



Juni/Juli 2022 | Nr. 3/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

© 2022 - Schweizerischer Drogeristenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Dossier «Zeit»

Richtig ticken

Neuer Freizeitrend: Glamping
Campieren mit dem Luxus
eines Hotels

Geschwollene Augen
Was hilft bei unliebsamen
Wassereinlagerungen

Für Wundversorgung in die Drogerie!



Jetzt QR-Code fotografieren und Video anschauen.
Gute Produkte für die Wundversorgung gibt's in Ihrer Drogerie.
Holen Sie sich jetzt Ihren Gutschein auf **drogerie.ch**.



Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Natürliche Raumbeduftung



Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Lebensfreude». 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.-

Wohlfühlset



Eduard Vogl Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
Im Wert von Fr. 58.-

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. 55.-

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, wohlrührend 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 2022 (inkl. MWST.)

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

- Geschenk Raumbeduftung Geschenk Wohlfühlset Geschenk GOLOY BODY
 Geschenk Produkteset Dr. Bronner's Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname

Strasse, Nr.

PLZ, Wohnort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.

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-Strasse 2
2502 Biel/Bienne
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.



Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenverband.ch

Schön langsam

Ich bin in der Uhrenstadt Biel aufgewachsen. Als Schülerin habe ich in den Sommerferien bei Rolex Teilchen gestanzt, um mir die heiss ersehnten Balletski von Olin zu kaufen. Als ich meinen ersten Roman fertig hatte, gönnte ich mir eine Ebel mit Quarzantrieb, denn für einen Automaten reichte das Budget damals nicht ganz. Heute trage ich einen Dinosaurier von einer Uhr am Handgelenk – die alte Cortébert erinnert mich dran, wie vergänglich auch Bewährtes ist und wie schnell alles anders werden kann. Die einstmals beliebte Uhrenmarke aus Sankt Immer wurde von der Quarz-Technologie weggefegt, und inzwischen gucken wir eh alle aufs Handy statt auf eine hübsche Armbanduhr. So wird alles anders. Ausser das unverrückbare Zerfliessen der Stunden, Tage, Jahre. Oder wie Uhrmacher Frank Jutzi sagt: «Wenn wir die Zeit so einfach anhalten könnten, dann würden wir doch alle unsere Uhren nicht mehr aufziehen.» Vielleicht kommt die Zeit aber doch irgendwann zu einem Ende – wir haben mit einem Physiker darüber gesprochen. Vorerst nimmt sie wohl weiter ihren Lauf, ob es uns gefällt oder nicht. Und eigentlich ahnen wir es ja schon: Gegen das Alter anrennen, das bringt nichts. Also mal schön langsam. Schenken wir uns selber und unseren Liebsten etwas Zeit – erst recht dann, wenn wir sie eigentlich nicht haben.



6–20 Zeit

- 8 Unsterblich in alle Ewigkeit?
- 10 Zeit zu zweit
- 12 Östliche Medizin im Takt der Natur
- 14 Menschen und ihre Zeit
- 17 Kurz & knapp
- 21 Schaufenster
- 22 Cannabis: Droge oder Wundermittel?
Eine Auslegeordnung für Gras & Co.
- 23 Tanja Gutmann: Tschüss Sorgen, hallo Lebensqualität
- 24 Mit schönen Augen in den Sommer
Ob Hitze, Pollen oder Party – was hilft bei Schwellungen?
- 26 Pep für stilles Wasser
Gesunde Abwechslung dank natürlichen Aromen
- 27 Mitmachen & gewinnen
- 28 Auf die Plätze, Glamping, los ...!
Die besten Ideen zum luxuriösen Campieren
- 31 Rätselspass und Vorschau

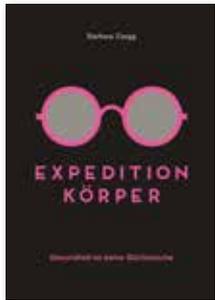


26



28

Buchtipp

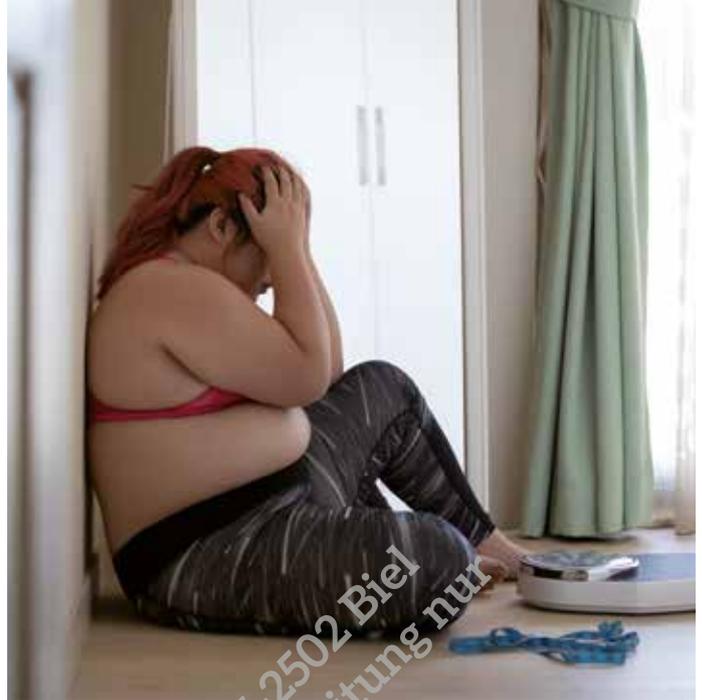


Spannende Expedition in die Körperwelt
Wie das Bauchgefühl funktioniert oder was ein Darmhirn ist, wozu Hormone gut sind, oder warum Wirbel zu den irregulären Knochen gehören, all das und vieles mehr wird in diesem Buch über die Welt des menschlichen Körpers einfach und verständlich erklärt. Auch medizinische Laien können auf diese Weise komplexe gesundheitliche Zusammenhänge

nachvollziehen. Die Autorin Barbara Zaugg, die in ihrem Hauptberuf als Komplementärtherapeutin arbeitet, ist überzeugt: «Die beste Prävention ist der respektvolle Umgang mit sich selbst und die bewusste Wahrnehmung des Körpers.» Das aber setze ein gewisses Verständnis und Grundwissen voraus. Die Autorin schildert, wie am Anfang ihres Schreibprojektes eine lustige Kuh namens Rita stand. Dieser ist die Naturheilerin jeden Morgen auf dem Weg zur Arbeit begegnet und hat ihr dabei zugehört, wie sie sich wohligh das Fell putzte. Während sie die Kuh bei der Körperpflege beobachtete, ist die Idee zum Buch herangereift. Sie wünschte sich, die Menschen würden ebenso sorgfältig mit ihrem Körper umgehen und könnten für Gesundheitsthemen und mehr Eigenverantwortung sensibilisiert werden. Das ist ihr bestens gelungen. Das Buch liest sich wirklich leicht, es vermittelt die medizinischen Grundlagen auf ungewöhnlich lockere und humorvolle Weise. Die witzigen Illustrationen tragen das Ihre zum besseren Verständnis des eigenen Körpers bei. Und sogar die muntere Kuh Rita hat es auf einer Zeichnung zwischen die Buchdeckel geschafft mit ihrer Morgentoilette.

Sabine Reber

Barbara Zaugg: «Expedition Körper», Sinowa-Verlag, 2021



ryanking999 – stock.adobe.com

Gewichtszunahme während der Pandemie

Menschen, die vor der Pandemie schon zu viel auf die Waage brachten, sind oft auch die, die unter Corona noch einmal zugelegt haben. In einer Umfrage der Technischen Universität München hat sich bei einer Online-Befragung von 1000 Menschen gezeigt, dass etwa 40 Prozent der Befragten während der Pandemie zugenommen haben. Bei diesen Befragten betrug die durchschnittliche Gewichtszunahme 5,5 Kilo. Bei fast der Hälfte der Befragten ist das Gewicht aber ungefähr gleich geblieben, und 12 Prozent haben sogar abgenommen. Zugezogen hätten vor allem diejenigen, die vorher schon einen zu hohen Body-Mass-Index (BMI) hatten. Das sagt der Ernährungsmediziner Dr. Reinhold Gellner, Oberarzt der Medizinischen Klinik B am Universitätsklinikum Münster, in einem Interview mit dem deutschen Gesundheitsportal.

Brennnessel ist Heilpflanze des Jahres

Die Brennnessel ist zur Heilpflanze des Jahres 2022 gekürt worden. Schon zum 20. Mal in Folge zeichnet der Naturheilverein Theophrastus eine Heilpflanze des Jahres aus. Die Grosse Brennnessel (*Urtica dioica*) enthält ein breites Spektrum an Wirkstoffen. Schon seit der Antike gilt sie darum als wichtige Heilpflanze. Heute wird sie hauptsächlich angewendet bei rheumatischen Beschwerden, zum Durchspülen der Harnwege zum Beispiel bei Blasenentzündungen, aber auch für Entschlackungskuren und bei vielen anderen Beschwerden. Auch in der Küche ist die Brennnessel beliebt. Die jungen Blätter lassen sich gedämpft wie Spinat verwenden und sind sehr gesund, da sie viele Mineralstoffe enthalten.



Joachim – stock.adobe.com

DAS GLÜCK AN IHRER SEITE

© 2022 – Schweizerischer Drosistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Das glücklichste Abo der Schweiz

Tauchen Sie ein in die spannende Welt der Stars und Königshäuser mit einem Abonnement der GlücksPost. Wertvolle Lebenshilfe, viel Rätselspass und ein attraktiver Rabatt warten auf Sie. Jetzt zum Kennenlern-Preis abonnieren unter

+41 58 510 73 09  shop.glueckspost.ch/kennenlernpreis

Online-Bestellung direkt
per Handy: **Scannen Sie
einfach diesen QR-Code.**



ZEIT

Mit der Zeit gescheit umgehen ist gar nicht so einfach, und es zu zweit schön haben ist schon höhere Kunst. Hier und jetzt etwas zu machen, sei ein gutes Rezept für ein sinnvolles Leben, sagt die Radrennfahrerin Marlen Reusser. Und das indische Ayurveda lehrt uns, die richtige Zeit für jede Tätigkeit zu finden. Andere hetzen lieber durch den Tag und träumen von der ewigen Jugend. Aber «juflen», das bringe gar nichts, weiss Uhrmacher Frank Jutzi.

Astrid Tomczak-Plewka, Denise Muchenberger und Sabine Reber haben den Sekundenbruchteilen auf den Puls gefühlt und sind der Ewigkeit hinterhergerannt.

Der Durchschnitts-
mensch schläft

24

Jahre seines Lebens.

Zusammen-
gerechnet blinzelt der
Mensch im Leben

neun

Tage lang.

Drei

Jahre seines Lebens
verbringt der Mensch
auf dem Klo.



© 2022 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

MIT RUHIGER HAND

Uhrmacher Frank Jutzi nimmt sich für jede Reparatur so viel Zeit wie nötig. Manchmal dauert es auch etwas länger, um ein Teilchen zu ersetzen.

