



Nr.1/2026

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Augenpflege

**Durchblick bei
Heuschnupfen**

Mikrobiom

**Wenn der Bauch
mit dem Kopf
spricht**

KRAFTTRAINING

**Mobil bleiben
im Alter**





Freude am Kräftelen

Ich möchte nicht unbedingt aussehen wie Arnold Schwarzenegger. Und trotzdem gehe ich zwei- bis dreimal pro Woche ins Krafttraining. Dort habe ich Regula Lehmann kennengelernt. Die rüstige Rentnerin ist mir aufgefallen, weil sie stets mit viel Hingabe ihr Programm durcharbeitet. Für mich sind die Übungen eher wie Zähneputzen – etwas, das man halt macht, nicht aus Freude, sondern weil man einge- sehen hat, dass es sinnvoll ist. Und mit der Zeit habe ich mich dran gewöhnt. Wenn ich mal in den Ferien bin und meine Muskeln nicht an den Maschinen her- ausfordern kann, fehlt mir das Training inzwischen richtiggehend, und nach einigen Wochen Müssig- gang melden sich die Gelenke und der Rücken zu- verlässig. So ändern sich mit dem Älterwerden die Bedürfnisse.



SABINE REBER
Chefredaktorin

Aber wie viel Kraft braucht man eigentlich zum Leben? «Genug, um selber aufstehen zu können», sagt der emeritierte Professor Lukas Zahner (Sei- te 10). Fehlende Muskelkraft ist allzu oft Grund für einen Heimeintritt. Auch Stürze im Alter haben direkt mit fehlender Kraft zu tun, wie der Sportforscher sagt. Sie verursachen viel Schmerz und Leid. Und die volkswirtschaftlichen Kosten von Stürzen und ihren Folgen sind enorm – die Beratungsstelle für Unfall- verhütung (bfu) geht von 14 Milliarden Franken jäh- rlich aus! Damit könnte man problemlos allen eine Gesundheitsberatung und ein Abo im Fitnessstudio finanzieren. Aber vielleicht würden die Leute dann nicht hingehen, weil in unserer Gesellschaft Dingen, die gratis sind, oftmals nicht viel Wert beigemessen wird. Regula Lehmann sagt: «Man muss Prioritäten setzen! Für mich kommt die Gesundheit zuerst, dar- um lasse ich nie ein Training ausfallen.» Im Kieser- Studio in Thun ist sie übrigens auch so beliebt, weil sie für die Instrukto- ren spezielle Proteinbrötchen mit- bringt. Auf Seite 9 verrät sie uns ihr Geheimrezept.

Sch

KRAFT- TRAINING



Muskeln und Proteine 6

Was braucht der Mensch, um nicht einzurosten? Regel- mässiges Training ist das eine, die richtige Ernährung ist das andere. David Schlimm von Kieser in Thun freut sich über die Kraftbrötchen seiner Kundin Regula Lehmann.

10 Bewegen statt herumsitzen

Der Sportforscher Lukas Zahner erklärt, wie wichtig Ausdauer und gezielter Muskelaufbau sind, um bis ins hohe Alter selbstständig zu bleiben.

Inhalt



Tipps für die Darmflora 18

Wie kann man die «guten» Bakterien fördern?



Hilfe bei Pollenalarm 22

Was tun bei müden und entzündeten Augen?



Richtig anlegen 26

Hilfsmittel und Beratung für erfolgreiches Stillen

4 Kurz & gesund

16 Wandern: Frühlingswanderung auf dem Monte Generoso

25 Ingwer: Arzneipflanze des Jahres

29 Lesetipp: natürlich durch die Wechseljahre

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

35 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Länger haften

Damit Lippenstift länger hält, zuerst mit Primer oder Lipliner vorbereiten. Dann mehrere dünne Schichten auftragen, dazwischen mit Kosmetiktuch abtupfen. Mit losem Puder fixieren.



parodentosan® Spüllösung

Parodentosan Spüllösung ist ein Antiseptikum für die Erkrankungen der Mundhöhle und für die Mundhygiene. Es enthält Chlorhexidin, das eine breite antimikrobielle Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze besitzt, sowie pflanzliche Bestandteile mit leicht zusammenziehender Wirkung, welche die Abschwellung des entzündeten Zahnfleisches und den Schutz freiliegender Zahnhälse bewirken.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen
www.parodentosan.ch



Gentiana^{plus} – die moderne Bitterkraft ohne Alkohol

Mit Gentiana^{plus} präsentiert NUTREXIN einen alkoholfreien Bitterstoff-Extrakt zur natürlichen Verdauungsbegleitung. Die Kombination aus 13 sorgfältig ausgewählten Kräutern – darunter Enzian, Wermut und Mariendistel – entfaltet einen angenehm herben Geschmack und unterstützt sanft nach dem Essen. Schonend in Wasser und Apfelessig gewonnen, rein pflanzlich, ohne Zucker und Zusatzstoffe – ideal für eine langfristige Anwendung.

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

nutrexin.ch

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.



Hautrisse und Schrunden?

