stress möglichst meiden. Stress verlangsamt die Verdauung.
  - Mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt entlasten den Magen. Doch essen Sie nicht ständig ir-

## SAURES AUFSTOSSEN

Ups! Zu viel Luft im Magen und andere Verdauungsbeschwerden können sehr unangenehm sein.



gendwelche Kleinigkeiten, denn das Verdauungssystem hat regelmässige längere Pausen nötig.

- Wer zu Blähungen neigt, sollte langsam essen. Denn gut gekaut ist halb verdaut: Magen und Darm haben mit gut zerkleinerter und gut eingespeicherter Nahrung weniger Arbeit und produzieren weniger Gase.
- Rohkost gärt im Darm. Da die Verdauung im Laufe des Tages träger wird, sollten Sie nach 17 Uhr besser kein rohes Gemüse und nur noch wenig Früchte konsumieren.
- Blähende Nahrungsmittel wie grobes Vollkornbrot, Zwiebeln, Bohnen, Lauch, aber auch Kaffee und Schokolade in kleinen Mengen geniessen.
- Tendenziell blähende Lebensmittel mit verdauungsfördernden Gewürzen abschmecken. Dies sind beispielsweise Anis, Bitterklee, Bohnenkraut, Fenchel, Kümmel, Koriander, Lorbeer, Peterli oder Rosmarin. Natürlich müssen Sie nicht alle auf einmal verwenden.

- Keine kohlenensäurehaltigen Getränke. Dennoch auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr achten, damit sich der Darm leicht entleeren kann und es zu keiner Verstopfung kommt. Anis-, Fenchel-, Kümmel- oder Kamillentee lindert Blähungen.
- Bei der Frage, ob ein Schnäpschen die Verdauung erleichtert, scheiden sich die Geister. Kräuterschnaps aktiviert tatsächlich die Magen- und Gallensäfte. Allerdings ist diese positive Wirkung nicht dem Alkohol zuzuschreiben, sondern den Kräutern. Cognac oder Whisky sollten Sie aber meiden, da diese durch den farbgebenden Zucker einen hemmenden Effekt auf die Verdauung haben.
- Drosseln Sie Ihren Zuckerkonsum. Zucker fördert die Ausbreitung von Candidapilzen im Darm, die wiederum Blähungen begünstigen.
- Ein Verdauungsspaziergang nach dem Essen ist ideal. Das regt die Darmtätigkeit an und befördert die Nahrung schneller durch

den Darm. Generell auf genügend und regelmässige Bewegung achten.

- Im Akutfall verschafft eine Bettflasche, ein warmes Dinkel- oder Kirschsteinkissen Linderung. Eine leichte Bauchmassage mit kreisenden Bewegungen besänftigt den Darm ebenfalls.
- In der Drogerie finden Sie verschiedene verdauungsfördernde Bitterstoffe und Präparate, welche die quälenden Gasansammlungen auflösen. Auch andere Therapierichtungen wie Homöopathie oder Spagyrik können weiterhelfen. Lassen Sie sich beraten.
- Unter den Schüssler-Salzen ist die Nr. 10, Natrium sulfuricum, das wichtigste Mittel gegen Blähungen. Wahlweise kann es durch die Nr. 2 (Calcium phosphoricum), Nr. 6 (Kalium sulfuricum), Nr. 7 (Magnesium phosphoricum) und evtl. Nr. 20 (Kalium aluminium sulf.) ergänzt werden.

Redaktion: Lisa Heyl, vitagate.ch

## Flexibler Darm

Der Darm reagiert erstaunlich schnell auf eine neue Ernährung. So kann sich die Zusammensetzung der Bakteriengemeinschaft im Darm – des sogenannten Darmmikrobioms – schon innerhalb von 24 Stunden verändern, wie die «Pharmazeutische Zeitung» schreibt. Der Darm könne sich äusserst schnell auf eine neue Ernährungsweise wie beispielsweise vegetarische Kost anpassen. Dabei wirken unzählige Bakterien im Darm positiv zusammen. Dass sie sich so schnell an neue Gegebenheiten anpassen können, habe mit der Evolution zu tun, heisst es in der Zeitschrift. Bei einem Jagderfolg gab es viel Fleisch, dazwischen jedoch auch mal über längere Zeit nur Blätter und Beeren. So hat sich das menschliche Darmmikrobiom schon vor Urzeiten daran gewöhnt, sich rasch zu verändern. Diese evolutionär bedingte Flexibilität ist bis heute erhalten geblieben, wie es in der «Pharma-



zeutischen Zeitung» heisst. Jedoch gelte es, dazu Sorge zu tragen. Denn eine gesunde Darmflora, das haben inzwischen viele Studien belegt, ist wichtig für eine gute Immunabwehr und hat auch sonst einen grossen Einfluss auf Gesundheit und Wohlbefinden.

Verdauungsfördernde Nahrungsmittel wie Gemüse, Hülsenfrüchte, Joghurt, Kefir und Quark können eine gesunde Darmflora fördern, ebenso wie Probiotika aus der Drogerie.

# Gärtnern mit Hitze, Hagel und Sturm

Gärtnern ist gesund. Aber es wird bei dem zunehmend launischen Wetter nicht einfacher, Blumen, Gemüse und Gehölze zum Gedeihen zu bringen. Die Gartenmenschen ebenso wie die Pflanzen sind gefordert, sich mit geeigneten Tricks an die Gegebenheiten anzupassen.



**GESUND BEI JEDEM WETTER**  
Damit die Pflanzen unstete Zeiten besser überleben, sollten sie sorgfältig gesetzt und gepflegt werden.