Unsterblich in alle Ewigkeit?

Die Zeit anhalten und fit und faltenfrei bleiben bis ins hohe Alter: Das wünschen sich viele Menschen. Was hilft dabei, und was sagt die Forschung zum Traum der «ewigen Jugend»? Eins vorweg: Wundermittel gibt es nicht, aber verblüffende kleine Helfer im Alltag.

Die Schlagzeilen sind fett: «Der erste Mensch, der 130 Jahre alt wird, ist schon geboren.» Das erklärte Juan Carlos Izpisua Belmonte vom kalifornischen Salk-Institut im Magazin «Focus». Kalifornien ist das Zentrum einer Anti-Aging-Szene, die sich dem Traum der ewigen Jugend verschrieben hat. Ein weiterer prominenter Vertreter dieser Szene ist der australi-

sche Biologe David Sinclair, der jeden Tag einen Pillencocktail schluckt, um das Alter zu besiegen. Seriöse Forschende weltweit widmen sich ebenfalls den Alterungsprozessen – und die Pharmaindustrie hat grosses Interesse an ihren Erkenntnissen. Auch Thomas Flatt, Professor für Evolutionsbiologie an der Universität Freiburg, beschäftigt sich mit der Frage, warum Or-

ganismen altern. Er erteilt den Träumen vom ewigen Leben eine klare Absage: «Ich bin der Meinung, dass wir das Altwerden und den Tod einfach akzeptieren müssen.» Zwar gebe es Lebewesen, die mehrere Hundert Jahre alt werden, beispielsweise den Grönlandhai, der erst mit 150 Jahren geschlechtsreif ist. Oder Bäume, die 6000 Jahre alt sind. «Bei manchen Or-



BÄUMIGER METHUSALEM

Der Árbol del Tule in Mexiko ist ein etwa 1400–1600 Jahre altes Baumexemplar der Art Mexikanische Sumpfpfypresse. Er ist mit 46 Metern Umfang der dickste Baum der Welt.

Thomas Flatt

Professor und
Departementspräsident
des Departments für
Biologie an der
Universität Freiburg



ganismen stagniert der Alterungsprozess irgendwann», so Flatt. «Aber auch diese Organismen sterben. Unsterblichkeit oder reale Unendlichkeit gibt es nicht.»

Den Alterungsprozess stoppen kann man also nicht, aber es gibt Mittel, ihn zu verzögern. Eines davon ist verblüffend einfach: seltenere Mahlzeiten. «Experimente bei Primaten haben gezeigt, dass

eine reduzierte Nahrungszufuhr die Lebensspanne verlängern kann», so Flatt. Dieser Effekt sei ohne eigentliches Fasten zu erreichen, weil er «unabhängig vom Kaloriengehalt» entstehe. Laut Flatt gibt es aber auch eine ganze Liste von Wirkstoffen, die sich verzögernd auf den Alterungsprozess auswirken. Dazu gehört Resveratrol, das im Rotwein vorkommt. Es gehört zu den Antioxidantien, die die Haut vor Schäden durch UV-Strahlen schützen und Alterungsprozessen entgegenwirken. Allerdings ist ein Glas Rotwein täglich kein Jungbrunnen: «Man kann gar nicht so viel trinken, dass Resveratrol seine Wirkung entfaltet», sagt Flatt lachend. Resveratrol ist in Kosmetika oder Nahrungsergänzungsmitteln auf dem Markt. Auch die viel gepriesenen Algen und viele andere Stoffe, die für Nahrungsergänzungsmittel verwendet werden, haben eine antioxidative Wirkung.

Dem Altern ein Schnippchen schlagen ist nicht so einfach

Weiter setzen Forschung und Industrie im Kampf gegen Alterungsprozesse auf Wirkstoffe, die den Stoffwechsel beeinflussen. Beim Stoffwechsel werden Nährstoffe in den Zellen ab- und umgebaut. Es gibt spezielle Wirkstoffe, die zum schnellen Tod alternder Zellen und damit zur Zellverjüngung beitragen, sogenannte Senolytika – sie sind in vielen Anti-Aging-Produkten enthalten. Nahrungsmittelergänzung kann also sinnvoll sein, um dem Altern ein Schnippchen zu schlagen. Für Thomas Flatt ist aber auch klar: «Es gibt in der Anti-Aging-Bewegung auch viele Scharlatane.» Eigentlich sei das Rezept für ein gesundes Altern schon längst bekannt: «Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf und nicht zu viel Zucker.» Aber: Ist die ewige Jugend oder sogar Unsterblichkeit überhaupt erstrebenswert? Vielleicht lohnt es sich, mit Woody Allen darüber nachzudenken: «Eternity is very long – especially towards the end.»

Astrid Tomczak-Plewka

Fotos: Joeseluis – stock.adobe.com, zVg: Grafik: vecteezy.com



WILD

EMOFLUOR® Intensive Care

Gel

Zum gezielten täglichen Schutz vor und für die Akutpflege von empfindlichen Zähnen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke/
Drogerie.



@wildpharma

wildpharma

Dr. Wild & Co. AG
Hofackerstrasse 8 4132 Muttenz
Switzerland
www.wild-pharma.com



Schöne Preise für Zeit zu zweit zu gewinnen!

Spielen Sie mit und gewinnen Sie 15× ein ECHO&KERN-Duo bestehend aus der Bademilch Passionsblume/Sandelholz und der Duschcreme Verveine/Glückskeklee.

Neue Schweizer Naturkosmetik ECHO&KERN

Die stille Schönheit einer Blumenwiese. Die beruhigende Kraft der Berge. Die neue Schweizer Naturkosmetik ECHO&KERN ermöglicht bei jeder Anwendung für einen kurzen Moment das Eintauchen in die reine, erholsame Natur und sorgt für Entspannung im Alltag. Extrakte wie Melisse aus Appenzell oder Verveine aus dem Tessin werden in unserer Manufaktur verarbeitet zur beruhigenden Bademilch oder belebenden Duschcreme.

So nehmen Sie teil

Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, «Zeit zu zweit», Thomas-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel.

Teilnahmeschluss

31. Juli 2022

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



Zeit zu zweit

Der Sommeranfang ist ein guter Zeitpunkt, um sich Zeit zu nehmen für die Beziehung und die Zweisamkeit so richtig zu genießen. In der Drogerie gibt es schöne Produkte, um sich wohlfühlen in seinem Körper und zu zweit entspannende Momente zu zelebrieren.

Andrea Maurer

Drogistin EFZ, Stellvertreterin Geschäftsführerin Standort Untergstaad, Spezialgebiete Komplementärmedizin und Spagyrik, Drogerie von Grünigen AG, Gstaad.

www.drogeriegstaad.ch



Viele Beziehungen haben gelitten während der Pandemie, weil Paare und Familien in den vergangenen zwei Jahren gar zu eng aufeinander sass. Mitunter ist vor lauter erzwungener Nähe auch die Erotik etwas auf der Strecke geblieben. Nun gilt es, tief durchzuatmen und einen neuen Anfang zu wagen – was gäbe es dazu für eine bessere Zeit als der Anfang des Sommers? Andrea Maurer von der Drogerie von Grünigen in Gstaad sagt: «Unsere Kundinnen und Kunden fragen

in diesem Zusammenhang nach Massageöl für eine Verwöhnzeit zu zweit. Wir haben eine grosse Auswahl an schönen Produkten.» Für eine sommerliche Massage eignen sich leichte Körperöle mit frischen Düften wie Bio-Zitronenverveine oder Bio-Wildrose.

Bergamotte, Zitronengras und Minze

Auch Massage- und Pflegeöle mit Granatapfel oder ein Hautöl mit Traubenkernöl kommen infrage. Die Drogistin erläutert: «Solche hochwertigen Öle pflegen die Haut seidig weich, der zarte Duft verzaubert Körper und Seele.» Für Paare ebenfalls ein schönes Ritual sind Fussmassagen. Zu diesem Zweck empfiehlt die Drogistin eine leichte Fusscreme mit Arnika, «das regt die Durchblutung an. An heissen Sommertagen wirkt auch eine kühlende Fusscreme mit Ringelblume angenehm erfrischend.»



VERWÖHNZEIT FÜR PAARE
Warum nicht ein Bad mit anregenden Sommerdüften geniessen, um die Beziehung neu zu beleben?

Frische, leichte Sommerdüfte aus der Aromatherapie helfen ebenfalls, um eine sinnliche Sommerstimmung herbeizuzaubern. Andrea Maurer weiss: «Viele Männer mögen Bergamotte-Öl, weil es etwas herb und nicht zu süss duftet.» Auch Zitronengras, Pfefferminze oder Palmarosa gelten als beschwingte, erfrischende und belebende Sommerdüfte für einen angeregten Abend zu zweit, denn sie sind bei beiden Geschlechtern beliebt. Manche Männer hätten aber auch gern Rosen und Lavendel, erklärt die Drogistin: «Düfte sind eine sehr individuelle Sache.» An einem kühlen, regnerischen Sommerabend kann auch ein Bad zu zweit wohltuend wirken. In der Drogerie gibt es Bademilch-Produkte mit anregenden und sinnlichen Düften, zum Beispiel mit Sandelholz und Passionsblume.

Für eine zarte Sommerhaut rät die Drogistin ausserdem zu Peelings. Diese können für Männer und Frauen angewendet werden. Warum also nicht gegenseitig den Rücken peelen, um sich etwas Gutes zu tun? In der Drogerie gibt es diverse Peelings mit Düften, die für sie und ihn passen.

Sabine Reber

oneinchpunch – stock.adobe.com, zVg

hotel
kurhaus am sarnersee

Ferien an der Quelle der Kraft

Gönnen Sie sich etwas Gutes!

Die gepflegte Parkanlage mit eigenem Schiffssteg lädt zum Verweilen und Entspannen ein. Unsere Küche verwöhnt Sie mit Altbewährtem und neuen Kreationen während Sie im Panoramarestaurant eine fantastische Aussicht geniessen.

In unserer herzlichen Atmosphäre fühlen Sie sich bestimmt sehr wohl!

Tel: 041 666 74 66
«Rufen Sie mich ungeniert an – ich berate Sie gerne persönlich»
Natascha Stuker

Chinesische Medizin und Ayurveda im Takt der Natur

Als Menschen sind wir ein Teil der Natur und unterliegen damit ebenfalls deren zeitlichen Rhythmen und Zyklen. Ändern sich die Tages- oder Jahreszeiten, hat dies einen Einfluss auf unseren Organismus, der im Einklang mit der Natur funktioniert.



GESUNDER TAGESABLAUF

Im fließenden Vierstundentakt wechseln die Vata-, Pitta- und Kapha-Perioden. Diese bilden die Grundlage für die ayurvedische Lebensführung. Dazu zählt beispielsweise, abends nur leicht zu essen und früh schlafen zu gehen.