Der Peru-Stick Balsamstift enthält die Wirkstoffe Lidocain, Perubalsam und Dextrocampher und wird angewendet bei Hautrissen, Schürfwunden, leichten Schrunden und Frostbeulen. Peru-Stick pflegt, bildet einen Schutzfilm auf der Haut und lindert die begleitenden Schmerzen. Gezielte Anwendung dank dem praktischen Drehstift.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen
www.tentan.ch



Alpinamed Schwarzkümmelöl^{forte} liquid

Das Öl ist ein hochwertiges, kaltgepresstes Schwarzkümmelöl. Dank der besonders schonenden Verarbeitung bleiben die wertvollen Pflanzenstoffe in hoher Konzentration erhalten. Jede Tagesportion liefert 35 mg Thymochinon, dem bioaktiven Inhaltsstoff, der als zentraler Qualitätsmarker von hochwertigem Schwarzkümmelöl gilt. Das Öl kann pur eingenommen werden oder vielseitig in die tägliche Küche integriert werden.

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

www.alpinamed.ch

Reanimation von Babys

SR Was tun, wenn ein Baby oder Kleinkind einen Herzstillstand erleidet? Eltern und Betreuungspersonen erfahren in dem neuen Baby- und Kinderbuch mit dem Titel «Aarons Herz», wie sie in einem solchen Notfall handeln müssen. Meist sei ein Herzstillstand bei Babys und Kindern die Folge einer schweren medizinischen Erkrankung wie Sepsis oder Asthma, heisst es in einer Medienmitteilung des Nothelferkurszentrums Schweiz AG. Seltener entstehe ein solcher Notfall durch eine Verletzung, ein Trauma oder einen Unfall, etwa durch das Verschlucken einer Knopf-Batterie, Ertrinken oder Verbrennungen, schreibt Jérôme Fricker. Er ist Geschäftsführer des Nothelferkurszentrums Schweiz AG, welches das Buch herausgibt und gratis zur Verfügung stellt. In der Publikation lernen interessierte Personen, wie man in den ersten kritischen Momenten eines Herzstillstandes bei einem Baby oder Kind richtig reagiert und wie man vorbeugend erkennen kann, ob ein Kind schwer erkrankt ist. Ausserdem gibt es wertvolle Tipps, wie Unfall-, Verletzungs- und Traumarisiken vermindert werden können. |

Buch kostenlos bestellen über:
<https://shop.nothelferambahnhof.ch>



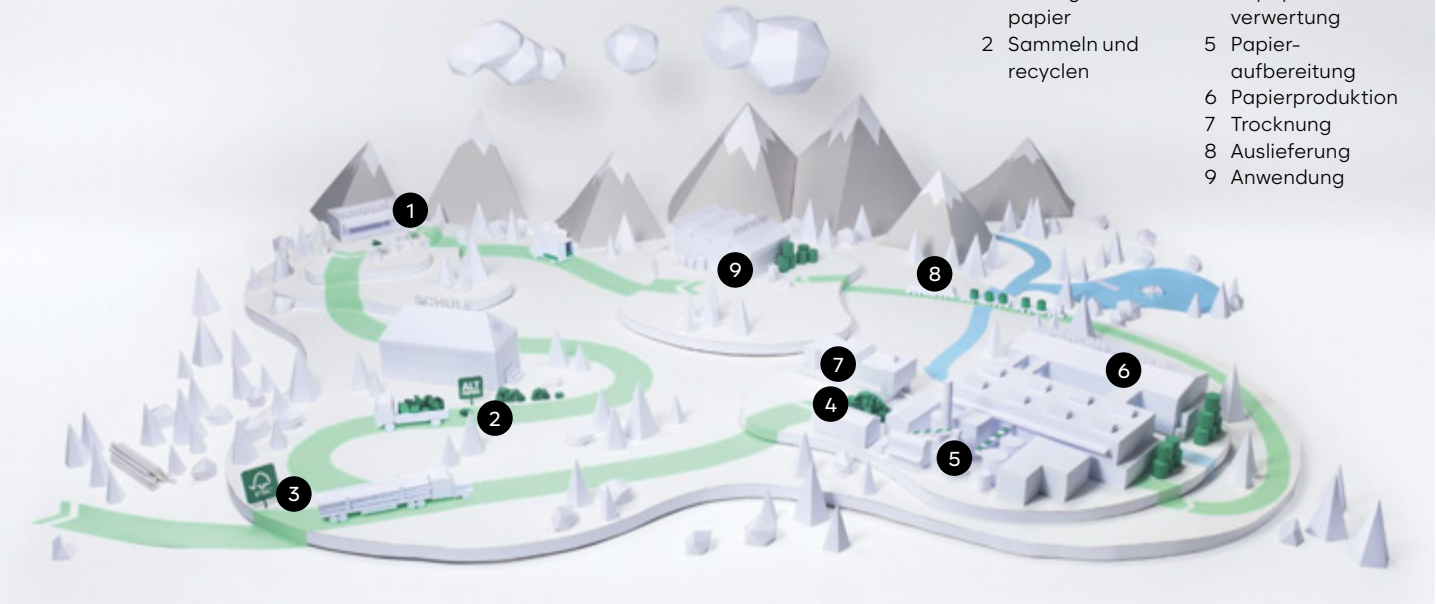
Der *Drogistenstern* wird nachhaltiger

SR Vielleicht ist es Ihnen aufgefallen? Der *Drogistenstern* wird neu auf einem ökologischeren Papier gedruckt, das sich auch von der Haptik her natürlicher anfühlt. Das von der Firma Perlen Papier AG produzierte Papier entstammt der Schweizer Kreislaufwirtschaft. 80 Prozent dieses Papiers besteht aus recyceltem Altpapier.