Mal heiss, mal kalt, mal zu nass und dann wieder stürmisch – launisches Wetter macht uns wetterfühliger, und wer empfindliche Gelenke oder rasch mal Kopfschmerzen hat, weiss davon ein Lied zu singen. Aber das unberechenbare Wetter schlägt nicht nur den Menschen auf die Gesundheit. Auch den Pflanzen machen die zunehmend unvorhersehbaren meteorologischen Schwankungen zu schaffen. Kaum treiben sie im Frühling aus, kommt ein überraschender Frost, und nicht nur der Blust der Aprikosen, nein auch die zarten Knospen der chinesischen Rose sind dahin. Oder wir säen voller Enthusiasmus Gemüse an und pflanzen Salatsetzlinge, worauf ein Starkregen gleich alles mit dem kostbaren Humus von den Beeten schwemmt. Von Dauerhitze oder den berühmten Hagelstürmen im Sommer ganz zu schweigen. Manch eine, manch einer dachte wohl in den letzten Jahren angesichts von solchen Wetterdesastern im Garten schlicht ans Aufgeben. Aber das muss nicht sein. In-

zwischen sind einige gute Bücher erschienen mit praktischem Wissen über das Gärtnern mit den neuen Umständen. Dabei gilt es einerseits, die Wirkung des Wetters auf die Pflanzen besser zu verstehen, und die Gegebenheiten im Garten so weit wie möglich anzupassen. Andererseits geht nichts über eine gute Auswahl an geeigneten, robusten Pflanzen.

### Schutz vor Hitze und Hagel

Wie die Pflanzen auf launisches Wetter reagieren, das hat der gelernte Zierpflanzengärtner und Gartenbauer Richard Wymann genau untersucht. Seit 2010 betreibt er zusammen mit seiner Frau auf 8000 Quadratmetern die «Nutzgarteninsel Ackermatte», ein Permakultur-Projekt im Oberwallis. Dort sind die Sommer heiss und trocken, die Pflanzen werden also einem harten Praxistest unterzogen. Seine Erkenntnisse und viel Wissenswertes über den Einfluss des Wetters auf die Gärten fasst er nun in sei-

nem neuen Buch «Gärtnern mit Sonne, Wind und Wetter» zusammen. Er zeigt anhand von konkreten Beispielen und Bildern, wie sich negative Wettereinflüsse vermindern und positive Einflüsse besser nutzen lassen. Er zeigt die besten Tricks zum Bauen von Wärmefallen, erklärt praktische Erkenntnisse über Kälteseen und Frostverträglichkeit, verrät alles über Bewässerung ebenso wie über die Entwässerung bei Starkregen und gibt sein Insiderwissen über die Wirkung des Windes auf die Pflanzen preis. Denn ein guter Windschutz wird mit dem veränderten Klima im Garten ein immer wichtigeres Thema. Starke Winde lassen im Frühling die Obstblüte erfrieren, und wenn der Wind immer aus der gleichen Richtung weht, dann wachsen Bäume und Sträucher mitunter schräg wie eine Arve hoch in den Bergen. Gescheit angelegte Hecken können diese Effekte mildern, und sie können bis zu einem gewissen Grad sogar vor Hagel und Sturm Schäden schützen, wie Wymann darlegt.

## Neu von Eduard Vogt

Noch umweltfreundlicher:  
Douche und Shampoo am Stück,  
mit Band zum Aufhängen.

**NEU**



mikroplastikfrei

Erhältlich in Ihrer Drogerie

Tentan AG, 4452 Itingen  
www.eduardvogt.ch

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

# KLIMAGÄRTNERN

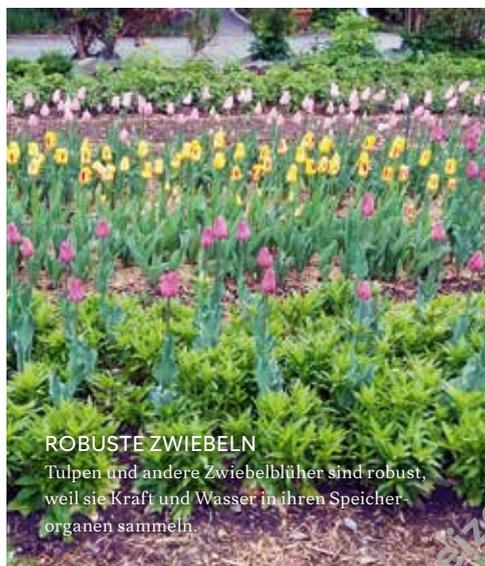
## Die richtigen Pflanzen

Heisse Sommer mit wenig Regen – das ist für unsere heimische Vegetation und für viele beliebte Gartenpflanzen stressig. Katrin Lugerbauer erklärt in ihrem Ratgeber, welche Pflanzen aus dem Mittelmeerraum, aus den Steppen und Prärien dieser Welt mit dem neuen Wetter besser klarkommen. Aber überleben diese dann auch den Winter bei uns? Und was, wenn es zur Abwechslung mal den ganzen Sommer regnet? Hier kommen die Superpflanzen ins Spiel. In einem

weiteren Ulmer-Ratgeber befasst sich die Autorin Elke Schwarzer mit 84 Pflanzen, die scheinbar mit allen Verhältnissen zurechtkommen. Vom Balkan-Storchschnabel über Nieswurz und Nelkenwurz bis zur Schafgarbe, dem Natternkopf und der Step-pensalbei, der Hauhechel und der Knäuel-Glockenblume werden alte Bekannte und neue Entdeckungen vorgestellt. Sie sind der Autorin zufolge alle robust, schön und insektenfreundlich. Damit auch sicher nichts schiefgeht, hat sie ihr Buch mit wichtigen

Allwetter-Tricks angereichert. Leicht verständlich erläutert sie, wer die Gewinner und wer die Verlierer des Klimawandels sind und wie wir im Garten am besten mit neuen Schädlingen und anderen unliebsamen Veränderungen umgehen. Also nichts wie los, wagen wir einen weiteren Versuch! Auf dass unsere Balkone und Gärten dem launischen Wetter zum Trotz weiterblühen!

Sabine Reber



## Neues Wissen fürs Klimagärtnern



Richard Wymann: «**Gärtnern mit Sonne, Wind und Wetter**», Haupt Verlag, Frühling 2023, 192 Seiten, ca. 29 Franken



Katrin Lugerbauer: «**Echte Hitze-Profis**», Verlag Eugen Ulmer, 144 Seiten, ca. 33 Franken



Elke Schwarzer: «**Superpflanzen**», Verlag Eugen Ulmer, 128 Seiten, ca. 27 Franken

# Ökologischer Frühlingsputz

Die Wohnung blitzblank putzen ist das eine – aber was ist mit der Umwelt?  
Mit ökologischen Produkten putzen gibt ein gutes Gewissen und macht insgesamt mehr Freude.