Eine grosse Rolle für Gesundheit und Wohlbefinden spielt der zirkadiane Rhythmus. Ayurveda und traditionelle chinesische Medizin gehen davon aus, dass ein nach dem Biorhythmus ausgeglichener Tagesablauf die Körperfunktionen optimal unterstützt. Wir sollten also das Bett verlassen, wenn die Grundenergie auf Aktivität steht, dann essen, wenn die Verdauungskraft am stärksten ist, und alltägliche Dinge erledigen, wenn dazu Energie zur Verfügung steht. Die traditionelle chinesische Medizin geht davon aus, dass zwölf Leitungsbahnen (Meridiane) den Körper durchziehen, in denen die Lebenskraft Qi in einem täglichen 24-Stunden-Rhythmus durch die Organe fliesst. Darauf basiert das Prinzip der Organuhr, die angibt, wann welches Organ am leistungsfähigsten ist. So ist von 3 bis 5 Uhr die Hochphase der Lunge, von 17 bis 19 Uhr die der Niere. Daraus lässt sich ableiten, welche Aktivitäten zu welchen Zeiten für den Körper günstig oder eher problematisch sind. Im Einklang mit der

Organuhr leben sorgt für mehr Lebensenergie und Vitalität.

Auch im Ayurveda spielt der richtige Zeitpunkt eine Rolle. Hier bilden fünf Elemente in unterschiedlichen Kombinationen drei Energieprinzipien oder Doshas: Kapha (Erde und Wasser), Vata (Luft und Äther), Pitta (Feuer und Wasser). Das Mischungsverhältnis der Doshas ist angeboren und bestimmt den individuellen Konstitutionstyp. Die Dosha-Uhr gibt an, zu welcher Tageszeit welche Doshas vorherrschen. So sind beispielsweise die Luft-/Äther-geprägte Vata-Konstitutionen besonders anfällig für Stress und Störungen. Ihre Zeit ist nachts zwischen 2 und 6 Uhr. Wachen sie oft zu dieser Zeit auf, kann dies ein Hinweis sein, dass zu viel der Eigenschaften von Vata in ihnen wirken. Pitta ist das Element des Feuers und damit der Verdauung, seine Zeit ist von 10 bis 14 Uhr. Dann ist es günstig, schwerer verdauliches Eiweiss zu sich zu nehmen, wohingegen zur «tragen» Kapha-Zeit von 6 bis 10 Uhr mor-

Umesh Tejasvi

Umesh Tejasvi stammt aus Bangalore, Südindien. Nach dem Studium des Ayurveda zog es ihn nach Europa. In Deutschland, Österreich und der Schweiz sammelte er Erfahrung als Lehrer und Ausbilder für Ayurveda-Therapeuten. Gemeinsam mit seinem Team betreibt er in Bern und Zürich eine Schule für Aus- und Weiterbildungen, ein Ayurveda-Center und bietet Ayurveda-Kuren an.
www.umesh.ch



gens nur leicht Verdauliches gegessen werden sollte.

Die Berücksichtigung der zirkadianen Rhythmen ist ein Weg zu Wohlbefinden und einer stabilen Gesundheit. Eine dauerhafte Störung kann dagegen mit vorzeitiger Alterung und Krankheit verbunden sein. An die Dosha-Konstitution angepasste Änderungen des Lebensstils und vor allem auch der Ernährungsgewohnheiten können mit einem längeren Leben und besserer Gesundheit verbunden sein.

Umesh Tejasvi

Foto: zVg; Grafik: vecteezy.com

Burgerstein FlexVital:



„Ein Geschenk für jedes Gelenk.“

Burgerstein FlexVital enthält patentierte Eierschalenmembran, die besonders gut vom Körper verwertet wird. Ergänzt wird die Gelenkformel durch einen Vitamin-E-Komplex sowie Mangan, das zur Erhaltung normaler Bindegewebsbildung und Knochen beiträgt.



Tut gut.

 Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Von Sekundenbruchteilen und gefühlten Ewigkeiten

Sechs ganz unterschiedliche Menschen erzählen von ihrer Beziehung zur Zeit und nach welchen Gesichtspunkten sie ihre Tage einteilen – von Sekundenbruchteilen bis zu schier endloser Langeweile, von philosophischen Fragen bis zu ganz praktischen Hinweisen für Pünktlichkeit im Alltag.

Beat Sterchi: «Das Langsame ist politisch»

Der Berner Schriftsteller Beat Sterchi hat mit seinem Roman «Capricho» eines der schönsten langsamen Bücher unserer Zeit geschrieben. Es handelt von einem Sommer in seinem Garten, von der Langsamkeit beim Hacken und Jäten und den Kartoffeln beim Wachsen zusehen. Dieses kleine, unspektakuläre Meisterwerk ist so wunderbar poetisch geschrieben, dass wir dem Autor 260 Seiten lang fasziniert bei seinem Fastnachtsstun zuschauen, ohne uns auch nur eine Sekunde zu langweilen. Aber wie macht man das, einen so zeitlos intensiven Text zu schreiben?

Beat Sterchi sagt: «Beim Schreiben ebenso wie beim Gärtnern wird die Zeit nebensächlich, dann bin ich ganz im Moment, es spielt überhaupt keine Rolle, wie lange etwas dauert.» Der

Prozess wirke wohl von aussen gesehen langsam, aber innerlich passiere eben viel: «Das hat mit Gründlichkeit und Präzision zu tun, sie verlangsamten alles.» Insgesamt hat er drei Jahre an dem Buch geschrieben, danach dauerte es nochmals zwei Jahre, bis es erschienen ist. Eine lange Zeit? Beat Sterchi: «Beim Pücherschreiben spielt Zeit keine Rolle, wie schnell oder langsam ich vorankomme, ist absolut irrelevant. Wichtig ist nur, dass ich es gut mache.»

«Weniger machen ist zutiefst befriedigend»

Das Langsame sei für ihn politisch, sagt Beat Sterchi, denn einerseits hätten immer mehr Menschen immer mehr Zeit zur Verfügung, weil sie arbeitslos sind oder in Rente: «Sie besuchen Kurse, reisen und konsumieren und optimieren

sich selber.» Angesichts der Klimakrise sei doch offensichtlich, dass wir langsamer werden und unsere Ansprüche reduzieren sollten, statt immer noch mehr zu machen. Sterchi: «Darum propagiere ich das Lesen und das Gärtnern, das ist ökologisch sinnvoll. Weniger machen und langsamer werden ist zutiefst befriedigend.»

Und wie verändert sich das Verhältnis zur Zeit mit dem Alter? Beat Sterchi: «Ich fange immer wieder bei null an. Das ist heute genau wie vor 50 Jahren, auch bei einem kleinen Zeitungsartikel ist es jedes Mal wieder so, als würde ich zum ersten Mal etwas schreiben. Das Alter spüre ich höchstens körperlich, ich sehe mich im Spiegel, dass ich älter werde. Aber das Bewusstsein und die Kreativität bleiben die gleichen wie in der Jugend.»



LANGSAM ERZÄHLEN

Für den Berner Schriftsteller Beat Sterchi wird die Zeit beim Schreiben nebensächlich. Er sagt, es spiele dann keine Rolle, wie lange etwas dauere.



FLIEGENDE ZEIT

Die Profi-Radsportlerin Marlen Reusser sagt, wenn sie ein Rennen mit Freude fahre, dann fliege die Zeit.

Marlen Reusser aus Hindelbank ist Profi-Radsportlerin. Beruflich jagt sie Hundertstelsekunden, um eine Medaille zu gewinnen. Sie ist Europameisterin im Zeitfahren 2021 und hat bei Olympia 2020 Silber gewonnen. An den Weltmeisterschaften 2020 und 2021 wurde sie jeweils Zweite im Zeitfahren.

So exakt die Sekundenbruchteile bei dieser schnellen Sportart auch exakt gemessen werden, Reusser sagt, die Zeit sei etwas Relatives: «Je nachdem, mit welcher Haltung ich ein Rennen fahre, wie ich im Kopf mit dem Schmerz und mit den Limiten meines Körpers umgehe, gestaltet sich die Zeit unterschiedlich. Wenn ich mit Freude unterwegs bin, dann fliegt sie. Wenn ich mich aber dem Leiden hingebe, kann es sehr zäh werden.» Sie sagt, die grosse Herausforderung sei es, Spass zu haben im Leistungssport, und fügt an: «Was wir Spitzensportlerinnen und -sportler machen, ist nicht per se gesund. Die einseitige Belastung



kann den Körper stressen. Die Frage ist, wie man damit umgeht, wie weit man zu gehen bereit ist.» Es sei ihr auch sehr bewusst, dass sie dafür viel opfere, ihre Freundschaften vernachlässige.

Anspannen, entspannen

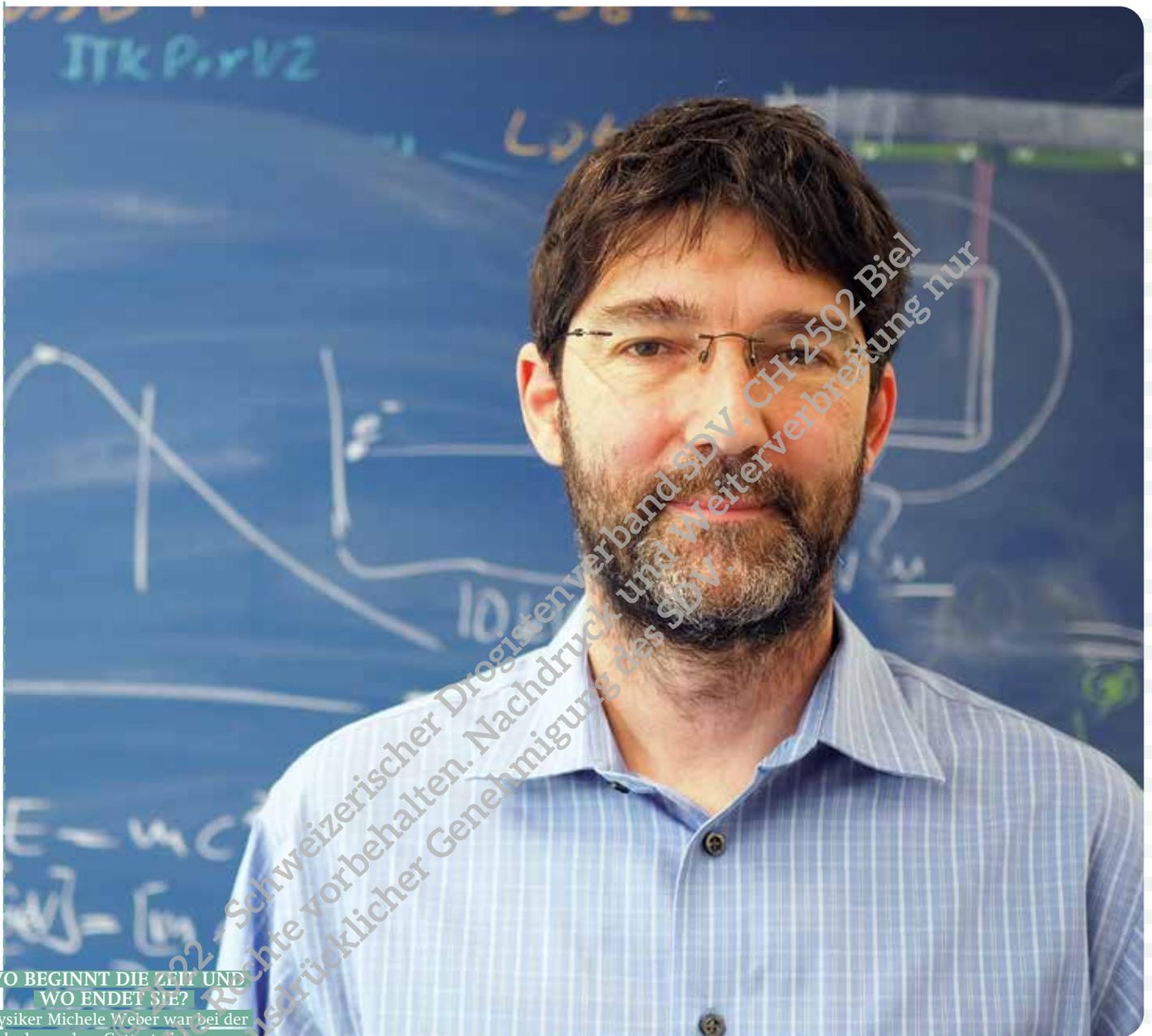
Ihr gebe der Spitzensport jedoch viel, und es mache für sie Sinn im Leben, sich total auf etwas einzulassen. Sie sei sicher auch von ihrem Naturell her kompetitiv gewickelt: «Ich wollte mich schon immer

messen und schauen, wer schneller ist.»