Die Zeitschrift wird wie bisher in der Schweiz gedruckt, und zwar neu bei der Druckerei Stämpfli AG in Bern. Tamara Gyga-Freiburghaus sagt: «Wir freuen uns, dass wir eine nachhaltige, lokale Lösung gefunden haben. Dieses Papier passt gut zu den Drogerien und zu unseren gesunden Themen.» Die Geschäftsführerin und Verlagsleiterin der

vitagate ag betont, dass mit dem Papier aus einheimischer Produktion und dem Druck in der Schweiz das hiesige Gewerbe unterstützt werde, und sagt: «Die einheimische Wirtschaft zu berücksichtigen, ist sowohl dem Verlag vitagate ag wie dem Schweizerischen Drogistenverband als Herausgeber ein wichtiges Anliegen.» |

Papierkreislauf in 9 Schritten erklärt



Fotos: zVg; Illustration: © Perlen Papier AG, Perlen

HerbAllerg – Homöopathische Heuschnupfentropfen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

Anstrengen bis zum Gehtnichtmehr

Bei Kieser trainieren landauf, landab viele Menschen jeden Alters, um ihre Muskelkraft zu erhalten und gesund zu bleiben. Der *Drogistenstern* hat das Studio in Thun besucht und mit einer langjährigen Kundin über ihre Motivation gesprochen.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Regula Lehmann-Moritz (74) schwingt sich auf die Beinmaschine. Langsam und konzentriert beginnt sie mit der Ausführung der Übung B6: das Trainingsgewicht wäh-

rend vier Sekunden anheben, zwei Sekunden in der maximal möglichen Muskelanspannung verharren, das Gewicht während vier Sekunden langsam senken. Ausatmen. Und von vorne. Sie schaut auf die Uhr – an allen Wänden hängen Bahnhofsuhren, sodass die Kundschaft stets die Zeit im Blick hat. 90 bis 120 Sekunden dauert eine Übungssequenz. Wenn man es länger als zwei Minuten schafft, wird das Gewicht erhöht. Regula Lehmann sagt: «Es muss immer anstrengend sein bis zum Gehtnichtmehr, aber so, dass die Übung noch sauber und korrekt ausgeführt werden kann.» Nur die jeweils zu trainierenden Muskeln sollen arbeiten, der übrige Körper bleibt möglichst locker und entspannt. In der Trainingskarte werden Zeit und Gewicht eingetragen, dann geht es weiter an die nächste Maschine. «Wenn die Übungen recht zackig aneinandergereiht werden, profitiert auch das Herz-Kreislauf-System.» In der Fachsprache nennt man diese Trainingsmethode «High Intensity Training».

Regula Lehmann ist über einen Kollegen zu einem Probetraining gekommen. Sie lacht: «Das war im Jahr 2005. Seither gehe ich re-

gelmässig trainieren.» Als sie noch gearbeitet hatte, kam sie ein- bis zweimal pro Woche. Sie putzte bei der Polizei, da hatte sie auch bei der Arbeit viel Bewegung. Seit der Pensionierung kommt sie dreimal pro Woche ins Studio und sagt: «Das ist ein super Ausgleich. Ich will ja nicht einrosten!»

Die Muskelfasern stärken und besser ansteuern

Ursprünglich hatte Regula Lehmann eine Verkaufslehre gemacht beim Loeb in Thun. Später hat sie in einer Druckerei, in einem Elektrogeschäft und in der Munitionsfabrik in Thun gearbeitet. Die letzten 20 Jahre ihres Berufslebens verbrachte sie als Reinigungskraft auf dem Polizeiposten in Thun. Sie mag Abwechslung und lässt sich auch gerne immer mal wieder einen neuen Trainingsplan zusammenstellen. Stillstehen gibt es bei ihr

nicht. «Manchmal schütteln meine Freundinnen den Kopf, wenn ich keine Zeit habe zum Käfeln. Aber lange herumsitzen ist nichts für mich, ich gehe lieber ins Fitness!»

Die Muskulatur braucht regelmässig Widerstand, um stark zu bleiben. Hier setzt das hochintensive Krafttraining an, wie es seit dem Jahr 1967 von dem inzwischen verstorbenen Schweizer Werner Kieser, dem Pionier des medizinischen Krafttrainings, propagiert wird. Nach Kieser reicht es, zweimal pro Woche 30 Minuten auf diese intensive Weise zu trainieren. So werden die muskulären Ansteuerungsprozesse verbessert, die vorhandenen Muskelfasern können besser arbeiten. Zweitens wird die Bildung von Muskeleiweiss angeregt. Die einzelnen Muskelfasern werden dicker und stärker. Dadurch nimmt das Volumen des ganzen Muskels zu. Auf jede Trainingseinheit folgt eine Erholungsphase von mindestens 48 Stunden.

