



Nr. 4/2024
August/September

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Zuckersüss

Die besten Ersatzstoffe

Medikamente bei Hitze

Wenn der Körper anders reagiert



ARVEN

Wohltuend harzig

Im Stübli

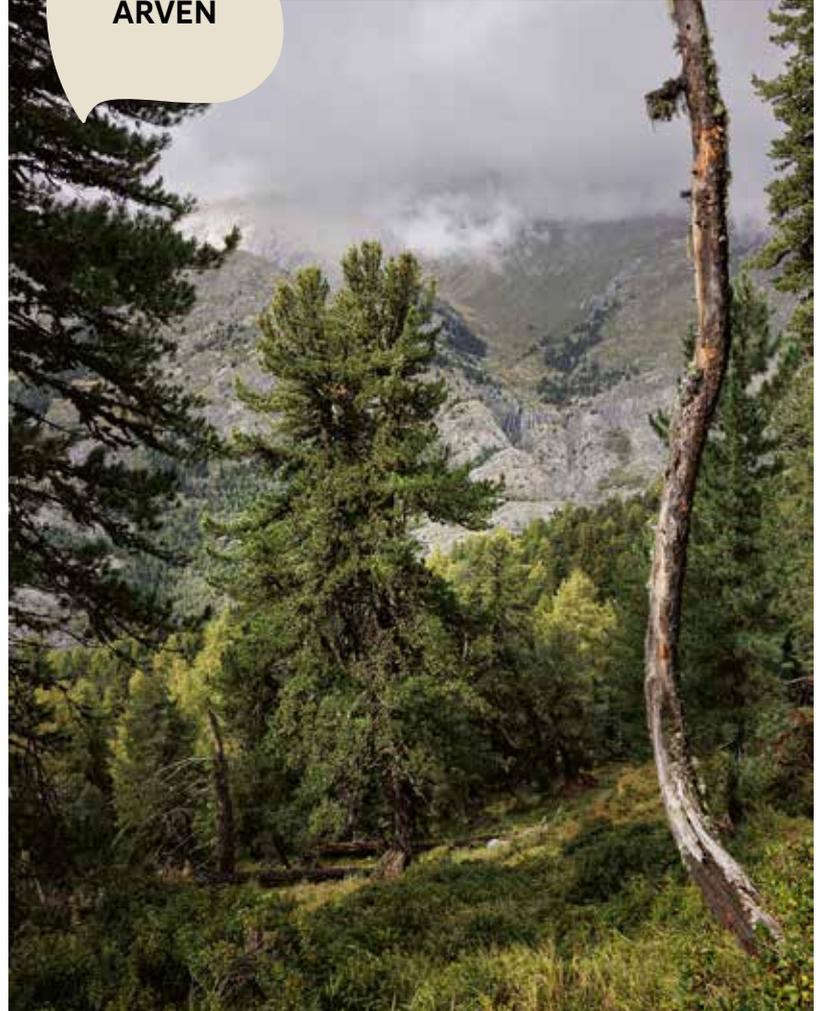
Manchmal werde ich gefragt, was eigentlich meine Lieblingspflanze sei. Eine englische Rose? Eine Mohnblume? Basilikum? Oder vielleicht eine Wassermelone – aussen grün und innen rot, und schön saftig und süss? Eigentlich mag ich alle Pflanzen. Ausser vielleicht Thujahecken, aber das ist ein anderes Thema. Und doch, ein Gewächs gibt es, das ich für



SABINE REBER
Chefredaktorin

seine Zähigkeit und schiere Lebenskraft ganz besonders bewundere. Ehrfürchtig stand ich neulich mal wieder oberhalb von Grindelwald vor einer Gruppe uralter Bergarven (*Pinus cembra*). Wie knorrig sie dem Wind trotzten, der uns um die Ohren pfiiff! Die Kraft der Zirbelkiefern ist so legendär, dass sie auch in der Volksmusik besungen wird: «Härte de Stamm mit chrumme Äste, steit än Arve ob d'r Flueh... Mänge Sturm, hät dranne grisse, immer isch sie bliebe stah...» heisst es im Jodellied von Hans Walter Schneller. Auch in den Drogerien gehören die Zirbelkiefern mit ihrem würzigen Harz zum Standardsortiment. Duftsprays helfen beim Entspannen und Einschlafen, und Arvenholz wird auch gern verwendet, um Insekten von den Kleiderschränken fernzuhalten. Besonders angenehm ist die Wirkung einer Arvensauna. Und was ist erholsamer als nachts in einem aus dem aromatischen Holz gebauten Gästezimmer zu schlafen, tagsüber durch den Arvenwald zu flanieren und die knorrigen Stämme zu bewundern? Weil mir diese speziellen Bäume so sehr am Herzen liegen, freue ich mich besonders, Sie in dieser Ausgabe in die urtümliche Kraftwelt des Aletschwaldes führen zu dürfen. Und bei der nächstbesten Gelegenheit setze ich mich gewiss auch selber nach einer langen Wanderung wieder in ein heimeliges Arvenstübli und geniesse dort ein Glas Petite Arvine aus dem Wallis.

ARVEN



Mystische Methusalems **6**

Die uralten Arven im Aletschwald strahlen eine ganz eigene Kraft aus. Aus ihren Zapfen und Nadeln sowie aus dem Harz werden wohltuende Heilmittel gewonnen.

Inhalt



Unfälle beim Wandern und Grillieren 14
Was gehört in die Notfallapotheke?



Nebenwirkungen bei Hitze 18
Welche Medikamente an heißen Tagen anders wirken



Süsse Alternativen 28
Was ist gesünder als herkömmlicher Zucker?

- 22 **Weiblichkeitsritual: Das Intimdampfbad wird wiederentdeckt**
- 26 **Interview: Das Lebensgefühl junger Frauen**
- 32 **Mitmachen und gewinnen**
- 33 **Rätselspass**
- 34 **So mache ich das: Die Konzentration fördern**
- 36 **Saisonale Tipps im August und September**



Lifehack aus der Drogerie

Wespenmischung

Apfelessig und Birnel aus der Drogerie mit Wasser und einem Spritzer Geschirrspülmittel mischen. Diese verführerische Mischung in die Wespenfalle geben. Die kleinen Störenfriede können diesem Cocktail einfach nicht widerstehen! Prost auf eine wespenfreie Zone!

SCHAUFENSTER



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Biotin-Biomed plus enthält wertvolle Nährstoffe, die zur Stärkung von Haaren und Nägeln von innen beitragen. Mit nur einer Kapsel pro Tag werden die Haar- und Nagelwurzeln optimal versorgt. Zudem sind die Kapseln vegan, laktose- und glutenfrei. Gönnen Sie Ihren Haaren und Nägeln Biotin-Biomed plus!

Biotin, Zink und Selen tragen zur Erhaltung normaler Haare und Nägel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

www.biotin.ch

Biomed AG, Dübendorf



Schluss mit Blasenentzündung!

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

Medizinprodukt CE 0426

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

FEMANNOSE® N



CH-20240627-95

Schnell ist es passiert... dann hilft Bepanthen® MED Plus

Ein Sturz mit dem Velo, ein Stolpern oder eine kurze Unaufmerksamkeit beim Kochen oder Basteln, schon gibt es eine kleine Verletzung. Bepanthen® MED Plus ist für jede Phase der Wundheilung eine geeignete Wahl, da beide Produkte desinfizieren und heilen.

Bepanthen® MED Plus Spray:

Zur Erstbehandlung und Desinfektion

Bepanthen® MED Plus Creme:

Zur Beschleunigung der Wundheilung

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Bepanthen® MED Plus

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

KURZ & GESUND

Hibiskustee für den Sommer



In Ägypten trinken die Menschen gern heissen oder kalten Karkadeh, in Mexiko ist Agua de Jamaica mit Eiswürfeln der Klassiker. Beide Getränke werden mit getrockne-

ten Hibiskusblüten zubereitet. Der Tee hat eine rubinrote Farbe, schmeckt säuerlich-fruchtig und erfrischt an heissen Tagen. Die Hibiskusblüten werden im Wasser leicht geköchelt und dann zum Ziehen stehen gelassen. In Mexiko kommt Limettensaft in den fertigen Tee. Für Karkadeh lassen sich die Blüten auch im kalten Wasser ziehen, was aber sechs bis acht Stunden dauert.

Ob Mexiko oder Ägypten, meistens wird in diesen Ländern Hibiskustee stark mit Zucker gesüsst. Was seinen sauren Geschmack vermindert, aber aus gesundheitlicher Sicht nicht empfehlenswert ist. An heissen Tagen sind ungesüsstes Tees, nicht zu heiss und nicht zu kalt serviert, je nach Vorliebe zu geniessen.

Übrigens: Hibiskus gehört zu den Malvengewächsen. Er ist eine der häufigsten tropischen Zierpflanzen und es gibt eine riesige Anzahl an Hibiskus-Arten, die auch bei uns auf Balkonen und Terrassen blühen. Für den Tee wird aber die Heilpflanze *Hibiscus sabdariffa* verwendet, die in Europa nicht wächst.



Tintenschwarz



Dieser Pilz sieht so auffällig aus, dass man ihn leicht erkennt: Der Schopftintling (*Coprinus comatus*) wächst bis weit in den Herbst hinein an meist stickstoffreichen Standorten wie beispielsweise in Wiesen, Parks und an Wegrändern. Der Hut und die Lamellen verfärben sich mit dem Alter schwarz und scheinen zu verlaufen wie Tinte. Die schmierige, schwarze Sporenmasse wurde früher auch tatsächlich als Tinte zum Schreiben verwendet. Die jungen, noch rein weissen Pilze sind essbar. Sie schmecken aber nur in ganz frischem Zustand wirklich gut und können kaum aufbewahrt werden.

Schopftintlinge enthalten essenzielle Aminosäuren sowie Mineralien und B-Vitamine, darum gelten sie als wertvolles Nahrungsmittel. Sie zählen sogar zu den Heil- und Vitalpilzen. Man sagt ihnen nach, dass

sie die Verdauung fördern und den Blutzuckerspiegel senken können. Die Deutsche Gesellschaft für Mykologie hat den Schopftintling zum Pilz des Jahres 2024 gekürt. |



Fotos: Lost Kosmonaut, Atamari; Laurence Fischer; Illustration: Albin Schmalfuß, 1897

Anzeige



Wenn Sex weh tut

Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning im Interview

Jetzt den QR-Code scannen
und mehr Infos über Vagisan erhalten



In ihrer Praxis berät Ann-Marlene Henning Frauen und Männer gleichermaßen.

Frau Henning, Sie sprechen offen über Sexualität im Alter.

Unbedingt. Sowohl Frauen als auch Männer sollten die Veränderungen im Körper in diesem Lebensabschnitt besser kennen lernen. Da verändert sich vieles: Haare, Haut, sogar die Schleimhäute.

Was bedeutet das für die Frau?

Junge Frauen müssen nicht erregt sein, um Sex zu haben. Nach den Wechseljahren ist das anders. Die Scheide einer Frau wird trockener, und Sex kann bei trockenen Schleimhäuten dann weh tun.

Beeinflusst das auch die sexuelle Lust?

Ja, da besteht leider ein enger Zusammenhang. Wie soll ich auf etwas Lust haben, das weh tut? Viele Frauen fühlen sich aber „verpflichtet“ und machen der Beziehung wegen unter Schmerzen mit. Sie sagen nichts, gestehen sich das

Problem selbst nicht ein. Die Unlust bleibt. Daran kann eine Partnerschaft zerbrechen.

Wie erkennen Frauen Scheidentrockenheit?

Frauen spüren die Veränderung. Es fühlt sich trocken an, z. B. beim Abwischen nach dem Wasserlassen. Und bei Bewegung ist es, als würde sich da unten etwas „reiben“. Immer wieder pikst es.