Dennoch gehe es ihr beim Rennfahren nicht in erster Linie ums Gewinnen, sagt Reusser, vielmehr interessiere sie der Prozess: «Wie kann ich schneller, besser werden, und wie kann ich das mit Freude erreichen?» Sie ist sich sicher: «Wenn nur noch das Gewinnen im Vordergrund steht und der Prozess keine Freude mehr bereitet, ist es an der Zeit, etwas anderes zu tun.» Nebst Training und Rennen seien auch die Entspannungsphasen enorm wichtig und sie schätze diesen Kontrast, denn: «Man kann sich nur richtig entspannen, wenn vorher eine Anspannung da war. Wäre immer alles konstant, würde mir langweilig.»

Was ihr auch wichtig sei im Umgang mit der Zeit: «Wir Menschen denken so oft in der Zukunft, verschieben dies und das auf später. Hier und jetzt etwas zu machen, ist ein gutes Rezept, um sinnvoll zu leben.» →

Teilchenphysiker Michele Weber: «Bei extrem hohen Geschwindigkeiten vergeht die Zeit langsamer in Relation zur Umwelt»



WO BEGINNT DIE ZEIT UND WO ENDET SIE?

Physiker Michele Weber war bei der Entdeckung des «Gottesteilchens» am Cern mitbeteiligt.

In meinem Job habe ich's mit hohen Geschwindigkeiten zu tun – die Zeit fliegt also quasi. Als Physiker beschäftige ich mich mit den fundamentalen Bausteinen und Kräften der Natur, den Elementarteilchen – dabei geht es auch um Raum und Zeit. Um die Teilchen erforschen zu können, brauchen wir hohe Energien, wir müssen sie beschleunigen. Und das geschieht im Teilchenbeschleuniger am Cern bei Genf.

Energie ist Masse

Mit höheren Energien kann man tiefer in die Materie reinschauen. Man könnte sagen, man dringt tiefer rein, also von den Molekülen über die Atome zum Atomkern bis hin zu den kleinsten Teilchen, den Quarks. Der andere Grund, warum wir so hohe Beschleunigungen brauchen, hat mit Einstein zu tun: Energie ist Masse. Wir können aus der Energie der Kollisionen neue Teilchen produzieren.

Und da spielt Einsteins spezielle Relativitätstheorie eine wichtige Rolle: Sie ist sehr komplex, neben Energie und Masse, geht es um die Lichtgeschwindigkeit und dass Raum und Zeit keine absoluten Konzepte sind. Bei extrem hohen Geschwindigkeiten vergeht die Zeit langsamer in Relation zur Umwelt. Diese Erkenntnis wurde vor hundert Jahren gewonnen und hat unser Verständnis des Universums fundamental geändert. Heute müssen wir

das bei unseren Experimenten berücksichtigen, weil bei sehr hohen Geschwindigkeiten die innere Zeit von Teilchen langsamer läuft. Ein instabiles Teilchen, das in der obersten Schicht der Atmosphäre produziert wird, müsste eigentlich sofort zerfallen. Wenn es aber schnell genug auf die Atmosphäre trifft, kommt es bis zur Erdoberfläche.

«Der Urknall dauerte nur einen Bruchteil von Sekunden»

Am Cern spüren wir der Frage nach, wie Materie im Universum entstanden ist und was die Gesetze der Physik, also auch bezüglich der Zeit, beim Urknall sind. Da kommen wir in ganz andere Dimensionen von Zeit, als wir sie aus unserem Alltag kennen. Der Urknall dauerte nur einen Bruchteil einer Sekunde, nämlich 10^{-43} Sekunden, davor gab es womöglich keine Zeit. Da war alles ein einziges Konglomerat: Gravitation, Magnetismus, elektrische Kraft. Erst nach der Abkühlung haben sich die verschiedenen Kräfte rauskristallisiert. In den ersten 10^{-6} Sekunden, also dem Tausendstel einer Millisekunde, sind die verschiedenen Kräfte entstanden, nach den ersten Sekunden hat man Protonen und Neutronen, und dann sind Atomkerne entstanden. So eine Zeitdimension können wir uns nicht vorstellen, wenn wir beispielsweise die Zeitmessung bei Skirennen damit vergleichen. Aber bei der Entstehung der Erde sind

wir dann auch schnell bei ganz anderen Grössenordnungen: Bis die Atome entstanden sind, hat's etwa 370 000 Jahre gedauert, und dann noch mal ziemlich lange, bis Licht, Gase, und Galaxien dazukamen. Das Universum ist heute rund 14 Milliarden Jahre alt.

Es fasziniert mich, immer weiterzufragen, elementare Dinge herauszufinden, die grundlegenden Gesetzmässigkeiten. Das ganze Universum, die ganze Chemie, die ganze Physik können wir mit ein paar elementaren Bausteinen und Kräften erklären. Aber mich interessiert nicht nur die Theorie: In meiner Forschungsgruppe können wir diese ganzen Prozesse mit genialen Detektoren sichtbar machen, das sind keine Messgeräte, die man kaufen kann, die entwickeln und bauen wir.

«Und plötzlich tauchen hundert neue Fragen auf»

Die Entdeckung des Higgs-Teilchens – auch als «Gottesteilchen» bekannt – vor 10 Jahren war für mich ein Schlüsselereignis. Wir wussten nicht, wo das Higgs ist. Wir wussten aber, wenn es existiert, dann finden wir es. Dahinter stecken 10 Jahre Vorbereitung, man baut mit viel Aufwand einen eigenen Detektor und fragt sich die ganze Zeit, ob das funktionieren wird, und plötzlich erscheint was, und man denkt so: «Wow, wirklich jetzt?» Es ist eine Mischung von Euphorie, Bestätigung, Genugtuung, und Erstaunen. Und

plötzlich tauchen hundert neue Fragen auf. Es ist wie bei einem Goldgräber, der auf eine Ader stösst und dann in den Goldrausch kommt. Er gräbt weiter und weiter.

Ob das Universum zeitlich begrenzt ist? Momentan sieht es so aus, dass es sich bis zu einem gewissen Punkt expandiert und dann stehen bleibt. Das dauert vielleicht 15 Milliarden Jahre. Die Frage ist, wie es danach aussieht. Vielleicht gibt's dann nur noch Staub.

«Ich habe kein Problem mit offenen Fragen»

Ob ich an eine höhere Macht glaube? Ich erforsche sie. Die Religion hat in meinen Augen die Tendenz, aufzuhören, Fragen zu stellen, um sich an etwas festzuhalten – das ist wichtig. Alles muss einen Sinn, einen Zweck, einen Grund haben. Ich habe kein Problem mit offenen Fragen. Was vor dem Urknall war, ist so eine Frage.

Oder was ist Zeit und wie ist sie entstanden? Darüber könnte man einen ganzen Artikel schreiben. Die Antwort liegt in den fundamentalen Gesetzen der Natur. Zeit hat intrinsisch mit Energie zu tun. Je näher wir im Verständnis an den Urknall kommen, desto besser verstehen wir auch die Zeit.



Frühlingsgefühle

Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

- homöopatisches Madar D4 bei Übergewicht
- reguliert die Esslust nach homöopathischem Prinzip
- kann Heisshunger-Attacken mildern
- wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- bei vorschriftsmässiger Einnahme keine Nebenwirkungen bekannt



steinberg
pharma





SO PÜNKTLICH WIE MÖGLICH

SBB-Ereignismanagerin Susanna Meylan sorgt dafür, dass es im Bahnverkehr möglichst wenig Verspätungen gibt.

Susanna Meylans Tipps für mehr Pünktlichkeit

- Das A und O der Pünktlichkeit ist Vorausschauen. Es hilft, den Tag von A bis Z durchzuüberlegen: Wann muss ich wo sein, damit ich dann rechtzeitig am nächsten Ort bin.
- Den Weg von A nach B mit einrechnen. Auch wenn man dafür nur 10 Minuten braucht.
- Varianten und Alternativen überlegen für den Fall, dass etwas nicht klappt.
- Mögliche Zeitverluste sowie die möglichen Verspätungen der anderen berücksichtigen.
- Stets genug Spielraum einplanen. Zu früh sein ist nicht schlimm – das ist geschenkte Zeit.
- Deadlines setzen und im Voraus festlegen, bis wann man warten kann und wann umgeplant werden muss.
- Entscheiden, welches das grösste und dringendste Problem ist und was an wen delegiert werden kann. Und dann schön ruhig ein Problem um andere lösen.
- Falls etwas gar nicht geht, rechtzeitig absagen. Eine Einladung zum Beispiel lieber verschieben, bevor die Gastgeber eingekauft haben.



Ereignismanagerin Susanna Meylan: Die Zeit im Gefühl haben

Pünktlichkeit ist lernbar. Und wenn etwas schiefliegt, muss man deswegen nicht in Stress ausbrechen. Die SBB-Ereignismanagerin Susanna Meylan sagt von sich, sie habe die Zeit im Gefühl. Dem *Drogistenstern* verrät sie ihre besten Tipps, um pünktlicher zu werden.

