



Nr. 4/2023
August/September

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Selbstmedikation
**Bei selber-
gekauften Heil-
mitteln ist
gute Beratung
entscheidend**

Zahnzwischenräume
**Richtig reinigen
hilft dem
ganzen Körper**

WALDSCHÄTZE

Bäumige Wohltaten



Burgerstein MagnesiumVital direct:

„Magnesium-Kick im Stick.“



NEU



Burgerstein MagnesiumVital direct deckt den Tagesbedarf an Magnesium in einem Stick. Er ist praktisch für unterwegs und kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Das natürliche Brombeeraroma war der Testsieger*. Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

* ZHAW Geschmackstest 9/22 mit 60 Verbrauchern.

Tut gut.

 **Burgerstein Vitamine**

Burgerstein MagnesiumVital direct im Überblick

Dosierung

- **100 % des Tagesbedarfs** an Magnesium (375 mg (15,4 mmol)) in einem Stick

Inhalt

- **Optimale Magnesium-Kombination:**
organisches Magnesiumcitrat, ergänzt mit Magnesiumoxid für eine **gute Bioverfügbarkeit**
kombiniert mit einer **guten Compliance** dank geringer Granulatmenge

Geschmack

- **Natürliches** Brombeeraroma
- **Testsieger** im Geschmackstest*

Einnahme

- **Einnahme ohne Wasser**
- **Praktisch für unterwegs** – ideal für den Rucksack, die Sport- oder Reisetasche

Süssungsmittel

- **Ohne zugesetzten Kristallzucker;** gesüsst mit **Birkenzucker** (Xylit)
- kein Aspartam oder Sorbit – **ohne künstliche Süssungsmittel**

Hilfsstoffe

- **Ohne künstliche Farb- und Konservierungsmittel**
- **Vegan**
- **Glutenfrei**



* ZHAW Geschmackstest 9/22 im Vergleich



- Ehrliche Produkte mit bewiesenem Nutzen
- Nur qualitätsgeprüfte Inhaltsstoffe
- Gute Verträglichkeit
- Hoher Wirkstoffanteil – nur so viele Hilfsstoffe wie nötig
- Sorgfältig ausgewählte, spezialisierte Produzenten



Bäume umarmen

Ich bin öfters in Bergwäldern unterwegs, weil viele Wanderungen ja recht eigentlich mit Waldbaden beginnen. Ich mag diese schattigen, kühlen Passagen, und nach einer strengen Tour auf dem Rückweg wieder in den Schatten einzutauchen – welche Wohltat! Wälder kühlen und beruhigen erhitzte Körper und Gemüter. Die Bäume geben uns Kraft und Zuversicht. Federn-



SABINE REBER
Chefredaktorin

den Schrittes gehen wir über den weichen, humosen Boden, lauschen dem Rascheln im Laub, saugen den Duft von sonnenwarmem Harz und feuchten Blättern ein. Hier und da pflücken wir ein paar Beeren und Blätter oder ernten einen verlockenden Steinpilz. Oftmals haben wir ja irgendeinen Nutzen vor Augen, den der Wald uns bringen sollte – und sei es nur die Erholung. In den letzten Jahren ist die Aufmerksamkeit zum Glück stärker auf die Zusammenhänge gelenkt worden. Langsam begreifen wir, dass Bäume komplexe Wesen mit Empfindungen sind, die untereinander und mit anderen Pflanzen, mit Pilzen und Mikroorganismen zusammenleben. Und nun frage ich mich manchmal bei meinen Streifzügen, ob die Bäume das eigentlich mögen, wenn wir ihnen beim Waldbaden so freudig und ungestüm um den Hals fallen. Oder ist das nicht ein bisschen übergriffig? Von meinen Besuchen bei uralten Eiben, Eichen oder Buchen weiss ich, dass man greisen Baumriesen grundsätzlich nicht auf den Füßen herumtrampeln sollte. Ihr Wurzelbereich ist fragil. Und so verneige ich mich aus gebührender Distanz vor einem ehrwürdigen Waldwesen und murmle ein paar freundliche Worte, so wie ich einen alten Menschen respektvoll grüssen würde. Wahrscheinlich ist es den Bäumen ja ganz wohl, wenn wir sie grundsätzlich in Ruhe lassen und friedlich in ihrem Schatten spazieren gehen, ohne immer gleich etwas von ihnen zu wollen. Und vielleicht gelingt es uns mit dem nötigen Respekt dann auch, vor lauter Wald die einzelnen Bäume wieder richtig wahrzunehmen.

WALDSCHÄTZE



Gesundes aus der Welt der Bäume

6

Drogistin Linda Junz geht gerne im Wald Blätter, Tannenzweige oder Rindenstücke sammeln.

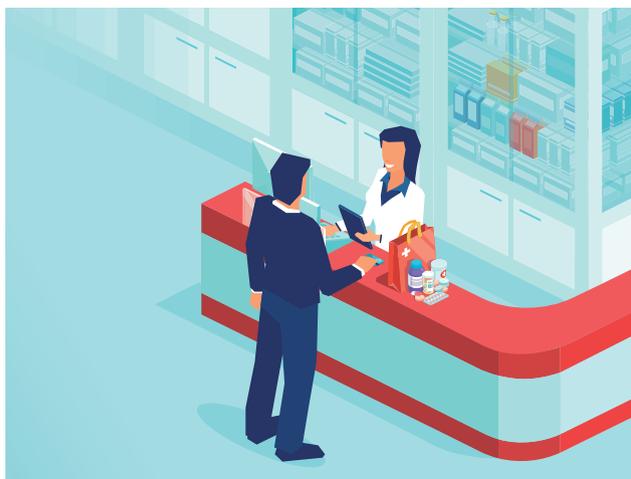
12 Die Waldapotheke

Geeignete Kleidung und die richtigen Notfallmittel gehören auch bei kleineren Spaziergängen dazu, um sich vor Zeckenbissen und anderen Verletzungen zu schützen.

Inhalt



Gelungener Schulanfang **18** Die Selbstständigkeit fördern



Sinnvolle Selbstmedikation **26** Wichtig ist die gute Beratung in der Drogerie

14 Zahnzwischenräume
Richtig reinigen als Gesundheitsprävention

24 Wetterfähigkeit
Was hilft, wenn Föhn und Bise einen plagen?

30 Schwarzer Knoblauch
Die volle Heilkraft ohne stinkende Fahne

- 4 **Schaufenster**
- 4 **PMS und Wechseljahre: Mut zur Pause!**
Mit Hormon-Yoga auf zu einem neuen Gleichgewicht
- 17 **Kurz & knapp**
- 22 **Woher kommt die Redewendung ...**
- 22 **Lesen: Türentornado und Drachentanz**
- 23 **Kakaobohnen und Schweizer Zecken**
- 28 **Gesundes Lachen aus dem Appenzell**
- 32 **Mitmachen und gewinnen**
- 33 **Rätselspass**
- 34 **So mache ich das: Kinder mit Entenflößen**
- 36 **Gesunde Tipps im August und September**



Lifhack aus der Drogerie

Wespenmischung

Apfelessig und Birnel aus der Drogerie mit Wasser und einigen Tropfen Geschirrspülmittel mischen. In die Wespenfalle geben – die lästigen Viecher lieben diese fruchtige Verlockung!



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Haare und Nägel benötigen eine Vielzahl an Nährstoffen, um gesund wachsen zu können. Biotin-Biomed plus enthält eine ausgewogene Nährstoffkombination für eine optimale Grundversorgung der Haarwurzeln und der Nägel. Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag!

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

www.biotin.ch
Biomed AG, Dübendorf
Biotin-Biomed® plus



Burgerstein Omega-3 vegan

Burgerstein Omega-3 vegan ist die pflanzliche Alternative zu Fischöl-Präparaten. Das Nahrungsergänzungsmittel enthält die langkettigen Omega-3-Fettsäuren DHA und EPA aus Algen. Burgerstein Omega-3 vegan ist ideal als Ergänzung für Menschen, die eine pflanzliche Quelle für diese beiden wertvollen Omega-3-Fettsäuren bevorzugen.

Burgerstein Omega-3 vegan



Sich was Gutes tun

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

Hotel Kurhaus am Sarnersee



Alpinamed Cardiovasc Cacao lässt Ihr Herz höherschlagen

Eine Kombination aus wertvollen Inhalts-stoffen der Kakaofrucht, schwarzem Knob-lauch, Coenzym Q10, Riboflavin und Thia-min um Ihre Herzgesundheit zu unterstützen. Die Kakaoflavonole fördern die Elastizität der Blutgefässe und tragen so zu einem normalen Blutfluss bei.

Alpinamed Cardiovasc Cacao fördert Ihre Herz-Kreislauf-Gesundheit für ein aktives und vitales Leben.
www.alpinamed.ch

Alpinamed Cardiovasc Cacao

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.



ACHTSAMKEIT

Tanja Forcellini kam 1999 während einer Reise in Kontakt mit Ashtanga Vin-yasa Yoga und hat ihre Praxis seit-

dem stetig weiterentwickelt. Heute liegt ihr Fokus auf Meditation, Achtsamkeitsarbeit und Hormon-Yoga. Mehr Infos: www.yogatanja.com

Durch Hormon-Yoga lernen Frauen ihren Körper besser kennen. Es kann bei Beschwerden in den Wechseljahren, PMS oder einem unregelmässigen Zyklus helfen.

Es gibt Tage, da geht alles so leicht von der Hand: Die Arbeit läuft und macht Spass. Schwupps, liegt die Wäsche zu-sammengefaltet im Kleiderschrank, die längst fälligen Rechnungen sind bezahlt – und abends reicht die Energie auch noch für ein Treffen mit der besten Freundin. Und dann gibt es diese Tage, an denen man sich am liebsten unter der Bettdecke verkriechen möchte. So ist das Leben halt? Vielleicht. Aber nicht nur. Bei Frau-en wird das psychische und körperliche Wohlbefinden auch durch ihren Zyklus und die Hormone beeinflusst. Mit un-angenehmen Begleiterscheinungen wie Gereiztheit, emotionaler Labilität oder Schmerzen. Hier setzt Hormon-Yoga ein, eine therapeutische Form des Yoga.

«Hormon-Yoga hilft beim prämenstruellen Syndrom, bei einem unregelmässigen Zyklus, nach dem Absetzen der Pille oder gegen Beschwerden in den Wechsel-jahren – grundsätzlich bei jeglichem Un-gleichgewicht des Hormonsystems», sagt Tanja Forcellini. Die Zürcher Yoga- und Meditationslehrerin bietet in der ganzen Deutschschweiz Workshops dafür an. Die Teilnehmerinnen lernen Übungen, um durch Bewegung, Atmung und summen-de Geräusche gezielt Energie auf die Hor-mondrüsen im Körper zu lenken. Wer be-

Mut zur Pause! Mit Hormon-Yoga auf zu einem neuen Gleichgewicht

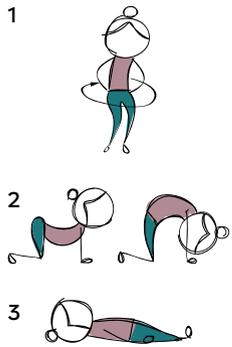
reits einmal Hatha-Yoga praktiziert hat, wird einige dieser Asanas kennen. Allerdings sind Vorkenntnisse überhaupt nicht nötig. Es wer-

den auch keine komplizierten Verrenkungen gemacht, jeglicher Ehrgeiz ist fehl am Platz. «Genauso wichtig wie die Übungen ist mir

der Austausch mit den Frauen. Sie sollen durch das Hormon-Yoga eine neue Sensibilität und Vorstellung für ihren Körper bekommen», sagt sie. Neben dem Wissen über das eigene Hormonsystem helfe bei Frauenbeschwerden auch eine Entschleunigung im Alltag. Tanja Forcellini plädiert für «weniger Multitasking und mehr Mut zur Pause». Ein Thema, das gerade bei Frauen in den beginnenden Wechseljahren wichtig ist. Sie treffen die hormonellen Veränderungen in einer sowieso schon sehr intensiven Phase des Lebens. «Wunderbar, wenn es diese Frauen schaffen, zweimal in der Woche ein paar Übungen auf der Yogamatte zu machen. Noch wichtiger ist mir aber, dass sie in ihrem Alltag bewusst Momente der Ruhe einbauen.»

Barbara Halter

3 Übungen aus dem Hormon-Yoga



1. Becken und Eierstöcke kreisen: Füße etwas breiter als hüftbreit hinstellen, Knie leicht gebeugt halten. Das Becken in beide Richtungen kreisen. Zehnmal wiederholen.

2. Geschmeidig von der Kuh zur Katze: Einatmen: Kuhrücken machen. Ausatmen: Katzenbuckel machen.

3. Savasana: Mut zur Pause: Auf den Rücken liegen, Beine und Arme ausstrecken, Handinnenflächen nach oben drehen, Füße nach aussen fallen lassen, Augen schliessen.

Publireportage

Scheidentrockenheit Keine Frau muss das hinnehmen!