Viele Frauen nehmen ihre Situation offenbar einfach hin.

Ja, sehr viele. Und dadurch wird das Problem immer schwerwiegender. Ich habe persönlich meine Erfahrungen mit dem Thema gemacht. Mir hat dann meine Apothekerin Vagisan FeuchtCreme empfohlen und gesagt, dass sie die auch anwendet. Es ist also besser, darüber zu sprechen. Diese Feuchtcreme bringt nämlich sofort etwas. Und dann bist du zurück - in der Liebe und im Leben!

Mehr Infos auf www.vagisan.com

Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

- Hatten Sie in den letzten 4 Wochen Beschwerden im Scheidenbereich?
- Trockenheitsgefühl ja nein
 - Juckreiz ja nein
 - Wundgefühl/Reizung ja nein
 - Brennen ja nein
 - Schmerzen im Scheidenbereich...
unabhängig von sexueller Aktivität ja nein
 - bei sexueller Aktivität ja nein

Wenn Sie auch nur einmal mit „ja“ geantwortet haben, kann dies bereits ein Hinweis auf Scheidentrockenheit sein.



Heilende Bäume

Die Arve trotz nicht nur widrigen klimatischen Bedingungen. Mit ihren Zapfen und Nadeln und ihrem wertvollen Harz ist sie auch ein Gesundheitsspendler. Im Aletschwald im Wallis ist die Kraft der uralten Bäume auf eindruckliche Art erlebbar.

Von Astrid Tomczak-Plewka, Fotos Susanne Keller

Ein Krächzen zerreisst die Ruhe auf fast 2000 Metern Höhe. Auf der Spitze einer Arve sitzt der Schreihals: ein Tannenhäher. Maurus Bamert bezeichnet ihn als «Gärtner des Waldes». Bamert leitet auf der Riederalp das Pro Natura Zentrum Aletsch, ein Umweltbildungszentrum der gleichnamigen Organisation. Der Biologe ist oft draussen bei den Arven unterwegs. Denn der Aletschwald beginnt gleich wenige Meter vor der Villa Cassel und erstreckt sich bis hin zum imposanten Aletschgletscher. Dabei wird der Wald immer grösser, je stärker sich der Gletscher aufgrund des Klimawandels zurückzieht. Der Tannenhäher leistet einen wichtigen Beitrag zum Fortbestand des Arvenwaldes. Im Spätsommer und Herbst legt er seinen Wintervorrat aus Arvensamen an, die er mit seinem kräftigen Schnabel aus den Zapfen pickt – es sind Tausende von Verstecken. Rund 80 Prozent der Vorratslager finden die Tiere im Laufe des Winters wieder und fressen die Samen. Was sich hier jährlich wiederholt, ist selbst für Fachleute ein faszinierendes Rätsel. Manchmal liegen die Verstecke nämlich sogar unter einer Schneedecke und müssen

ausgegraben werden. «Wie genau die Vögel die Verstecke wiederfinden, ist nicht bekannt», sagt Biologe Bamert. Was aber klar ist: Die restlichen Samen bleiben unberührt und können unter günstigen Bedingungen keimen.

Ein Stollen im Tausch gegen Naturschutz

Seit 1933 steht der Aletschwald unter Schutz, Totholz bleibt liegen, nur die Wege werden unterhalten. «Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war der Wald in einem schlechten Zustand», erzählt Bamert. Bäume wurden für die Holzgewinnung gefällt, ausserdem

diente der Wald als Waldweide für Tiere – sogenannte «Hirtenbäume», ausgehöhlte Arven, die Hirten Unterschlupf boten, legen bis heute Zeugnis davon ab. Kurz: Der Wald war übernutzt. Das fiel auch den Behörden und dem Schweizerischen Bund für Naturschutz (SBN) auf. Doch die ansässige Bevölkerung wehrte sich gegen die Bestrebungen, den Wald unter Schutz zu stellen, weil er eine wichtige Lebensgrundlage für sie war. Allerdings hatten insbesondere die Landwirte ein Problem: die Wasserknappheit. Das Aletschgebiet war der grösste Wasserlieferant für die Gegenden südlich der Riederalp, überall wurden Suonen angelegt, um Wasser ins Tal zu bringen. Diese Wasserfuhren anzulegen

**«Es ist wissenschaftlich
erwiesen, dass die ätherischen
Öle der Arve eine beruhigende
Wirkung haben.»**

Maurus Bamert



ARVEN

HEILPFLANZENPARADIES

Alpengärtnerin Isabella Albrecht
auf der Riederalp.

und zu unterhalten, war sehr gefährlich. Immer wieder kamen Menschen bei der Arbeit ums Leben. Als Alternative sollte ein Stollen durchs Riederhorn gebaut werden, um das Wasser sicher auf die Südseite zu bringen. Doch das Geld fehlte. Nun kam es zum Tauschhandel: Der SBN sprach die Mittel – im Gegenzug wurde der Aletschwald 1933 der Umweltschutzorganisation verpachtet.

Nebst dem Tannenhäher lassen sich hier Gämsen und mit etwas Glück sogar Birkhühner und Steinadler entdecken. Im Spätsommer liegt dann ein strenger Geruch in der Luft, oft ist das charakteristische «Röhren» von Rothirschen zu hören: Die Hirschbrunft lockt im September jährlich viele Gäste zu den «Hirschbrunft-Wochenenden» in die Villa Cassel. Unter fachlicher Begleitung können sie den Wald und seine tierischen Bewohner erkunden.

Beruhigend und antibakteriell

Doch auch wer auf eigene Faust den Wald auf den diversen Wanderwegen entdecken will, wird mit einem Erlebnis belohnt, das Körper und Geist erfrischt – nicht zuletzt dank der Arve. «Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass die ätherischen Öle der Arve eine beruhigende Wirkung haben», sagt Bamert. So hat etwa eine Studie gezeigt, dass Arvenholz die Herzfrequenz der Schlafenden senken soll – mit dem Resultat, dass sie am Morgen ausgeruhter sind. Heute setzen viele Berghotels bei der Einrichtung ihrer Gästezimmer auf Arvenholz. Die Zimmer im Chalet Cassel – im Nebenhaus der Villa – duften übrigens noch über 100 Jahre nach dem Bau nach dem Holz, wie die Biologin Isabella Albrecht berichtet. Sie und ihr Mann Laudo Albrecht arbeiteten 35 Jahre lang für das Pro Natura Zentrum und lebten zeitweise auch dort. Isabella weiss um die vielen nützlichen Eigenschaften der Arve. So gilt Arvenholz als antibakteriell und insektenabwehrend. «Deshalb wurde es früher oft für den Bau von Vorratsschränken oder Mehltruhen verwendet», sagt Albrecht.

ZEITLOS

Arvenholz behält noch nach hundert Jahren seinen Duft.



GWUNDRIG

Auch die Gämsen fühlen sich wohl im Arvenwald.



Und heute gibt es immer noch Küchenbretter aus Arvenholz oder Holzanhänger als Mottenschutz, welche die unliebsamen Tierchen aus Kleiderschränken fernhalten sollen.

Von der Rinde bis zum Harz

Unweit der Villa Cassel hat es sich Stefanie Mattig von der benachbarten Bettmeralp auf einer besonders prächtigen Arve bequem gemacht. Schon als Kind begleitete sie ihre Grossmutter in den Wald, wenn diese Kräuter für verschiedene Tees, Tinkturen und Salben sammelte: «Ich durfte spielerisch lernen und das uralte Wissen miterleben.» Die tiefe Naturspiritualität, die für ihre Ahninnen selbstverständlich war, floss ganz natürlich in ihr eigenes Leben ein. Sie erinnert sich: «Meine Grossmutter hat Babys und Kleinkinder auf dem Küchentisch mit Pendel, Massage und Kräutern behandelt.»

Ist dein Schlafrhythmus im Urlaub geblieben?

Unterstützt beim Ein- und Durchschlafen, auch nach dem Urlaub.

zeller 



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn

0624/2794

ARVEN

TAUFRISCH

Nadeln und Zapfen der Arven enthalten wertvolle Stoffe.

GEERDET

«Chritterhägsl» Stefanie Mattig ist mit der Natur im Aletschwald eng verbunden.



KERNIG

Die Arvenkerne sehen ähnlich aus wie Pinienkerne und schmecken auch fast gleich.

«Die Arve ist für mich die Königin des Waldes. Sie gibt mir Antworten, Ruhe und Erdung.»

Stefanie Mattig

Jeden Sommer durften alle elf Enkelkinder mit der Grossmutter eine Woche lang in eine Hütte ohne Strom und ohne heisses Wasser. Sie kauften nur ganz wenig ein und ernährten sich vorwiegend aus der Natur, sammelten essbare Kräuter und Blumen und zauberten daraus feine Mahlzeiten. Heute gibt sie ihr Wissen auch an ihre beiden Töchter weiter und sorgt so dafür, dass auch die nächste Generation die Heilpflanzen noch kennt. Ihren Spitznamen «Chritterhägsl» erhielt sie von einer Kindergruppe, den «Gletscherkindern», mit der sie naturverbundene Spaziergänge im Aletschgebiet unternahm.

Von manchen Seiten wird Steffis Kräuterkunde etwas abschätzig beäugt, und mitunter hört sie die Leute munkeln, das sei alles Humbug. Aber Stefanie Mattig lässt sich davon nicht beirren. Wenn es ihr zu viel wird, dann hilft ihr zum Beispiel das Johanniskraut, dessen leuchtend gelbe Blüten sie besonders gerne sammelt. Sie erzählt, wie

sie mit dieser «Sonnenpflanze» die Sonne in ihr Herz lässt, und dann sei es ihr auch egal, was die anderen sagen. Wichtig sei ihr einfach, wie es ihr und ihren Kursteilnehmenden gehe. Schliesslich erhalte sie viel positives Feedback und sie fühle sich glücklich auf ihrem Weg.

Mit ihrem vielfältigen Tun will sie Menschen berühren und Raum bieten, um das Leben in seiner Ganzheit wahrzunehmen, um sich voller Urvertrauen geborgen zu fühlen. Zum Glück werde dem Ausdruck «Kräuterhexe» heute mehrheitlich Positives zugeschrieben. Das war allerdings nicht immer so. Das Phänomen Hexenjagd wird auch im Wallis in alten Kirchenschriften beschrieben. Bereits Steffis Urgrossmutter arbeitete in Mörel als Naturheilerin. Steffi sagt: «Sie hatte magische Hände – massierte, legte Hände auf, pendelte, stellte selbst Tinkturen her und gab diese ab, und gab das Wissen an die nächste Generation weiter.»

Heute gibt auch Stefanie Mattig ihr traditionelles Wissen und das, was sie sich in Weiterbildungen angeeignet hat, in verschiedenen Workshops – vom Räuchern bis zum Trommelbau – an Interessierte weiter. Fast täglich ist sie in der Natur unterwegs und sagt: «Die Arve ist für mich die Königin des Waldes. Sie gibt mir Antworten, Ruhe und Erdung. Wenn ich im Wald war, komme ich gut gelaunt und frisch nach Hause.» Sie gehe oft in den Wald, um sich auszuheulen, aber auch um ihre Freude mit den Bäumen zu teilen. «Wir dürfen auch lernen, was zurückzugeben, nicht nur zu nehmen.» Eine Gabe beim Baum zu lassen – sei es eine Nuss, Spucke oder auch einfach ein Dankeschön auszusprechen –, sei sehr wichtig. Persönlich drückt Stefanie Mattig ihre Dankbarkeit etwa darin aus, dass sie sich an einen Baum lehnt und für ihn trommelt.