Susanna Meylan trägt seit über 20 Jahren keine Uhr mehr am Handgelenk, denn sie weiss die Zeit eigentlich immer auf fünf Minuten genau. Sie sei schon als Kind zur Pünktlichkeit erzogen worden, erzählt sie, und in ihrem Beruf als Ereignismanagerin im Traffic Control Center der SBB habe sich diese Fähigkeit über die Jahre weiter ausgeprägt. Bei der Arbeit sitzt sie vor acht Bildschirmen mit grafischen Fahrplänen für alle Regionen. Die Zeit läuft von oben nach unten, die Bahnhöfe laufen von rechts nach links. Die Zugkategorien sind mit Farben gekennzeichnet. Kleinere Verspätungen können meist aufgeholt werden. Bei grösseren Problemen gilt es einzugreifen, denn «ein einziger verspäteter Zug kann den ganzen Fahrplan durcheinanderbringen». Wenn zum Beispiel am Morgen früh in Genf ein Intercity nach St. Gallen mit 20 Minuten Verspätung abfähre, müsse dieser Zug isoliert werden, weil sonst der Fahrplan für den ganzen Tag durcheinandergerate, erklärt Meylan. Während der verspätete Zug von Genf nach Bern fährt, organisiert sie einen Ersatz, um ab Bern den neuen Zug pünktlich loszuschicken. So kann der Schaden in Grenzen gehalten werden. Sie sagt: «Das ist wie ein Puzzle. Wir klären mit den anderen Dienststellen ab, wie sich ein Fehler am besten abfedern lässt. Pünktlichkeit heisst schauen, was möglich ist, und dann die beste Variante umsetzen.»

Vorausplanen und mögliche Verspätungen einberechnen

Meistens gelingt das ganz gut. Letztes Jahr haben die SBB ihr Pünktlichkeitsziel erreicht, wie Mediensprecher Martin Meier sagt. Auf dem SBB-Streckennetz werden weit über 1 Million Passagiere und mehr als 200 000 Tonnen Güter täglich in mehr als 10 000 Zügen befördert.

Auch privat ist Susanna Meylan ein pünktlicher Mensch. Sie rechne immer

genug Zeit ein, sagt sie. Wisse sie bei einem Termin nicht, wie lange er dauert, gebe sie extra Spielraum dazu. Wenn alles klappe, sei sie manchmal zu früh dran, «dann gönne ich mir einen Spaziergang und genieße es». Rechtzeitig oder etwas zu früh dran sein sei viel angenehmer, als stets der Zeit hinterherhetzen zu müssen. Ausserdem überlege sie sich auch privat immer Varianten und habe einen Notfallplan, falls etwas schief laufen sollte. Und wenn andere zu spät kommen? «Heute bin ich da recht kulant. Wenn ich weiss, dass jemand immer zu spät kommt, rechne ich das in meine Planung mit ein.» Bei manchen Leuten sage sie auch mal extra, ihr Zug komme eine halbe Stunde früher an, wenn sie wisse, dass die sowieso eine halbe Stunde zu spät dran sind. Oder bei Gastgebern, die gestresst sind, wenn man pünktlich zum Essen erscheint, tauche sie extra etwas später auf, «damit sie dann sicher parat sind».

Entscheiden und delegieren

Wichtig sei auch, immer eine klare Deadline zu haben. Sie wisse stets: «Wenn das und das eintritt, muss ich Plan B umsetzen. Und wenn Plan B auch nicht funktioniert, dann nehme ich die nächste Variante und so fort. Das muss man sich überlegen, bevor ein Störfall auftritt. Im Stress kann man schlecht einen guten Entscheid fällen.»

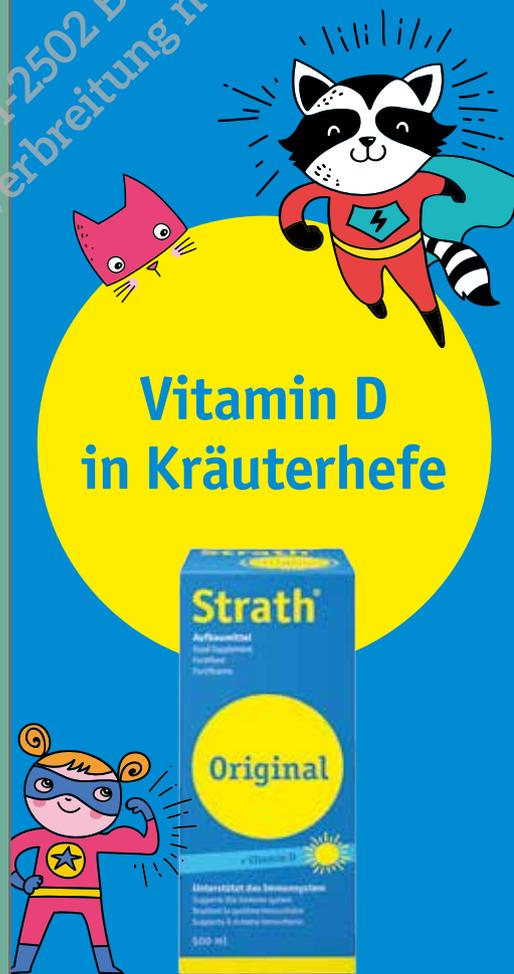
Wenn sich die Ereignisse überstürzen und viele Züge gleichzeitig Verspätung haben oder gar ausfallen, kann es im Büro der Ereignismanagerin hektisch werden. In solchen Situationen gilt für Susanna Meylan: «Entscheiden, welches das grösste und dringendste Problem ist, und was an wen delegiert werden kann. Und dann ein Problem um andere lösen.» Ab und zu müsse man auch sagen, jetzt geht es nicht mehr. Meylan: «Die letzte Variante ist immer: Zugausfall ohne Ersatz. Das versuchen wir natürlich zu verhindern. Wenn es gar nicht anders geht, muss man den Ausfall möglichst rechtzeitig und klar kommunizieren.» →



Schweizer
Produkt



Natürlich mehr für kleine Helden.



Vitamin D in Kräuterhefe

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.

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

Strath®

bio-strath.com

Foto: zVg, Grafiken: iStock.com/lemono, vecteezy.com

Uhrmacher Frank Jutzi: «Beim «Jufeln» gewinnt man keine Zeit»

Wer schnell, schnell etwas flicken will, macht Fehler, und am Ende dauert alles viel länger. Darum arbeitet der Uhrendoktor Frank Jutzi immer schön langsam und genau und nimmt sich die nötige Zeit, bis jede Uhr wieder richtig tickt. Frank Jutzi kann jede Uhr reparieren, als einer der Letzten. Von 17 Berufskollegen, die altershalber aufhörten, hat er Nachlass und Kundenschaft übernommen. So landen nun seltene antike Uhren ebenso wie anspruchsvolle moderne Kreationen aus der ganzen Schweiz bei ihm in Wichtlach im Berner Aaretal. Damit das knifflige Wissen nicht ganz ausstirbt, bildet der passionierte Uhrendoktor in seinem Atelier mehrere Lehrlinge aus. Inmitten von Neuenburger und Sumiswalder Pendulen, Regulatoren und Religiöses arbeiten sie auch an Taschen- und Armbanduhren, die nicht mehr richtig ticken. Jutzi sagt: «Manche Uhren gehen schneller, wenn sie schlecht laufen, andere langsamer. Das kommt darauf an, wo der Fehler liegt.» Wenn das Hemmungsrad abgenützt ist, dann gehen sie vor. Wenn das Öl verharzt ist, dann gehen sie zu langsam. Manchmal sind die Lager abgenützt, in denen die Radzapfen laufen. Wenn diese mit der Zeit mehr Spiel bekommen, dann gibt es irgendwann zu viel Widerstand, und die Uhr bleibt stehen. Jutzi philosophiert: «Aber die Zeit bleibt eben nicht stehen. Sonst würden die Leute einfach die Uhren nicht mehr aufzie-



PRESSIEREN GEHT GAR NICHT
Uhrmacher Frank Jutzi arbeitet immer schön langsam und genau, bis eine Uhr wieder richtig läuft.

hen, wenn man so einfach die Zeit anhalten und jung bleiben könnte.»

Und was hat einer für ein Verhältnis zur Zeit, der sich den ganzen Tag über das Innenleben kostbarer Uhren beugt? Jutzi zuckt die Schultern, die Zeit sei für ihn eben nicht anders als für alle anderen Menschen: «Sie zerfliesst einfach immer viel zu schnell!» Und ist er selber ein pünktlicher Mensch? «Nein», gibt der Uhrmacher, unumwunden zu, «ich kann nicht immer alle Termine einhalten. Manchmal kommt bei einer Uhr noch ein grösseres Problem zum Vorschein, dann dauert es

länger. Und wenn es Verspätungen gibt bei einer Uhr, dann zieht das einen Rattenschwanz nach sich.» Denn eines könne man ganz sicher nicht beim Reparieren von antiken Uhren: «Pressieren und «jufeln», das kommt gar nicht infrage. Dann muss man die Arbeit oft doppelt machen, weil ein Teilchen kaputtgeht, oder man setzt ein Uhrwerk in der Eile falsch zusammen, sodass am Schluss noch ein Schraubchen übrig bleibt – und kann von vorne anfangen.»

www.antike-uhren.ch

Personenschützer Rony: Konzentriertes Warten

Nur eine Uhrzeit ist für den Personenschützer wirklich wichtig: jene des Arbeitsantrittes. Der 35-jährige Rony ist für die Sicherheit von Königsfamilien aus dem arabischen Raum zuständig. Damit verbunden: häufiges Warten. «Ich fange meist gegen 7 Uhr an und warte oft vier bis fünf Stunden auf Anweisungen. Irgendwann erhalten wir den Tagesplan. Dann plant man die Route, denkt alle möglichen Szenarien durch, überlegt, wo die nächsten Spi-

täler liegen. Diese Planung beansprucht etwa eine Stunde.» Danach wartet er wieder. Mal kurz austreten liegt nicht drin – «gut möglich, dass just in diesem Moment der Klient etwas will». Das oberste Gebot in seinem Job: Konzentriert und fokussiert bleiben. Sich in Tagträumen zu verlieren oder über private Probleme zu grübeln, ist ein No-Go. «Ich habe angefangen, Details aus der Umgebung einzuprägen. Eine Kette, die eine vorbeilaufende Frau trägt, beispielsweise.

Wenn sie später wieder vorbeikommt, prüfe ich, ob ich die Kette richtig in Erinnerung habe. Das sind wichtige Übungen, dir mir helfen, gegenwärtig und konzentriert zu bleiben.» Während eine bewachte Luxusboutique irgendwann schliesst, ist bei Rony der Feierabend offen. «Es kann gut sein, dass mich der Klient um 22 Uhr entlässt, mich aber um 2 Uhr wieder anruft, weil er draussen im Regen spazieren möchte.»

Unser Tipp für den Sommer

flavovenyl VENENVITAL® ist glutenfrei, lactosefrei, Konservierungsstoff- und Farbstoff-frei und vegan. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält natürliches Vitamin C. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Blutgefässe bei. Ausserdem trägt Vitamin C dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

Weitere Bestandteile von flavovenyl VENENVITAL® sind:

- Citrusflavonoide
- Hesperidin
- Rosskastanienextrakt

www.steinbergpharma.ch

flavovenyl VENENVITAL®



Rasche Hilfe für Ihr Kind

Hat mein Kind eine Erkältung oder eine Grippe? Wie äussert sich eine Gehirnerschütterung, und was hilft gegen Nasenbluten? Was soll ich tun, wenn mein Kleiner sich verbrannt hat, und wann gehört eine Verbrennung in ärztliche Obhut? Rasche, verständliche Antworten zu Fragen über Verletzungen oder leichte Erkrankungen bei Kindern finden Sie auf der übersichtlichen Webseite

wehwehbobo.ch
des Schweizerischen
Drogistenverbandes.
www.wehwehbobo.ch



Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

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

PINUS®
PYGENOL®

Cannabis: Droge oder Wundermittel?