Scheidentrockenheit ist immer noch ein Tabu-Thema. Darüber zu sprechen, fällt vielen Frauen schwer. Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert

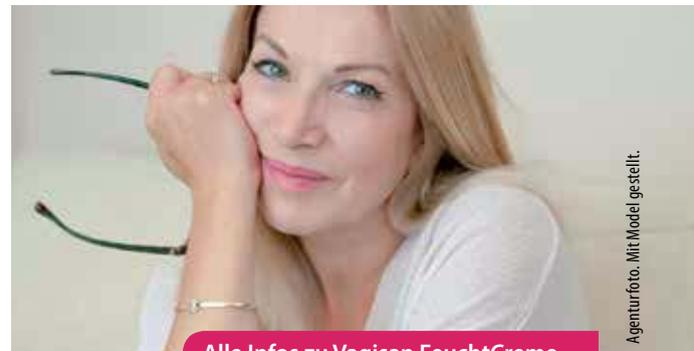
Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen¹, meist beginnend mit den Wechseljahren. Die Scham, darüber zu sprechen, ist bei den Betroffenen gross. Denn Scheidentrockenheit zählt nach wie vor zu den sensiblen Themen, die immer noch als Tabu gelten. Dabei sind Wechseljahresbeschwerden, wie etwa Scheidentrockenheit, nichts, für das man sich schämen müsste. Und keine Frau muss Scheidentrockenheit einfach hinnehmen. Die Vagisan FeuchtCreme hilft schnell und unkompliziert mit einem Doppelleffekt:

Sie führt Feuchtigkeit und zugleich pflegende Lipide (Fette) zu. Durch Scheidentrockenheit verursachte Symptome wie Trockenheitsgefühl, Juckreiz, Brennen und Schmerzen werden gelindert. Inzwischen ist die hormonfreie Vagisan FeuchtCreme für viele Frauen die geschmeidige Alternative zu konventionellen, rein wasserbasierten Gelen ohne pflegende Lipide.



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

¹ Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug; 6 (8): 2133–42.



Agenturfoto. Mit Model gestellt.

Alle Infos zu Vagisan FeuchtCreme auf einen Blick

- Hormonfreie Creme für die Scheide und den äusseren Intimbereich
- Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen, Juckreiz
- Pflegt die Haut und macht sie geschmeidig
- Auch zur Anwendung vor dem Intimverkehr



Die Kraft des Waldes

Er ist Inspirationsquelle für Dichterinnen und Künstler, Erholungsraum für gestresste Zeitgenossen und bietet zahlreiche Schätze für die naturnahe Küche oder für Heilmittel. Die Rede ist vom Wald, der gerade an heissen Spätsommertagen von vielen Menschen gern aufgesucht wird.

Von Astrid Tomczak-Plewka

Behert nimmt Linda Junz ein Brennnesselblatt zwischen ihre Finger. Die Pflanze dürfte bei vielen Menschen schmerzhaftere Erinnerungen wecken. Dabei kommt es nur darauf an, die Blätter nicht «gegen den Strich» zu berühren, wie die 23-jährige Drogistin erklärt. Die feinen Haare auf den Blättern sind darauf ausgerichtet, Fressfeinde abzuschrecken. Streicht man die Blätter hingegen zu sich hin, passiert gar nichts. Aber wer auf Nummer sicher gehen möchte, geht mit Handschuhen und einer Schere ausgerüstet zur Brennnesselernte. Diese kann durchaus lohnenswert sein: «Brennnessel ist eine Superpflanze mit hohem Eisengehalt, zudem enthält sie auch Kieselerde», sagt Junz. Dem Brennnesselextrakt werden stoffwechsellanregende Eigenschaften nachgesagt, ein Tee wirkt ausleitend und harntreibend. Für wirksame Eisenpräparate braucht es allerdings sehr grosse Mengen der grünen Wunderpflanze. «Aber für Suppen und

Smoothie lassen sich Brennnesseln gut verwenden», so Linda Junz. Übrigens wurden bis etwa ins 16. Jahrhundert aus den Fasern der Brennnessel auch Kleider hergestellt, mit dem Aufkommen von Seide und Baumwolle wurde die Pflanze als Stoffquelle allerdings weitgehend verdrängt und erlebt heute bei Produzentinnen und Produzenten, die auf Nachhaltigkeit achten, ein kleines Comeback. Die Samen der Brennnesseln sind ebenfalls in der Phytotherapie – der Pflanzenheilkunde – zu finden. Mir ihrem hohen Gehalt an Kieselsäure/Silicea sind sie wichtig für das Wachstum von Haaren, Nägeln und die Hauterneuerung. Sie helfen, Haarausfall zu reduzieren, und fördern das Haarwachstum. Für Männer ist letzter Punkt besonders interessant, denn sie blockieren die Umwandlung von Testosteron in Dihydrotestosteron. Dieses Hormon kann zu mehr Haarausfall und einer Vergrösserung der Prostata führen.

Giftig und heilsam

Die Brennnessel, die Linda Junz an diesem Vormittag in der Hand hält, wächst ober-

halb der Stadt Zürich. Auf dem Weg zum Uetliberg erstreckt sich ein Wald, der als Naherholungsgebiet für die Bankenmetropole dient. Die Brennnessel ist nur ein Beispiel für die vielen Schätze, die der Wald parat hält, wenn es darum geht, die Küche zu verfeinern und was Gutes für die Gesundheit zu tun. Linda Junz zerreibt ein paar Tannennadeln. Deren wohltuender Duft lässt wohl viele an Weihnachten denken, aber die grüne Lunge hat noch viel mehr zu bieten. «Es gibt erstaunlich viele Pflanzen im Wald, die nützlich sind», sagt Linda Junz. Die meisten dürften um diese Jahreszeit vor allem Pilze und Beeren vor Augen haben, die man direkt essen kann. Aber wenn es um die drogistische Anwendung geht, ist die Bandbreite viel grösser: Linda Junz zeigt auf einen Baum, an dem sich Efeu hochrankt. Die Pflanze ist giftig, wenn man sie isst oder als Tee trinkt. «Aber wenn sie zu Hustensaft verarbeitet wird, wirkt sie schleimlösend», erklärt die Fachfrau und räumt gleich noch mit einem Vorurteil auf. «Viele Leute denken, dass Efeu den Bäumen schadet, aber er ist kein Parasit, er nimmt dem Baum nichts



SPAZIERGANGFUNDE

Die junge Drogistin Linda Junz hat bei ihren Waldspaziergängen jeweils eine grosse Stofftasche dabei, um Blätter oder Rindenstücke zu sammeln.

RICHTIG ANFASSEN

Gewusst wie, dann lassen sich Brennnesseln schmerzfrei anfassen.



«Wenn etwas bohnenartig oder nach Erbsen schmeckt, kann man es eigentlich immer essen.»

Linda Junz, Drogistin

weg. Damit ein Baum kaputtgeht, weil er zu wenig Licht hat, müsste extrem viel Efeu wachsen.»

Was für Efeu gilt, gilt auch für andere Pflanzen: Zum Verzehr sind sie zwar nicht geeignet oder sogar giftig. Aber richtig verarbeitet, entwickeln sie Heilkräfte. Ein Bei-

spiel ist die giftige Tollkirsche, die in der Homöopathie bei Entzündungen angewendet wird. Dabei verrät das Aussehen von Pflanzen oft schon viel über ihre möglichen Anwendungen: «Wenn man die Signatur, also das Erscheinungsbild, der Pflanzen anschaut, sieht man, wofür sie benutzt werden

können», erklärt Linda Junz. «Beispielsweise sind Thujabeeren grün, rund und hart – wie die Warzen, die man loswerden will. Für den Baum ist das normal, aber beim Menschen tritt eine Warze auf, wenn der Körper etwas loswerden will.» Entsprechend werden die Früchte des Thujabaums, der in der Schweiz vereinzelt auch in Wäldern anzutreffen ist, in der Homöopathie zur Behandlung von Warzen eingesetzt.

Mut zum Ausprobieren

An einer Grillstelle im Wald hat sich mittlerweile eine Schulklasse eingefunden. Einige Jugendliche haben sich mit Stöcken ausgerüstet und stochern in der Grillstelle, andere erkunden in kleinen Grüppchen die Umgebung. «Die Umweltpädagogik setzt auf

LEICHT ZU BESTIMMEN

Das Gänseblümchen
oder Margritli sollte jedes
Kind erkennen können.



das Zusammenspiel von Kopf, Herz und Hand», sagt Linda Junz, die als ehemalige Jungscharleiterin viel Erfahrung mit Outdoor-Aktivitäten hat. «Was man erlebt hat, vergisst man nicht so schnell wieder.» Sie ermuntert ihre Mitmenschen, in Bezug auf die Natur mehr auszuprobieren. «Wenn ich mich hier so umsehe, sehe ich viel Potenzial, das nicht ausgeschöpft ist.» Dabei sei es wichtig zu wissen, welche Pflanzen und Pilze giftig sind. Aber dennoch findet sie, wir sollten uns mehr trauen. «Mein Tipp wäre, eine Pflanze mal in den Mund zu nehmen und zu kosten. Wenn etwas bohnenartig oder nach Kichererbsen schmeckt, kann man es eigentlich immer essen.» Seriöse Apps – beispielsweise diejenige zum Standardwerk Flora Helvetica – sind hilfreich, wenn es darum geht, Pflanzen zu bestimmen. Zudem seien viele Blüten auch sehr bekannt und leicht zu erkennen, wie das Gänseblümchen. Eine Tinktur aus «Margritli» könne bei unreiner

Susanne Keller

FÜR DIE GANZE FAMILIE – IM ALLTAG, IN DEN FERIEEN UND BEIM SPORT

octenisept® farblos Spray und octenisept® Gel

- bei kleinen Verletzungen
- auch für Kinder und Babys geeignet
- Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit möglich
- auch auf der Schleimhaut anwendbar



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

schülke →



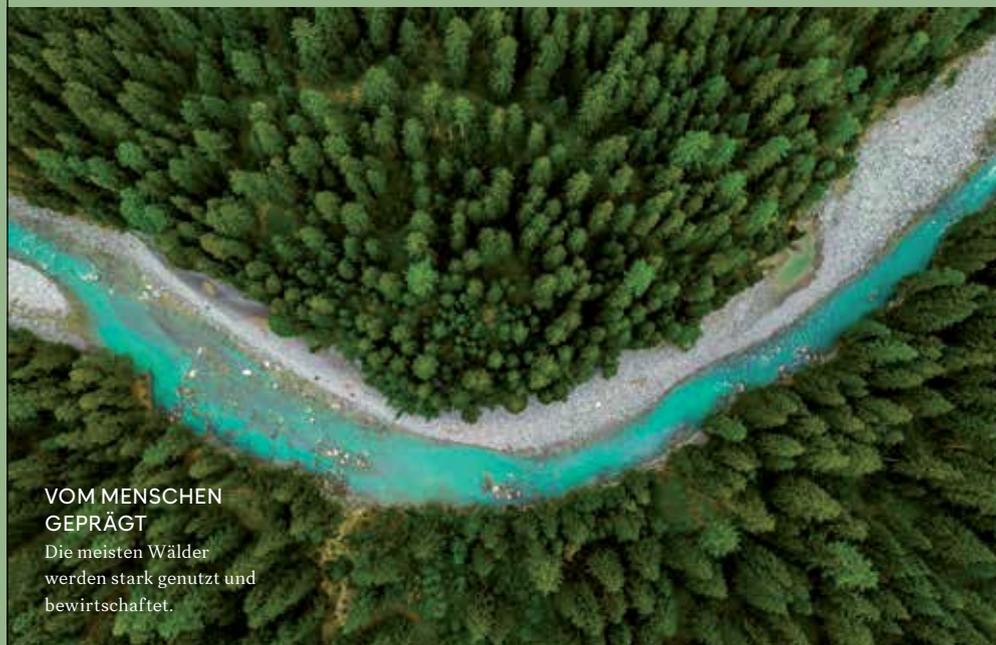
Wissenswertes über die Schweizer Wälder

Die Schweiz besteht zu rund einem Drittel aus Wald. Besonders waldreich sind der Jura mit 41 Prozent Waldfläche und die Alpensüdseite mit 52 Prozent. Die gesamte Waldfläche nimmt jährlich um die Grösse des Thunersees zu, am stärksten in den Alpen und auf der Alpensüdseite. Die Waldfläche im Mittelland ist nahezu konstant. Rund 70 Prozent davon ist öffentlicher Wald, der Rest ist in Privatbesitz.

In den Schweizer Wäldern stehen rund 535 Millionen Bäume, die im Durchschnitt rund 100 Jahre alt sind. Die ältesten Bäume der Schweiz (Eiben) werden auf 1500 Jahre geschätzt.

Bis zu 30 000 Arten von Lebewesen bevölkern den Wald – Tiere, Pflanzen, Pilze und Kleinlebewesen. Das sind 40 Prozent aller in der Schweiz vorkommenden Arten.