Wenn die Sonne jetzt wieder mit voller Kraft daheim durch die Fensterscheiben scheint, verdreht man seufzend die Augen: Die Scheiben sind gesprenkelt und auch sonst hat sich in der Wohnung viel Dreck angesammelt. Ein Frühlingsputz ist dringend fällig! Weitverbreitet sei die alljährliche Reinigungsaktion allerdings nicht mehr, beobachtet Drogistin Rachel Dreier. «Den klassischen Frühlingsputz macht eigentlich nur noch die ältere Generation.» Früher, als in den Wohnungen noch mit Kohle und Holz geheizt wurde, sammelte sich über den Winter viel Russ und Dreck an, der im Frühling entfernt werden musste. Abgesehen davon hat sich auch die Rolle der Hausfrau gewandelt. «Die Zeiten, in denen Frauen nach der Sauberkeit ihrer Wohnungen beurteilt wurden, sind zum Glück vorbei», sagt Dreier. Trotzdem ist Putzen auch heute noch ein Thema. Und ein besonders wichtiges, wenn es um den Schutz der Umwelt geht. Rachel Dreier führt in ihrer Drogerie in Boll (BE) vor allem ökologische Putzmittel. Seit der Eröffnung des Geschäfts vor über dreissig Jahren kann man bei ihr die Reinigungsmittel auch wieder auffüllen lassen. Sie sagt: «Anfänglich wurde man dafür belächelt, heute ist dies voll im Trend.»

## Die Frage nach der Abbaubarkeit

Der grösste Unterschied zwischen einem ökologischen und einem herkömmlichen Putzmittel besteht in seinen Inhaltsstoffen. In einem umweltfreundlichen Produkt sind diese vollständig abbaubar. Dies ist wichtig, weil sonst Chemikalien und andere Schadstoffe von den Kläranlagen über unsere Gewässer bis ins Meer gelangen können. Dort

### NACHHALTIG SAUBER

Viele Reinigungsaufgaben lassen sich mit einfachen und natürlichen Mitteln erledigen.



## PUTZEN



### **DIE DROGERIE MITTEN IM DORF**

Rachel Dreier, 56, ist Drogistin HF und Homöopathin. Seit 1990 führt sie mitten im Dorf Boll bei Bern die Drogerie Dreier. [www.drebo.ch](http://www.drebo.ch)

gefährden sie die Umwelt und schlussendlich auch den Menschen, indem wir zum Beispiel mit Chemikalien belastete Pflanzen und Tiere als Nahrungsmittel zu uns nehmen.

Neben der Abbaubarkeit ist auch die Herkunft der Inhaltsstoffe ein Thema, etwa wenn es um Tenside geht. Diese Substanzen verbinden Fett und Wasser und sorgen so dafür, dass sich der Schmutz löst. In konventionellen Putzmitteln gibt es oft synthetische Tenside, die auf Erdöl basieren. Ökologische Hersteller hingegen arbeiten mit natürlichen Tensiden. Sie werden aus nachwach-

senden Rohstoffen hergestellt wie

beispielsweise zertifiziertem Palmöl. Da Letzteres ökologisch gesehen aber umstritten ist, sind Hersteller daran, Alternativen zu finden.

Es werden etwa Versuche mit Mikroalgen gemacht oder als Ersatz Raps- und Sonnenblumenöl verwendet.

### **Helferchen aus der Küche**

Um beim Putzen die Umwelt zu schonen, kann man auch auf Hausmittelchen zurückgreifen. Rachel Dreier kennt eine Menge Tipps. Viele davon sind noch von ihrer Grossmutter. Die zwei wichtigsten Zutaten dafür findet man im Küchenschrank: Natron und Essig.

### **NACHFÜLLBAR**

Besonders umweltschonend sind natürliche Produkte, die sich nachfüllen lassen.

Beide sind Multitalente. Etwas Natriumhydrogencarbonat im Kühlschrank hilft gegen unangenehme Gerüche oder entfernt frische Flecken im Teppich – dazu das Pulver auf die betroffene Stelle geben, einwirken lassen und danach mit dem Staubsauger entfernen. Kommt Natron in Kontakt mit Säure, schäumt es. Eine Eigenschaft, die beim Putzen hilfreich ist.

Essig ist wiederum ein bewährtes Mittel gegen Kalk. Und dazu eine gute Alternative, um beim Waschen auf die schädlichen und in der Natur schwer abbaubaren Weichspüler zu verzichten: Dafür einfach etwas Speiseessig in den letzten Waschgang geben. Der intensive Geruch verfliegt beim Trocknen. Beim Reinigen kann man ebenfalls diesen Speiseessig verwenden. Er ist aber weniger hoch dosiert als der spezielle Putzessig. Kombiniert man Natron und Essig, entsteht zum Beispiel ein Mittel gegen einen schlecht riechenden Abfluss (siehe Box). Grundsätzlich kann man beim Putzen mit wenig sehr viel

bewirken. Es braucht nicht für jede Oberfläche oder jedes Möbelstück ein separates Mittel. «Mit einem Allzweckreiniger, Essig und Natron ist man sehr gut ausgerüstet»,

sagt Rachel Dreier. In diesem Sinne gilt: Der ökologische Frühlingsputz beginnt mit dem Ausmisten des Putzschanks.

Barbara Halter

---

## Selbst gemachte Reinigungsmittel mit Natron

### Ablaufreiniger

**2 EL Natron** mit einer **halben Tasse Essig** (z. B. Apfelessig) mischen und in den Abfluss kippen. Regelmässig anwenden. Hilft gegen unangenehme Gerüche.

parfümieren. In einen verschliessbaren Behälter (Schraubglas) füllen. Stark verschmutzte Hände damit reinigen, zum Beispiel nach der Arbeit im Garten.