Auf ihren Spaziergängen sammelt sie Arvenzapfen, um daraus Tinkturen und Salben für den Eigengebrauch herzustellen. Die Herstellung von Salben und Tinkturen als Hausmittel geschieht normalerweise in einer sauberen Umgebung. Aber für den Eigengebrauch können Workshopteilnehmende beim «Chritterhägsl» auch mal in der freien Natur selber Hand anlegen. Wie



das abläuft, zeigt Stefanie Mattig an diesem Nachmittag. Sie nimmt ein Bündel Arvennadeln, zerkleinert sie und reibt sie mit den Händen. «Je mehr wir sie zerstückeln, umso mehr Aroma geben sie frei.» Sie entzündet eine Rechaudkerze und stellt eine durchlöcherichte Alubüchse darauf. Auf diesen «Freilufttherd» stellt sie ein Glas, gibt die Arvennadeln und kalt gepresstes Olivenöl hinein und rührt ab und zu mit einem kleinen Holzspachtel, bis die Flüssigkeit nach etwa zehn Minuten zu blubbern beginnt. Danach giesst Mattig die Flüssigkeit durch eine Windel einlage in ein sauberes Glas. «Man sieht hier

noch Rückstände aus der Natur», erklärt Mattig. «Das wird aber alles durch das Stoffsieb aufgefangen.» Sauberkeit sei das A und O, sagt sie. «Je sauberer man arbeitet, umso sauberer ist das Endprodukt.» Dann drückt sie die Stoffwindel aus und sagt: «Jetzt haben wir einen Kräuterstempel.» Wer genau hinschaut, entdeckt, wie aus diesem Stempel winzige Tropfen des ätherischen Öls austreten.

Stefanie Mattig empfiehlt, den Kräuterstempel nach Hause zu nehmen, in etwas Olivenöl zu erwärmen und beispielsweise die Beine damit zu massieren.

Bis zur fertigen Salbe braucht es jetzt aber noch weitere Produktionsschritte: In die Flüssigkeit kommen Bienenwachs und ein paar Tropfen Arvenschnaps. Damit dieser sich mit dem Öl verbindet, fügt Stephanie Mattig Lanolin hinzu. Jetzt heisst es: Rühren, rühren, rühren, bis sich alle Zutaten aufgelöst und verbunden haben. Da ist Geduld gefragt. Allerdings nicht so viel, wie in der «Heimproduktion» von Stephanie Mattig. Dafür legt die Walliserin nämlich Arvennadeln und -zapfen in Arvenschnaps ein und lagert sie an einem warmen Ort während sechs Wochen. Danach siebt sie

Arve
ruhige Nacht,
vitaler Tag



Arve
ätherisches Öl Bio
Für Vernebler, Duftlampen
und Duftstein



Arve
Raumspray Bio
Mit Arvenholzdeckel
zum Besprühen


aromalife
natur für die sinne



«Das Motto der Arve lautet: Lass dir Zeit, dann wirst du alt.»

Isabella Albrecht



SELBERMACHEN

Stefanie Mattig zeigt, wie sie aus Arvennadeln eine Salbe für den Eigengebrauch herstellt.

die Flüssigkeit ab, das so gewonnene Mazerat dient als Basis für ihre Kosmetikprodukte. «Mit der Kerze haben wir diesen Prozess quasi beschleunigt, aber das ist natürlich nicht das Gleiche», betont sie. Die Arvensalbe empfiehlt sie bei Quetschungen, Prellungen, Verstauchungen. «Aber ich gebe keine Heilversprechen ab», sagt sie. Wer wirklich Beschwerden hat, sollte auf jeden Fall das Gespräch mit einer Fachperson suchen. Auch wenn die Prozedur zur Herstellung der «Waldsalbe» etwas improvisiert wirkt – dahinter stecken viel Vorarbeit und Know-how. Zwar müsse auch das Bauchgefühl stimmen: «Vieles machen wir aus einem Impuls heraus, aber ich habe in meinen Ausbildungen gelernt, alles aufzuschreiben.» Bei den Produkten, die Stephanie Mattig zu Hause herstellt, dokumentiert sie akribisch, was sie genau enthalten, wie viel Nadeln, wie viel Öl etc. «Das hilft mir dabei, immer zu überprüfen, wo ich noch mehr rausholen könnte», sagt sie. «So verbessern sich über die Jahre auch die Rezepte.» Und noch etwas ist ihr ganz wichtig: «Wenn ich einen schlechten Tag habe, produziere ich auch keine Salben – das käme nicht gut.» An solchen Tagen gehe sie stattdessen «in die Kräuter. Ich weiss, dann bin ich innert zwei Minuten in meiner eigenen Welt und habe wieder gute Laune.» An ganz schlechten Tagen wiederum nimmt sie ihre Trommel und legt sich ins Gras. «Da kommen mir die besten Ideen, die ich danach umsetzen kann. Raus in die Natur zu gehen, hilft mir, alles zu verarbeiten, Sachen loszulassen und Sachen anzunehmen.»

Stefanie Mattig achtet darauf, dass sie möglichst alles verwendet, was sie bei ihren Streifzügen einsammelt. Arvenrinde, überschüssige Nadeln und Zapfen und Harz verwendet sie für Räucherrituale. «Es ist dann, als ob du in den Wald eintauchst», erzählt sie. Das Harz lässt sich übrigens auch wie

Kaugummi kauen. «Das schmeckt sehr gut», sagt Mattig. Und im Gegensatz zu industriellem Kaugummi kann dieser getrost wieder in die Natur gespuckt werden. Aber Achtung: Wer ein Gebiss hat, sollte mit der klebrigen Masse aufpassen, auch alte Zahnfüllungen könnten herausgerissen werden. Im Übrigen hat Arvenharz auch als Wund- und Zugmittel bei Schnitt- und Schürfwunden in die Naturheilkunde Einzug gefunden.

Mit der Arve alt werden

Bereits der Schwyzer Arzt Paracelsus wusste um die Schätze der alpinen Flora. «Unsere Alpen sind wahre Apotheken», hielt er in seinen Schriften fest. «Damit hatte er recht», betont die Alpengärtnerin Isabella Albrecht. Seit 2022 ist sie pensioniert, kümmert sich aber immer noch regelmässig um den Alpengarten bei der Villa Cassel – etwa wenn Hirsche die Pflanzenschilder umgerissen haben. Ausserdem gibt sie ihr Wissen auf Führungen Interessierten weiter. «Alpenpflanzen enthalten im Vergleich zu Talpflanzen mehr Wirkstoffe, wie zum Beispiel Schleimstoffe, ätherische Öle und Gerbstoffe», erklärt sie. Der Grund: «In der Höhe ist die Sonneneinstrahlung stärker und die Pflanzen produzieren viel mehr solcher Stoffe», so die Biologin. Und es kommt noch etwas anderes hinzu: «Hier oben herrschen extreme klimatische Bedingungen, Wind, Schnee, Temperaturschwankungen, all dem müssen die Alpenpflanzen trotzen. Die Pflanzen brauchen also eine hohe Vitalität und Stresstoleranz und müssen sich immer neu anpassen. Diese Kraft ist in den Alpenpflanzen enthalten.»

Langsam legt sich die Dämmerung auf die Riederalp. Auch der Tannenhäher hat sich wohl schlafen gelegt. Stille liegt in der Luft. Fast ist man versucht, Goethe zu zitieren («Über allen Gipfeln ist Ruh, in allen

URSPRÜNGLICH

Der Bergwald im Aletschgebiet wirkt in seiner vielfältigen Pracht erholsam.

Wipfeln spürest du kaum einen Hauch»). Doch wir halten uns an Isabella Albrecht, die uns eine Lebensweisheit auf die Reise zurück ins Tal mitgibt. «Das Motto der Arve lautet: Lass dir Zeit, dann wirst du alt. Das sollten sich vor allem gestresste Menschen immer wieder zu Herzen nehmen.»

PRO NATURA ZENTRUM ALETSCHE

Villa Cassel, 3987 Riederalp
Tel. 027 928 62 20
www.pronatura-aletsch.ch

Stefanie Mattig

Tanzbodenstrasse 22
3992 Bettmeralp
www.steffis-chritter.ch



GEWINNSPIEL

2x ALETSCHE ENTDECKERPASS

für zwei Personen im Wert von je 110 Franken
zu gewinnen

(gültig Sommer 2024 und Sommer 2025)

Die Tageskarte fürs Wandern, Sightseeing und mehr in der gesamten Aletsch Arena.

Ob erfrischende Bergwanderungen in den warmen Sommer- und Herbstmonaten oder ein Ausflug zum Grossen Aletschgletscher – der Aletsch Entdeckerpass ist das Bergbahnticket für die gesamte Aletsch Arena (Riederalp, Bettmeralp, Fiesch-Eggishorn). Er garantiert Ihnen freie Fahrt mit allen Anlagen mit angrenzenden Wanderwegen und zu den Ausflugsgipfeln Hohfluh/Moosfluh, Bettmerhorn und Eggishorn. Zusätzlich ist die Zugstrecke Brig bis Fürgangen inklusive.

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

Das Gewinnspiel wird vom Schweizerischen Drogistenverband (Veranstalter) und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Preissponsoren veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 16. Lebensjahr mit Wohnsitz in der Schweiz. Teilnehmer aus dem Ausland sowie Mitarbeiter und deren Angehörige des Veranstalters und seiner Tochtergesellschaften sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme ist kostenlos und kann per E-Mail oder Postsendung erfolgen. Das Gewinnspiel basiert auf einer Zufallsziehung, deren Bedingungen allein im Verantwortungsbereich des Veranstalters liegen. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel jederzeit und



© Aletsch Arena, Marco Schwyder

Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, Gewinnspiel Aletscharena, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, aletscharena@drogistenverband.ch

Teilnahmeschluss ist der 30.9.2024

(Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter)

ohne Vorankündigung abbrechen oder zu beenden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Daten aller Teilnehmenden werden nur im Rahmen dieses Gewinnspiels bearbeitet und mit Ausnahme der Preissponsoren zwecks Zustellung der Preise nicht an Dritte weitergegeben. Bei Verstoss gegen die Teilnahmebedingungen, welche ausschliesslich dem Schweizer Recht unterliegen, erfolgt der Ausschluss vom Gewinnspiel. Der Veranstalter beachtet die Datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg sowie jegliche Gewährleistung und Haftung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.



WANDERN

Erste Hilfe beim Sommerausflug

Am Wandern haben Jung und Alt ihre Freude. Aber was tun, wenn es Blasen, Schürfwunden oder Kreislaufprobleme gibt, oder wenn es zu Krämpfen kommt? Und wie lässt sich solchen Beschwerden vorbeugen?

Von Barbara Halter



BLASEN VORBEUGEN

Wer nur gelegentlich wandern geht, sollte die Fersen bei Bedarf mit Blasenpflastern schützen.

Im Sommer verwandelt sich Adelboden im Berner Oberland in ein Outdoor-Paradies: Biker vergnügen sich auf dem Höchst-Trail, Familien bräteln am Elsigsee, und die Wanderer erfreuen sich an der Alpenlandschaft – meistens jedenfalls. Denn leicht ist ein kleiner Unfall passiert, oder Schmerzen vermiesen das Vergnügen in der Natur. Viele Gäste suchen dann Hilfe bei Drogistin Maja Künzi in der Erlebnisdrogerie im Zentrum von Adelboden. Sie verkauft die passenden Pflaster bei schmerzenden Blasen an den Fersen und Schürfungen und gibt Rat bei Kreislaufbeschwerden oder Sonnenbrand. Einige dieser Probleme lassen sich bereits zu Hause beim Packen des Rucksacks vermeiden. «Da man an solchen Tagen viel schwitzt, braucht es neben viel Flüssigkeit auch genügend Mineralsalze», sagt sie. Künzi ist auf einem Bauernhof aufgewachsen und hat mit ihrem Mann einen Hof geführt, den nun bereits die nächste Generation übernommen



ACHTUNG HEISS!

Beim Bräteln kommt es schnell mal zu kleineren Verbrennungen.