Hanfgetzli Hanfttee, Hanföle: Der Markt für Cannabisprodukte boomt, zahlreiche Produkte sind ganz legal erhältlich. Doch viele Menschen sind verunsichert: Was hat tatsächlich eine medizinische Wirkung - und macht das nicht high? Eine Auslegeordnung für Gras & Co.

Es ist ein politischer Dauerbrenner: Der Umgang mit Cannabis, zu Deutsch: Hanf. Zurzeit gilt Cannabis in der Schweiz als verbotene Droge. Cannabisprodukte sind nur erlaubt, wenn sie weniger als 1 Prozent des Wirkstoffes Tetrahydrocannabinol (THC) enthalten. Manche Politikerinnen und auch Suchtmediziner setzen sich für eine Legalisierung ein, andere warnen vor Hanf als Einstiegsdroge. So oder so: Die Sache ist kompliziert – schon nur sprachlich: Die getrockneten Blüten und blütennahen Blätter der weiblichen Hanfpflanze heissen Marihuana – sie werden als Rausch- und Arzneimittel genutzt. Umgangssprachlich werden sie auch Gras, Weed, Pot oder Ganja genannt. Haschisch heisst das gepresste Harz, das aus der Hanfpflanze gewonnen wird. Marihuana und Haschisch

gelten in der Schweiz als verbotene Betäubungsmittel und sind grundsätzlich illegal. Für die medizinische Anwendung auf ärztliche Verschreibung unterstehen Cannabisprodukte dem Betäubungsmittelgesetz.

Doch wie sieht es mit den vielerorts erhältlichen CBD-Produkten aus? Wo liegt der Unterschied zum illegalen «Gras»? Die Hanfpflanze enthält natürliche Wirkstoffe, die Cannabinoide. THC ist so ein Cannabinoid, ein anderes ist Cannabidiol oder eben CBD, das als «Wundermittel» in vielen Lifestyle-Lebensmitteln, Kosmetika, Nahrungsergänzungsmitteln oder als Tabakersatz zu finden ist. Es gilt als beruhigend und entspannend, entzündungshemmend und krampflösend. Im Gegensatz zum THC ist CBD nicht psychoaktiv und hat somit keine berauschende Wirkung.

Gepresstes Harz

Das aus den weiblichen Hanfblüten gewonnene Harz wird Haschisch genannt. Meist wird es in Platten gepresst verkauft und zum Rauchen verwendet. Man kann mit «Hasch» oder umgangssprachlich «Shit» aber auch Guetzli backen.



Joint

Damit bezeichnet man selber gedrehte Zigaretten, die aus einer Mischung von Tabak mit fein zerbröseltem Haschisch oder Marihuana bestehen, die einen Drogenrausch erzeugen.

Hanfblüten

Die weiblichen Blüten und die kleinen Blätter nahe den Blüten bilden das begehrte Harz. Die psychoaktive Substanz Tetrahydrocannabinol (THC) ist Bestandteil dieses Harzes. Die getrockneten Blüten werden als Marihuana bezeichnet und zum rauscherzeugenden Rauchen verwendet.

CBD-Öl

CBD ist ein Cannabinoid, das aus dem weiblichen Hanf gewonnen wird. Dieser Wirkstoff ist nicht psychoaktiv, das heisst, er erzeugt keinen Rausch. Es werden ihm jedoch pharmakologische Wirkungen zugeschrieben.



Mittlerweile sind über 80 unterschiedliche Cannabinoide in der Hanfpflanze bekannt, wobei die meisten noch genauer erforscht werden müssen. Drogistinnen und Drogisten dürfen bis auf Weiteres keine konkreten Angaben zu Anwendungsbereichen für CBD-Produkte machen – auch wenn die Nachfrage durchaus vorhanden ist, wie Marlen Aeschlimann von der Naturdrogerie Bern bestätigt. In ihrem Sortiment finden sich Tropfen und Kapseln zum Einnehmen fürs allgemeine Wohlbefinden sowie aromatische Öle zum Einreiben – alles aus Schweizer Produktion. Die Kundenschaft, so Aeschlimann, sei heterogen, von jungen Erwachsenen, die «Freude an pflanzlichen Mitteln» hätten, bis hin «zum Grosi». Die Nachfrage sei in den letzten Jahren konstant gewesen, sagt die Fachfrau.

Vorsicht ist aber auf jeden Fall geboten: Denn auch tiefe THC-Werte – also solche unter der «Strafgränze» von einem Prozent – lassen sich nachweisen, beispielsweise wenn man in eine Strassenkontrolle gerät. Am Steuer sollte man also besser auf den CBD-Powersnack verzichten.

Astrid Tomczak-Plewka

Hanfblatt

Der Hanf zählt zu den ältesten Nutzpflanzen der Welt. Seine fingerförmigen Blätter verströmen einen unverkennbaren Duft. Bestandteile der Hanfpflanze (Cannabis) werden als Arzneidroge oder Rauschmittel verwendet.



Tanja Gutmann
Mental Coach und Hypnosetherapeutin

Tschüss Sorgen, hallo Lebensqualität

Fühlen Sie manchmal auch das bedrückende Gewicht Ihrer Sorgen auf den Schultern? Die Gedanken kreisen, Sie sind ruhelos, angespannt und schlafen schlecht? Ja, es ist eine herausfordernde Zeit. Zuerst die Pandemie, die Sorgen und Ängste schürte, nun der Krieg, und dazu all die grösseren und kleineren Belastungen, die das Leben mit sich bringt.

Durch Sorgen versuchen wir mental Probleme zu lösen, die möglicherweise negativ ausgehen oder die eine zukünftige Gefahr darstellen könnten. Nur machen wir uns häufig viel zu viele oder unnötige Sorgen. In Gedanken und inneren Bildern beschäftigen wir uns immer wieder mit den belastenden Momenten und lösen damit laufend negative Gefühle und Stress aus, was mit der Zeit die Selbstregulierung beeinträchtigen kann. Sorgen haben die Tendenz, sich in der Intensität zu steigern. Das kann die Lebensqualität beeinträchtigen. Also raus aus der Sorgenfalle! Beobachten Sie sich und hinterfragen Sie Ihre Sorgen. Wann beginnen diese? Sind sie wirklich berechtigt, oder ist es nur eine Befürchtung? Falls ja, wo gründet sie? Steckt eine destruktive Überzeugung dahinter? Lenken Sie sich ab oder halten Sie das Gedankenkreisen durch lautes oder inneres Stoppsagen an. Stellen Sie sich unmittelbar danach die optimale Ausgangsweise der Sorgensituation vor. So lösen Sie angenehmere Gefühle aus und Sie halten Ihre Selbstregulation aufrecht.

Weitere Tipps finden Sie in der Onlinesendung #mental.



Sponsored by EGK –
Gesund versichert



Foto: zVg

Mit schönen Augen in den Sommer

Hitze, Pollen, Party: Geschwollene Augen können viele Ursachen haben. Ebenso vielfältig sind die Behandlungsmöglichkeiten. Drogist Anton Löffel gibt eine Übersicht und erklärt, wie das Problem mit pflanzlichen Präparaten natürlich behandelt werden kann.

Mit schönen Augen den Sommer genießen, das ist nicht für alle selbstverständlich. Wer an Heuschnupfen leidet, weiss ein Lied zu singen über angeschwollene Augen. Aber auch Lymphprobleme oder tiefer liegende Erkrankungen können dazu führen, dass sich in der zarten Gesichtspartie um die Augen herum Wasser einlagert. Wenn das Wetter heiss wird, verstärkt sich dieses Problem, denn mit steigenden Temperaturen lagert der Körper generell mehr Wasser ein. Die dritte Ursache für geschwollene Augen ist zu ausgiebiges Feiern. Drogist Anton Löffel lacht: «Mit dem Alter verträgt man das

halt weniger gut und leidet am nächsten Morgen entsprechend mehr.» Wenn Party und Nachtgang die Ursache von geschwollenen Augen ist, dann empfiehlt er Zaubernuss (Hamamelis), die reizmildernd wirkt. «Ein Wattepad mit Zaubernusswasser tränken und für 15 Minuten auf die Augen legen. Auch ein Kühlpack, einen nassen Lappen oder die klassischen Gurkenscheiben auflegen bringt Linderung bei geschwollenen Partyaugen. Und dann muss man halt abwarten, bis sich der Körper erholt.» In der Drogerie gibt es auch Produkte, die die Leber unterstützen, wie beispielsweise Mariendistel, oder

Vitaminpräparate, die bei einem Kater ebenfalls eingenommen werden können. Und ausserdem gilt: Viel Wasser trinken!

Lymphstau und Nierenprobleme

Oftmals liegen bei geschwollenen Augen aber grössere Probleme vor. Drogist Löffel nimmt sich darum immer Zeit für das Beratungsgespräch. Er sagt: «Geschwollene Tränensäcke können allenfalls auf einen Lymphstau und auf Nieren- oder Kreislaufprobleme hinweisen. Dann gilt es die Ursache anzugehen.» Auch das Alter könne dazu führen, dass sich unter



Geschwollene Augen sind im Sommer oft ein Problem, denn die Hitze erweitert die Gefässe, der Körper lagert mehr Wasser ein. In der Drogerie gibt es Tipps und natürliche Mittel zur Linderung der Schwellungen.

den Augen mehr Wasser einlagert und sich Tränensäcke bilden, denn «wenn das Hautgewebe erschlafft und die Elastizität nachlässt, schwillt diese heikle Partie besonders schnell an».

Wer an geschwollenen Augen und mitunter auch geschwollenen Beinen leidet, weiss, dass sich das Problem im Sommer verschärft. Anton Löffel erklärt: «Die Hitze erweitert die Gefässe, was zu Schwellungen und Ödemen führen kann. Und weil die Haut um die Augen herum besonders fein ist, sieht man es dort halt deutlich.» Drogist Löffel empfiehlt seine Hausspezialität Lymphtropfen, welche Entlastung bringen können. Ausserdem sei es wichtig, viel Wasser oder Tee zu trinken. Löffel: «Das mag absurd scheinen, dass man bei zu viel Wasser im Körper noch mehr trinken soll. Aber das hilft tatsächlich, um im Gewebe eingelagertes Wasser zu lösen und herauszuspülen.»

Edelweiss und Augentropfen

Im Juni, wenn der Raps und die Heumatten blühen, leiden die «Heuschnüpfeler» besonders, und das äussert sich nebst Niesen und Schnupfen oft auch mit geschwollenen Augen.