### Handputzpaste

**100g Natron** mit **1 bis 2 EL Schmierseife** und **30g Wasser** mischen. Nach Bedarf mit **natürlichen ätherischen Ölen** etwas

### Backofenreiniger

**3 EL Natron** mit **2–3 EL Wasser** mischen und im Backofen verteilen. Über Nacht einweichen lassen und danach mit einem Lappen entfernen.

---

## DER LETZTE SCHREI

# Unsterbliche Haut

Wer wäre nicht gern unsterblich? Oder wenn schon wir als Ganzes vergehen müssen, dann wäre es doch immerhin noch nett, wenn wenigstens unsere Haut unsterblich wäre, oder? Die slowenische Kosmetikmarke «Butters» verspricht genau das, mit ihrem «immortelle beauty tonic» für die reife Haut. Diese hochwertigen Wirkstoff-Kosmetika werden im slowenischen Celje mit mineralreichem Thermalwasser hergestellt. Dieses siedet aus einer Tiefe von über 1000 Metern an die Oberfläche. Ich habe dieses Beauty Tonic ausprobiert. Nun also, das Produkt fühlt sich jedenfalls gut an auf der Haut, das schon. Es riecht auch recht erfrischend, wobei ich den unparfümierten Geruch eine geraume Weile nicht einordnen konnte. Schliesslich habe ich auf dem Beipackzettel spicken müssen, und zu meinem Erstaunen waren es lauter Sachen, die ich kenne! Die Mischung ent-

hält nämlich Kamille, Koffein aus Guarana, und, nun kommt's – einen Extrakt aus der Immortelle. Das ist die italienische Strohlume (*Helichrysum italicum*), bei uns auch bekannt unter dem Namen Currykraut. Aha, alles klar, nun weiss ich also, wonach

die Unsterblichkeit riecht! Nach Kamille, Koffein und Currykraut. Und ob das dann tatsächlich funktioniert hat, ja das sage ich euch später, in hundert Jahren oder so. [www.butters-cosmetics.de](http://www.butters-cosmetics.de)

Sabine Reber



# Do it yourself – aber mit Fachwissen!

Naturkosmetik liegt im Trend. Und zwar nicht nur, wenn es um die Anwendung geht. Auch die eigene Herstellung boomt. Dabei gilt es allerdings einiges zu berücksichtigen.



## AROMA- UND PFLANZENTHERAPIE

Die 28-jährige Seline Matter ist seit 2020 Geschäftsführerin der Brunnmatt Drogerie Nebikon und diplo-

mierte Aromatologin. Ihre Spezialgebiete sind Aromatherapie, Phytotherapie, Schüssler-Salze und Naturkosmetik.

Immer mehr Kundinnen und Kunden schauen ganz genau hin, wenn es um die Inhaltsstoffe von Kosmetikprodukten geht. «Viele informieren sich mittels Apps, was in ihren Produkten enthalten ist, die sie täglich für Gesicht, Haar und Körper verwenden», sagt Drogistin Seline Matter aus der Brunnmatt Drogerie in Nebikon. Und einige entscheiden dann, dass sie lieber selber ein Tonic oder

eine Creme herstellen. Zwar bietet die Brunnmatt Drogerie in Nebikon der Kundschaft Rohstoffe wie Emulgatoren, Fette, Pflanzenöle sowie weitere natürliche Inhalts- und Konservierungsstoffe an. «Es braucht aber fundiertes Wissen», sagt Seline Matter, die neben ihrer Tätigkeit als Drogistin HF auch Kurse an einer Heilpflanzenschule gibt. «Viele gehen davon aus, dass das, was sie essen oder trinken können, automatisch auch gut für die Haut sein muss. Dabei können beispielsweise Nussöle oder bestimmte Pflanzen Allergien auslösen», sagt sie. Sich gut einzulesen und womöglich eine Weiterbildung zu besuchen, sei wichtig, um in Sachen Herstellung, Hygiene, Dosierung, Konservierung und auch Lagerung die grundlegenden Sachen zu wissen. Denn während Drogerien aufgrund der neuen Kosmetikverordnung (VKos) an viele Vorgaben gebunden sind – und alles genau auflisten, in

einen Sicherheitsbericht rapportieren und prüfen lassen müssen –, ist die Herstellung zu Hause für den eigenen Gebrauch frei jeglicher Regulatorien. Dies wiederum erhöhe das Risiko, dass unsachgemäss gearbeitet wird, Rohstoffe falsch verwendet werden oder Keime in die Creme gelangen und sich vermehren.

Seline Matter rät, sich immer gut zu informieren, wenn man die Rohstoffe in der Drogerie kauft. «Gerade bei reinen ätherischen Ölen ist Vorsicht geboten, um Hautreaktionen und Überdosierungen zu vermeiden.» Drogistinnen und Drogisten sind seit ihrer Ausbildung mit der Arbeit im Labor vertraut und können bei Arbeitsschritten wie Abwägen, Lagerung der Rohstoffe, Hygiene, Konservierung und Heilpflanzenkunde wertvolle Tipps geben.

Seline Matter versteht prinzipiell das Bedürfnis, etwas Eigenes zu kreieren. Die fach-

## Einige weitere gängige Wundermittel aus der Natur und ihre angebliche Wirkung

**Birke:** Wird gerne in Haarpflegemitteln verwendet, da die Birke den Haarwuchs anregen soll.

**Efeu:** Wird gegen Cellulite eingesetzt, da der Inhaltsstoff Hederagenin fettabbauend wirken soll.

**Granatapfel:** Der Saft aus dem Fruchtfleisch wird als Extrakt in Gesichtscremes verwendet, da er Feuchtigkeit spendet und die Haut glättet.

**Hamamelis:** Bekannt aus der Wundbehandlung. Ihr wird aber auch eine tonisierende Wirkung nachgesagt.

**Kamille:** Leicht aufhellend, wird sie in Shampoos für blondes Haar verwendet. Der Pflanze werden auch entzündungshemmende Eigenschaften nachgesagt.