Der Wald, wie wir ihn kennen, ist stark vom Menschen geprägt, etwa durch die Holzgewinnung oder dadurch, dass der Wald ganz bewusst als Erholungsraum genutzt und beispielsweise durch Spazierwege erschlossen ist. Und «Wo der Mensch mal eingegriffen hat, muss man weiter eingreifen», sagt Linda Junz. «Wenn man nichts machen würde, würde sich der Wald überall ausbreiten.»



VOM MENSCHEN GEPRÄGT

Die meisten Wälder werden stark genutzt und bewirtschaftet.



DUFTENDE NADELN

Die Aromen des Waldes wirken auf Körper und Geist.

Haut und leichten Entzündungen im Mund helfen. «Den Alkohol, um eine Tinktur selber herzustellen, gibt's ja in der Drogerie», sagt die Drogistin lachend. Und für den gesunden Alltag hat die Fachfrau auch einen praktischen Tipp parat: «Bitterstoffe sind super. So könnte man sich nach jedem Essen einen Tee aus Löwenzahn oder Schafgarbe zubereiten.»

Löwenzahn ist übrigens ein eigentliches Superfood. «Aus der Wurzel kann man Kaffee-Ersatz gewinnen, die Blätter lassen sich für Salate nutzen, und auch die Blüten kann man essen oder zu Löwenzahnhonig verarbeiten», so Linda Junz. Löwenzahn wächst übrigens fast während der ganzen Vegetationszeit – vor allem natürlich auf Wiesen, aber auch am Waldrand. Man sollte aber darauf achten, dass man nicht an Orten sammelt, wo Jauche ausgebracht wurde.

«Die sogenannten Superfood-Produkte, deren Wirkung fraglos gut ist, werden ja oft von weit her eingeflogen. Dabei können wir vieles praktisch vor der Haustür pflücken.» Allerdings gilt es, mit Augenmass und Respekt vorzugehen. So gibt es etwa Schutz-



«Sogenanntes Superfood wird ja oftmals von weit her eingeflogen. Dabei können wir so viel Gutes praktisch vor der Haustüre ernten.»

Linda Junz, Drogistin

wälder, wo nichts gepflückt werden darf, ausserdem sollten die Pflanzen stets die Möglichkeit haben, sich zu versamen. Man sollte auch nie alle Blätter pflücken – die Pflanzen brauchen nämlich das Laub, um weiterleben zu können! Und manchmal lässt sich die Kraft des Waldes auch ganz ohne materielle Ausbeute erfahren. «Die Duftstoffe der Bäume haben eine extrem gute Wirkung», sagt Linda Junz. Diese Stoffe

heissen Terpenoide. Deren Wirkung ist wissenschaftlich erforscht. So hat ein japanischer Forscher, der sich selbst als «Vater der Waldmedizin» sieht, herausgefunden, dass regelmässiges «Waldbaden» einen positiven Effekt aufs Immunsystem hat. Es kann also durchaus gesund sein, ab und zu einen Baum zu umarmen – auch wenn man keine esoterischen Vorlieben hat. Wie sagte doch schon der alte Goethe? «Willst du immer weiter

schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah. Lerne nur das Glück ergreifen. Denn das Glück ist immer da.»



MENSCH UND NATUR

Linda Junz ist Drogistin bei der Drogerie

Nature First in Zürich, wo sie bereits ihre Lehre absolviert hat. Nach der Lehre hat sie ein Studium in Umweltingenieurwesen an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften in Wädenswil aufgenommen. Der Nachhaltigkeitsaspekt interessiert sie auch in der Drogerie. Sie mag Naturkosmetik, die einen biologischen Ursprung hat und sich gut abbauen lässt.

Gut gerüstet zur Waldexpedition

Wer sich im Wald bewegt, begegnet hierzulande kaum lebensbedrohlichen Raubtieren, aber gegen Insektenbisse, Verletzungen und Verbrennungen sind auch wir nicht gefeit. Mit geeigneter Kleidung und einer Waldapotheke dürften jedoch alle bestens gerüstet sein.

Bestimmt haben alle schon mal eine kleinere Verletzung von einem Waldspaziergang davongetragen. Deshalb ist es wichtig, eine Apotheke mit den wichtigsten Dingen wie Insektenspray, Zeckenzange, Wunddesinfektion, Pflaster und Verbandsmaterial sowie etwas gegen allergische Reaktionen dabeizuhaben. Das sagt Nadja Imoberdorf, Geschäftsführerin der Drogerie Wyss in Zollbrück im Emmental. Sie ist in ihrem Berufsalltag immer wieder mit typischen «Waldthemen» konfrontiert. «Am häufigsten sind Fragen rund um die Zecke, sei es die fachgerechte Entfernung oder auch die Prävention vor den lästigen Spinnentieren», erzählt Nadja Imoberdorf. Immer wieder tauchten aber auch etwa Fragen auf, wie ein Kind für die Waldspielgruppe ausgerüstet werden soll oder wie

Verletzungen richtig behandelt werden. «In Bezug auf die Zecke ist die Prävention das A und O», sagt die Drogistin. «Nebst geeigneter Kleidung wie langen Hosen und geschlossenem Schuhwerk können Zeckensprays verhindern, dass die kleinen Plagegeister anbeissen.» Ausserdem verweist die Fachfrau auf die Schutzimpfung gegen die Frühsommer-Meningoenzephalitis, eine der beiden Erkrankungen, die durch Zecken übertragen werden. Gerade für Personen, die sich oft im Wald aufhalten, könne diese Impfung sinnvoll sein. Ansonsten gilt: Nach jedem Aufenthalt im Wald oder auch auf dem Feld sollten Kleider und der ganze Körper gründlich nach Zecken abgesucht werden. Hat eine Zecke angebissen, sollte diese schnellstmöglich fachgerecht entfernt werden: Dabei wird der Blutsauger mittels Pinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte direkt über der Haut durch gleichmässiges Ziehen entfernt. Die Bissstelle soll danach gründlich desinfiziert werden. «Wenn sich bei der Bissstelle ein auffälliger roter Kreis bildet, sollte ein Arzt konsultiert werden», sagt Nadja Imoberdorf. Damit die Einstichstelle weniger juckt und es nicht zu einer Infektion der Wunde kommt, können spagyrische Sprays gegen Insektenstiche und Zeckenbisse Abhilfe schaffen.

Eine Viertelstunde kühlen

Wer im Wald unterwegs ist, kann sich schnell mal eine Verletzung durch Dornen oder Holzsplitter holen. Nach der Entfernung der Fremdkörper mittels einer Pinzette soll die Wunde gut desinfiziert werden. Die Desinfektion ist übrigens auch bei Kratzern sehr

wichtig. Je nach Grösse und Tiefe der Wunde macht auch ein Wundschnellverband Sinn. Um die Abheilung zu unterstützen, empfiehlt die Drogistin Pflanzen wie Arnika oder Ringelblume, die als homöopathische Globuli oder Salben eingesetzt werden können. «Bei Verbrennungen durch Pflanzen eignen sich ebenfalls Sprays mit spagyrischen Essenzen wie beispielsweise Ballonrebenkraut oder Brennnessel. Diese lindern den Juckreiz und die Rötung und beschleunigen den Abheilungsprozess», erklärt Nadja Imoberdorf.

Apropos Verbrennungen: Für viele gehört beim Waldausflug das Feuer einfach dazu. Auch wenn das in der Regel glimpflich abläuft, sind Verbrennungen möglich. «Bei Brandwunden ist das sofortige Kühlen mit sauberem, kaltem Wasser sehr wichtig, und zwar während rund 15 Minuten», betont die Fachfrau. Dabei müsse darauf geachtet werden, dass die betroffene Person nicht unterkühlt. Kleinflächige, leichte Verbrennungen können desinfiziert und mit Brandwundpflastern vor Verunreinigung geschützt werden. Wundsalben unterstützen die narbenfreie Abheilung zusätzlich. «Wichtig ist, Brandblasen nicht aufzustechen oder die Haut wegzukratzen. Dies führt schnell zu Infektionen», so Nadja Imoberdorf. Und natürlich gilt: Bei schwereren Verbrennungen ist auf jeden Fall der Arzt oder die Ärztin zu konsultieren.

Manche Menschen reagieren allergisch auf bestimmte Insekten oder Pflanzen: «Hier können lokale kühlende Umschläge sowie antiallergische Spagyriksprays Abhilfe schaffen», sagt die Drogistin. «Allenfalls kann es auch sinnvoll sein, ein Antiallergi-



LÖSUNGS- ORIENTIERT

Nadja Imoberdorf ist Drogistin HF und

arbeitet seit August 2022 in der Drogerie Wyss in Zollbrück. Davor hat sie die Höhere Fachschule für Drogistinnen und Drogisten in Neuenburg absolviert. Sie übt ihren Beruf mit viel Leidenschaft aus und schätzt es, den Kunden lösungsorientiert in diversen Themen zu beraten.



IMMER DABEI

Pflaster und ein wenig Verbandsmaterial gehören bei jedem Waldspaziergang dazu.

kum anzuwenden.» Wer generell empfindlich ist, sollte unbekannte Pflanzen gar nicht erst anfassen. Und: Bei starken allergischen Reaktionen mit extremen Schwellungen, Kreislauf- oder Atemproblemen sowie bei Insektenstichen im und um den Mund ist umgehend ärztliche Hilfe zu suchen.

Bei Wurmbefall: Ab zum Arzt

Ein besonders lästiges und gefürchtetes «Mitbringsel» aus dem Wald ist der Fuchsbandwurm. Dieser kann durch den direkten Kontakt mit Tierkot, aber auch etwa über Waldbeeren übertragen werden, die auf einer Höhe unter 30 Zentimeter wachsen. Holunderbeeren oder Himbeeren, die weiter oben reifen, sind praktisch nicht betroffen. Früchte, Pilze und Kräuter grundsätzlich waschen und kochen, wenn Füchse anwesend sind – was übrigens auch im Hausgarten der Fall sein kann. Das Infektionsrisiko für den Menschen ist zwar gering – laut Bundesamt für Statistik gibt es in der Schweiz 10 bis 20 Erkrankungen pro Jahr. Aber der Fuchsbandwurm kann eine schwere Lebererkrankung auslösen. Deshalb ist bei einem Befall unbedingt medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Astrid Tomczak-Plewka

Dem Wald Sorge tragen

Waldaufenthalte sind schön und tun gut. Wie aber verhalten wir uns richtig, damit der Wald gesund bleibt und damit sich auch alle anderen Waldbesucherinnen und -besucher gut erholen können?

- Auf den Wegen bleiben, um Pflanzen und Tiere nicht unnötig zu stören. Spaziergänge in der Dämmerung oder nachts sind nicht empfehlenswert, weil zu diesen Zeiten Tiere besonders gestört werden.
- Wild wachsende Beeren und Pilze dürfen in den öffentlichen Wäldern gesammelt werden – einfach nur für den Eigengebrauch und nicht in industriellen Mengen. Seltene und geschützte Arten dürfen weder gepflückt noch ausgegraben werden.
- Bäume sollten nicht verletzt werden – eingekerbte Herzen in der Rinde mögen zwar Zeugnisse einer grossen Liebe sein, sind aber Eintrittspforten für schädliche Pilze und Insekten.
- Der Wald ist kein Streichelzoo – Wildtiere brauchen Ruhe und sollen nicht gestört werden, weder durch Streicheln noch durch Anfassen oder Betreten ihrer Behausungen und Höhlen.
- Hündeler sollten ihre Vierbeiner stets unter Kontrolle haben und den Kot beseitigen. Zu gewissen Zeiten herrscht Leinenpflicht, in Naturschutzgebieten gilt diese generell.
- Wer im Wald ein Feuer macht, sollte möglichst bestehende Feuerstellen benutzen. Herumliegende Äste dürfen gesammelt werden, hingegen dürfen fürs Feuermachen keine Bäume beschädigt oder gefällt werden. Feuer und Glut sind nach Gebrauch stets zu löschen. Und natürlich gilt es, bei Trockenheit die Feuerverbote strikt zu beachten.
- In vielen Wäldern finden sich Informationstafeln, die sowohl interessantes Wissen über den Wald wie auch Verhaltensregeln festhalten.



Zahnzwischenräume täglich reinigen

Ob mit Interdentalbürstchen oder mit Zahnseide, das ist eine individuelle Frage. Das Wichtigste sei, die Zahnzwischenräume jeden Tag zu reinigen, sagt die Dentalhygienikerin Renée Côté, denn mit diesem einfachen Trick könne viel für die Gesundheitsprävention getan werden.



«Eine gute Reinigung der Zahnzwischenräume ist die beste Versicherung für gesunde Zähne!», sagt die Dentalhygienikerin, die in Biel ihre eigene Praxis hat. In der Skala der beliebtesten Berufe stehe ihre Arbeit ja nicht zuoberst, lacht sie, aber sie mache das wirklich gerne, denn: «Ich kann den Menschen helfen, gesund zu bleiben. Was gibt es Schöneres!»