**«Das ist ein super Ausgleich.
Ich will ja nicht einrosten!»**

Regula Lehmann



KRAFT- TRAINING

«Der Chiropraktiker staunte, was ich alles noch machen kann!»

Regula Lehmann trainiert aus Freude ebenso wie aus gesundheitlichen Gründen. Sie hat seit einem Unfall im linken Knie ein gerissenes Kreuzband. Dank dem Krafttraining kann sie trotzdem noch rennen, Velo fahren und wandern. Beim Abwärtsgehen nimmt sie Wanderstöcke zu Hilfe. Sie erzählt: «Neulich war ich beim Chiropraktiker und der staunte, was ich alles noch machen kann!» Wenn sie nicht im Krafttraining ist, dann geht sie gerne im Wald Kräuter sammeln und kreiert Teemischungen. Auf dem Balkon kultiviert sie Lavendel und Ringelblumen, aus denen sie Salben herstellt. Sie backt auch ihr eigenes Brot, weil sie Dinkel und Weizen nicht verträgt. Um genug Proteine zu sich zu nehmen, hat sie selber ein Rezept erfunden. Die Kieser-Instruktoren sind von diesem Proteinbrot ebenso begeistert wie die ehemaligen Kollegen auf dem Polizeiposten. Regula Lehmann lacht: «Ich könnte fast eine Bäckerei aufmachen, weil meine Proteinbrötchen so beliebt sind!»



MOTIVIERENDE ATMOSPHÄRE

Im Studio gibt es professionelles Coaching und auch mal ein motivierendes Wort von den anderen Kunden.



EXAKT NACH PLAN

Instruktor Fabio Buffolino zeigt Regula Lehmann, wie sie an der Maschine F3.1 die Streckmuskeln der Wirbelsäule und die tief liegenden Rückenmuskeln noch präziser trainieren kann – auch alte Häsinnen haben nie aus gelernt.

Rezept

Regulas Kraftbrötchen



Zutaten:

100 Gramm Haferflocken
je 50 Gramm Leinsamen, Sesam und Kokosflocken
400 Gramm Magerquark
4 Eier
1 Apfel
6 Datteln
1,5 Teelöffel Zimt
1,5 Teelöffel Kurkuma
Eine Prise Nelkenpulver, Muskat, Salz und Pfeffer nach Geschmack

Zubereitung:

- ♥ Haferflocken, Leinsamen, Sesam und Kokosflocken mit dem Quark und den vier Eigelb mischen.
- ♥ Apfel und Datteln in kleine Stücke zerteilen, beides zusammen im Mixer pürieren, unter die Teigmasse rühren.
- ♥ Gewürze hinzufügen und gut umrühren.
- ♥ Das Eiweiss schlagen, sorgfältig unter die Teigmasse ziehen.

- ♥ Den Teig in eine gut gefettete oder mit Backfolie ausgelegte Gratinform geben.
- ♥ Zirka 40 Minuten backen im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen.
- ♥ Zur Kontrolle mit dem Messer hineinstecken – wenn der Teig nicht mehr klebt, ist das Gebäck fertig.
- ♥ Nach dem Abkühlen in handliche Stücke schneiden.

Rundum geschützt. Jeden Tag.

Der Direct-Stick mit natürlichem Vitamin C für das Immunsystem, perfekt für unterwegs.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Mit natürlichem Vitamin C aus Acerola. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

immun-biomed.ch

Biomed AG, Dübendorf © Biomed AG.
01/2026. All rights reserved.

NEU
Natürlich
im Stick



KRAFT- TRAINING

← STETS IN BEWEGUNG

Sportforscher Lukas Zahner bewegt sich beim Telefonieren und während der Bildschirmarbeit auf einem speziellen Laufgerät.

«Es ist nie zu spät für Krafttraining!»

Kraft ist das A und O, damit ältere Menschen selbstständig und gesund bleiben. Keiner weiss das so gut wie der Basler Professor Lukas Zahner, der zu den einflussreichsten Sportforschern der Schweiz gehört. Der *Drogistenstern* hat ihn zum Gespräch getroffen.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Herr Zahner, Sie haben Ihr halbes Leben mit der Erforschung von Krafttraining und Sport verbracht. Nun schwören Sie auf persönliche Gesundheitsberatung. Können die Leute denn nicht selber ihre Turnübungen machen?

Lukas Zahner: Vielen Menschen fehlt das Wissen und sie sind verunsichert ab all den Informationen aus dem Internet. Insbesondere ältere Personen haben oft zu wenig Kraft und ernähren sich ungünstig. Sie werden zu schwer, bekommen beispielsweise Diabetes und Gelenkprobleme, bewegen sich dann noch weniger. Mit professioneller Un-

terstützung können sie den Teufelskreis durchbrechen und wieder aktiv werden, optimales Coaching nimmt immer Rücksicht auf die Lebenssituation und wird sehr persönlich gestaltet. Oftmals reichen schon drei, vier Sitzungen, damit jemand wieder in Bewegung kommt.