Wobenzym®

Das Enzympräparat

Wobenzym® ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel und kann zur unterstützenden Behandlung eingesetzt werden bei:

Entzündlichen Erkrankungen wie

- Rheumatischen Erkrankungen
- Nebenhöhlenentzündungen
- Bronchitis

Entzündungen nach

- Sportverletzungen wie Verstauchungen und Prellungen
- Hautverletzungen wie Verbrennungen und Schürfwunden

Venenentzündungen



100 Tabletten



200 Tabletten



800 Tabletten



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Hersteller:
Mucos Pharma GmbH & Co. KG
13509 Berlin

Zulassungsinhaberin:
ebi-pharm ag
CH-3038 Kirchlindach
www.ebi-pharm.ch

Tipps von Maja Künzi

Das gehört bei einem Sommerausflug in die Notfallapotheke

- Schnellpflaster, Blasenpflaster und elastische Binden für Verbände
- Desinfektionsspray
- Arnika in Form eines Sprays, als Globuli oder als Einwegtuch
- Mücken- und Zeckenschutz
- Ätherisches Pfefferminzöl
- Brand- und Wundgel
- Taschenmesser
- Sonnencreme
- Traubenzucker



ERLEBNISDROGERIE

Maja Künzi, 54, arbeitet seit 34 Jahren als Drogistin EFZ in Adelboden. Sie hat den Stellvertreterkurs besucht und hat zudem einen Spagyrik-

Master. Im letzten September wurde die Wildstrubeldrogerie zur Erlebnisdrogerie Adelboden umbenannt. Sie ist spezialisiert auf Naturheilmittel für Mensch und Tier. www.erlebnisdrogerie-adelboden.ch

hat. «Meine Mutter hat jeweils eine Prise Salz in den Tee getan, wenn wir als Kinder heuen gingen.» Für einen Ausflug empfiehlt sie Minztee mit Zitronensaft und wenig Salz. Ergänzend gibt es Sticks mit Mineralsalzen, die sich im Wasser oder direkt im Mund auflösen lassen. «Ich empfehle auch das Mitnehmen von Traubenzucker. Er spendet bei Kreislaufproblemen rasch Energie oder motiviert Kinder zum Weiterlaufen», sagt Maja Künzi.

Ätherisches Pfefferminzöl weckt die Lebensgeister

In den Rucksack gehört neben einer Notfallapotheke (siehe Box) auch ein T-Shirt zum Wechseln. «Wenn man bei einer Wanderung am Gipfel ankommt, weht oft eine frische Brise. Wird das durchgeschwitzte T-Shirt gewechselt, besteht viel weniger die Gefahr einer Erkältung oder eines Hexenschusses.» Maja Künzi steckt bei Ausflügen in die Natur auch gern ein Mikrofasertuch ein. «Man kann beim Picknick darauf sitzen. Oder es bei Überhitzung und Unwohlsein angefeuchtet in den Nacken oder auf die Stirn legen.

Die kühlende Wirkung kann mit einem Tropfen ätherischem Pfefferminzöl auf dem Tuch verstärkt werden. Auch das Riechen am Pfefferminzöl belebt.»

Stichwort Sonne: Natürlich startet der Tag in den Bergen immer mit dem Verwenden einer Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor. Beim Eincremen Handrücken, Arme, Nacken und Ohren nicht vergessen! Für die empfindlichen Lippen einen speziellen Stift verwenden. Ein Hut auf dem Kopf ist Pflicht, und lange, leichte Kleidung schützt ebenfalls vor der Sonne. Spürt man abends trotzdem Kopfschmerzen und hat einen heissen Kopf, helfen homöopathische Arzneimittel mit Belladonna (Tollkirsche).

Eine der wichtigsten Pflanzen für Maja Künzi ist Arnika, die sie in Form eines spagyrischen Sprays oder als Globuli im Rucksack dabei hat. Die Pflanze ist bekannt für ihre wundheilende, entzündungshemmende, abschwellende und tonisierende Wirkung. Ideal bei Verletzungen durch einen Misstritt oder Sturz. Für die äusserliche Anwendung gibt es Salben mit Arnika. «Viel handlicher für unterwegs sind aber einzeln verpackte Arnikatücher. Damit kann man

zum Beispiel auch eine Wunde reinigen. Bei einem verstauchten Fuss empfehle ich, ein Tuch auf die schmerzende Stelle zu legen, die Socken darüber zu ziehen und so in die Schuhe zu schlüpfen.»

Bei Ausflügen mit Kindern kommt es an der Brätlistelle gern mal zu Malheurs wie kleineren Verbrennungen an Fingern. Wenn es in der Nähe einen Bach hat, wird die betroffene Stelle dort sofort gekühlt. Ein Brand- und Wundgel nimmt den Schmerz und fördert die Heilung. Solche Gels sind Allrounder und wirken auch gegen Insektenstiche oder beruhigen die Haut bei einem Sonnenbrand. Wer sich mit Pflanzen auskennt, kann sich auch in der Natur bedienen. «Meist findet man am Wegrand Wege- rich. Die Blätter werden etwas gequetscht und bei einer leichten Verbrennung oder einem Insektenstich aufgelegt. Das kühlt angenehm und bringt rasch etwas Lindering», sagt Künzi. Ein Klassiker nach dem vergnüglichen Bräteln ist die nicht so angenehme Magenverstimmung abends daheim. Hier bringen ein Magentee mit Schafgarbe oder ein homöopathisches Mittel mit Brechnuss (*Nux vomica*) Linderung.



Besser schlafen dank regelmässigem Sport

Immer wieder deuten Studien darauf hin, dass körperliche Aktivität die Schlafqualität verbessern und Symptome einer Insomnie lindern kann. Nach wie vor unklar sei dabei aber, wie ausgeprägt diese Effekte sind, schreibt eine Arbeitsgruppe um Erstautorin Dr. Erla Bjornsdottir von der Universität Reykjavik, Island, im Fachjournal «BMJ Open».

4339 Personen, davon 2085 Männer und 2254 Frauen, zwischen 39 und 67 Jahren aus neun europäischen Ländern waren in der Studie eingeschlossen. Zu Beginn machten sie Angaben dazu, wie häufig und wie lange sie sich körperlich betätigen. Gaben sie an, mindestens zweimal wöchentlich für mindestens eine Stunde pro Woche Sport zu treiben, wurden sie als körperlich aktiv eingestuft. Zehn Jahre später beantworteten sie erneut Fragen zu ihrer körperlichen Aktivität sowie zu Schlafdauer, Tagesschläfrigkeit und Symptomen von Insomnie, darunter Schwierigkeiten beim Ein-, Durchschlafen oder frühes Erwachen. Über den Zeitraum von zehn Jahren waren 37 Prozent der Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer dauerhaft inaktiv, 18 Prozent wechselten von inaktiv zu aktiv und 20 Prozent andersherum von körperlich aktiv zu inaktiv. 25 Prozent waren anhaltend aktiv. Bei der Auswertung zeigte sich, dass regelmässig aktive Personen deutlich weniger Schwierigkeiten beim Einschlafen hatten als solche, die inaktiv waren.

«Körperlich aktive Menschen haben ein geringeres Risiko für einige Insomnie-Symptome und extreme Schlafdauern», schlussfolgert Erla Bjornsdottir und ordnet ein: «Unsere Ergebnisse stehen im Einklang mit früheren Studien, die die positive Wirkung von körperlicher Aktivität auf die Symptome von Schlaflosigkeit gezeigt haben, aber die aktuelle Studie zeigt zusätzlich, dass es wichtig ist, im Laufe der Zeit beständig Sport zu treiben, da die Assoziation bei anfänglich aktiven Probanden, die inaktiv wurden, verloren ging.»

LA ROCHE POSAY
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE



Wissenschaftlicher Durchbruch nach 18 Jahren Forschung: La Roche Posay revolutioniert den Pigmentfleckenmarkt mit dem neuen patentierten Wirkstoff Melasyll™ und der Produktlinie Mela B3.

Weltweit leidet jeder zweite Mensch an Pigmentstörungen, wie die erste epidemiologische Studie von La Roche Posay mit 48 000 befragten Personen in 34 Ländern zeigt. Die Ergebnisse verdeutlichen, dass Pigmentstörungen sehr viel häufiger vorkommen, als bisher angenommen und sich stark auf die Lebensqualität auswirken können. Die Betroffenen geben an, sich weniger liebenswert zu fühlen, mehr Diskriminierung zu erfahren und sich sogar «schmutzig» zu fühlen.

La Roche Posay, die von Dermatologinnen und Dermatologen weltweit empfohlene Hautpflegemarke Nr. 1, hat sich dieses wachsenden Problems angenommen und präsentiert ihre bisher grösste Innovation im Bereich der Pigmentfleckenpflege: Mela B3 Serum, das bereits nach vier Wochen Anwendung bei jedem Hautton sichtbare Ergebnisse liefert.

Revolution durch neuen Wirkstoff Melasyll™

Nach 18 Jahren Forschung konnte L'Oréal mit Melasyll™ ein einzigartiges und mehrfach patentiertes neues Molekül gegen Hyperpigmentierung entwickeln, das anders wirkt als bisherige Wirkstoffe auf dem Markt. Es fängt überschüssiges Melanin ab, bevor Pigmentflecken entstehen und arbeitet so mit dem natürlichen Melanin-Prozess der Haut. Somit bewahrt und optimiert das Mela B3 Serum jeden natürlichen Hautton – getestet an allen Phototypen der Haut.

In Kooperation mit führenden Dermatologen und Experten für Hyperpigmentierung aus der ganzen Welt wurde die Kraft von Melasyll™ in der neuen Produktlinie Mela B3 mit 10 Prozent Niacinamid (bekannt als Vitamin B3) kombiniert. Zusammen mit weiteren dermatologischen Wirkstoffen wurde somit eine sehr umfassende, hochwirksame Formel geschaffen, die verschiedenste Pigmentflecken effektiv mildert.

Für alle Hauttypen und Altersgruppen

Hyperpigmentierung kann alle Altersgruppen und Hautfarben betreffen und tritt in verschiedenen Formen auf: Lentigo (Sonnen- und Altersflecken), Melasma (vor allem im Zusammenhang mit hormonellen Störungen) und postinflammatorische Hyperpigmentierung (Flecken nach Akne, nach Operationen und Narbenbildung). Mit Mela B3 wird diesen Hyperpigmentierungen wie nie zuvor entgegengewirkt.

Vorsicht: Medikamente können bei Hitze Probleme verursachen

Schwindel oder gar ein erhöhtes Risiko für Herzinfarkt: Medikamente können bei Hitze Nebenwirkungen verursachen. Wir sagen, bei welchen Wirkstoffen und Krankheiten Vorsicht geboten ist.

Von Barbara Halter

Die einen lieben sie, die anderen hoffen sehnlichst auf einen raschen Wetterumschwung: Die Rede ist von Hitzetagen. Tatsache ist: Durch die Klimaveränderung treten solche Tage in den Sommermonaten häufiger auf, und sie haben auch gesundheitliche Folgen. Vor einem Jahr veröffentlichte das deutsche Robert-Koch-Institut einen Bericht über die Nebenwirkungen von Medikamenten bei grosser Hitze.

Besonders vorsichtig sein müssen Menschen, die Medikamente einnehmen, die direkt oder indirekt den Blutdruck senken. Apothekerin Martina Gisler erklärt, wieso: «Das Kreislaufsystem in unserem Körper besteht aus dem Herzen, der Pumpe, und den Gefässen, dem Kanalsystem. Bei Hitze reagiert dieses System mit einer Gefässerweiterung, worauf der Blutdruck sinkt.» Der sinkende Blutdruck kann unterschied-

liche Folgen haben: Es kann zu Schwindel und damit verbundenen Stürzen kommen, zu Konzentrationsschwierigkeiten oder auch zu einer Minderdurchblutung der Organe. «Studien zeigen ein höheres Risiko für Herzinfarkt bei vorbelasteten Patientinnen und Patienten», sagt Gisler.