Die Reinigung der Zahnzwischenräume werde oft unterschätzt, weiss sie aus ihrer langjährigen Erfahrung, und sagt: «In den letzten Jahren wurde viel über den Darm und die Zusammenhänge der Darmbakterien für den ganzen Körper geredet. Mit der Mundhygiene ist das ähnlich.» Wenn sich zwischen den Zähnen schädliche Bakterien zu Werke machen, dann führe das nicht nur zu Plaque, Karies und Mundgeruch. Zahnfleisch- und Zahnbettentzündungen können mit anderen Krankheiten wie Diabetes, Rheuma oder Herzproblemen in Zusammenhang stehen. Die Dentalhygienikerin drückt mir eine Broschüre der Schweizerischen Herzstiftung in die Hand: «Zähne pflegen schützt Herz und Gefässe». Also nichts wie los, ab sofort werden Zahnseide oder Interdentalbürstchen jeden Tag benützt! So können die Bakterien ihr gesundheitsschädigendes Werk gar nicht erst beginnen.

Richtig putzen bis ins hohe Alter

Welches Produkt sich am besten eigne, um die Zahnzwischenräume gründlich zu reinigen, das sei sehr individuell, sagt Renée Côté, «denn jedes Gebiss ist anders». Zahnseide eigne sich bei gesunden Gebissen und wenn die Zahnstellung eng sei, sagt sie. Mit dem Alter und wenn sich das Zahnfleisch etwas

**SAUBERE
BEISSERCHEN**
Für Dentalhygienikerin
Renée Côté sind gut
gepflegte Zähne eine
Herzensangelegen-
heit.



WILD

TEBODONT®

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch

Erfrischt nachhaltig

Hemmt die Plaquebildung

Zur Kariesprophylaxe

Ist klinisch erfolgreich getestet

Entwickelt und hergestellt in
der Schweiz



 @wildpharma

 wildpharma

Dr. Wild & Co. AG | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz



DAS RICHTIGE WERKZEUG

Ob Zahnseide oder Interdentalbürstchen besser geeignet sind, hängt von den individuellen Zahnzwischenräumen ab.



UNABHÄNGIGES LÄCHELN

Die Dentalhygienikerin Renée Côté arbeitet in ihrer eigenen Praxis an der Nidaugasse 1 in Biel. Sie ist spezialisiert auf die schonende Reinigung von empfindlichen Zähnen und bietet ein angenehmes Ambiente, in dem sich auch ängstliche Patientinnen und Patienten wohlfühlen. www.cotesourire.ch

zurückgezogen habe, seien Bürstchen oftmals besser geeignet. «Wichtig ist, dass man sich wohlfühlt mit den gewählten Produkten und die Reinigung gut und regelmässig ausführen kann», sagt die Dentalhygienikerin.

Bei älteren Menschen müsse sie sich manchmal Tricks ausdenken, damit sie die Zähne noch selber reinigen können, sie lacht: «Ich habe schon Griffe mit dickem Klebeband eingewickelt, damit sie grösser sind! Hauptsache, es funktioniert. Es sei ihr wichtig, dass Zähne und Zwischenräume in jedem Alter gut gereinigt werden können. Oftmals empfiehlt die Dentalhygienikerin, Bürstchen und

Zahnseide abwechselnd anzuwenden. «So wird es weniger langweilig, und das Zahnfleisch wird unterschiedlich stimuliert.» Und falls das Zahnfleisch entzündet sei, dann solle man keinesfalls mit der Reinigung aufhören. Im Gegenteil, sagt die Dentalhygienikerin. «Sanft und sorgfältig, aber jeden Tag weiterhin auch die Zwischenräume reinigen, damit das Zahnfleisch kräftiger wird. Gesundes Zahnfleisch blutet nicht.» Nach der Reinigung sollte der Mundraum gespült werden mit einem geeigneten Mundwasser. |

Sabine Reber

Bürstchen und Seide

Interdentalbürstchen sind kleine Sticks mit extrem feinen Borsten, die zum Reinigen der Zahnzwischenräume dienen. Sie werden schräg am Zahnzwischenraum angesetzt und dann sorgfältig durch den Zahnzwischenraum gezogen. Es gibt verschiedene Grössen. Zahnseide gibt es gewachst oder ungewachst und in vielen Ausführungen und Geschmacksrichtungen. Lassen Sie sich in der Drogerie oder bei Ihrer Dentalhygienikerin beraten.

Broschüre der Schweizerischen Herzstiftung zum Thema «Zähne pflegen schützt Herz und Gefässe» hier bestellen: www.swissheart.ch

Softdrinks und Krebsrisiko

Erhöhen eigentlich alle hochverarbeiteten Lebensmittel das Krebsrisiko? Eine grosse Beobachtungsstudie ging dieser Frage nach und kam zum Schluss, dass gesüsste Getränke einen besonders hohen Einfluss auf das allgemeine Krebsrisiko haben, wie die Deutsche Apothekerzeitung schreibt. Die Studienautoren werteten Daten aus der UK Biobank aus, in der gesundheitsrelevante Daten von über einer halben Million Teilnehmerinnen und Teilnehmern aus Grossbritannien seit über 15 Jahren gespeichert und stetig erneuert werden. Dabei zeigte sich, dass Personen, die viele hochverarbeitete Produkte zu sich nehmen, eher übergewichtig sind und einen niedrigeren sozioökonomischen Status aufweisen. Es wurde auch eine Assoziation zwischen

der Menge der verzehrten hochverarbeiteten Lebensmittel und der Wahrscheinlichkeit, an Krebs zu erkranken, festgestellt, wie die Deutsche Apothekerzeitung schreibt. Ein Anstieg des Anteils hochverarbeiteter Lebensmittel in der Ernährung um 10 Prozent bedeutete in der Analyse ein um 2 Prozent höheres Krebsrisiko und eine 6 Prozent höhere Krebsmortalität. Interessant sei dabei, dass sich die Studienteilnehmenden mit dem höchsten und niedrigsten Verzehr an hochverarbeiteten Lebensmitteln wesentlich unterschieden beim Konsum von gezuckerten Getränken und Limonaden. Bei hochverarbeiteten Fleischersatzprodukten hingegen machte die Studie kaum einen Zusammenhang mit dem Krebsrisiko aus.



Neue Wundverbände gegen Infektionen

Bei der Behandlung von infizierten chronischen Wunden ist mit dem Biofilm oft ein unsichtbarer Feind im Spiel. Silberhaltige Wundverbände sowie Wundsalben mit Silberionen können entscheidend dabei helfen, diesen Gegner zu besiegen. In rund 60 Prozent der chronischen Wunden ist der sogenannte Biofilm nachweisbar. Dabei haften die Bakterien in einer sie schützenden Schleimschicht auf der Wundoberfläche und stören den Heilungsprozess erheblich. Wichtig ist daher zuerst einmal eine frühe und regelmässige Desinfektion und Spülung der Wunde, etwa mit steriler NaCl-Lösung, um der Bildung von Biofilm vorzubeugen. Zweiter wichtiger Schritt sind Wundverbände und moderne Wundversorgungsprodukte, die den Biofilm nachhaltig bekämpfen können. «Es zeigt sich immer wieder, dass spezialisierte Produkte den entscheidenden Unterschied für betroffene Patientinnen und Patienten machen können», sagt Ivonne Ries von der Firma Convatec, die solche Produkte herstellt. Durch die konsequente antimikrobielle Wundversorgung könne die Gabe von Antibiotika gesenkt werden, was im Hinblick auf mögliche Antibiotikaresistenzen wünschenswert sei, so Ries. Insbesondere bei chronischen Wunden würden noch zu oft Antibiotika verordnet. Fragen Sie in Ihrer Drogerie nach den entsprechenden Produkten und lassen Sie sich beraten. Wenn Wunden richtig versorgt werden, kann langwierigen Komplikationen vorgebeugt werden.

Surfen gegen Depressionen

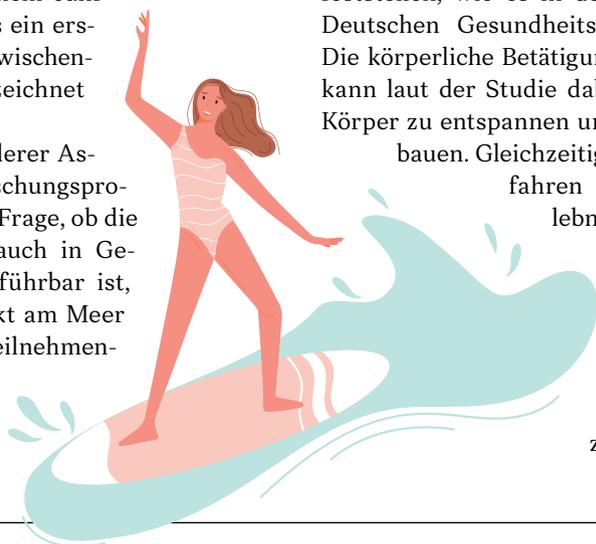
Depressionen bei Kindern und Jugendlichen sind ein zunehmendes Problem. Nun loten Forschende der Universität Freiburg im Breisgau in einer zweijährigen Pilotstudie aus, ob eine spezielle Surftherapie in Kombination mit einer Verhaltenstherapie Betroffenen helfen kann. Es ist das erste wissenschaftliche Projekt zu diesem Thema in Deutschland, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt. Nach rund einem Jahr konnte bereits ein erstes positives Zwischenergebnis verzeichnet werden.

Ein besonderer Aspekt des Forschungsprojektes gilt der Frage, ob die Surftherapie auch in Gegenden durchführbar ist, die nicht direkt am Meer liegen. Die Teilnehmenden nahmen also zuerst an einer dreimonatigen

Gruppentherapie in Freiburg teil. Ergänzt wurde die Therapie durch vielfältige Bewegungseinheiten. Diese bestanden aus sanften Aufwärmübungen, Einheiten im Hallenbad, Stand-up-Paddling auf einem Freiburger See sowie aus einem einwöchigen Surftherapiecamp auf der Insel Sylt. Nach einem Jahr konnten die Forschenden deutliche Verbesserungen bezüglich der depressiven Symptomatik feststellen, wie es in dem Bericht des Deutschen Gesundheitsportals heisst. Die körperliche Betätigung beim Surfen kann laut der Studie dabei helfen, den Körper zu entspannen und Stress abzubauen. Gleichzeitig könne das Er-

fahren von Erfolgserlebnissen und das

Entwickeln neuer Fähigkeiten helfen, um das Selbstvertrauen aufzubauen.





Die Selbstständigkeit fördern

Levis erster Schultag war in der Familie Meier schon Monate davor Thema. Und zwar fast täglich. «Er freute sich sehr auf das Schreiben und Lesen und hatte weniger Lust, in den Kindergarten zu gehen», erzählt sein Vater, Drogist Andreas Meier. Er und seine Frau Eliane haben drei Kinder, Levi ist der Älteste.



GUT VORBEREITET

Der erste Schultag ist für Eltern und Kinder ein grosses Ereignis.

Die mit dem Schuleintritt verbundenen Emotionen zeigen sich oft durch Nervosität. Einige Kinder sind vermehrt traurig, andere können abends schlecht einschlafen. «Das Wichtigste ist, dass man seinem Kind das Gefühl gibt, dass man immer da ist, wenn es einen braucht.» Abends vor dem Einschlafen ist ein guter Moment, um das Kind zu fragen: Was geht dir grad durch den Kopf? «Nach meiner Erfahrung entwickeln sich da spannende Themen. Aber, wenn das Kind einmal nicht reden möchte, muss man das auch akzeptieren. Auf keinen Fall Druck auslösen, das funktioniert nie. Auch beim Lernen nicht.»

Als Vater ist Andreas Meier die Förderung zur Selbstständigkeit ganz wichtig. Hat ein Kind gelernt, Verantwortung zu übernehmen und eigene Entscheide zu fällen, wird es einfacher mit dem Alltag in der Schule zurechtzukommen. «Wir haben Levi zum Beispiel schon vor den Sommerferien alleine zum Einkaufen in die Käserei geschickt. Es war uns wichtig, dass er nicht nur den Kindergartenweg kennt. Ausserdem ist er so mit Geld in Kontakt gekommen – dies wird mit dem ersten Sackgeld ja sowieso bald ein Thema.»

Den Prozess sanft begleiten

Aus Drogistensicht versucht Meier die Erwartungshaltung der Eltern jeweils zu relativieren. «Es gibt kein Zaubermittel. Jedes Kind muss einen Prozess durchmachen, der unterschiedlich lang und intensiv ist und der von den Eltern nicht übernommen werden kann. Aber wir können es dabei unterstützen.» Gegen Nervosität und Ängste setzt Meier sanfte, spagyrische und homöopathische Mittel ein. Es sind im Grundsatz die gleichen Wirkstoffe, die auch Erwachsenen helfen, zum Beispiel Gelsemium, falscher Jasmin. Das Lampenfiebermittel, wie es Andreas Meier nennt. Oder bei starken Ängsten, die abends und nachts auftreten, Aconitum, Blauer Sturmhut. Wenn die Gefühlswelt auf und ab geht, empfiehlt Meier Pulsatilla, die Küchenschelle. Sie bringt Stabilität, Ruhe und Sicherheit.