Kann man denn nicht einfach auf dem Sofa sitzen und in Ruhe alt werden?

Der Körper baut alles ab, was nicht gebraucht wird. Das gilt tragischerweise auch für die Muskulatur. Ab 70 beschleunigt sich dieser Prozess. Irgendwann sind die Leute

so schwach, dass sie nicht mehr selber aufstehen und alleine zur Toilette gehen können, dann verlieren sie ihre Selbstständigkeit und damit oft auch ihre Lebensqualität. Mit regelmässigem Krafttraining könnte das vermieden werden.

Also muss man mit 70 ins Fitnessstudio gehen und Hanteln stemmen?

Idealerweise ja. In einem guten Studio, in einem Kurs oder bei einer Physiotherapie wird man angeleitet und motiviert, zudem fördert das soziale Umfeld die psychische Gesundheit. Einmal die Woche ein Training

Ich schaffe fast alles mit Strath



Strath mit Zink unterstützt mein Immunsystem.



Zink im Strath Immun unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

bio-strath.com

Pat Burgener
Profi Snowboarder,
Musiker und
Videoregisseur

I ♥
Strath®

KRAFT- TRAINING



WIE DAS HERRCHEN, SO DER VIERBEINER

Lange Spaziergänge mit dem Hund halten Mensch und Tier fit und machen beiden Freude.

«Der Körper baut alles ab, was nicht gebraucht wird. Das gilt tragischerweise auch für die Muskulatur.»

Lukas Zahner

in einem begleiteten Umfeld und dazwischen daheim Übungen machen ist ideal. Aber eigentlich sollte man schon ab 50 bewusst die Muskeln kräftigen. Es ist jedoch nie zu spät! Sogar hochaltrige Menschen können Kraft und Muskelmasse gewinnen, wenn sie die Übungen richtig durchführen.

Aber es gibt doch auch komplett unportliche Menschen, die im Alter gesund und selbstständig sind...

Das sind Ausnahmen. So richtig bewusst geworden ist mir das im Rahmen meiner Dissertation. Wir wollten gesunde sportliche

Menschen über 65 vergleichen mit gesunden inaktiven Menschen. Bei den sportlichen hatten wir sofort genug Probanden. Aber unportliche gesunde Menschen über 65 zu finden, war nahezu unmöglich. Wir haben sehr viele Menschen untersucht und fanden praktisch keine unbewegten Alten, die wirklich gesund waren.

Was tun, wenn jemand zu schwach ist, um ins Training zu gehen?

Treppensteigen ist ein guter Anfang. Langsam und bewusst hinaufgehen und sich mit der Zeit steigern. Eine super Übung ist, nur

jeden zweiten Tritt zu nehmen. Das fördert neben der Kraft auch das Gleichgewicht und hilft gegen Stürze. Beim Abwärtsgehen kann man den Handlauf zu Hilfe nehmen. Was auch sehr gut ist: Kinder hüten, einen Hund anschaffen, viel laufen gehen. Grundsätzlich ist jede Art von Bewegung besser als herumsitzen. Einrostet bedeutet letztlich immer Leid: Irgendwann stürzt man, bricht sich vielleicht den Schenkelhals, landet im Heim. Wer im Alter selbstständig bleiben will, muss sich bewegen!

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung (bfu) beziffert die Kosten von Stürzen und ihren Folgen für die Volkswirtschaft auf 14 Milliarden Franken pro Jahr.

Ja, und das Sturzrisiko ist fünfmal höher bei Menschen, die zu wenig Kraft in den Beinen haben. Die Häufigkeit von Stürzen bei Seniorinnen und Senioren konnte in Studien um bis zu 50 Prozent vermindert werden durch kombiniertes Kraft- und Gleichgewichtstraining. Sturzprävention müsste viel höher gewichtet werden. Ich schlage vor, dass es analog zur Physiotherapie auch ein Gesundheitscoaching auf Rezept geben soll – so

SPIELERISCH ÜBEN

Ein Balance-Board fördert Gleichgewicht und Konzentration. Das Gerät kann ganz einfach selber gebaut werden aus einer Rolle und einem Holzbrett.

könnten unzählige Unfälle, hohe Kosten und sehr viel Leid vermieden werden.

Neuerdings wird viel von Protein und Nahrungsergänzungsmitteln geredet. Was halten Sie für sinnvoll?