**Pfefferminze:** Kühlende und antibakterielle Eigenschaften. Wird gerne in Mundwasser und Zahnpasten verwendet, aber auch in

Sport- und Massageölen. Das aus Pfefferminze gewonnene ätherische Öl ist jedoch nicht für alle geeignet, erkundigen Sie sich vor der Anwendung in der Drogerie.

Weitere Pflanzen und Ihre Wirkung finden Sie auf [vitagate.ch](http://vitagate.ch), der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien.





#### DUFTE SACHE

Drogistin Seline Matter weiss die Kraft der Blumen für kosmetische Zwecke zu nutzen.

gemässe Herstellung sei zeitintensiv und erfordere Know-how und Fingerspitzengefühl. Von daher sei es manchmal die bessere Lösung, auf eine etablierte Naturkosmetiklinie zu setzen, welche Drogerien ebenfalls führen. Diese müssen diverse Qualitätssicherungen und Tests durchlaufen, bevor sie auf den Markt kommen, und sind darum in der Anwendung sicherer.

#### Tipps von Seline Matter

- Lavendelblüten, Ringelblumen oder Gänseblümchen gelten als gut verträglich. «Extrakte aus Lavendelblüten und Ringelblumen wirken entzündungshemmend und heilungsfördernd. Gänseblümchen brauchen wir ebenfalls als Hauttröster, da es den Stoffwechsel fördert und bei kleinen Verletzungen heilend wirkt», sagt Seline Matter.
- Seline Matter arbeitet auch gerne mit Sanddornöl. «Es enthält Palmitoleinsäure, Carotinoide, Provitamin A und Vitamine der B-Gruppe, C, E und K.» Da dieses kostbare Öl knallorange ist, sollte es nicht überdosiert werden. Sonst gibt es eine «Rüeblihaut».
- Mit dem einheimischen Rapsöl als Grundlage macht die Drogistin ebenfalls positive Erfahrungen, sofern es kaltgepresst und biologisch ist. «Es zieht deutlich besser ein als Paraffine oder Vaseline und hat einen positiven Effekt auf trockene, beanspruchte Haut.»

Denise Muchenberger

# Fit durch den Frühling!



Allergien begleiten uns in der Blütezeit

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Abgabekategorie D.



Dr. Spengler  
Immuntherapie



SOMMERLICH  
GETÖNTE BEINE  
Wer schon vor den  
Ferien etwas Farbe  
möchte, greift am  
besten zu Selbstbräuner.

# Braun werden ohne Sonne

Selbstbräuner zaubern innerhalb kurzer Zeit einen frischen Ton auf die bleiche Winterhaut. Hier die besten Tipps und Tricks für ein perfektes Resultat.

Der Frühling ist da, und die Temperaturen sind so warm, dass man fröhlich zum Kleiden greift. Doch der Blick in den Spiegel dämpft die gute Laune: Die frühlingshaften Gefühle stimmen wenig mit dem überein, was da blass und bleich unter dem Stoff her-

vorblinzelt. Abhilfe schafft in solchen Fällen ein Selbstbräuner. Die Haut bekommt rasch einen gebräunten Ton. Ausserdem fällt das stundenlange Sonnenbaden weg, das in Zeiten von Hautkrebs sowieso vermieden werden sollte.

Die ersten Selbstbräuner kamen in den 1950er-Jahren auf den Markt. Möglich machte dies die Forscherin Eva Wittgenstein: Sie entdeckte bei ihrer Arbeit am Spital an der Universität von Cincinnati in den USA, dass eines der Mittel, mit dem sie Kinder mit

Stoffwechselstörungen behandelte, die Haut bräunlich verfärbte, wenn es mit dieser in Kontakt kam. Verantwortlich dafür war das im Medikament enthaltene Dihydroxyacetone (DHA), ein Kohlenhydrat.

Wenn es um Selbstbräuner geht, sind meist auch Geschichten von Rüebli-farbenen Beinen nicht weit weg. Die Drogistin und Kosmetikerin Irene Bucher kennt selbst solche Pannen noch aus ihrer Zeit während der Lehre. Inzwischen hat sich in der Kosmetikbranche einiges getan. «Die heutigen Selbstbräuner sind sehr gut», sagt sie.

Funktionieren tun sie immer noch nach demselben Prinzip: Das im Selbstbräuner enthaltene DHA reagiert mit Eiweissen in der obersten Hautschicht. Nach dem Auftragen passiert eine Maillard-Reaktion – jene chemische Reaktion, die auch das Steak bräunt –, und nach ein bis zwei Stunden zeigt sich das Resultat. Da nur die Hornschicht gefärbt wird, verblasst der bräunliche Ton mit der Zeit von selbst wieder. Durch die

konstante Erneuerung der Haut und das Abstossen der obersten Hautzellen sieht man nach einer Woche meist nichts mehr.

«Für einen konstanten Effekt trägt man alle drei Tage neuen Selbstbräuner auf», empfiehlt Irene Bucher. Ideal dafür sind Selbstbräuner in Tropfenform, die in die Tagespfeife oder die Körpercreme beigegeben werden. Je nachdem, ob das Gesicht oder der Körper gebräunt werden soll, wählt man ein anderes Produkt. Selbstbräuner für den Körper wirken stärker als jene für das Gesicht. Wer lieber ein Spray, Gel oder eine geschäumte Creme verwendet, sollte vor der Anwendung ein Peeling machen. So wird das Resultat schön gleichmässig. «Je mehr Hornhaut vorhanden ist, desto dunkler wird es», sagt Bucher. Am Schluss unbedingt gut die Hände waschen, damit die Handinnen-seiten nicht ebenfalls gebräunt werden. Oder für die Prozedur Einweghandschuhe verwenden. Danach heisst es: Beine hochlagern! Nach zehn bis fünfzehn Minuten ist das Pro-



### AUF KOSMETIK SPEZIALISIERT

Irene Bucher, 55, ist Drogistin EFZ und diplomierte Kosmetikerin. Sie bringt ihre grosse Erfahrung ein

in der Drogerie Parfümerie Wyss im Einkaufszentrum Surseepark in Sursee (LU). [www.ganzschoengesund.ch](http://www.ganzschoengesund.ch)

dukt eingezogen und man kann sich wieder anziehen. Die Gefahr, dass Textilien ebenfalls Farbe abbekommen, besteht nicht. Bevor man im Sommerkleidchen aus dem Haus rauscht, ist allerdings eines gut zu wissen: Selbstbräuner bieten keinen Schutz vor der Sonne. Darum die Sonnencreme nicht vergessen – sonst gibt es am Schluss doch noch rote Beine!