Neben Menschen, die bereits unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise an Herzinsuffizienz oder Bluthochdruck lei-

den und behandelt werden, können auch bei anderen Patientengruppen stärkere Nebenwirkungen von Hitze auftreten. Dazu gehören Menschen, die Antiepileptika oder Psychopharmaka einnehmen, ebenso Diabetiker oder gewisse Schmerzmittelpatienten.

Bei Schmerzmitteln weist die Apothekerin insbesondere auf Medikamente hin, die über die Haut aufgenommen werden, beispielsweise in Form eines Pflasters. «Durch die Wärme und die damit verbundene Mehrdurchblutung der Haut kann der Spiegel im Blut erhöht und damit die Wirksamkeit des Medikamentes verstärkt werden. Ebenso natürlich die Nebenwirkungen.»

Vorsicht mit der Sonne

Nicht nur die Hitze, sondern auch das Sonnenlicht kann Nebenwirkungen verursachen, sogenannte phototoxische Reaktionen. Gewisse Medikamente machen die Haut lichtempfindlicher. Beim Kauf wird darauf hingewiesen, sich vorwiegend im Schatten aufzuhalten und einen Sonnenschutz mit mindestens Lichtschutzfaktor 50 zu verwenden. Andernfalls kann es zu Entzündungen in der Hautoberfläche kommen. «Diese ähneln einem Ekzem und fühlen sich wie eine allergische Reaktion an. Diese kann auch erst zwei oder drei Tage nach der Sonneneinstrahlung auftreten», sagt Martina Gisler.

Sie weist auf verschiedene Wirkstoffe aus der Gruppe der Herzmedikamente (Diuretika und Antiarrhythmika) hin, auf Cholesterinsenker, entzündungshemmende Schmerzmittel, Antibiotika oder auch Substanzen, die gegen Akne eingesetzt werden. Ebenso das Hypericin im Johanniskraut, ein bewährtes Mittel gegen Stimmungsschwän-



BREITES ANGEBOT

Martina Gisler ist leitende Apothekerin und Geschäftsführerin der Herti Apotheke + Drogerie in Zug. Das Geschäft bietet ein breites Angebot an Medi-

kamenten und Dienstleistungen im Gesundheitsbereich. www.hertiapotheke.ch

Tipps zur Aufbewahrung von Medikamenten im Sommer

Medikamente, die nicht im Kühlschrank gelagert werden

- Ihre Wirksamkeit ist bis 25 Grad garantiert.
- In den Ferien Medikamente im klimatisierten Hotelzimmer aufbewahren. Während der Reisen gehören sie mitten in den Koffer.
- Daheim einen Ort wählen ohne direkte Sonneneinstrahlung und besser auf Augenhöhe statt weit oben, da Hitze steigt. In Wohnungen, die sich stark aufheizen, Medikamente im Keller lagern.



Medikamente, die im Kühlschrank gelagert werden müssen (z. B. Insulin)

- Im Kühlschrank in eine Box in das Gemüse- oder Türfach legen. Keinesfalls an die Rückwand, wo es anfrieren kann.
- Unterwegs einen Beutel mit Kühlelementen aus dem Kühlschrank (keinesfalls aus dem Tiefkühlfach, das wäre zu kalt!) verwenden. Je nach Medikament werden diese in Apotheken kostenlos den Kunden angeboten oder können gekauft werden.
- Vorsicht bei angebrochenem Insulin, dieses verträgt höchstens 25 Grad.

KÜHLEN

Hitzeempfindliche Medikamente sollten in einer geeigneten Isolierbox transportiert werden.

kungen. Sie alle können photosensibilisierend wirken.

Mittags eine Bouillon trinken

Zur Vorsicht bei der Einnahme von Diuretika bei Hitze mahnt auch der Bericht des Robert-Koch-Instituts. Solche Medikamente regen die Nieren zum Entwässern an und kommen bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen zum Einsatz, meist bei älteren Menschen. Im Alter nimmt die Herzinsuffizienz generell zu, die Pumpleistung des Herzmuskels

funktioniert nur noch eingeschränkt. In der Regel wird durch die Einnahme eines Diuretikums das Herz entlastet, und damit werden auch Wasseransammlungen im Körper vermieden, beispielsweise im Knöchelbereich. Ausreichend Flüssigkeit gehört an heißen Tagen zu den wichtigsten Massnahmen. «Entscheidend ist nicht nur, dass man viel trinkt, sondern auch was», so Gisler. Empfehlenswert sind isotonische Getränke, am Mittag eine Bouillon oder lauwarmer Pfefferminztee, wie er in arabischen Ländern üblich ist.

Ein riesengrosses Familienfest an einem wunderbaren Ort

Über 500 Gäste haben im Freilichtmuseum auf dem Ballenberg das 125-jährige Bestehen des Drogistenverbandes gefeiert.

Von Heinrich Gasser





Junge und nicht mehr ganz junge Drogistinnen und Drogisten, Lernende, Studierende, Freundinnen und Freunde der Drogeriebranche – alle sind sie am Pfingstmontag in das Freilichtmuseum Ballenberg im Berner Oberland gekommen, um das 125-jährige Bestehen des Drogistenverbandes zu feiern. «Die Begegnung und der Austausch stehen an dieser Feier im Vordergrund», sagt Jürg Stahl, der Zentralpräsident des Verbandes. Und so hat sich der Anlass angefühlt: Ein riesengrosses Familientreffen, an dem in gemeinsamen Erinnerungen geschwelgt wird.

Für Stahl steht nebst dem Rückblick auf vergangene Zeiten auch die Zukunft im Fokus. «Viele vor uns haben den Grundstein gelegt. Unsere heutigen Drogerie-Fachleute tragen dieses Wissen und die Erfahrung weiter. Und ich bin überzeugt, dass die Drogerien auch künftig eine wichtige Rolle im Gesundheitswesen spielen werden.»

←

«LIEBE DROGERIEFAMILIE!»

Jürg Stahl, der Zentralpräsident des Drogistenverbandes, begrüsst die über 500 Gäste zur Feier des 125-jährigen Bestehens des Verbandes.



FRÖHLICH
Wiedersehensfreude, reger Austausch und ein spassiger Parcours, zu dem auch Stein-stossen gehörte: Die Gäste haben das Treffen auf dem Ballenberg sichtlich genossen.

WOHLBEFINDEN





URALTE HEILKUNST

Das Dampfbad für den Intimbereich wurde schon von Hildegard von Bingen empfohlen.

Dampfbad für den Schossraum

Klassische Dampfbäder wie die Sauna sind aus dem Wellnessbereich nicht mehr wegzudenken. Seit einiger Zeit bekommt das Dampfsitzbad mit Kräutern für die weiblichen Geschlechtsorgane Aufschwung. Was steckt hinter dem Weiblichkeitsritual?

Von Sara Bagladi

Das Intimdampfbad taucht in der holistischen Naturheilkunde weltweit auf. Langsam wird es auch von den Schweizerinnen wieder entdeckt. Die traditionelle Heilmethode wurde in alten Kulturen von Indien über Eritrea bis nach Mexiko ausgeübt. So habe auch Hildegard von Bingen bei schwacher oder ausbleibender Menstruation zu Dampfsitzbädern geraten. Das Prinzip dabei ist stets ähnlich: Die Person sitzt ohne Unterwäsche über einem Behälter mit dampfendem Wasser, oft angereichert durch Heilpflanzen oder ätherische Öle wie Rose, Lavendel oder Ringelblumen. Der Dampf entfaltet dabei seine Wirkung auf die Gesamtheit der weiblichen Geschlechtsorgane. Es gibt verschiedene Begriffe für die Technik wie beispielsweise Intimdampfbad, vaginales Dampfbad oder «Yoni Steaming». Das Wort «Yoni» steht in der indischen Tantraphilosophie für die Gesamtheit der weiblichen Geschlechtsorgane. Teresa Keck und Natalie Stadelmann schreiben in ihrem Praxisbuch «Yoni Steaming: Dampfsitzbad – Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge»: «Yoni Steaming begeistert immer mehr Frauen weltweit, die das alte Wissen wie einen Schatz heben.»

Ganzheitliche Beckengesundheit

Corrina Morrissey arbeitet als Hebamme im Spital und bietet in ihrer «Praxis für ganzheitliche Beckengesundheit» in Bern auch Dampfsitzbäder für nichtschwängere Frauen an. Sie empfiehlt das unter anderem

bei Menstruationsbeschwerden, zur Regulation der Menstruationsblutung, für einen regelmässigen Zyklus, zur Befeuchtung, zur Prävention von Krankheiten und zur Optimierung der Fruchtbarkeit dank besserer Durchblutung. In der Schweiz empfehlen Hebammen ein Heublumendampfbad traditionell ab etwa der 36. Schwangerschaftswoche zur



SANFTE PFLEGE

Mit geeigneten Kräutern aus der Drogerie wird das Dampfbad individuell vorbereitet.



DIE RICHTIGE DOSIERUNG

Die Hebamme Corrina Morrissey empfiehlt Intimdampfbäder in der richtigen Dosierung und Dauer für die jeweilige Situation der Frau.

Vorbereitung des Gewebes. «Ich arbeite in meiner Praxis hingegen mit allen nichtschwangeren Frauen, für die es sonst nur wenig Angebote gibt bezüglich ganzheitlicher Beckengesundheit. Zudem biete ich Geburtstraumaverarbeitung für Frauen und ihre Begleitpersonen sowie medizinisches Personal an.» Zu ihrem Angebot zählen neben Dampfsitzbädern unter anderem auch therapeutische Gespräche, Körperarbeit, anatomische Aufklärungen und Massagen.

In die weibliche Kraft zurückfinden

«Noch ist weiterer Forschungsbedarf notwendig, um die Vorteile von vaginalen Dampfsitzbädern wissenschaftlich darzulegen», sagt sie. In der Praxis beobachtet sie die grösste Wirkung bei Menstruationsbeschwerden. «Das Ritual trägt dazu bei, dass die Frauen einen positiven Bezug zu ihrem Beckenraum erhalten.» Sie möchte Alternativen zu herkömmlichen Behandlungen bieten, damit Frauen ihren Schosraum bewusster und positiver kennenlernen, sich an ihrer Sexualität erfreuen und in ihre weibliche Kraft zurückfinden. «Das Becken kann uns ein Kompass sein, Halt und Orientierung geben», sagt sie. Ihre Patientinnen dampfen in der Regel einmal bei ihr in der Praxis auf einer speziellen kleinen Saunabox und danach mit ihrer persönlichen Kräutermischung zu Hause. Je nach Beschwerden enthalten die Mischungen beispielsweise Hirtentäschli, tonisierenden Salbei oder Rosmarin.

Dampfen im Home Spa

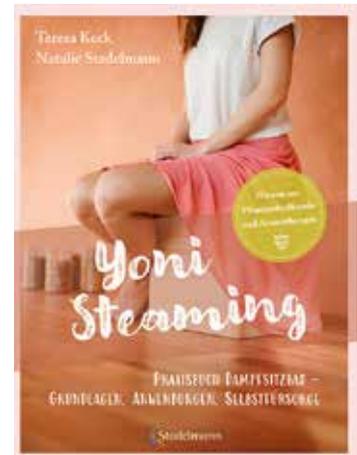
Frauen, die sich nicht gleich eine speziell angefertigte Holzbox zulegen möchten, stellen daheim eine Schüssel aus Porzellan oder Edelstahl mit Wasser in die zuvor gereinigte WC-Schüssel. Manche platzieren sich in der Mitte auf zwei Stuhlkanten, einem Hocker mit einem Loch in der Mitte oder auf der Bettkante. Es ist wichtig, sich beraten und begleiten zu lassen sowie mögliche Risiken zu beachten. Dazu gehören unter anderem: Nicht zu heisses Wasser wegen der Verbrennungsgefahr, allergische Reaktionen auf Kräuter ausschliessen, den optimalen Zeitpunkt im Zyklus eruieren, die richtige Dosierung und Dauer und nie bei potenzieller Schwangerschaft, während der Menstruation oder einer anderen vaginalen Blutung anwenden.