In akuten Situationen kann ein homöopathischer Spray aus der Therapie nach Dr. Spengler direkt auf die Augenpartie gesprüht werden. Dieser regt die Lymphfunktion an. Löffel: «Wer an Heuschnupfen leidet, sollte diesen Spray im Sommer immer dabei haben.» Auch reizmildernde Augentropfen können rasch Linderung bringen.

Nicht mehr empfohlen wird übrigens Kamille, die man früher oft für Augenbäder angewendet hat. Löffel: «Das ist ein Korbbblütler, und viele Menschen reagieren darauf allergisch. Damit würde man das Problem also verschlimmern.» Also sollten auch Heuschnupfen-Patienten lie-

Anton Löffel

Anton Löffel ist seit 1998 Inhaber der Kräuterhaus-Drogerie Zeller AG in Solothurn. Der eidg. dipl. Drogist und Heilkräuterspezialist hat sich in den Gebieten Phytotherapie, Spagyrik, Aromatherapie, Schüssler-Salze, Bachblüten, Anatomie, Pathologie und Pharmakologie weitergebildet. Nebst seinen Aufgaben als Geschäftsinhaber und seiner Beratungstätigkeit als Heilkräuterspezialist vermittelt er sein Wissen in Kursen und Schulungen.
www.drogerie-zeller.ch



ber bei Hamamelis oder Schwarzteebeuten bleiben.

Ausserdem gibt es in der Drogerie diverse kosmetische Produkte für die Augenpartie. Anton Löffel empfiehlt eine spezielle Pflege mit Edelweiss, die es von verschiedenen Marken gibt: «Edelweiss enthält Gerbstoffe, und diese können helfen, die Gefässe zusammenzuziehen.»

Sabine Reber

Fotos: blackday – stock.adobe.com, zVg

Bepanthen®

DERMA

Provitamin B5 Repair Complex

Bei trockener, sehr trockener und empfindlicher Haut

WIRKT TIEF IN DER HAUT –
LANGANHALTEND



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich



Pep für stilles Wasser

So einfach lässt sich ein natürliches und gesundes Aroma ins Wasser zaubern. Drogistin Nadia Minder gibt Tipps.

Fruchtig süß ohne zusätzliche Kalorien: Zum Wasseraromatisieren gibt es viele gesunde Möglichkeiten.

Erfrischend und gesund ist das Lieblingsgetränk von Drogistin Nadia Minder aus der Bahnhof-Drogerie in Worb. Und erst noch im Handumdrehen zubereitet: Einfach ein paar frische Blätter der Bergamotte-Minze in ihrem Garten abzupfen, in eine Glaskaraffe geben und mit Wasser aufgiessen. «Gebe ich noch einen Drittel Süssmost dazu, entsteht ein erfrischendes Sommergetränk, das ich auch Gästen gerne serviere.» Nicht nur mit speziellen Minzsorten, sondern auch mit Früchten experimentiert die Drogistin gerne: Dazu einfach dünne Schnitze beispielsweise vom Apfel oder von der Birne mit Wasser aufgiessen. Infrage kommt eigentlich alles, was schmeckt, sagt sie – Melonen, Beeren, Pfirsich oder Zitrusfrüchte. Kombiniert mit frischen Kräutern oder Ingwerscheiben, entsteht ein erfrischendes und vor allem gesundes Getränk. Wer zu Hause keine prall gefüllte Früchteschale hat, kann auch auf Trockenfrüchte zurückgreifen.

Wer es hingegen herber mag, nimmt Gurkenscheiben, frischen Majoran oder Rosmarinzwige. «Fein finde ich die Kombi Birne und Rosmarin, am besten einfach ein bisschen experimentieren.» Übrigens: In leicht temperiertem respektive lauwarmem Wasser können sich die

Aromen aus Obst und Kräutern besser lösen. «Dann sicher eine Stunde stehen lassen – dann hat das Wasser ein mildes Aroma bereits angenommen.»

Könnte man nicht einfach auch mit Aromaöl das Wasser aromatisieren? «Im Prinzip schon. Da gilt es allerdings einiges zu berücksichtigen. In der Schweiz haben wir eine Gesetzgebung, welche die ätherischen Öle kategorisiert. Die meisten ätherischen Öle sind als Chemikalien gelistet. Nur wenige Anbieter lassen ihre Öle auch als Arznei- oder Nahrungsmittel eintragen, da dies mit zusätzlichem Aufwand und hohen Kosten verbunden ist», erklärt die ausgebildete Aromatherapeutin. Aber reine Öle aus Zitrusfrüchten, wie etwa Orangen, Limetten, Grapefruits, Blutorange oder Zitronen, die als Lebensmittel zugelassen sind, können verwendet werden. «Allerdings rate ich dazu, auf Bio-Qualität zu achten, damit es sich um unbehandelte Zitrusfrüchte handelt –

Nadia Minder

Die 41-jährige Nadia Minder ist dipl. Drogistin HF und seit 2008 Inhaberin der Bahnhof-Drogerie in Worb. Ihre Spezialgebiete sind Aromatherapie, Schüssler-Salze und Phytotherapie.



und nur einen Tropfen pro Liter Wasser zu verwenden, damit es nicht zu bitter schmeckt.» Weil Öl auf der Oberfläche schwimmt, kann man die Flasche verschliessen und jeweils vor dem Trinken kurz schütteln. Vanille- und Ingweröl in Lebensmittelqualität kämen ebenfalls infrage – hingegen bergen andere Aromaöle wie etwa Minze bestimmte Risiken für Schwangere oder Epileptiker. Eine gute Beratung ist hier also das A und O.

Denise Muchenberger

Brausen und Sticks

Mittels Aromakapseln, Brausen oder Sticks lässt sich das stille Wasser ebenfalls aromatisieren. Dies sind meist natürliche Aromen, die beispielsweise aus den Destillationen der Früchte und Kräuter gewonnen werden. Allerdings muss man bei gewissen Anbietern eine spezielle Flasche dazukaufen, was zusätzliche Kosten bedeutet. Natur pur oder Komfort – das ist jedem selber überlassen.



Burgerstein Vitamine – Feiern Sie mit uns das 50-Jahre-Jubiläum!

Gewinnen Sie eine von 10 Burgerstein Vitamin-Geschenkböden im Wert von je 150 CHF. Die Geschenkboxen enthalten eine Auswahl unserer beliebtesten Burgerstein Vitamin-Produkte für die ganze Familie.

Region in der Ostschweiz	Vorn. d. Autorin Allende	erzieherische Härte	↓	Römerfilm: Ben ...	ugs.: sowieso	Motorrad od. Velofahren	↓	fort, abhanden	schweiz. Humorist
→	↓		○4	↓	↓	↓			↓
männl. Katze		still, lautlos	→		○1			Hafenstadt in Ligurien	
→	○2				Bewohner eines Kantons		scherzh.: US-Soldat	→	
ablehnen: sich ...		span. Sänger (Julio)		arg, schlimm	→				○7
→			○9				takt. Geländesport		weibl. Nachkomme
→				Vorn. v. Schauspielerin Becker		poet.: flaches Wiesengelände	→	○3	
Wasserlebewesen Ez.	nordfrz. Grossstadt		schweiz. Kupferstecher † 1650	→					
Zeitungskonsument	→			○8		Musikdrama		früh. Bedienstete bei Adligen	
engl.: ist	→		lat.: Strasse		Sicherheitsorgan. Europas				
Herkunftsstadt der Beatles	→					○5			
frz.: Milch	→				Figur bei Fontane †: ... Briest		○6		
europ. Weltraumorg.	○10				die Position ermitteln				

DANK FÜR IHR VERTRAUEN

50 JAHRE

Burgerstein Vitamine

Erfahren Sie mehr zur Firmengeschichte:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

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
 Teilnahme via SMS:
 DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1-/SMS)

Teilnahmeschluss
 31. Juli 2022, 18.00 Uhr.
 Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern August/September 2022 publiziert.

Kreuzworträtsel April/Mai 2022
 Das richtige Lösungswort lautete «ZAHNPFLEGE».

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

Auf die Plätze, Glamping, los ...!

Mitten in der Natur ein Zelt aufstellen, Mücken verscheuchen und die Notdurft im Wald verrichten ist nicht jedermanns Sache. Da kann Glamping Abhilfe schaffen.

© 2022 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Einfach himmlisch! Im Thurgauer Bubble-Hotel übernachten Gäste an den schönsten Orten inmitten von Gärten, Rebbergen oder Obsthainen. Die durchsichtigen, möblierten Kugelzelte ermöglichen ein authentisches Naturerlebnis mit freiem Blick auf den Sternenhimmel.

Campen ja, aber bitte mit etwas Glamour! Das sogenannte Glamping (Wortspiel aus Glamour und Camping) liegt im Trend, wie auch Liën Burkard von Schweiz Tourismus bestätigt. «Ungewöhnliche Unterkünfte sind hierzulande seit Längerem gefragt. Das können einfache Baumzelte sein oder eben Unterkünfte, die Glamour und Camping miteinander verbinden.» Zahlen, die dies belegen, hat Schweiz Tourismus keine vorliegen, denn die Organisation führe keine separate «Glamping-Statistik», wie dies bei Romantik- oder Seminarhotels der Fall ist. Weil durch den höheren Komfort die Saison verlängert und zusätzlich eine neue Gästegruppe angesprochen werden könne, begrüsse Schweiz Tourismus diese Entwicklung, sagt Burkard.

Glamping, das können Bungalows, Tubes, Zelte, Pods oder spezielle Cabanes

sein. Oliver Grützner, Leiter Tourismus und Freizeit beim Touring Club Schweiz (TCS) und Betreiber von über 20 Campingplätzen schweizweit: «Wir bieten in dieser Kategorie spezielle Unterkünfte an besonders schönen Lagen an, die einen hotelähnlichen Standard bieten, so, dass die Gäste ohne Ausrüstung anreisen können.» Der TCS hat schon im 2013 damit angefangen, sich strategisch neu auszurichten. Weil es die Camper vermehrt ins kostengünstigere Ausland zog, ging man beim TCS über die Bücher. «In Südafrika, Asien und in den USA war Glamping schon länger ein Thema. Also haben wir rund 50 neue Unterkünfte als Prototypen beschafft für Gäste, die ohne eigenen Camper oder ohne eigenes Zelt anreisen.» Das neue Angebot wurde gut angenommen. Mittlerweile bietet der Touring Club 300 Glamping-Unterkünfte in 15 unter-

schiedlichen Kategorien. Vom Nostalgiewagen über ein Safarizelt bis hin zu einer luftigen, zweistöckigen «Air Lodge» oder einem «Swiss Chalet» – das Angebot ist breit und deckt jeglichen Komfortanspruch und jegliches Budget ab. Von 30 Franken aufwärts pro Nacht und Person pro Unterkunft kann ein Chalet mit Platz bis zu vier Personen in der Hochsaison auch mal bis zu 280 Franken pro Nacht kosten. «Dazu bieten wir zusätzliche Angebote und Dienstleistungen an, wie eigenes WC/Dusche, vollausgestattete Küchen, gratis Kaffeemaschine und gratis WLAN, auf Wunsch auch Bettwäsche, E-Auto- und E-Velo-Miete sowie barrierefreie Unterkünfte.»