Barbara Halter

**ultrasun**

ADVANCED SWISS SUNCARE  
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz OHNE Kompromisse**

**FULL SUN SPECTRUM Technology**

UVB • UVA • Blue Light • Infrarot

**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**  
"Free of" SERVICE ALLERGI

**EcoSun Pass approved.**

EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

# Natürliche Bräune fürs ganze Jahr

Gewinnen Sie eines von 20 Annemarie Börlind Sets, bestehend aus einem Sonnenfluid SPF 30 und einem Sunless Bronze Selbstbräuner im Wert von 45 Franken.



Teil e. Extremität	Abk.: unter anderem	scherzen	engl.: Salz	Gerät zur Blutentnahme	Anstecknadel	ital. Tonbez. für das F	Wasser-vogel	ital. Artikel
Süssgebäck					11			
span. Appetithäppchen Ez.			10	Klavier				
traurig, freudlos	Gebirge in der Schweiz				2	Service-durchbruch (Tennis)		Preis, Äquivalent
				Internet-telefon-software	hoher türk. Titel			1
Wasserstelle f. Tiere	eigenständig, unabhängig		Aargauer Wapensymbole					9
		8			seltsam, absonderlich	Hauptstadt v. Massachusetts		
	3		Stadt im Kt. SO	Filmferkel				
Schutzgott der Pharaonen	Wasserbrotwurz		Stadt im Glattal		12			
grosse Haarlocke				Bauernbetrieb		Abk.: schwarzweiss		
eingeschaltet			Internetkürzel Schweden	Designmode: ... Couture	7			
TV-Festival (3 W.)			13			frz.: Gold		5
Vorzeichen	4			wetterkundl. Begriff				6

SUN

## GESUND AUSSEHENDE BRÄUNE OHNE SONNE

Hochwertige Pflanzenöle sowie sorgfältig ausgewählte Naturwirkstoffe im ANNEMARIE BÖRLIND SUNLESS Bronze Selbstbräuner pflegen und verleihen Gesicht und Körper eine natürliche Bräune - das ganze Jahr hindurch.

MADE IN THE BLACK FOREST  
EST. 1959

**ANNEMARIE BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----

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

**Teilnahmeschluss**  
31. Mai 2023, 18.00 Uhr.  
Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Juni/Juli 2023 publiziert.

**Kreuzworträtsel**  
**Februar/März 2023**  
Das richtige Lösungswort lautete «PROBIOTIKA».  
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

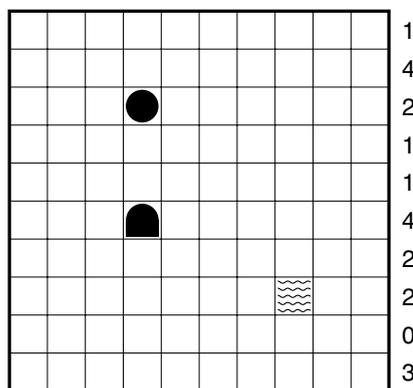
# Bimaru

# Binoxxo

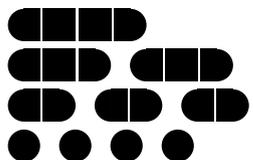
Auflösungen aus *Drogistenstern*  
Februar/März 2023

Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

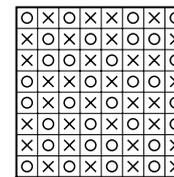
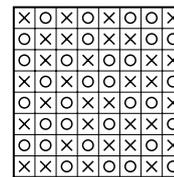
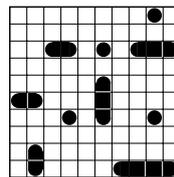
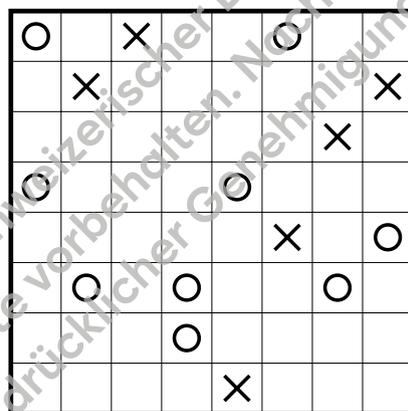
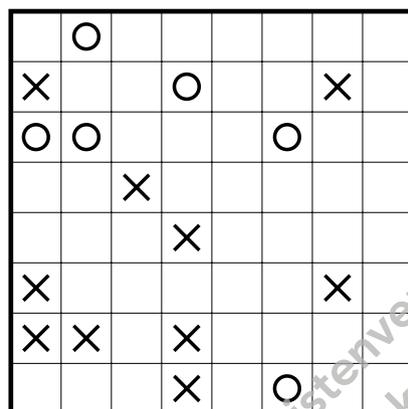
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.



3 1 2 5 0 0 6 1 2



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.