Dr. med. Jutta Harder, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH in Basel, erklärt sich das Aufkommen der Intimdampfbäder dadurch, dass sich Frauen nach Ritualen und Entschleunigung sehnen. Sie möchten sich mit ihrer Sexualität und dem Intimbereich befassen. «Das kann grundsätzlich eine positive Wirkung haben, doch medizinisch ist kein gesicherter Effekt nachgewiesen», sagt sie. Weiter fügt sie an: «Die Vaginalschleimhaut ist sehr empfindlich. Man sollte vorsichtig damit umgehen. Kräuter können allergische Reaktionen hervorrufen. Bei Infektionen sehe ich es kritisch, denn vor allem die Wärme kann Infektionen fördern. Die Scheide ist zudem ein selbstreinigendes Organ und sie muss nicht aktiv ge-

Buchtipp

Yoni Steaming

Dieses Buch kombiniert die praktische Erfahrung von Teresa Keck, Gründerin von Yunna.org, mit dem pharmazeutischen Wissen von Aromaeexpertin Natalie Stadelmann. Es bietet eine praktische Einführung in die Welt der Dampfsitzbäder für die Anwendung zu Hause, Rituale, Anwendungen bei gesundheitlichen Problemen und die wichtigsten Heilpflanzen und Öle für Dampfsitzbäder im Porträt.



Teresa Keck und Natalie Stadelmann: **«Yoni Steaming. Praxisbuch Dampfsitzbad – Grundlagen, Anwendungen, Selbstfürsorge»**, Stadelmann Verlag, ca. 29 Franken

reinhalt werden. Durch zu viel unnötige Pflege kann die eigene Flora zerstört werden.» Sie kann sich vorstellen, dass es ab und zu im richtigen Setting, nicht zu heiss, mit ausgewählten und getesteten Produkten, entspannend sein kann. «Die Wärme kann gewiss bei Menstruationsbeschwerden und zur Entspannung helfen.»

Corrina Morrissey

BSc Hebamme, www.onuava.ch



Die guten Seiten des Lebens

**Halbjahresabo
für nur
CHF 99.–**



**Ja, ich möchte ein Halbjahresabo
der GlücksPost bestellen!**

26 Ausgaben für nur CHF 99.– statt CHF 124.80
im Einzelhandel

30204655

Frau Herr

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefonnummer

Geburtsdatum (TT.MM.JJJJ)

E-Mail

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

Coupon einsenden an:

GlücksPost
Kundendienst
Geerenstrasse 43
8185 Winkel

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

Junge Frauen besser verstehen

Wie ticken eigentlich junge Frauen heute? Die beiden Autorinnen Andrea Arežina und Salome Müller haben für ihr Buch mit Mädchen und Frauen zwischen 14 und 19 Jahren gesprochen und deren Lebensgefühl in Wort gefasst. Der *Drogistenstern* hat mit ihnen gesprochen.

Von Sabine Reber



Ticken die jungen Frauen heute anders als vorherige Generationen?

Sie wachsen mit den sozialen Medien auf, haben vom Hashtag #MeToo gehört und erleben den Feminismus als neue Kraft. In den über zwanzig Gesprächen, die wir geführt haben, waren wir beeindruckt, wie reflektiert und klug sie sind. Wie sie Worte kennen für Dinge, bei denen wir uns noch ungehört fühlten. Beispielsweise für das anzügliche Rufen, Reden, Pfeifen einer Person im öffentlichen Raum, das Catcalling, das heute zum festen Wortschatz von vielen gehört.

Hat sich das Gefühl für den eigenen Körper durch die Social Media verändert?

Die junge Generation wächst auf mit Bewegungen wie Plus-Size und Body Positivity. Viele sind sich bewusst, dass der Frauenkörper eine Norm zu erfüllen hat. Im Buch schildert eine Protagonistin den perfekten Körper so: «Die Knochen sollten zu sehen sein, aber nicht zu sehr. Zum Beispiel darf man die Schulterknochen nicht sehen, die Schlüsselbeine schon, aber die Rippen nicht. Arme und Beine sollten dünn sein, die Brüste eher gross und rund, bei der Taille sollte es leicht schmaler werden, ein etwas üppigerer Arsch ist okay.»

AUTORINNENDUO

Andrea Arežina (links) und Salome Müller haben ein Buch geschrieben über das Lebensgefühl junger Frauen.

Krass...

Die Personen in unserem Buch wissen, woher diese Ideale kommen, wie schwer sie zu erreichen sind, was sie mit dem Körpergefühl anrichten. Und trotzdem können sie sich solchen idealisierten Vorstellungen kaum entziehen, weil diese allgegenwärtig sind.

Dieses Sich-Zeigen und -Darstellen, warum machen die das?

Das betrifft nicht nur die jungen Menschen. Stellen wir nicht alle Fotos und Selfies auf Social Media oder messen uns im Freundeskreis? Gesehen werden und Anerkennung bekommen ist ein urmenschliches Bedürfnis.

Früher war Dr. Sommer vom Bravo-Heftli massgebend für die Aufklärung. Wo holen junge Menschen heute ihr Wissen? Sind sie besser aufgeklärt als früher?

Während bei uns die Aufklärung der Klassenlehrer im Biologieunterricht übernahm, sind es heute externe Sexualpädagoginnen und -pädagogen, die die jungen Menschen aufklären, und zwar in geschlechtergetrennten Klassen. Ausserdem haben sie über ihr Handy direkten Zugang ins grösste Aufklärungsbuch – das Internet. Was aber auch Probleme mit sich bringt, da finden sie beispielsweise auch Pornofilme, die nicht der Realität entsprechen.

In eurem Buch thematisiert ihr auch Menstruation und Verhütung. Haben die jungen Frauen dazu eine andere Einstellung als ihre Mütter?

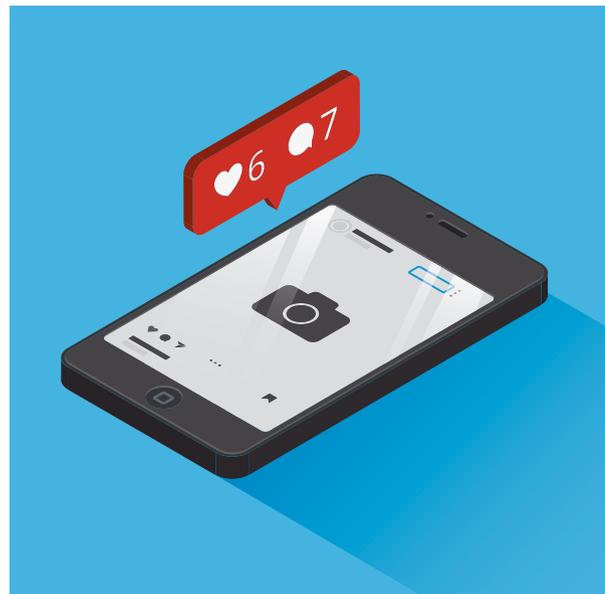
Sicherlich herrschen andere Vorstellungen als bei unseren Grossvätern. Eine junge Frau erzählte uns, dass ihr Grossvater nicht mit ihr alleine in die Ferien wollte, weil er Angst hatte, sie könnte ihre Menstruation bekommen. Ob die jungen Männer mehr darüber wissen? Eine junge Frau erzählte uns von einem Mitschüler, der aus dem Klassenzimmer hinausstürmte und nach Hilfe rief, als eine Mitschülerin ihre Menstruation bekam und der Stuhl sich rot verfärbte. Er hatte Angst, seine Mitschülerin könnte sterben. Es hilft nicht, dass nur die Frauen besser Bescheid wissen. Es braucht die Männer genauso.

Ihr lasst eine 13-Jährige schildern, wie sie sexuell belästigt wurde. Eine krasse Ausnahme? Hat sich da nichts gebessert seit #MeToo?

Wir wünschen es uns, aber wir bezweifeln, dass die Belästigungen verschwunden sind. #MeToo war wichtig und ein erster Schritt. Doch laut einer Studie von Amnesty International haben 42 Prozent der befragten Frauen ab 16 Jahren in Bars oder Clubs bereits sexuelle Belästigung erlebt. Am häufigsten in Form von unerwünschten Berührungen, Umarmungen oder Küssen, sexuell anzüglichen Kommentaren und Witzen oder einschüchternden Blicken. Der nächste Schritt müsste sein, dass Leute einschreiten, die solche Belästigungen beobachten, und den Betroffenen helfen.

Ihr schreibt im Vorwort, dass ihr euch eine ältere Schwester gewünscht hättet, die vorangeht. Kann euer Buch helfen, damit die jungen Frauen mit ihren Ängsten und Fragen nicht allein sind? Sollen wir es unseren Töchtern auf den Nachttisch legen?

Sehr gerne auf jeden Nachttisch legen. Unser grösster Wunsch ist, dass sich die jungen Frauen weniger allein fühlen. Aber ge-



SICH MESSEN

Das Streben nach Anerkennung in den Social Media ist allgegenwärtig.

nauso gehört das Buch auf jeden Nachttisch von Brüdern, zukünftigen Vätern, Göttis und Grossvätern. Ihnen kann das Buch helfen, die jungen Frauen besser zu verstehen. |

Die Autorinnen haben mit 19 Mädchen und jungen Frauen über das Erwachsenwerden gesprochen. Es ist ein journalistisches Aufklärungsbuch, das einen tiefen Einblick gibt ins Leben von jungen Frauen und das Verständnis weckt für die Themen, mit denen sie konfrontiert sind.

Andrea Arežina, Salome Müller:
«Genauso, nur anders»,
Verlag Kein & Aber, Zürich 2023,
ca. 24 Franken



In aller Munde: Zucker und Zuckeralternativen

Gibt es gesunde Alternativen zum Zucker? Womit könnten Getränke und Gebäcke gesüsst werden, damit sie weniger ungesund sind? Was hat es mit Zuckeraustauschstoffen auf sich?

Von Jasmin Weiss, BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE



Süsse Blätter



Zuckerblattbrombeere Sugarleaf (Innocent), *Rubus chingii* var. *suavissimus*

Vom klassischen Zucker gibt es verschiedene Varianten. Kristallzucker und flüssige Zuckerprodukte unterscheiden sich in der Herstellung, im Geschmack, in der Herkunft, im Preis und im Aussehen. Punkto Kalorien sind sie aber alle weitgehend identisch. Hartnäckig hält sich der Mythos, brauner Zucker sei gesünder als weisser. Der Grund für den Farbunterschied liegt im Herstellungsprozess. Einige Zuckervarianten enthalten zusätzlich sekundäre Pflanzenstoffe und andere Bestandteile, die für etwas Farbe sorgen. Diese Zuckerprodukte enthalten aber unter dem Strich genauso viel Zucker wie Kristallzucker. Flüssige Zuckervarianten enthalten weniger Zucker pro 100 Gramm im Vergleich mit Kristallzucker – was jedoch vor allem auf den höheren Wassergehalt zurückzuführen ist. Aus gesundheitlichen Gründen fallen die Unterschiede aber kaum ins Gewicht – da gibt es nur eins: Möglichst wenig Zucker essen und auf gesüßte Getränke verzichten.

Der Zuckerkonsum hat nicht nur auf die Gesundheit, sondern auch auf die Umwelt einen Einfluss. Zucker aus Zuckerrüben wird in der Schweiz angebaut und hergestellt. Zucker aus Zuckerrohr stammt aus Übersee und wird oft unter schlechten Arbeitsbedingungen hergestellt. Agavendicksaft aus Mexiko oder Ahornsirup aus Kanada legt einen weiten Weg zurück, bis wir ihn konsumieren. Honig hingegen können wir regional beziehen.