Kinder sprechen auch gut auf Rituale an. Abends beim Geschichtenerzählen können Eltern immer das gleiche ätherische Öl in ein Duftlämpchen geben. «Orangenduft ist der Glückmacher bei Sorgen und Kummer. Man kann ihn auch mit Lavendelöl mischen,

Die Vorfreude in diesen Tagen ist nicht bei allen Kindern gleich gross. Mit dem Eintritt in die Schule beginnt für sie eine neue Lebensphase. Dabei sind Ängste und Unsicherheiten normal. «Es geschieht nun ein wichtiger Schritt im Ablösungsprozess, auch bei den Eltern. Wenn das eigene Kind eigenständig wird, tauchen viele Ängste auf: Was ist, wenn es mich nicht mehr braucht? Wenn ihm auf dem Schulweg etwas passiert?» Nicht selten gibt Andreas Meier den Müttern und Vätern, die ihn vor Schulbeginn aufsuchen, dieselben Ratschläge und Mittel mit wie ihrem Nachwuchs.



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



VOLL MOTIVIERT

Den Schulsack gemeinsam packen und die Kinder mitentscheiden lassen schafft Vertrauen.

das viele Kinder nicht so mögen.» Duftstoffe, die Kinder mit positiven Erlebnissen verbinden, lassen sich auch in einem Riechstift in die Schule mitgeben. Zum Schluss betont Andreas Meier: «Eine nervliche Belastung ist immer auch eine körperliche Belastung.» Energie liefert eine ausgewogene Ernährung mit Gemüse und Früchten, genug Eiweiss und Kohlenhydraten. Ein besonderer Knackpunkt für Eltern sind Frühstück und Znüni. Am Morgen braucht das Nervensystem vor

allem Energie in Form von leicht verdaulichen Kohlenhydraten und Eiweiss: Vollkornbrot, zuckerarme Müesli, Joghurt, Quark. Beim Znüni verhält es sich ähnlich. Die Kohlenhydrate werden dann aber mit Früchten oder ein paar Nüssen ergänzt. Und wenn der Nachwuchs gar nichts zum Frühstück essen will? «Motivieren, anbieten – und immer auch die Kinder mitentscheiden lassen, was sie gerne mögen!»

Barbara Halter



NATURHEILMITTEL

Andreas Meier, 33, führt die Drogerie Meier in Niederrohrdorf (AG). Er ist Drogist HF und befindet sich in der

Ausbildung zum Naturheilpraktiker TEN. Die Drogerie gibt es seit 2018. Sie ist spezialisiert auf Naturheilmittel.

Das sollten Eltern tun und lassen: Sieben Tipps einer Primarlehrerin zum Schulbeginn

- Am ersten Schultag sind alle nervös: Kinder, Eltern – und auch die Lehrpersonen. Darum: Gelassen bleiben und versuchen, sich mit den eigenen Erfahrungen aus der Schulzeit dem Kind gegenüber zurückzunehmen. Interesse zeigen.
- Die erste Zeit kann anstrengend sein. Das ist normal. Auch, dass nicht alles auf Anhieb funktioniert oder Kinder nicht alles lässig finden. Geduldig bleiben, es braucht Zeit!
- Den Schulweg im Voraus gemeinsam ablaufen und auch am ersten Schultag zu Fuss kommen. Nicht mit dem Auto! Übung bringt Sicherheit.
- Für Erstklässlerinnen und Erstklässler ist es am Anfang schwierig, an alles zu denken, was es täglich in der Schule braucht. Als Eltern im Hintergrund mitdenken und mithelfen bei der Organisation.
- Mit der 1. Klasse verstärkt sich der Ablösungsprozess. Akzeptieren, dass man als Eltern nicht alles über sein Kind weiss und was in der Schule passiert.
- In einer Klasse treffen die unterschiedlichsten Erziehungsstile und Meinungen aufeinander. Vorbehalte und Ängste gegenüber der Lehrperson und der Schule nicht vor dem Kind äussern. Vertrauen haben und mit den Lehrpersonen zusammenarbeiten.
- Die Erziehung nicht komplett an die Schule abgeben: Regeln für den Alltag und das Zusammenleben muss das Kind auch daheim lernen. Grenzen setzen auch zu Hause!

Ursina Bosshard,
unterrichtet Unterstufe in Wettswil (ZH)

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



Natürliche Raumbeduftung

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

Im Wert von Fr. 49.–



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

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

Im Wert von Fr. 37.50



GOLOY BODY

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

Im Wert von Fr. 57.–



Produkteset Dr. Bronner's

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

Im Wert von Fr. 85.40



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

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

Im Wert von Fr. 30.–



Talon einsenden an:

Schweizerischer Drogistenverband Vertrieb
Thomas-Wyttenbach-Str. 2
2502 Biel
Telefon: 032 328 50 30
E-Mail:
abo@drogistenstern.ch

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

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.



Jahres-Abo
à Fr. 26.– (6 Hefte)

2-Jahres-Abo
à Fr. 48.– (12 Hefte)

Preisbasis 2023 (inkl. MWST)

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

(nur 1 x ankreuzen)

Raumbeduftung

Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

GOLOY BODY

Produkteset Dr. Bronner's

GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

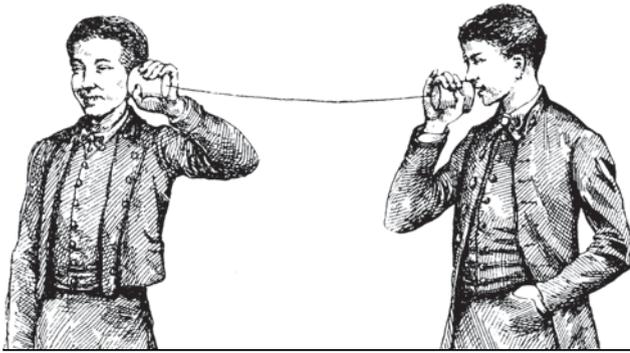
Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____



Woher kommt die Redewendung ...

«Du gehst mir auf den Sack»

Zahlreiche Redewendungen, Sprichwörter und Behauptungen aus dem Volksmund beziehen sich auf Gesundheitsfragen. Woher kommen die Sprüche und was bedeuten sie im drogistischen Zusammenhang?

Die Hoden sind der empfindlichste Körperteil des Mannes. Wenn sie nicht richtig liegen, wird es schnell unangenehm. Man muss nur Männern auf dem Velosattel zusehen, wie sie herumrücken, bis sie die richtige Position finden. Wenn einem jemand oder etwas auf den Sack geht, dann muss man das fast zwanghaft ändern und den Druck anders verteilen. Darum ist «auf den Sack gehen» ein recht dringliches Problem, etwas, das einen wirklich sehr stark und sehr akut nervt. Von der Anatomie her ist auch ziemlich klar, warum das so ist: Die beiden Testikel des Mannes sind nervlich stark versorgt, und dieser ganze Bereich ist hochsensibel.

Die Hoden selbst sind äusserst schmerzempfindlich. Traumatische Schmerzen an den Hoden zählen zu den stärksten, die ein Mann empfinden kann. Sie können aufgrund ihrer Intensität sehr viel häufiger als andere akute Schmerzen zu reaktiver Übelkeit und Erbrechen führen. Manchmal sagen aber auch Frauen, etwas gehe ihnen auf den Sack. Eigentlich wäre es aber für die weiblichen Menschen korrekter zu sagen: «Das geht mir an die Eier.» Aber punkto Eier gibt es sprachlich in der Tat einige Verwirrung. So redet man auch davon, dass jemand «Eier habe», womit gemeint ist, die Person sei mutig. Mit dem Sack und den Eiern lässt sich also insgesamt sprachlich und metaphorisch ziemlich im Zeugs herumeiern. Und wenn es sehr wehtut, hilft gewiss ein Notfallmittel aus der Drogerie. Hauptsache, es geht einem bei all diesen Überlegungen niemand zu sehr auf den Sack.

Text: Sabine Reber,

Idee und drogistische Beratung: Anton Löffel

Türentornado und Drachentanz

Schmerzende Knie oder gar Arthrose – davon sind viele Menschen betroffen. Der erfahrene Osteopath und Physiotherapeut Arndt Fengler zeigt in seinem kleinen, leicht verständlichen Ratgeber die besten Übungen, um schwache Knie wieder zu kräftigen.

Ratgeberbücher für einen gesunden Körper erscheinen ja wie Sand am Meer. Meist schaue ich sie kurz an und denke «interessant» oder «ja klar, wissen wir schon», um sie dann auf einen Stapel zu legen. Man müsste den ganzen Tag turnen, um das alles auszuführen! Ab und zu bleibe ich aber bei einem Titel hängen und schaue mir die vorgeschlagenen Übungen genauer an. Bei dem übersichtlich gestalteten Band mit Knie-Übungen von Arndt Fengler bin ich hellhörig geworden. Erstens haben ziemlich viele Menschen Knieprobleme, und zweitens habe ich da selber umfangreiche Erfahrungen. Also habe ich das Buch heimgenommen und die Übungen mal gründlich ausprobiert. Sie sind gut verständlich erklärt und die Fotos zeigen genau, wie jede Bewegung ausgeführt werden soll. Es sind die Klassiker dabei, die ich selber aus der Physiotherapie kenne, sowie einiges, was ich so noch nicht auspro-

biert habe. Dazu erklärt der selbst ernannte «Drückerkönig» leicht verständlich die Zusammenhänge. Für die Motivation finde ich das hilfreich zu wissen, dass zum Beispiel die Übungen für gesunde Beinachsen helfen, weiteren Sportverletzungen vorzubeugen, oder dass es wichtig ist, die Aussenseiten der Knie zu stabilisieren.

Zur Motivation helfen Abwandlungen von klassischen Übungen, wie die «Ski-Meisterschaft», eine Variante der üblichen Kniebeugen. Hierbei werden die Squats in verschiedenen Richtungen geübt. Davon werden die Knie stark und die Sprunggelenke beweglicher, was auch ausserhalb der Skisaison von Nutzen ist. Die Übungssequenzen in diesem Buch enthalten viel Praktisches und leicht Umsetzbares wie den «Office Squat», eine Übung also, die sich auch zwischendurch im Büro praktizieren lässt, und Witziges wie den «Türentornado», den «Kraftstern» oder die «wacklige Waage». Und wenn etwas schiefgeht und die Gelenke mal wieder richtig wehtun, dann helfen das «Notfallprogramm für schmerzende Knie» sowie die Sequenz «Entspannung für gestresste Knie».

Sabine Reber



Arndt Fengler: «Die einfachsten Knie-Übungen aller Zeiten», Trias-Verlag 2023, ca. 23 Franken

Kakaobohnen retten

Pilze bedrohen vielerorts die Kakaoernte und verursachen grosse Schäden für die Kakaobauern. Nun sollen die befallenen Bohnen neu für Kosmetika verwendet werden, damit diese Ressourcen nicht verschwendet werden.

Die grösste Bedrohung für die geliebte Schokolade dürften nicht neue Diäten sein – sondern krank machende Pilze. Vor allem die beiden Arten *Moniliophthora perniciosa* und *Phytophthora palmivora* verursachen den Kakaobauern weltweit jährliche Ernteaufschläge von bis zu 40 Prozent. Durch den Pilzbefall sind die Kakaobohnen für die Lebensmittelherstellung nicht mehr geeignet, wie die Deutsche Apothekerzeitung schreibt. Forscher vom Fraunhofer-Institut für Verfahrenstechnik und Verpackung wollen diese Kakaokrise nun abfedern, indem sie die Kakaobutter der befallenen Bohnen für die Kosmetikindustrie nutzbar machen. Der Studie zufolge ist die Kakaobutter aus den befallenen Bohnen bei Körpertemperatur weicher als diejenige aus gesunden Bohnen. Das könnte für Lippenstifte und Cremes ein Vorteil sein, wie Dominic Wimmer vom Fraunhofer-Institut gegenüber der



Deutschen Apothekerzeitung sagt. Auch als Ausgangsstoff für Reinigungsmittel könnten die befallenen Bohnen infrage kommen. Mit Nah-Infrarot-Spektrometern soll der Grad des Befalls gemessen werden, denn die Zusammensetzung und der Grad des Befalls müssen laut den Forschern stets im Auge behalten werden. Gleichzeitig wurden

in dem Projekt die Extraktionsverfahren für die Kakaoverwertung jenseits der Lebensmittelherstellung optimiert. Das Projekt könnte laut der Deutschen Apothekerzeitung die Not vieler Millionen Bauern mildern, die in der Kakaoproduktion beschäftigt sind.

Schweizer Zecken übertragen mehr Krankheiten als gedacht



Schweizer Zecken übertragen laut einer neuen Studie neben Borreliose und FSME auch weitere Krankheiten wie Rickettsien-Infektionen oder Anaplasmose. Und zwar in einem Ausmass, das selbst Forschende überrascht. In der Studie plädieren sie deshalb dafür, eine mögliche Infektion mit den genannten Erregern bei einem Zeckenbiss zu berücksichtigen. So könne eine spezifische Therapie ausgewählt werden. Solche Erkenntnisse sind wichtig, da durch Zecken übertragene Infektionen in der Schweiz und in Europa immer häufiger auftreten, schreibt «Swissinfo».