## IMPRESSUM 43. Jahrgang

AUFLAGE 155 583 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2022), 957 000 Leser (892 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2022-2 und rund 65 000 französischsprachige)

ERSCHEINUNG 6x jährlich

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

REDAKTION Heinrich Gasser, Publizistische Leitung und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch;

Sabine Reber, Chefredaktorin, s.reber@drogistenverband.ch; Barbara Halter, Lisa Heyl, Denise Muchenberger, Astrid Tomczak-Plewka

FACHLICHE BERATUNG Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist HF), Isabelle Mosca (Drogistin HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

LAYOUT Hiroe Mori

FOTOGRAFIN Susanne Keller

TITELBILD Susanne Keller

DRUCK AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach

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

ABONNEMENTE Jahresabonnement Fr. 26.– (6 Ausgaben, inkl. MwSt); Telefon 032 328 50 30, abo@drogistenstern.ch



© 2023 – Schweizerischer Drogistenverband und Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel  
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Wiederverbreitung des SDV ist ohne schriftliche Genehmigung des SDV.



zeller heuschnupfen

## 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)

0223/2443

zeller

# Heuschnupfen: «Nun hat's auch die zehnjährige Tochter.»

« Eine Kundin, die seit vielen Jahren an Heuschnupfen leidet, kam wie jeden Frühling zu mir in die Drogerie und verlangte ihre Antiallergika-Tabletten mit dem Wirkstoff Cetirizin und wollte von mir wissen, ob ihre zehnjährige Tochter dieses Medikament auch nehmen dürfe. «Leider hat sie nun auch Heuschnupfen», klagte die Frau, und fügte an, sie habe ja sehr gehofft, ihrem Kind bliebe das Problem erspart. Aber Heuschnupfen und andere Allergien sind halt oft erblich bedingt. Ich sagte ihr, die Tabletten seien zugelassen für Kinder ab 6 Jahren. Da ich den Eindruck hatte, sie möchte für ihre Tochter vielleicht lieber etwas Natürliches probieren, schlug ich ihr ein Arzneimittel nach Dr. Spengler vor, mit dem wir in der Drogerie seit Jahren gute Erfahrungen machen. Wenn es über mehrere Saisons eingesetzt wird, vermindert sich die Allergiereaktion des Körpers und die Symptome werden über die Jahre schwächer. Das fand die Kundin interessant, und sie wollte es gleich für sich selber auch ausprobieren. Ich riet ihr, das herkömmliche Medikament einfach als Reserve für Tage mit starken Symptomen zu behalten. Dann vergewisserte ich mich noch, dass sie die üblichen Heuschnupfen-Tricks beherrschte und diese auch an ihre Tochter weitergab, wie zum Beispiel, die Augen mit einer Sonnenbrille vor Pollen zu schützen oder abends vor dem Zubettgehen die Haare zu waschen und die Kleider von draussen nicht ins Schlafzimmer zu nehmen. Wir kamen etwas vertiefter ins Gespräch, und ich erzählte ihr von der Pestwurz, einer interessanten einheimischen Heilpflanze, deren Blütenstand einer Mikroskopaufnahme eines Coronavirus-Partikels ähnlich sieht. Pestwurzblätter sind in Tablettenform erhältlich und haben bei Heuschnupfen eine gleichwertige antiallergische Wirkung wie die synthetischen Medikamente, die sie bisher schluckte. Ich zeigte ihr ein Bild von der Pestwurz, und sie meinte, diese Pflanze habe sie bei ihren Spaziergängen auch schon am Wegrand



gesehen. Jedenfalls wollte sie dann die Pestwurzblätter-Tabletten auch gleich ausprobieren. Das ist nun einige Jahre her, aber die Geschichte kam mir grad wieder in den Sinn, weil die Kundin neulich wieder bei mir im Laden war und erzählte, bei ihrer Tochter seien die Symptome gar nie so stark ausgebrochen, und bei ihr selber sei der

Heuschnupfen auch etwas milder geworden, und sie werde jedenfalls fleissig weitermachen mit dem Pestwurzblätter-Extrakt und der Therapie nach Dr. Spengler, da sie eine deutliche Milderung ihrer Symptome spürte.

Adrian Würigler



## ADRIAN WÜRIGLER

Dipl. Drogist HF und dipl. Berufsfachschullehrer BKU Drogistinnen und Drogisten EFZ, stellvertretender Geschäftsführer der Drogerie Kilchenmann AG in Kriegstetten und Berufsschullehrer in Bern

## Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 3/2023 (Juni/Juli) erscheint am **1. Juni 2023**. In der nächsten Ausgabe verraten wir alles über **scharfe Sachen** und sagen, warum Chili, Meerrettich und Senf gesund sind. Dazu gibt's Tipps gegen den **Wolf**, gegen **Durchfall** bei Babys und für ein **gutes Gedächtnis**.



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



**LUST  
AUF  
GESUNDE  
POST?**

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





# Gesunde Tipps im April



## Rosiger Teint

Ein frisches Frühlings-Make-up lässt den Teint strahlen. Eine leichte Grundierung, ein rosiges Wangenrouge und ein pastellfarbener Lippenstift passen zur Jahreszeit.

## Heuschnupfensaison

Im April ist Heuschnupfen-Hochsaison. Nun stehen Haseln, Birken, Buchen und viele andere Gehölze in der Hochblüte. Lassen Sie sich bei tränenden Augen und triefender Nase in der Drogerie beraten. Individuelle Produkte helfen am meisten.

## Ei, Ei, Eierzeit

Osterzeit ist Eierzeit. Zum Färben Zwiebelschalen oder Naturfarben aus der Drogerie verwenden. Und wer von zu viel Eier essen Blähungen bekommt: Karottensalat oder Fencheltee beruhigen den Magen.



## Achseln pflegen

Nun kommen die ersten warmen Tage mit kürzärmliger Garderobe. In der Drogerie gibt es natürliche Deos sowie diverse Produkte zum schonenden Enthaaren der Achseln.

## Achtung Erkältungen

Der April macht, was er will. Und bei launischem Wetter ist die nächste Erkältung nie weit weg. Darum jetzt das Immunsystem besonders verwöhnen. Echinacea-Produkte oder auch zusätzliche Vitamine können in dieser Zeit sinnvoll sein.



## Kleine Aufgaben

Disziplin üben: Das kann man mit einfachen Übungen trainieren, beispielsweise am Morgen kalt duschen, jeden Tag ein paar Liegestütze machen und täglich fünf Seiten in einem Buch lesen. Sich kleine, machbare Aufgaben stellen und nicht zu viel auf einmal wollen!