Zuckeraustauschstoffe

Zuckeraustauschstoffe wie Sorbit und Xylit enthalten etwa halb so viele Kalorien wie Zucker. Erythrit enthält kaum Kalorien. Im Vergleich mit Zucker sind sie zahnfreundlich und haben einen geringeren Einfluss auf den Blutzucker, wie in einem Bericht der Eidgenössischen Ernährungscommission (EEK) zu lesen ist. Sie können aber ab einer

Etwas Zuckerartiges, das gratis im Garten wächst und erst noch gesund ist? Ja, das gibt es. Vor einigen Jahren war das Süsskraut Stevia hoch im Kurs. Dieses ist aber nicht winterhart und muss jedes Jahr neu herangezogen werden. Auch der Ertrag ist eher bescheiden. Nun ist in der Schweiz mit der Zuckerblattbrombeere (*Rubus chingii* var. *suavissimus*) eine neue Süsspflanze erhältlich. Diese ist winterhart bis minus 25 Grad, und sie wächst so kräftig, dass eine ordentlich grosse Ernte zu erwarten ist.

Die Zuckerblattbrombeere stammt ursprünglich aus China, wo sie seit über 2000 Jahren zum Süssen von Speisen und Getränken, aber auch als Heilpflanze verwendet wird. Sie soll antioxida-

tive Wirkstoffe enthalten. Die Süsskraft stammt von sekundären Pflanzenstoffen aus der Gruppe der Kauranglykoside, zu der auch die Süsstoffe von Stevia gehören. Das chemische Molekül Rubusosid ist in reiner Form etwa 200-fach süsser als raffiniertes Zucker. Zum Süssen können die Blätter frisch oder getrocknet verwendet werden. Am meisten Süsstoffe enthalten sie im Hochsommer – das ist der ideale Erntezeitpunkt. Ein Gramm getrocknete Blätter entspricht etwa der Süsskraft von 15 Gramm Zucker. Man kann damit auch kochen und backen, da dieser natürliche Süsstoff hitzebeständig ist. Bezugsquelle: www.lubera.com

Sabine Reber



STOPP KARIES
Zahnfreundliche
Zuckeraustauschstoffe
sind mit diesem
Zeichen versehen.

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



farfalla Natürliche Raumbeduftung

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

Im Wert von Fr. 54.80



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

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

Im Wert von Fr. 35.–



GOLOY Hautpflegeset

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

Im Wert von Fr. 80.–



SAAL&Co. Set

- Revitalising Body Wash
- Regenerating Hand Cream
- Rehydrating Face Balm.

Eine UNISEX Pflegeserie mit elegantem Duft frischer Kräuter aus den Tiroler Alpen. Zertifizierte Naturkosmetik. Vegan.

www.saalandco.ch

Im Wert von Fr. 102.–



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

Im Wert von Fr. 30.–

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

Jahres-Abo
à Fr. 26.– (6 Hefte)

2-Jahres-Abo
à Fr. 48.– (12 Hefte)

Preisbasis 2024 (inkl. MWST)

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

farfalla Raumbeduftung

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GOLOY Hautpflegeset

Bezahlung erfolgt
per Rechnung an unten
stehende Adresse.

SAAL&Co. Set

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

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

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:

Schweizerischer
Drogistenverband
Vertrieb

Thomas-Wyttenbach-Str. 2
2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

E-Mail:

abo@drogistenstern.ch

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

SÜSSE FRÜCHTCHEN

Manche Früchte enthalten recht viel Fructose, was sich auf der Waage und beim Zahnarzt auswirken kann.



Menge von 20 Gramm Durchfall verursachen, weshalb auf Verpackungen der Vermerk «Kann abführend wirken» zu finden ist. Sorbit wiederum kann im Körper zu Fructose umgewandelt werden. Für Menschen mit einer Sorbit- oder Fructoseunverträglichkeit ist laut dem Bericht der EEK demnach Sorbit nur bedingt geeignet.

Süsstoffe

Süsstoffe wie Aspartam, Cyclamat und Saccharin sind chemisch hergestellte oder natürliche Substanzen, welche keine oder in der normalerweise verwendeten Menge kaum Kalorien enthalten. Sie sind zahnfreundlich und erhöhen den Blutzucker nicht. Süsstoffe wurden lange Zeit empfohlen zur Gewichtsreduktion und bei Diabetes. Neuere Untersuchungen distanzieren sich jedoch von dieser Empfehlung, wie Maria do Carmo Greier von der Medizinischen Universität Innsbruck in einer Unter-

suchung zum Thema «Zucker – eine Gefahr für die Gesundheit?» schreibt. Die fehlende Insulinausschüttung kann demnach zu Unzufriedenheit führen, was mit einer erhöhten Nahrungszufuhr kompensiert werden kann. Durch die hohe Süßkraft kann ausserdem die Lust auf Süßes steigen. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfiehlt in ihrem neusten Bericht zum Thema, zuckerfreie Süsstoffe möglichst nicht zur Gewichtskontrolle oder zur Risikominderung nichtübertragbarer Krankheiten wie Diabetes, Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen einzusetzen.

EINHEIMISCHER SÜSSSTOFF

Zuckerrüben werden in der Schweiz grossflächig angebaut.



Fotos: spline_x – stock.adobe.com, Luis Carlos Jiménez – stock.adobe.com



Lebensqualität in den Wechseljahren



Nahrungsergänzung mit Isoflavonen aus Soja & Rotklee

Täglich 2x1 Tablette
Inhalt: 120 Tabletten

www.sananutrin.ch

Burgerstein Vitamine – Gewinnen Sie eine Vitamin-Geschenkbox für die ganze Familie

Gewinnen Sie eine von 10 Burgerstein Vitamin-Geschenkboxen im Wert von je 100 Franken. Die Geschenkboxen enthalten eine Auswahl unserer beliebtesten Burgerstein Vitamin-Produkte für die ganze Familie.



in-ständig bitten, beknie	Autokz. Ukraine	ein-facher Hocker	hart-näckig, ver-bissen	Fein-gebäck (frz.)	gering-schätzi-ger Ausruf	ital. Tonbez. für das F	frz.: zwi-schen	frz. Artikel
Süss-gebäck							12	
Tatsache (engl.)			13	Fluss durch Fribourg				
Fest, Party	ganz schnell (ugs.)					Grazie		Theater-leiter
	3			Strom durch Frank-reich	Rufna-me von Onas-sis †	1		
fair, verdient	Weiss-wein-sorte		offene Wasser-leitun-gen					
				7	schweiz, Pop-sänger		unbe-weglich	
Strom durch Ägypten		2	Körper-stellung im Yoga	weisser Süd-afrikaner				
Quali-tätsmass	Bade-strand bei Venedig	emp-fehlen						
			5	Berner Eisho-ckeyclub	Zch. f. Gado-linium	8		
Präpo-sition		Abk.: Neues Testa-ment		Opern-haus in Mailand		6		
trotz-dem	9				frz.: man			
ital. See		4	Unge-heuer	10				

Burgerstein VitaMini: Elefantpower für die Kleinen.



Burgerstein VitaMini sind Gummies mit natürlichem Pfirsicharoma. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe sind eine wertvolle Nahrungsergänzung für Kinder im Alter von ca. 4–12 Jahren.

Tut gut.
 **Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung. Antistress AG, 8640 Rapperswil

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-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@drogistenverband.ch

Teilnahmeschluss
 ist der 30. September 2024, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Oktober/November 2024 publiziert.

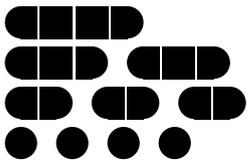
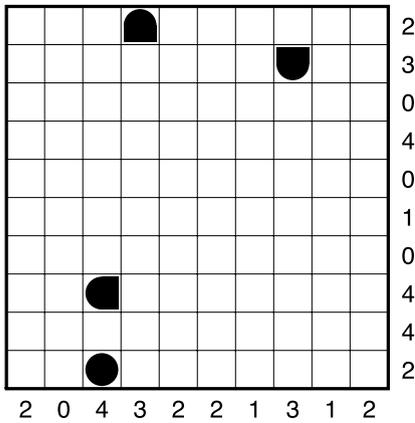
Kreuzworträtsel Juni/Juli 2024
 Das richtige Lösungswort lautete: «STRANDUNFALL». Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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

Bimaru

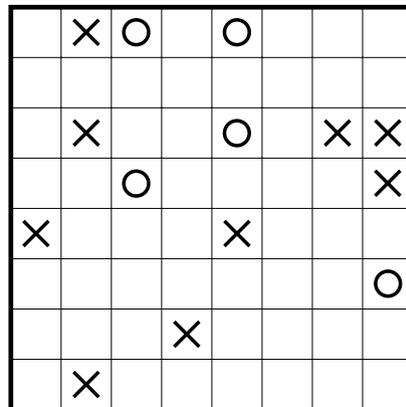
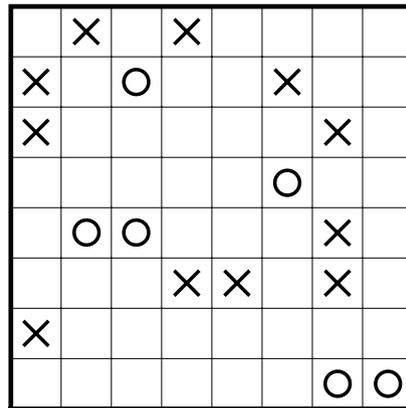
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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

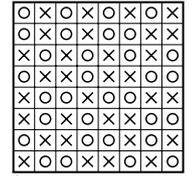
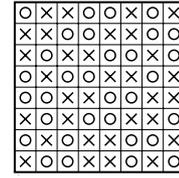
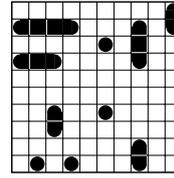


Binoxxo

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



Auflösungen aus *Drogistenstern*
Juni/Juli 2024



IMPRESSUM 44. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel,
Telefon 032 328 50 30, info@drogistenverband.ch
VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Heinrich Gasser, h.gasser@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gygax-Freiburghaus, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax-Freiburghaus
(Leitung), Marlies Föhn, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Valérie Rufener
REDAKTION Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe: Barbara Halter,
Astrid Tomczak-Plewka, Sara Bagladi, Jasmin Weiss
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. phil. nat. Anita Finger Weber
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe:
Helene Elmer, Anton Löffel, Isabella Mosca, Adrian Würgler
Übersetzung: Daphné Gekos, Marie-Noëlle Hofmann,
Claudia Spätig
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller
PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach
AUFLAGE 149 248 Exemplare
(WEMF/KS-beglaubigt 9/2023),
972 000 Leser (gemäss MACH-
Basic 2023-2 907 000 deutsch-
sprachige und rund 65 000 fran-
zösischsprachige)
ERSCHEINUNG 6x jährlich
ABONNEMENTE Jahresabonne-
ment Fr. 26.- (6 Ausgaben, inkl.
MWSt); Telefon 032 328 50 50,
abo@drogistenstern.ch
ISSN 2813-9135
© 2024 – vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel



ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK AUS DEM SCHWARZWALD

ANNEMARIE BÖRLIND steht für nachweislich wirksame Naturkosmetik, die wir durch innovatives und nachhaltiges Handeln aus einzigartigen Rohstoffen entwickeln.

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



**ANNEMARIE
BÖRLIND**
NATURAL BEAUTY

Die Konzentration fördern



Nun fängt die Schule wieder an. Viele Kinder und Jugendliche haben Mühe, sich zu konzentrieren und bei der Sache zu bleiben. Ich mache das so: Zuerst schaffe ich eine gute Lernatmosphäre. Ich räume den Tisch auf und stelle alles zur Seite, was mich ablenken könnte oder was ich gerade nicht benötige. Um gut lernen zu können, brauche ich Ruhe und Ordnung. Wichtig ist auch, dass man nicht vergisst, regelmässig Pausen zu machen, weil so die Konzentration länger anhält.