Ich würde immer zuerst ärztlich abchecken, ob ein Mangel besteht. Sonst produziert man bloss teuren Urin. Bei vielen älteren Menschen fehlt zum Beispiel Vitamin D. Auch Kreatin kann den Stoffwechsel positiv beeinflussen und die Wirkung von Krafttraining erhöhen. Wichtig ist, täglich pro Kilogramm Körpergewicht mindestens ein Gramm Protein zu sich zu nehmen. Über den Tag verteilt bewusst mehr proteinhaltige Nahrungsmittel in den Speiseplan einbauen ist am besten. Wer will, kann nach dem Training noch einen Proteinshake nehmen, das schadet sicher nicht. Hier möchte ich aber das Training betonen – von Shakes allein ist noch nie jemand kräftiger geworden! |



BEWEGUNGS- FORSCHER

Prof. em.
Dr. phil. Lukas
Zahner ist
Biologe, Master
of Sports Sc.

und Diplomtrainer Swiss Olympic. An der Universität Basel forschte er am Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit (DSBG) unter anderem über den Einfluss von Krafttraining und Bewegung auf den Alterungsprozess. Nach über 30 Jahren an der Universität entschied er sich, die vielversprechenden wissenschaftlichen Ergebnisse in die Praxis umzusetzen, und gründete im Jahr 2019 die SalutaCoach AG. Dieses Start-up der Universität Basel berät Private und Firmen in Gesundheitsfragen. Ausserdem gründete Zahner an der Universität Basel einen CAS-Lehrgang für Personal Health Coaches. www.salutacoach.ch



«Kinder hüten, einen Hund anschaffen, viel laufen gehen. Jede Art von Bewegung ist besser als herumsitzen.»

Lukas Zahner

Bewegen mit Pro Senectute

Bei Pro Senectute Schweiz gibt es zahlreiche Bewegungsangebote, bei denen auch Krafttraining eingebaut wird. Wer nicht weiss, wo anfangen, kann bei der regionalen Pro-Senectute-Sektion Unterstützung und Informationen bekommen.

«Muskelschwund im Alter ist ein zentrales Thema», weiss auch Melanie Keller von Pro Senectute Schweiz. Sie sagt: «Wir legen grossen Wert darauf, dass in den Bewegungsangeboten immer auch kräftigende Übungen eingebaut werden, sei es beim Wandern, Nordic Walking, Biken oder bei Bewegungskursen im Wasser. Unsere Leitenden sind angehalten, zwischendurch Kraftübungen zu machen.» Einfach nur spazieren gehen reicht eben nicht, um die Muskelkraft zu erhalten. Erfahrungsgemäss sei bei vielen Menschen die Motivation grösser, wenn man sich in einer Gruppe bewegt. Die Teilnehmenden bekommen auch Tipps, wie sie zu Hause selber weitertrainieren können. Keller sagt: «Idealerweise sollte zwei- bis dreimal pro Woche Krafttraining gemacht werden! Daneben ist viel wandern, walken oder spazieren gut. Auch andere moderate Bewegungen, wie Schwimmen, Tanzen oder was auch immer den Menschen Freude macht, sind hilfreich – Hauptsache, man bewegt sich oft und regelmässig!»

Aktives Sitzen

Besonders betont die Pro-Senectute-Frau, dass man nicht zu viel herumsitzen sollte: «Das passive Sitzen ist Gift für die Gesundheit. Gerade ältere und auch hochbetagte Menschen sollten regelmässig aufstehen und sich bewusst nach ihren Möglichkeiten bewegen.» Wer nicht mehr aufstehen kann,

solle im Sitzen kleine Übungen einbauen. «Ein aktives Sitzen ist bis ins hohe Alter möglich.» Die Fachfrau betont, mit Bewegung lasse sich auch bei hochaltrigen Menschen noch viel erreichen. Pro Senectute bietet darum gezielte Ausbildungen für Bewegungsangebote in Alters- und Pflegeheimen an. Keller weiss aus der Praxis: «Dort, wo Wert auf Bewegung gelegt wird, sind die Menschen selbstständiger und sie stürzen auch weniger oft. Wenn es in einer Institution heisst, man habe keine Zeit für Bewegungstherapie, dann ist das zu kurz gedacht. Am Ende brauchen die Pflegenden mehr Zeit, um gestürzte Patienten zu versorgen. Gespart ist damit gar nichts, es entsteht nur viel unnötiges Leid.»

Kurssuche via
QR-Code:



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



BEWEGUNGS- EXPERTIN

Melanie Keller ist
Fachmitarbeiterin
Bewegung und
Sport bei Pro
Senectute Schweiz.
Sie hat Sport- und

Gesundheitswissenschaften studiert
und hat einen MSc Exercise and Health
Sciences.

Trendprodukte in der Drogerie

Um Kraft aufzubauen, braucht der Körper Protein und Kreatin. Beides sollte bei einer ausgewogenen Ernährung im Prinzip zur Genüge vorhanden sein im Körper. Im Alter oder bei Menschen, die sich vegetarisch oder vegan ernähren, kann eine Zufuhr dieser Stoffe sinnvoll sein. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten, und kaufen Sie nur seriöse Produkte.



GESUNDE KRAFTRIEGEL

Hochwertige Produkte aus der Drogerie
enthalten viel Protein und möglichst wenig
Zucker und Zusatzstoffe.