## Den Pollen trotzen dank

Original Spenglersan®  
Staphylococcus aureus comp. D13



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.



steinberg  
pharma



# Gesunde Tipps im Mai

## Salat pflanzen

In der Gärtnerei diverse Setzlinge und Jungpflanzen kaufen und diese nach den Eisheiligen in der zweiten Maihälfte direkt im Garten pflanzen. Von jetzt an auch alle zwei bis drei Wochen ein paar Salatsetzlinge pflanzen. So kann bis weit in den Herbst hinein immer frisches Grün geerntet werden.

## Löwenzahnhonig

Nun blüht auf den Wiesen der Löwenzahn. Aus den Blüten lässt sich eigener Löwenzahnhonig herstellen. Wichtig: Nur an Orten ernten, wo nicht gedüngt oder gegüllt wurde.



## Lichtschutzfaktor

Sonnenschutz nicht vergessen! Nun scheint die Sonne schon viel länger, und entsprechend länger ist unsere Haut den schädlichen Strahlen ausgesetzt. Wer schon früh ins Freibad geht, schützt sich in der ersten Zeit mit einem höheren Lichtschutzfaktor. Und wichtig: Trotz Sonnenschutz nie zu lange an der Sonne liegen!

## Zeckenalarm

Achtung Zecken: Lange Hosen und ein Zeckenspray aus der Drogerie helfen, den berüchtigten Bissen vorzubeugen. Hat es einen doch erwischt, dann gilt es, den Schmarotzer mit einer Zeckenzange sorgfältig zu entfernen, die Bissstelle gut zu desinfizieren und zu beobachten. Bei Rötungen ärztlichen Rat holen.



## Kraftvoll giessen

An heißen Tagen die Balkonblumen giessen. Eine Bewässerung installieren ist natürlich bequem. Aber Giesskannenschleppen ist gesünder und dient als willkommenes Krafttraining!



*Wir leben  
Komplementärmedizin*

**ebi-pharm**



**8 Tage ab  
CHF 1590\* p.P.**

Nördliches Dalmatien für Geniesser

**NEU TROGIR-ŠIBENIK-HVAR-SPLIT-TROGIR**  
MV THURGAU ADRIATICA ❄️❄️❄️❄️

Schinken, Honig, Wein und Olivenöl – neben Natur und Geschichte Kroatiens steht diese 8-tägige Insel- und Küstenfahrt ganz im Zeichen von Genuss. So degustieren Sie den berühmten «Drniški pršut» Schinken und erfahren in einer Imkerei mehr über den begehrten Honig. Ein Besuch des Olivenöl-Museums gibt Einblicke in die Herstellung des kostbaren Öls. Dass kroatische Weine ausgezeichnet sind, erleben Sie während einer Degustation in einer kleinen Kellerei im Dorf Kuna. Ein Höhepunkt ist die Besichtigung der Altstadt von Hvar mit ihren zahlreichen Renaissance-Bauten aus dem 15. Jahrhundert. Berühmtheit erlangte die Insel Korčula als Geburtsort des Seefahrers Marco Polo.

Reisedaten 2023		Es het solangs het Rabatt	
15.04.–22.04.	700	30.09.–07.10.	700
22.04.–29.04.	600	07.10.–14.10.	700
23.09.–30.09.	600		

**Unsere Leistungen**

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Mahlzeiten gemäss Programm
- Alle Ausflüge und Transfers gemäss Programm
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

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

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2290
2-Bettkabine Hauptdeck	2590
1-Bettkabine Hauptdeck	2790
2-Bettkabine Oberdeck vorne	2990
2-Bettkabine Oberdeck	3090
2-Bett Promenadendeck <sup>(5)</sup> , Nr. 315	2990
2-Bettkabine Promenadendeck <sup>(5)</sup>	3190
2-Bettkabine VIP Promenadendeck <sup>(5)</sup> , mit eigenem Aussenbereich	4090
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	990
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	1090
Flug Zürich-Split-Zürich inkl. Taxen und Gebühren	390

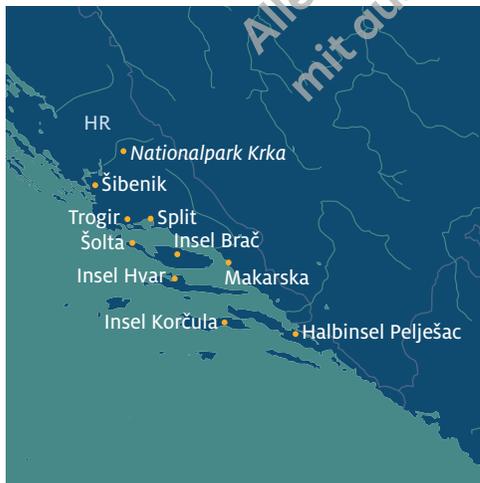
<sup>(5)</sup> Nicht zur Alleinbenutzung möglich



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



MV Thurgau Adriatica\*\*\*\*



Weitere attraktive Reisen!



**8 Tage ab CHF 1990 p.P.**

Auf den Spuren der Deutschen Hanse

**NEU KIEL-HAMBURG-HANNOVER**  
MS THURGAU CHOPIN\*\*\*\*

**FREIZEIT IN LÜBECK – «KÖNIGIN DER HANSE»**

Reisedaten 2023

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



**15 Tage ab CHF 2890 p.P.**

Epic Cruise Teilstrecke

**NEU AMSTERDAM-DELFIJL-BASEL**  
MS ANTONIO BELLUCCI\*\*\*\*

**TEXEL – GRÖSSTE NORDSEEINSEL DER NIEDERLANDE**

Reisedaten 2023

20.05.–03.06.	01.10.–15.10.
---------------	---------------



**8 Tage ab CHF 1590 p.P.**

Savoir-vivre auf Saône und Rhône

**NEU LYON-ARLES-LE POUZIN**  
MS LORD BYRON\*\*\*\*

**DIJON – STADTBESICHTIGUNG MIT SENFVERKOSTUNG**

Reisedaten 2023

Lyon-Le Pouzin	Le Pouzin-Lyon
11.05.–18.05.	18.05.–25.05.
28.06.–05.07.	05.07.–12.07.
22.08.–29.08.	29.08.–05.09.