WETTERFÜHLIGKEIT



TRÜMMLIG UND UNWOHL

Wenn der Föhn weht, machen sich bei vielen Menschen Kopfschmerzen bemerkbar.

Das Wetter spüren

Manchen schmerzt der Kopf, andere spüren die Glieder. Wie beeinflusst das Wetter unsere Gesundheit? Die komplexen Zusammenhänge sind nicht einfach zu erforschen.



PHYTOTHERAPIE UND HAUSSPEZIALITÄTEN

Maja Steingruber ist dipl. Drogistin HF und seit 2021 Inhaberin der Steinmannli Drogerie in Altstätten

(SG). Zu den Schwerpunkten im Sortiment gehören Räuchermischungen, Phytotherapie und ausgewählte Hausspezialitäten.

Als ich Maja Steingruber in ihrer Drogerie im sankt-gallischen Altstätten besuche, herrscht strahlender Sonnenschein. Kein Föhntag. Solche treten im Rheintal allerdings regelmässig auf, fast wöchentlich. «Ist der warme Wind aus dem Süden im Anzug oder flaut ab, spüren das nicht wenige meiner Kundinnen und Kunden», sagt Steingruber: «Sie berichten dann von Kopfschmerzen bis zu Migräneanfällen, Verspannungen im Nacken oder fühlen sich etwas «trümmig»»

Aber was passiert da genau? Ist es der Wind, der veränderte Luftdruck oder die Temperatur, die solche Symptome auslösen können? Die Forschung tut sich schwer, die genauen Mechanismen beim Zusammenhang zwischen Kopfschmerzen und Wetter zu identifizieren. Klar ist aber: In Befragungen der Bevölkerung, etwa durch den Deutschen Wetterdienst, geben rund 50 Prozent der Menschen an, bisweilen aufgrund des Wetters körperliche Beschwerden zu haben. Am häufigsten werden dabei Kopfschmerzen, Müdigkeit und Gelenkschmerzen genannt.

Der Körper passt sich an

«Jeder Mensch reagiert auf das Wetter», sagt Andreas Matzarakis vom Zentrum für Medizin-Meteorologische Forschung beim Deutschen Wetterdienst: «Meist laufen die

körperlichen Anpassungen – beispielsweise an Temperaturänderungen – unbemerkt ab.» Vor allem bei Menschen mit Vorerkrankungen wie Herz-Kreislauf-Leiden, Rheuma oder Asthma könne die Fähigkeit des Körpers, sich an Wetteränderungen anzupassen, jedoch eingeschränkt sein. Solche «wetterempfindlichen» Personen machen gemäss Matzarakis rund 15 bis 20 Prozent der Bevölkerung aus.

Auch der Neurologe Christoph Schankin hört als Leiter der Kopfschmerz-Sprechstunde am Inselspital Bern oft von Patientinnen und Patienten, dass ein Wetterumschwung ein «Trigger» sein kann für Migräneattacken. Neben dem Föhn werden zudem plötzliche Kälte oder ein aufziehendes Gewitter genannt. «Die Auslöser sind von Person zu Person ganz verschieden. Das macht es so schwierig, das Phänomen zu erforschen», so Schankin.

Aus wissenschaftlicher Sicht sei der Zusammenhang zwischen Kopfschmerzen und Wetter aber «völlig plausibel». Christoph Schankin vermutet: «Wechselt das Wetter, ändert sich auch die Schmerzschwelle der betroffenen Menschen.» Unser Körper könne über die Haut oder das Ohr den Luftdruck wahrnehmen. Zudem seien Migränebetroffene oft lichtempfindlich. Im Normalfall schützt uns unser Gehirn, indem es solche Einflüsse filtert und dämpft. Schlägt aber das Wetter um, können die Reize so stark werden, dass die Filter überfordert sind – es kommt zu einem Migräneanfall.

Sich nicht verkriechen

Aber was lässt sich dagegen tun? Gemäss Schankin kann Migränebetroffenen heute in der Regel gut geholfen werden. Die hilfreichen Massnahmen reichen von Ausdauersport und Muskelentspannung bis zu einer allenfalls nötigen medikamentösen Therapie unter ärztlicher Aufsicht. All dies helfe mit,

die Filter zu stärken und damit auch unabhängiger zu werden vom Wetter. «Das ist sinnvoller, als sich je nach Wetter zu Hause zu verkriechen», sagt der Leiter der Kopfschmerz-Sprechstunde.

Bei aufziehendem Föhn zu Hause bleiben, das wollen auch die Kundinnen und Kunden von Drogistin Maja Steingruber nicht. «Die meisten haben ihren je ganz individuellen Weg gefunden, mit dem Phänomen umzugehen.» Das reiche vom Pfefferminzöl, um Schläfen und Nacken einzureiben, über Schüssler-Salze und Entspannungsbäder bis zur Magnesiumkur. Manchmal gehöre während kurzer Zeit auch ein Schmerzmittel dazu. «Wir helfen im persönlichen Beratungsgespräch, gemeinsam herauszufinden, was sinnvoll ist», so Steingruber.

Adrian Ritter



WETTERWECHSEL

Auf Veränderungen des Luftdrucks reagieren besonders ältere Menschen sensibel.

Rezeptfrei gesund werden

Selbst ist der Mann oder die Frau. Nicht immer braucht es ärztliche Unterstützung, um gesund zu werden. Mit der Selbstmedikation lassen sich viele harmlose Leiden selber heilen und Kosten sparen. Dies ist besonders auch dem revidierten, 2019 in Kraft gesetzten Heilmittelgesetz zu verdanken.



DER EXPERTE

Martin Bangerter ist Geschäftsführer des Schweizerischen Fachverbands für Selbstmedikation (ASSGP).

Ein bisschen Kopfweh, Schnupfen oder Bauchkrämpfe – bei solchen Beschwerden wissen wir, dass diese in der Regel bald wieder verschwinden werden, und greifen mit gutem Gewissen zur Schmerztablette, zum Nasenspray oder dem Krampflöser. Die Beliebtheit rezeptfreier Therapeutika ist gross. Dies ist dem revidierten, 2019 in Kraft gesetzten Heilmittelgesetz zu verdanken. Seither steht in den Drogerien ein viel umfassenderes Angebot an Arzneimitteln zur Verfügung, was deren Therapiemöglichkeiten in der Selbstbehandlung deutlich verbessert.

Bei leichten Beschwerden lohnt sich der Gang in die Drogerie allemal, da es bei jedem Einkauf eine qualifizierte Fachberatung mit dazu gibt. «So wie wir es in der Schweiz handhaben, ist vieles möglich, denn die Heilmittelabgabe erfolgt über die Drogerie oder Apotheke. Dank der entsprechenden Fachkompetenz für die Beratung ist eine hohe Behandlungssicherheit gewährleistet», bringt es Martin Bangerter, Geschäftsführer des Schweizerischen Fachverbands für Selbstmedikation (ASSGP) auf den Punkt. Das Fachpersonal stellt gezielt Fragen und kann einschätzen, ob eine Behandlung mit Selbstmedikation sicher und wirkungsvoll oder ob ein Arztbesuch angezeigt ist. So lassen sich

zusätzlich Kosten im Gesundheitswesen sparen und die angespannte Lage bei den Hausarztpraxen und Notfallstationen abfedern.

Vorsicht vor Wechselwirkungen

Diese unkomplizierte Selbsthilfe bringt viele Vorteile, sie birgt aber auch einige Gefahren. Heilmittel können für sich oder in der Kombination mit anderen Arzneimitteln unerwünschte Wirkungen auslösen. Gängige rezeptfreie Schmerzmedikamente haben zum Beispiel auch eine blutverdünnende Wirkung, was bei gleichzeitiger Einnahme eines Blutverdünners zum Problem werden kann. Auch pflanzliche Therapeutika können mit anderen Medikamenten Wechselwirkungen hervorrufen. «Oft geht vergessen, dass auch die «sanfte Medizin» sehr wirkungsvolle Arzneimittel anbietet, die mit anderen interagieren können», so Bangerter. Ein oft genannter Klassiker ist Johanniskraut, welches den

Abbau anderer Arzneimittel beschleunigen und deren Wirkung vermindern kann. Beispielsweise für Frauen, welche die Minipille einnehmen, oder für Menschen, die Psychopharmaka oder immunsuppressive Arzneimittel einnehmen müssen, können schwerwiegende Folgen resultieren. Um dies zu vermeiden, ist es wichtig, beim Kauf eines Heilmittels jeweils mitzuteilen, welche anderen Medikamente eingenommen werden.

Mit guter Beratung schneller gesund

Die Drogistin oder der Drogist kann diese unerwünschten Folgen einschätzen und eine entsprechende Empfehlung abgeben. Auch die Hausärztin oder der Facharzt sollte über die Einnahme sämtlicher Heilmittel und Nahrungsergänzungsmittel, auch über alle selbst gekauften, im Bilde sein. Die Vorzüge einer Fachberatung bei der Selbstmedika-

Wann ist ein Medikament rezeptfrei erhältlich?

In der Schweiz entscheidet Swissmedic, unter anderem aufgrund des Risikopotenzials des Wirkstoffs und der beabsichtigten Anwendung, ob ein Arzneimittel mit Fachberatung, aber ohne Rezept abgegeben werden darf. Gegebenenfalls kann Swissmedic dies nur mit Einschränkungen, zum Beispiel bezüglich der Wirkstoffdosierung,

der Packungsgrösse und/oder der Anwendungsdauer, erlauben. Dieses pragmatische Vorgehen in Kombination mit der Beratungskompetenz der Drogerien und Apotheken ermöglicht es, dass den Patientinnen und Patienten in der Schweiz ein grosses Therapieangebot in der Selbstmedikation zur Verfügung steht.

tion sind unumstritten. Dies ist auch der Grund, weshalb in der Schweiz keine Heilmittel ohne vorgängige ärztliche Verschreibung übers Internet verkauft werden dürfen. Ziel der gesetzlichen Vorgabe ist, dass vor dem Versand eine kompetente fachliche Abklärung sichergestellt ist, damit das richtige Arzneimittel, auf die richtige Art, in der richtigen Menge über die richtige Dauer angewendet und die Patientin über allfällige Risiken informiert ist. «Wenn die Fachberatung in der Drogerie kompetent gemacht wird, weiss die Kundin oder der Kunde genau, wie sich mit den gekauften Produkten selbst therapieren und wo die Grenzen liegen. Das gibt Sicherheit und trägt relevant zum Therapieerfolg bei.»

Stephanie Weiss

Alles rund um die Selbstmedikation

Mehr Informationen rund um die Selbstmedikation finden Sie auf vitagate.ch.



**NICHT ALLES
SCHLUCKEN**
Selbstmedikation
ist nur so gut wie die
Beratung dazu.



FAMILIENVERGNÜGEN

Gross und Klein amüsieren sich köstlich auf dem Witzwanderweg.

Lustiges aus dem Kurhaus

Lachen ist gesund. Und die Appenzellerinnen und Appenzeller sollen besonders lustig sein. Das kommt aus der Zeit der Molkekuren im malerischen Hügelland. Einer, der es wissen muss, ist der gelernte Drogist und passionierte Witzologe Peter Eggenberger.

Peter Eggenberger war ursprünglich Drogist. Seither hat der 1939 in Walzenhausen geborene Witzologe schon viel erlebt. Er gehe immer noch gern in Drogerien, sagt er, denn «dort ist es heimelig, ich fühle mich wohl in Drogerien». Nach seiner Lehre verbrachte der junge Eggenberger fünf Jahre in der Fremdenlegion im Algerienkrieg. Er erinnert sich: «Wir haben geholfen, eine Eisenbahn zu bauen nach Ouagadougou – die wurde allerdings nie fertig, denn sie wurde buchstäblich vom Sande verweht.» Er habe in den fünf Jahren keinen Kontakt in die Schweiz gehabt und nie mit den Eltern telefonieren können, er sei praktisch nicht mehr zivilbenstauglich gewesen. Wieder zu Hause in

Walzenhausen, habe er erst einmal den weisen Schoss angezogen und sich in der Drogerie seiner Eltern hinter die Theke gestellt. Und dann liess er sich zum Lehrer umschulen und arbeitete fünf Jahre als Primarlehrer. Daneben studierte er Logopädie und arbeitete später an der Sprachheilschule in St. Gallen.

Glatte Geschichten

Später wurde er freiberuflicher Journalist und arbeitete an einer Orts-Chronik von Walzenhausen mit. Daraus entstand ein erstes Büchlein über glatte Geschichten mit Pointen – der Vorläufer eines Witzbuches. Dieser Ast hat sich dann im Verlauf seines

Lebens verstärkt und wuchs bis zur Idee des Witzwanderweges an.