Im Internet werden diverse Produkte beworben, die das Muskelwachstum unterstützen sollen. Manche versprechen regelrechte Wunder. Aber lange nicht alles, was gut tönt, ist auch seriös. Wichtig ist grundsätzlich, dass die Produkte tatsächlich die gewünschten Stoffe enthalten. Ausserdem sollten die Pülverchen leicht löslich und einfach zu dosieren sein. Ein wichtiger Hinweis auf die Seriosität ist, ob Protein- oder Kreatinprodukte in der Schweiz oder in Europa zugelassen sind. Die Qualität sollte durch ein unabhängiges Labor regelmässig überprüft werden – Informationen darüber befinden sich auf der Verpackung und/oder auf der Internetseite des Herstellers. Wenn man nicht genau weiss, wo etwas herkommt – Finger weg davon! Gerade im Kraftsportbereich ist es so, dass im Internet allerhand Wunderpülverchen angeboten werden, die von niemandem seriös geprüft wurden.

Ein gutes Produkt sollte 100 Prozent Kreatin-Monohydrat enthalten. Kreatin ist eine organische Verbindung, die im

Energiestoffwechsel der Zellen eine wichtige Rolle spielt. Es unterstützt die Regeneration der Muskeln und kann die Leistungsfähigkeit und den Kraftzuwachs steigern. Die Wirkung tritt aber nur ein, wenn regelmässig intensiv trainiert wird! Insbesondere ältere Menschen und solche, die sich fleischlos ernähren, können einen Mangel an Kreatin haben, denn dieses kommt hauptsächlich in Fleisch und Fisch vor. Fragen Sie bei der Ärztin oder bei ihrem Drogisten nach, ob solche Produkte für Sie hilfreich sein könnten.

Bei den Proteinriegeln gilt: Diese sollten möglichst viel Protein und gleichzeitig möglichst wenig Zucker und andere ungesunde Stoffe enthalten. Es lohnt sich, das Kleingedruckte auf den Verpackungen zu studieren, denn die Unterschiede sind erheblich. In der Drogerie gibt es sinnvolle Proteinprodukte, die auch wirklich gesund sind. Grundsätzlich sind es oft die hochwertigeren Riegel und Pulver, die mehr Proteine enthalten, wobei es nicht nur auf den Preis ankommt. Die verschiedenen Produkte genau anschauen und sich in der Drogerie informieren lohnt sich auf jeden Fall!



MUSKELSTÄRKENDES PULVER

Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung
des Trainingseffekts,
wie zum Beispiel Kreatin,
gibt es ebenfalls in der
Drogerie.



Mundtrockenheit oder Speichelmangel?



WILD

EMOFRESH

Gel zur Mundbe- feuchtung

**Spendet Feuchtigkeit
bei trockenem Mund
und unterstützt die
Kariesprophylaxe.**

**Entwickelt und
hergestellt in der
Schweiz. Erhältlich in
Ihrer Drogerie.**

@wildpharma

wildpharma

Zuverlässiger und giftfreier Zeckenschutz?

Homöopathie hilft Ihrem Haustier.

Fragen Sie Ihren Tierarzt, Ihre Apotheke oder Drogerie.

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland
www.herbamed.ch



Den Frühling besuchen am Monte Generoso

Bellavista – Bruzella (TI)

Bevor die Bäume am Monte Generoso ausschlagen, gibt es in den Wäldern bereits ein Farbenspiel aus Braun- und Grautönen: Baumstamm steht neben Baumstamm, zu Hunderten ziehen sie sich in die Weite. Die Baumkronen darüber winden sich in den Himmel wie Flammen, zuoberst bildet sich ein Labyrinth aus kleinen Ästchen. Und trotzdem treffen Sonnenstrahlen direkt aufs tote Laub am Boden und lassen dessen warmes Braun stimmungsvoll leuchten. Die Wanderung beginnt an der Mittelstation der Zahnradbahn, die auf den Monte Generoso fährt. Nach einem Startkaffee im Buffet Bellavista führt ein Waldweg hinunter zu einer Lichtung: Wer bereits am Vorabend anreisen mag, kann hier im Tiny House Momò Bellavista mit Fenster zum Sternenhimmel übernachten. Von hier geht es nach links weiter bis auf die Alp Cascina d'Armiron. Hier gab es früher einen Alpbetrieb mit Restaurant, geblieben ist nur die Oratorio di Santa Maria Vergine Assunta mit einem farbigen Rautendekor an der Fassade. Über einen Waldweg und ein Strässchen geht es nun über die Alpe di Castello nach Muggiasca, wo ein Waldpfad hinab ins Valle dei Pascoli sticht. Durch den Wald und an einigen Häuserruinen vorbeigehend, trifft man bald auf ein Nevère, ein rundes, zu zwei Dritteln in den Boden versenktes Steinhaus. Dieses füllten die Bauern im Frühling mit Schnee, um den ganzen Sommer hindurch Milch und Käse kühl lagern zu