Das Glamping noch stärker als eigenen Markt zu positionieren und vom Camping abzugrenzen, ist nun das Ziel von Oliver Grützner. «Wir wollen →

Fotos: nichelphephotography/Thurgau Tourismus, pxhere; Grafiken: vecteezy.com

30

30 YEARS
DERMATOLOGICAL
UV PROTECTION
SINCE 1992



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

Dermatologischer Sonnenschutz
OHNE Kompromisse



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



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

Auf die Plätze, Glamping, los ...!



Das Tiny-Haus ist isoliert und beheizt, bietet fließend Wasser, Strom, eine Küchenecke und ein Badezimmer.

die Qualität und das Erlebnis erhöhen.» Für diesen Sommer sehen die Buchungen vielversprechend aus, denn die Pandemie habe dem Glamping einen weiteren Schub verliehen, sagt Grützner: «In den Sommern 2020 und 2021 haben wir Wartelisten geführt – und viele haben ihre Unterkunft gleich wieder für diesen Sommer vorreserviert.»

Denise Muchenberger

Laax Pop-up-Glamping-Dorf

Als Pilotprojekt hat der TCS im Sommer 2019 erstmals rund 20 grosszügige Baumwollzelte auf 2000 Meter über Meer aufgestellt für Feriengäste, die in der Natur an einmaliger Lage übernachten wollen, ohne dabei auf Komfort zu verzichten. Die Zelteinheiten bieten allesamt ein eigenes WC und sind so ausgestattet, dass man nur das persönliche Gepäck mitbringen muss. Eine Frühstücksbox wird direkt ans Zelt geliefert, abends wird ein Dreigangmenü aus Bündner Spezialitäten angeboten. Weitere solche Dörfer sind beim TCS in Planung.

www.tcs.ch/de/camping-reisen/camping/alle-mietunterkuenfte

Leucen®

Essigsaures Tonerde-Gel

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



Leucen® Pic
Roll-on
bei Insektenstichen

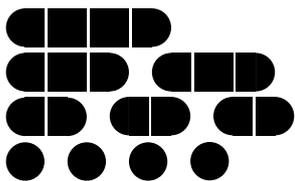
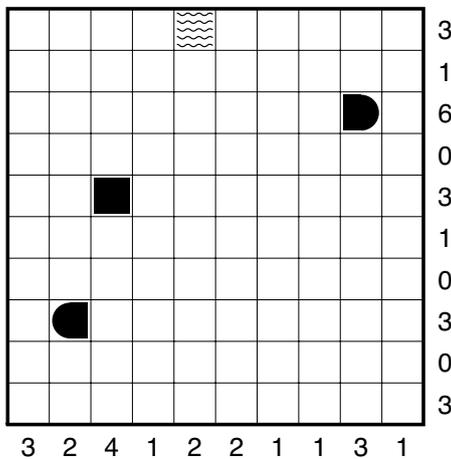


Nicht verpassen!
Den *Drogistenstern*
August/September
gibt es ab dem
2. August gratis in
Ihrer Drogerie.

Bimaru

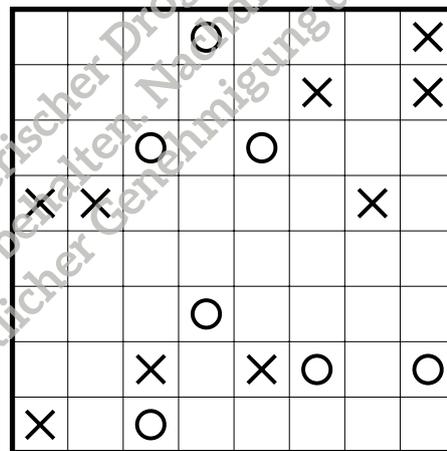
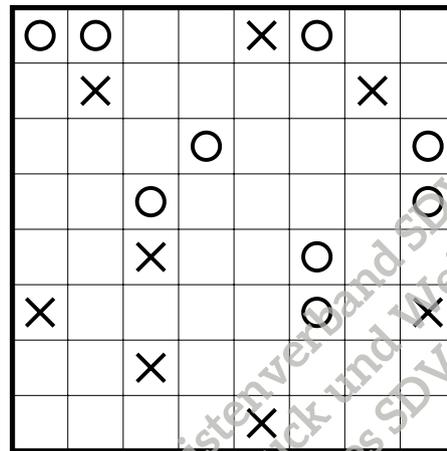
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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



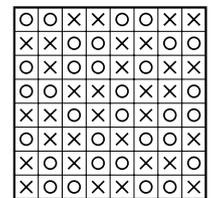
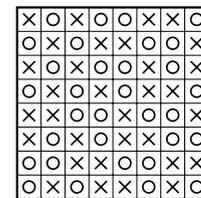
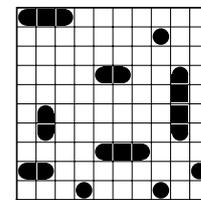
Binoxxo

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



Was ist gute **Musik**, wie pflegt man eine schöne Stimme, und wie stimmt man einen Jutz an? Und wie putzt man eigentlich die **Ohren** richtig? Ausserdem gibt's im nächsten *Drogistenstern* die besten Tipps, damit die **Wanderschuhe** nicht wehtun, und ein Dermatologieprofessor verrät, was es mit dem **Haarausfall** bei Frauen wirklich auf sich hat.

Auflösungen aus *Drogistenstern*
April/Mai 2022



Impressum 42. Jahrgang

Auflage 153 595 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2021), 968 000 Leser (903 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2022-1 und rund 65 000 französischsprachige) **Erscheinung** 6x jährlich
Herausgeber Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wythenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
Redaktion Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Sabine Reber, Chefredaktorin Stv., s.reber@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch; Astrid Tomczak-Plewka, Umesh Tejasvi
Fachliche Beratung Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel (Drogist HF)
Layout Hiroe Mori **Fotografin** Susanne Keller **Titelbild** Susanne Keller **Druck** Stämpfli AG, 3001 Bern
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



printed in
switzerland

Flussquartett auf Saar, Mosel, Rhein und Neckar



MS Thurgau Casanova ☀️☀️☀️☀️

Saarbrücken–Trier–Heidelberg–Stuttgart

8 Tage ab
CHF 1390* p.P.



MS Thurgau Casanova****



2-Bettkabine Oberdeck (ca. 12 m²) mit franz. Balkon

1. Tag Basel–Saarbrücken–Merzig Individuelle Anreise zum Bahnhof Basel SBB. Busfahrt nach Saarbrücken und kurze Rundfahrt (inkl.) Einschiffung und um 18.00 Uhr heisst es «Leinen los!».

2. Tag Merzig–Trier/Rioll–Bernkastel Am Morgen gemütliche Fahrt auf der Saar. Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch Trier. Weiterfahrt Richtung Bernkastel.

3. Tag Bernkastel–Koborn–Gondorf Panoramafahrt⁽¹⁾ Richtung Brauneberg mit wunderbarem Ausblick auf die Mosel. Unterwegs Halt in einer römischen Kelteranlage und Degustation von lokalen Weinen. Weiterfahrt nach Koborn-Gondorf.

4. Tag Koborn-Gondorf–Mainz Schifffahrt entlang des «Romantischen Rheins». Rundgang⁽¹⁾ in Mainz zur Augustinerkirche sowie dem St. Martin Dom. Am Abend freie Zeit für individuelle Erkundungen.

5. Tag Mainz–Heidelberg Erholung und Entspannung an Bord während der Fahrt nach Heidelberg. Erkunden Sie die pittoreske Altstadt und besuchen Sie das berühmte Schloss auf einem Rundgang⁽¹⁾.

6. Tag Heidelberg–Bad Wimpfen–Lauffen Rundgang⁽¹⁾ durch den Stadtkern der ehemaligen Kaiserpfalz Bad Wimpfen. Weiterfahrt nach Lauffen.

7. Tag Lauffen–Stuttgart Ausflug⁽¹⁾ zum Ludwigsburger Schloss mit seinen wundervollen Parkanlagen. Start zur letzten Reiseetappe nach Stuttgart.

8. Tag Stuttgart–Zürich Ausschiffung und kurze Rundfahrt durch Stuttgart (inkl. Busfahrt nach Zürich Flughafen und individuelle Heimreise.

Stuttgart–Saarbrücken Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge mit kleinen Anpassungen, Halt in Koblenz und Rundgang⁽²⁾.

Reisedaten 2022 Es het solangs het Rabatt

Saarbrücken–Stuttgart Stuttgart–Saarbrücken

28.09.–05.10. 500⁽⁸⁾ 05.10.–12.10. 600⁽⁹⁾

12.10.–19.10. 700

26.10.–02.11. 900

⁽⁸⁾ Ausschiffung in Lauffen | ⁽⁹⁾ Einschiffung in Lauffen

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Bustransfer Basel–Saarbrücken/Stuttgart–Zürich oder v.v., kurze Rundfahrten in Saarbrücken und Stuttgart
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten 2290

2-Bettkabine Hauptdeck 2490

2-Bettkabine Deluxe Hauptdeck⁽⁵⁾ 2690

2-Bettkabine Oberdeck hinten, franz. Balkon 2990

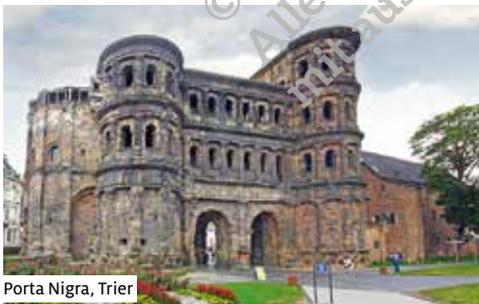
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon 3090

Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck 690

Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck 1290

Ausflugspaket (6 Ausflüge) 195

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich



Porta Nigra, Trier



Bernkastel-Kues

Weitere attraktive Reiseangebote!

7 Tage ab
CHF 1340 p.P.



Auf dem Fluss zum vollen Genuss
NEU Basel–Traben-Trarbach–Basel
MS Thurgau Prestige ☀️☀️☀️☀️

Abreisedaten 2022

20.06./26.06./26.10.

8 Tage ab
CHF 1390 p.P.



Ab Portos Küste ins schöne Dourotal
Porto–Barca d'Alva–Régua–Porto
MS Douro Spirit ☀️☀️☀️☀️+

Abreisedaten 2022

06.06./25.07./01.08./08.08./15.08.⁽⁶⁾/19.09./26.09./03.10./31.10./07.11.

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽⁶⁾ Comedy-Musik-Fahrt | Programmänderungen vorbehalten

* Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen | Kurzfristig Treibstoffzuschläge möglich



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

Amriswilerstrasse 12, 8570 Weinfelden
Tel. 071 552 40 00, info@thurgautravel.ch

Thurgau Travel ⚓

Pionier für weltweite Flusskreuzfahrten