30 Jahre Witzwandern

Inzwischen feiert der Witzwanderweg von Heiden nach Walzenhausen sein 30-jähriges Jubiläum. Eggenberger ist stolz auf sein Projekt und sagt: «Wir schätzen, dass 40 000 Gäste jährlich den Weg beschreiten. Im Gegensatz zu anderen Themenwegen bleibt das Interesse ungebrochen.» Der Witzwanderweg sei halt sehr familienfreundlich, und gerade bei Grosseltern, die mit ihren Enkeln einen Ausflug machen, sei er sehr beliebt. «Ein bisschen Bähnli fahren, eine gute Postautoanbindung, ein bisschen wandern, und

Buchtipp

einander die Witze vorlesen, das macht einfach Gross und Klein Spass!» Zum dreissigjährigen Jubiläum hat Eggenberger nun nochmals tüchtig in die Tasten gegriffen und sein reiches Wissen über den Appenzeller Witz, seine Herkunft und Hintergründe sowie Porträts der wichtigsten Witzerzählerinnen und -erzähler in Buchform herausgegeben. Und natürlich ist das Buch reich gespickt und gewürzt mit träfen Witzen.

Eggenberger, der neben seiner journalistischen Arbeit eine rege Vortragstätigkeit über Naturheilärzte oder auch über seine Zeit in der Fremdenlegion pflegt und mit seinen Witzen auch gern Seniorennachmittage und Humorabende bestreitet, freut sich über ein dankbares Publikum. Es gebe ja viele Komödianten und Satiriker in der Schweiz, sagt er, aber vieles sei ihm zu primitiv und in der unteren Schublade angesiedelt. Eggenberger: «Der Appenzeller Witz ist eigentlich immer stubenrein und auch nicht sexistisch. Er setzt ein gewisses Niveau sowie Kenntnis

Rechtzeitig zum Jubiläum «30 Jahre Appenzeller Witzwanderweg» ist das Buch «Der Appenzeller Witz – eine vergnügliche Spurensuche» von Drogist Peter Eggenberger erschienen. Mit dem Aufkommen des Fremdenverkehrs (heute Tourismus) im 18. Jahrhundert begann die Blütezeit des Appenzeller Witzes, der seit 2012 zum immateriellen UNESCO-Kulturgut gehört. Appenzellerinnen und Appenzeller sorgten und sorgen mit ihren schlagfertig-träfen Antworten und dem eigenwilligen Verhalten für Staunen, Schmunzeln und herzhaftes Lachen. Das Buch geht auf die spannenden Hintergründe des Kulturguts Witz ein.

«Der Appenzeller Witz – eine vergnügliche Spurensuche», 184 Seiten, illustriert, Fr. 29.–. Erhältlich im Appenzeller Verlag, im Buchhandel und beim Autor, www.peter-eggenberger.ch



von politischen und anderen Zusammenhängen voraus. Unsere Witze sind die Waffe des Geistes. Es gibt nämlich genug glatte Geschichten, ohne dass man grad in den Sexualbereich abtauchen muss.» Inzwischen ist der Appenzeller Witz sogar vom Bundesamt für Kultur auf die Liste der lebendigen Traditionen genommen worden. Darauf ist Eggen-

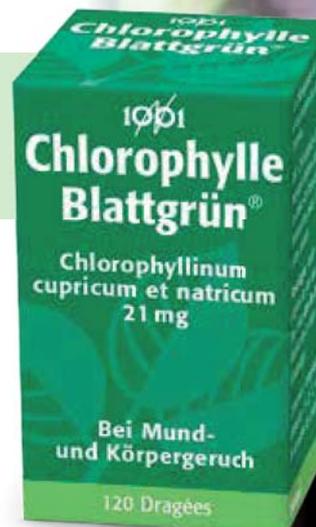
berger besonders stolz, und er freut sich: «Das nenne ich nachhaltigen Tourismus! Wir locken mit unseren Witzen Gäste an, ohne dass wir unsere schöne Landschaft mit weiteren Bahnen und anderen Bauwerken verhandeln müssen. Und alle haben Freude dran!»

| Sabine Reber

Zwiebeln und Knoblauch? Genuss ohne Verdruss!

1001 Blattgrün® hilft bei Mund- und Körpergeruch

Zwiebeln und Knoblauch sind aus vielen Gerichten nicht wegzudenken. Sie schmecken gut und sind gesund – wenn nur die berühmt-berüchtigte Zwiebel- oder Knoblauchfahne nicht wäre.



1001 Blattgrün® Dragées:

- wirken von innen
- diskret in der Anwendung
- erhältlich in Apotheken und Drogerien

BioMed®

Der schwarze Knoblauch als Heilpflanze





SCHWARZWEISS

Die wertvollen Zehen ändern durch Fermentierung ihre Farbe.

Knoblauch enthält wertvolle Vitamine, und seine gesundheitsfördernden Eigenschaften werden in der Medizin geschätzt. Leider hinterlässt er im Mund oft einen unangenehmen Geruch. Durch ein Fermentierungsverfahren verschwinden diese ungewollten Nebeneffekte.

Aus Weiss wird Schwarz: Durch ein jahrhundertaltes Fermentierungsverfahren ändern die Knoblauchzehen ihre Farbe. In diesem Prozess wird der Knoblauch während rund 40 Tagen stetig einer Temperatur von 70 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von rund 80 Prozent ausgesetzt. Während des Gärprozesses erzeugen der Zucker und die Aminosäuren des Knoblauchs Melanoidine, die für die schwarze Farbe verantwortlich sind. Die dunkle Farbe wird durch die Reifung intensiviert. «Reifung» bedeutet beim schwarzen Knoblauch ein Nachtrocknen von bis zu 90 Tagen nach Abschluss der Fermentation. «Die bekanntesten Einsatzgebiete von schwarzem Knoblauch sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, hohe Cholesterinwerte, aber auch Diabetes», sagt Drogistin HF Laura Stirnimann: «Weitere positive Eigenschaften zeigen sich auch bei rheumatischen Erkrankungen und bei Verdauungsbeschwerden wie dem Reizdarmsyndrom.» Dafür verantwortlich sind die im Knoblauch enthaltenen ätherischen Öle und Alliine. Die Heilpflanze enthält zudem Selen, Vitamin A, B, C und E und wird als Kreislaufmittel angewendet, da sie eine gerinnungshemmende Wirkung hat

und den Cholesterinspiegel senkt. Zudem senkt die Knolle den Blutzuckerspiegel, so dass sie unterstützend bei Altersdiabetes eingesetzt wird.

Keine Knoblauchfahne mehr

Die im weissen Knoblauch enthaltenen Schwefelverbindungen werden über die Haut und die Atemluft ausgeschieden, was zu unangenehmem Körper- und Mundgeruch führt. Anders verhält es sich hier beim schwarzen Knoblauch, sagt Stirnimann: «Im fermentierten schwarzen Knoblauch sind wasserlösliche Schwefelverbindungen enthalten, die nicht über Haut und Atemluft ausgeschieden werden und so keine Knoblauchfahne verursachen.»

In den Drogerien ist der schwarze Knoblauch hauptsächlich in Kapselform als Nahrungsergänzung erhältlich. Es gibt aber auch schwarzen Knoblauch in Form von ganzen getrockneten Knoblauchzehen. Diese können dann zum Kochen verwendet werden.

«Zivilisationskrankheiten wie Arteriosklerose, hohe Blutfettwerte, Diabetes, rheumatische Erkrankungen und Reizdarmsyndrom treten in unserer Gesellschaft vermehrt auf», sagt Stirnimann: «Das sind genau die

Achtung

Auf Wechselwirkungen von Knoblauch mit Medikamenten muss geachtet werden. Vorsichtshalber sollten die Knoblauchextrakte mit wasserlöslichen Inhaltsstoffen nicht zusammen mit synthetischen Gerinnungshemmern eingenommen werden, und vor Operationen sollten sie abgesetzt werden. Obwohl Knoblauch in den empfohlenen Dosen nicht toxisch wirkt, sollten Schwangere Knoblauch nur in Massen zu sich nehmen. Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Drogerie beraten.

Einsatzgebiete vom schwarzen Knoblauch, was zu einer erhöhten Nachfrage führt. Die Heilpflanze kann zum Schutz vor oder zur diätetischen Unterstützung bei Zivilisationskrankheiten eingesetzt werden.»

Lisa Heyl, vitagate.ch

Gewinnen Sie eine TRISA Schallzahnbürste

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



| | | | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|----------------------------|------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------|---------------------|-----------------|
| grosser Meeresvogel | ↘ | Abk.: unseres Erachtens | Blenderwerk | schweiz. Fluss | kelt. Gott | ↘ | mythol. Mutter d. Wellen | Zch. f. Selen | Nachlassempfängerin | Keimzelle |
| Gewässer im Tessin | → | | | | | | | ↻ 13 | | |
| Vorn. v. Bartók † | → | | | ↻ 2 | schweiz. TV-Moderatorin (Patrizia) | ↻ 8 | | | | |
| Grundstoffteilchen Mz. | | Nadelbäume, Kiefern | → | | | | ↻ 1 | Frauenname | | Autor, Erzähler |
| ↙ | ↻ 3 | | | | Einheit des Lichtstroms | | Anrede und Titel in England | | ↻ 12 | |
| Bruder von Remus | | Federn verlieren: sich ... | | Stadt im Sottoceneri | ↘ | | | | | |
| ↙ | | | | | ↻ 4 | | schweiz. Fussballer (Fabian) | | Klatsch, Geschwätz | |
| ↙ | | | ↻ 7 | weidm.: starker Keiler | | isländ. Prosaerzählung des MA | | | | |
| Fluss durch München | dt.-frz. TV-Sender | | ↻ 10 | Auto-bahntunnel der A2 | | | | | | |
| asiat. Staatenverbund | ↘ | | | | | Anti-transpirant (Kw.) | | Autokz. Taiwan | | |
| ital. Tonbez. für das D | | | Abk. lat.: im Jahre d. Herrn | | ↘ | präsent, beteiligt | | | ↻ 9 | |
| Schienenweg | | | | | | ↻ 6 | | frz.: von | | |
| Schluss | ↻ 11 | | | | Anweisung | | | | | ↻ 5 |

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

Für mein schönstes Lachen

Gründliche und
überlegene
Tiefenreinigung

SONIC Ultimate

Finest Swiss Oral Care

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

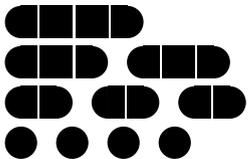
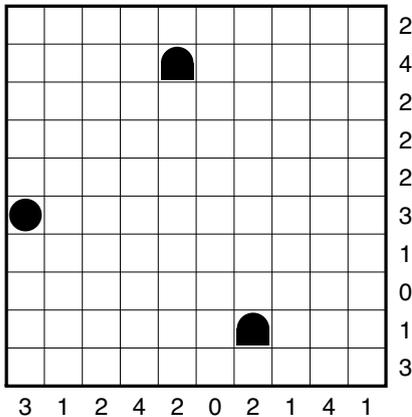
Teilnahmeschluss
30. September 2023, 18.00 Uhr.
Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Oktober/November 2023 publiziert.

Kreuzworträtsel
Juni/Juli 2023
Das richtige Lösungswort lautete «CHILISCHOTE». Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bimaru

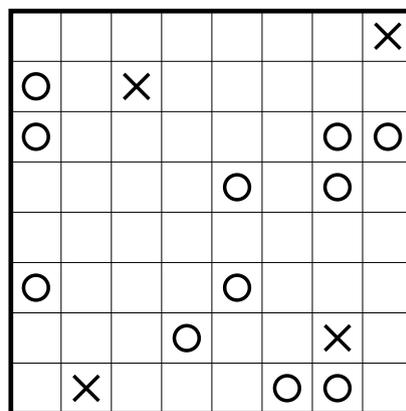
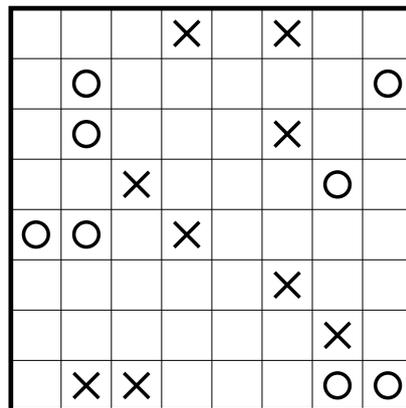
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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.