Aus der Drogerie verwende ich verschiedene Mittel, die mir beim Lernen helfen. Ich mische mir einen individuellen Spray mit Gemmotherapie oder Urtinktur, zum Beispiel mit Rosenwurz und Passionsblume für die innere Ruhe, Ginkgo als Konzentrationsförderer sowie Taigawurzel und Mammutbaum zur Stärkung der geistigen Leistungsfähigkeit. Meinen Spray nehme ich in den Lernphasen und in der Schule ein paar Mal am Tag – bis stündlich, wenn nötig. Der Spray hilft mir, aufmerksam und fokussiert zu bleiben, und dass ich mir selbst nicht zu viel Druck mache. Schüssler-Salz Nr. 5 nehme ich zur Unterstützung, damit ich mich besser konzentrieren kann und ausdauernd bleibe. Das tut mir besonders in stressigen Zeiten gut, wenn viele Prüfungen auf einmal vorzubereiten sind. Die Schüssler-Salz-Tabletten gebe ich je-

weils in die Trinkflasche, die ich an die Berufsschule mitnehme. Auch beim Lernen zu Hause trinke ich dieses «Lernwasser».

Ätherische Öle sind eine weitere gute Unterstützung. Mit einem Aromaspray aus

Orange, Lavendel und Zitrone kann ich mich gut konzentrieren. Natürlich kann man sich in der Drogerie auch einen individuellen Duft mischen lassen, den man besonders mag.

Flavia Kull



NATURHEILMITTEL

Flavia Kull ist im 3. Lehrjahr als Drogistin in der Drogerie Schleiss in Hünenberg (ZG). Am meisten Freude bereitet ihr das Herstellen und Verkaufen von Naturheilmitteln.

www.drogerie-schleiss.ch

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 5/2024 (Oktober/November) erscheint am 1. Oktober 2024. Wir fragen eine Interiordesignerin, wie sich die **eigenen vier Wände** auf die kalte Jahreszeit hin mit einfachen Mitteln **gemütlich** einrichten lassen, und sprechen mit einer Aromatherapeutin über die geeigneten **Düfte**, um sich im **Winter** wohl zu fühlen. Wir sprechen mit einem Fachmann übers zeitgemässe **Blondieren** der **Haare** und verraten die besten **Pflegetipps**, damit sie im Winter nicht brüchig werden. Ausserdem erklären wir in der nächsten Nummer, was bei **Nervosität** und **innerer Unruhe** helfen kann, und verraten, was bei **trockenen Augen** und **Lidern** hilft.



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.



vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.



Gesunde Tipps im August

Entenflöhe

Wer jetzt im warmen See baden geht, riskiert Bisse dieser lästigen Tiere. Vorbeugend gilt: Stehende Gewässer meiden und nach dem Baden gründlich duschen. Falls es doch zu Bissen kommt, hilft Anti-histamin-Gel gegen den Juckreiz.



Fruchtgemüse

Leicht verdaulich und zugleich reich an Vitaminen sind Fruchtgemüse wie Tomaten, Auberginen, Zucchini und Peperoni, aber auch saftige Melonen dürfen für die saisongerechte gesunde Spätsommerernährung nicht fehlen!

Starke Sommerfarben

Der Hochsommer ist bunt! Nun wirken knallige Farben auf den Lippen sowie Nagellacke für die Fingernägel und Zehen besonders attraktiv.



Gebräunte Haut

Nun hat die Sommerbräune ihren Höhepunkt erreicht.

Damit der begehrte Ferienteint länger hält und die Haut schön feucht und geschmeidig bleibt, helfen pflegende Aftersun-Produkte oder auch Selbstbräuner aus der Drogerie.



Nasse Badesachen

Achtung Blasenentzündungen: Auch wenn das Wetter noch sehr warm ist, kann das Herumsitzen in nassen Badekleidern dazu führen, dass sich die berüchtigten

Keime rascher breitmachen. Vorbeugend helfen auch Cranberrysaft und Produkte mit D-Mannose.



happy to tea you
herbo.ch



Durstlöcher-Teo
Ihr Durst sucht das Besondere.

Tisane fraîcheur
Votre soif cherche quelque chose de particulier.

Ice Tea
Eine erfrischende Brise für heiße Tage.

Ice Tea
Une brise rafraîchissante pour les chaudes journées.

Karkadablieten-Teo
Ein Sonnenstrahl aus fernem Land.

Tisane aux fleurs de carcadé
Un rayon de soleil venu de loin.

Fotos: cmaumann - stock.adobe.com, Sviatoslav Kovtun - stock.adobe.com, ucinus - stock.adobe.com, Illustration: Ekaterina Anisimova on vecteezy.com



Gesunde Tipps im September



Haarpflege

Von der Sonne und vom Schwimmbad ist der Schopf ausgebleicht und trocken. Nun hilft eine regelmässige Haarkur, und auch das Färben mit natürlichen Pflanzenfarben aus der Drogerie kann auf den Herbst hin einen gepflegten Look herbeizaubern.

Zecken

Auch im Herbst sind die lästigen Spinnentiere noch aktiv. Die Präventionsmassnahmen bleiben dieselben wie während der Hochsaison: Mehr dazu unter: www.zecken-stich.ch



Erntezeit

Im Gemüsegarten und auf dem essbaren Balkon heisst es nun: Ernten, geniessen, einmachen. Denn punkto gesunde Ernährung geht nichts über frisches Obst und Gemüse.



Weinläset

Nun wird landauf, landab der neue Wein gekeltert und prickelnder Suuser ausgeschenkt. Allemal gesund ist ein Spaziergang durch die Rebberge, um das emsige Treiben zu geniessen. Und warum nicht ein Glas frischen Traubensaft trinken?



Weiter schwimmen

Wer den Sommer über regelmässig schwimmen ging, kann nun bei dem langsam kühler werdenden Wetter einfach weitermachen – so gewöhnt man sich langsam an das kälter werdende Wasser und schafft es dann auch, das erfrischende Ritual bis in den Winter hinein beizubehalten.

Fotos: KK-Foto – stock.adobe.com, Bernd Schmidt – stock.adobe.com; Illustrationen: Image by gstudioimagen on Freepik, Image by brgfx on Freepik

Für mein
schönstes
Lachen

Finest Swiss Oral Care 
Trisa
OF SWITZERLAND



Trisa
OF SWITZERLAND

Gewinnspiel

Hauptpreis im Wert von CHF 1185.–


MONTANA
ART DECO HOTEL LUZERN

Jetzt teilnehmen
und gewinnen.



Bezaubernde
Herbsttage
auf dem Fluss



5 Tage ab
CHF 490* p.P.

Kurzfahrt nach Frankfurt BASEL-SPEYER-FRANKFURT-BASEL MS THURGAU GOLD

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Um 16:00 Uhr heisst es «Leinen los!».
- TAG SPEYER** Schifffahrt entlang des Rheins. Ankunft in Speyer. Während eines Rundgangs⁽¹⁾ erfahren Sie Wissenswertes über die pfälzische Kaiserstadt. Es bleibt noch Zeit, individuell durch das weihnachtliche Speyer zu schlendern und den Weihnachtsmarkt zu besuchen (gilt für die Abreisdaten 24.11.–17.12.2024). Alternativ können Sie Speyer auch bei einer Nachtführung⁽²⁾ kennenlernen.
- TAG FRANKFURT** Schifffahrt auf Rhein und Main. Lernen Sie die Mainmetropole Frankfurt während eines Rundgangs⁽¹⁾ kennen. Oder wie wäre es mit einem Rundgang⁽³⁾, bei dem Sie mehr über Frankfurt in seiner Rolle als Finanzmetropole erfahren? Nachmittags Verkostung⁽²⁾ von Ebbelwei, Frankfurts Nationalgetränk. Frankfurt bietet einen stimmungsvollen Weihnachtsmarkt, der zu den bedeutendsten Weihnachtsmärkten Deutschlands zählt (gilt für die Abreisdaten 24.11.–17.12.2024).
- TAG BADEN-BADEN** Ab Plittersdorf Busausflug⁽¹⁾ nach Baden-Baden. Die Bäder- und Kunststadt (UNESCO-Weltkulturerbe) wird Sie mit ihrer Atmosphäre, den Herrenhäusern und traumhaften Parkanlagen begeistern. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Baden-Baden für eigene Erkundungen und Shopping auf dem traditionsreichen Weihnachtsmarkt mit bezaubernder Kulisse (gilt für die Abreisdaten 24.11.–17.12.2024). Busrückfahrt nach Kehl und Wiedereinschiffung.
- TAG BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2024 Es het solangs het Rabatt

01.10.–05.10.	300	09.12.–13.12.	600
23.10.–27.10.	250	13.12.–17.12.	600
27.10.–31.10.	300	17.12.–21.12.	700
31.10.–04.11.	300	21.12.–25.12.	650 ^(8/9)
24.11.–28.11.	650	25.12.–29.12.	600 ⁽⁹⁾
01.12.–05.12.	600	29.12.–02.01.25	350
05.12.–09.12.	650		

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck Standard hinten	1090
2-Bettkabine Hauptdeck Standard	1190
2-Bettkabine MD Sup. hinten, Infinity-Balkon	1390
2-Bettkabine MD Superieur, Infinity-Balkon	1490
2-Bettkabine OD Del. hinten, Infinity-Balkon	1540
2-Bettkabine OD Deluxe, Infinity-Balkon	1590
Gold Suite OD (ca. 23m ²), Infinity-Balkon ⁽⁵⁾	1890
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck ⁽⁶⁾	0
Zuschlag Alleinbenutzung MD/OD	390/490
Ausflugspaket (3 Ausflüge)	80
Getränkpaket	128

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich

⁽⁶⁾ Limitierte Kabinenzahl ohne Zuschlag, regulärer Preis auf Anfrage



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



Friedrichsbad, Baden-Baden



Frankfurt

Mehr Reiseinspiration für Sie



3 Tage ab CHF 290 p.P.

Luxus-Schnupperfahrt ins Elsass
BASEL-STRASBOURG-BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI

FLUSSKREUZFAHRT ZUM KENNENLERNEN

Reisedaten 2024

31.10.–02.11.	03.12.–05.12. ⁽⁷⁾	14.12.–16.12. ⁽⁷⁾
02.11.–04.11.	05.12.–07.12. ⁽⁷⁾	16.12.–18.12. ⁽⁷⁾
24.11.–26.11. ⁽⁷⁾	08.12.–10.12. ⁽⁷⁾	18.12.–20.12.
26.11.–28.11. ⁽⁷⁾	10.12.–12.12. ⁽⁷⁾	
01.12.–03.12. ⁽⁷⁾	12.12.–14.12. ⁽⁷⁾	

⁽⁷⁾ Mit Weihnachtsmarkt



8 Tage ab CHF 740 p.P.

Facettenreiches Frankenland
BASEL-WÜRZBURG-NÜRNBERG
MS EDELWEISS

MALERISCHE BISCHOFSTADT BAMBERG

Reisedaten 2024

Basel–Nürnberg	Nürnberg–Basel
29.10.–05.11.	05.11.–12.11.



11 Tage ab CHF 2590 p.P.

Naturspektakel entlang der Donau
PASSAU-BELGRAD-ROUSSE-CONSTANTA
MS THURGAU PRESTIGE

UNESCO-WELTKULTURERBE WACHAU

Reisedaten 2024

Passau–Constanta, 11 T.	Constanta–Passau, 12 T.
04.10.–14.10.	14.10.–25.10.

inkl.
Flugbe-
gleitung