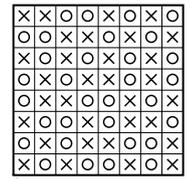
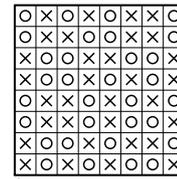
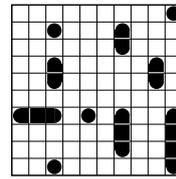


Binoxxo

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 2023



IMPRESSUM 43. Jahrgang

AUFLAGE 155 583 Exemplare (WEMF/KS beglaubigt 9/2022), 941 000 Leser (876 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2023-1 und rund 65 000 französischsprachige)

ERSCHEINUNG 6x jährlich

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 31, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss

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

Sabine Reber, Chefredaktorin, s.reber@drogistenverband.ch; Barbara Halter, Lisa Heyl, Adrian Ritter, Astrid Tomczak-Plewka, Stephanie Weiss

FACHLICHE BERATUNG Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Helene Elmer (Drogistin HF), Anton Löffel (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist HF), Isabella Mosca (Drogistin HF), Adrian Würzler (Drogist HF)

LAYOUT Hiroe Mori

FOTOGRAFIN Susanne Keller

TITELBILD Susanne Keller

DRUCK AVD GOLDDACH AG, 9403 Goldach

VERKAUF UND SPONSORING

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

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



Bei ersten Anzeichen einer Blasenentzündung.

angocin® – pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Harnwegsinfektionen.



ANTIENTZÜNDLICH.

ANTIBAKTERIELL.

MIT KAPUZINERKRESSE UND MEERRETTICH.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch 0723/2538





So mache ich das

Kinder mit Entenflöhen

An einem Montagnachmittag im August kam eine Mutter mit zwei kleinen Buben in den Laden. Die beiden waren am Wochenende im See baden gegangen, und nun hatten sie die Beine voller entzündeter, stark juckender Pusteln. Ein klarer Fall von Entenflöhen!

Nach einem warmen Badewochenende sehen wir oft Badermatitis oder Zerkariendermatitis, wie der Befall mit Entenflöhen auch genannt wird. Diese mikroskopisch kleinen Parasiten leben in stehendem Gewässer. Sie vermehren sich über Wasserschnecken sowie über die Enten, Schwäne und andere Wasservögel.

Am meisten betroffen sind Kinder, weil diese oft stundenlang im Wasser stehen und spielen. Was man gegen Entenflöhe tun kann? Sobald das Wasser im Sommer richtig warm ist, sollten die Kinder besser in einem Bach spielen. Und die Grösseren sollen im tiefen Wasser oder im Fluss schwimmen gehen, dort gibt es keine Entenflöhe. Wenn die kleineren Kinder in einer seichten Bucht planschen wollen, dann ist es wichtig, sie nach dem Baden gut abzduschen. Und danach sehr gut abtrocknen. Wichtig ist auch, danach das Badetuch zu wechseln! Wenn man sich abrubbelt und nachher auf dieses Badetuch liegt, können die

Parasiten vom Badetuch direkt in die Haut gelangen. Ist der Befall einmal da, dann ist das eine lästige und langwierige Sache. Die Parasiten bohren sich nämlich in die Haut. Sie verursachen Entzündungen und starken Juckreiz und die typischen, geröteten Pusteln. Es kann zwei Wochen dauern, bis das verheilt ist.

Zeckariestiche bloss nicht aufkratzen!

Für die beiden Buben habe ich essigsaurer Tonerde empfohlen, um die befallenen Stellen zu kühlen und den Juckreiz zu lindern. Wenn die Betroffenen sehr starken Juckreiz verspüren, geben wir manchmal auch Antihistaminika. Je mehr man kratzt, desto schlimmer wird es, die Zerkariestiche entzünden sich dann noch mehr, und das Ganze dauert umso länger.

Für die beiden Buben habe ich zusätzlich noch einen Spagyrik-Spray mit Cardiospermum mitgegeben – wenn die betroffenen Stellen noch nicht aufgekratzt sind, kann man die Spagyrik äusserlich direkt aufsprühen. Auch ätherische Öle mit Menthol oder Cineol, in Bodylotion verdünnt, können den Juckreiz etwas lindern.»

Wyona Roth

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 5/2023 (Oktober/November) erscheint am **1. Oktober 2023**. Im nächsten *Drogistenstern* widmen wir uns der **Erholung** – vom Faultier bis zur modernen Wellnesskur. Ausserdem verraten wir, welche Heilpflanzen das **Immunsystem** stärken, wie die **Haut** während der Schwangerschaft schön bleibt, welche **Politikerinnen und Politiker** sich für Selbstmedikation einsetzen und wie eine Betroffene ihre **Inkontinenz** überwunden hat. Dazu gibt's die besten **saisonalen Tipps** aus der Drogerie.



WASSER-SPEZIALISTIN

Wyona Roth ist Drogistin HF und Geschäftsführerin der Swidro-Drogerie in Täuffelen am Bielersee. Nebst dem üblichen Drogeriebereich umfasst ihr Spezialgebiet alles rund ums Wasser – von Badermatitis bis zur Wasseranalyse und einem breiten Angebot an Swimmingpoolprodukten. www.swidro-taeuffelen.ch



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

Gesundes Gemüse

Nun reifen die Tomaten heran, und es lohnt sich, feinen Sugo mit Kräutern nach eigenem Gusto zu kochen und für den Winter einzumachen. Im Garten (oder auf dem Wochenmarkt) gibt es überhaupt jede Menge feines Gemüse, und es ist nie einfacher als jetzt, sich eine gesunde mediterrane Ernährung zu gönnen!



Schüssler-Salze

Bei Hitze ist es sinnvoll, gesalzene Suppen zu essen und viel ungesüßten Tee oder Wasser zu trinken. Softdrinks mit Zucker oder künstlichen Süsstoffen hingegen meiden. Schüssler-Salze aus der Drogerie können helfen, die beim Schwitzen verloren gegangenen Mineralstoffe zu ersetzen. Wer im Sommer viel Sport treibt, sollte auch auf die Zufuhr von genügend Vitaminen achten.

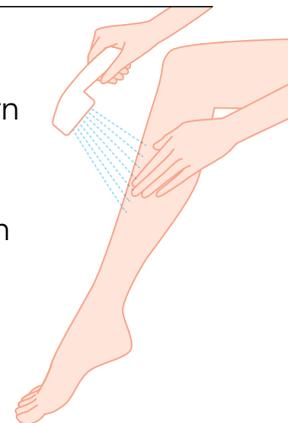


Gute Nerven

Für den Schulbeginn kann es sinnvoll sein, den Kindern spezielle Aromaöle oder eine individuelle Spagyrik mischen zu lassen. Das stärkt die Nerven und schafft Vertrauen.

Kühlende Venengels

Venenbeschwerden verschlimmern sich oft bei heissem Wetter. Abwechselnd lauwarm und kalt duschen, die Beine hochlagern und kühlende Venengels aus der Drogerie auftragen bringt Linderung.



Die Haare pflegen

Vom Baden und von der Sonne leidet mitunter die Haarpracht, und die Spitzen können Spliss bekommen. Darum ist es wichtig, nach dem Schwimmen die Haare stets gut zu pflegen. Nährende Pflegespülungen oder Kurpackungen helfen, brüchigen Sommerhaaren vorzubeugen.



Jeden Tag
einen Klick gesünder.





Gesunde Tipps im September

Pilze sammeln

Nun zeigen sich die begehrten Steinpilze, Eierschwämme, Schirmlinge und viele leckere Speisepilze mehr. Wichtig: Nur pflücken, was man kennt. Und die Funde jeweils zur Sicherheit noch der Pilzkontrolle zeigen.



Stehen statt sitzen

Bei Rückenschmerzen hilft es oftmals, weniger Zeit im Sitzen zu verbringen. Wann immer möglich während dem Telefonieren herumgehen, Besprechungen im Stehen führen oder einen Spaziergang machen.

Ernteglück

Nun reifen Äpfel, Birnen und Trauben. Gönnen wir uns eine Früchtekur! Auch Einmachen lohnt sich. Eigenes Apfelmus, getrocknete Apfel- und Birnenschnitze oder

feines Traubengelee bieten im Winter einen vitaminreichen Genuss.



Mückenschutz

Mücken, Bremsen und andere lästige Viecher haben nun Hochsaison. Am besten unterwegs immer einen Insektenschutzspray sowie ein Produkt zur Linderung von Stichen dabei haben.

Achtung Milben

Herbstgras- und Heumilben sind bei warmem, trockenem Frühherbst-Wetter besonders aktiv.

Die Bisse verursachen rote, stark juckende Pusteln. Diese mit Antihistamin-Gel behandeln.

Noch besser ist vorbeugen. Die lästigen kleinen Spinnentiere lassen sich mit Zeckenspray vertreiben.

Wespenfallen

Achtung Wespen: Je reifer die Früchte, desto aufsässiger die Plagegeister. In der Drogerie gibt es spezielle Wespenfallen.



An Bord des
neuen
Flagschiffs



9 Tage ab
CHF 1590* p.P.

Luxuriöse Rhein-Kreuzfahrt

NEU BASEL-ROTTERDAM-AMSTERDAM-BASEL MS THURGAU GOLD

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 16.00 Uhr heisst es «Leinen los!».
- TAG SPEYER** Ausflug⁽¹⁾ nach Heidelberg. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Mannheim mit Besuch der Bundesgartenschau 2023.
- TAG KÖLN** Am frühen Morgen Passage der Loreley-Strecke. Ankunft in Köln und Rundgang⁽¹⁾ durch die Domstadt.
- TAG DORDRECHT-ROTTERDAM** Ausflug⁽¹⁾ zu den berühmten Windmühlen von Kinderdijk. Auf einer Rundfahrt⁽²⁾ am Nachmittag präsentiert sich Rotterdam als lebendige Metropole mit imposanten Bauwerken.
- TAG AMSTERDAM** Besuch⁽¹⁾ des Reichsmuseums. Am frühen Abend romantische Grachtenfahrt⁽²⁾ durch das Zentrum Amsterdams.
- TAG DUISBURG-DÜSSELDORF** Ausflug⁽¹⁾ zum Gasmeter Oberhausen, einem Industriedenkmal. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Düsseldorf für individuelle Besichtigungen. Wiedereinschiffung der Ausflugs-gäste in Düsseldorf und Weiterfahrt nach Koblenz.
- TAG KOBLENZ** Rundgang⁽¹⁾ in Koblenz und Besuch der Festung Ehrenbreitstein. Lauschen Sie den Ausführungen eines Einheimischen über die Kulturlandschaft während der Passage des «Romantischen Rheins».
- TAG BADEN-BADEN** Ab Plittersdorf Busausflug⁽¹⁾ nach Baden-Baden oder alternativ Transfer⁽³⁾ und individuelle Erkundungen. Wiedereinschiffung der Ausflugs-gäste in Kehl.
- TAG BASEL** Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.



Herrenhäuser, Baden-Baden

| Reisedaten 2023 | | Es het solangs het Rabatt | |
|-----------------|-----|---------------------------|-----|
| 20.08.–28.08. | 500 | 21.09.–29.09. | 500 |
| 05.09.–13.09. | 500 | 29.09.–07.10. | 500 |
| 13.09.–21.09. | 500 | | |

Unsere Leistungen

Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord, flexible Essenszeiten mit à la carte Wahlmöglichkeiten, vegetarische Menüoptionen, vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung, Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung, persönliche Reiseunterlagen, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

| | |
|--|------|
| 2-Bettkabine Standard Hauptdeck hinten | 2090 |
| 2-Bettkabine Standard Hauptdeck | 2190 |
| 2-Bettkabine Sup. MD hinten, franz. Balkon | 2690 |
| 2-Bettkabine Supérieur MD, franz. Balkon | 2790 |
| 2-Bettkabine Del. OD hinten, franz. Balkon | 2890 |
| 2-Bettkabine Deluxe OD, franz. Balkon | 2990 |
| Gold Suite OD (ca. 23 m ²), franz. Balkon ⁽⁵⁾ | 3790 |
| Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck ⁽⁶⁾ | 0 |
| Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck | 890 |
| Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck | 990 |
| Ausflugspaket (7 Ausflüge) | 375 |

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich

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



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



Gold Suite Oberdeck (ca. 23 m²) mit Infinity-Balkon



THURGAU
TRAVEL

Mehr Reiseinspiration für Sie



8 Tage ab CHF 1990 p.P.

Hansestädte und IJsselmeer

NEU BREMEN-GRONINGEN-AMSTERDAM
MS THURGAU SAXONIA

FREIE HANSESTADT BREMEN

Reisedaten 2023

| | |
|------------------|------------------|
| Bremen-Amsterdam | Amsterdam-Bremen |
| 16.09.–23.09. | 23.09.–30.09. |
| 30.09.–07.10. | |



10 Tage ab CHF 1790 p.P.

Flusspektakel auf Rhein, Main und Donau

NEU BASEL-NÜRNBERG-PASSAU-LINZ
MS ANTONIO BELLUCCI

KAISER- UND BISCHOFSTADT BAMBERG

Reisedaten 2023

| | |
|---------------|---------------|
| Basel-Linz | Linz-Basel |
| 20.08.–29.08. | 29.08.–07.09. |



12 Tage ab CHF 2290 p.P.

Naturspektakel entlang der Donau

NEU PASSAU-BELGRAD-ROUSSE-TULCEA
MS THURGAU PRESTIGE

DONAU – DIE LEBENSADER EUROPAS

Reisedaten 2023

| | |
|---------------|---------------|
| Passau-Tulcea | Tulcea-Passau |
| 29.09.–09.10. | 09.10.–20.10. |