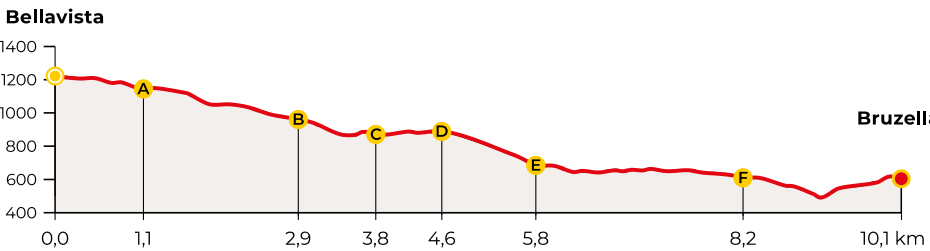


Kahle Ästhetik auf der Wanderung am Monte Generoso.

können. Bei der Alpe di Germania geht es steil hinunter nach Turro. Der Frühling hat hier schon stärker Einzug gehalten, es wird immer grüner. Bald sieht man auf der gegenüberliegenden Talseite Cabbio und erreicht alsdann das hübsche Dörflein Casima. Nun steigt man ganz ins Tal ab und überquert das

Flüsschen Breggia, bevor es wieder hinaufgeht nach Bruzella. Wer noch mag, macht vor Bruzella einen kleinen Abstecher über einen alten Saumpfad zur Mulino di Bruzella. Die alte Mühle ist immer noch in Betrieb und hat von April bis Oktober geöffnet.

Rémy Kappeler



Gesundes Lieblingshobby
Wandern ist das liebste Hobby der Schweizerinnen und Schweizer. Weil es auch eines der gesündesten Hobbys ist und Bewegung an der frischen Luft allen gut tut, drucken wir in jeder Ausgabe des *Drogistensterns* eine schöne und nicht allzu strenge Wanderung ab. Mehr Wanderinspirationen aus allen Regionen der Schweiz und für jedes Fitness-Level finden sich in der Zeitschrift «Das Wandern», die von den Schweizer Wanderwegen herausgegeben wird.



Schnupperabo via QR-Code bestellen
www.das-wandern.ch

Darum sollten ältere Erwachsene über RSV Bescheid wissen

RSV kann bei älteren Menschen mit chronischen Erkrankungen schwere Atemwegsinfektionen verursachen. Besonders gefährdet sind Personen mit Asthma, COPD oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Erfahren Sie mehr zu RSV und wie Sie sich schützen können:



Das Respiratorische-Synzytial-Virus (RSV) ist weit verbreitet und hoch ansteckend, aber wenig bekannt. Es wird über Tröpfchen- und Schmierinfektionen übertragen und kann Menschen jeden Alters betreffen – auch mehrfach im Leben.

Ältere Erwachsene mit Vorerkrankungen besonders betroffen

Bei gesunden Erwachsenen verläuft eine RSV-Infektion meist

mild. Für ältere Menschen und besonders für Personen mit bestimmten Vorerkrankungen wie Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Leiden, Immunschwäche oder Diabetes kann es zu einem schweren Krankheitsverlauf kommen. Das erhöhte Risiko im Alter beruht auf einer abgeschwächten Immunfunktion sowie zusätzlichen Belastungen durch chronische Krankheiten und Medikamente. RSV kann bei diesen Risikogruppen Kom-

pplikationen wie eine Lungenentzündung verursachen und einen Spitalaufenthalt erforderlich machen.

Wie man sich schützen kann

Es gibt derzeit keine spezifische Behandlung gegen RSV. Eine Impfung kann jedoch vor einem schweren Verlauf schützen. Bewegung, ausgewogene Ernäh-

rung und Hygienemassnahmen, wie regelmässiges Händewaschen und Abstand halten, sind ebenfalls wichtig und tragen zu einer wirksamen Prävention bei. Gerade bei bestehenden Vorerkrankungen im Alter lohnt sich ein Blick auf das persönliche RSV Risiko – ein Gespräch in der Arztpraxis bringt Klarheit.

Eine RSV-Infektion könnte Sie aus solchen Momenten reissen.

Das Respiratorische-Synzytial-Virus (RSV) ist hoch ansteckend und verläuft meist mild. Ab 60 Jahren und bei Vorerkrankungen besteht ein erhöhtes Risiko für schwere RSV Verläufe bis hin zu Krankenhausaufenthalten. Das Bundesamt für Gesundheit und die Eidgenössische Kommission für Impffragen empfehlen u. a. Personen ab 60 Jahren mit bestimmten chronischen Erkrankungen sowie allen Personen ab 75 sich impfen zu lassen.

Sprechen Sie mit einer medizinischen Fachperson über Ihre Präventionsmöglichkeiten und beachten Sie allgemeine Hygienemassnahmen.



Informieren Sie sich hier.



Das Mikrobiom – das stille Ökosystem

Billionen Mikroben leben in uns – unsichtbar, aber von enormer Bedeutung. Am stärksten erforscht ist das Darmmikrobiom. Forschende verstehen immer besser, wie wir es mit einfachen Mitteln positiv beeinflussen können.

Von Désirée Klarer

Wir sind nie allein. Auf unserer Haut, in unserem Mund, in den Atemwegen – überall besiedeln Mikroorganismen unseren Körper. Mehr als hundert Billionen Bakterien, Viren und Pilze leben mit uns in einer stillen Partnerschaft. Doch nirgendwo ist dieses mikrobielle Universum so vielfältig und einflussreich wie im Darm. Dort, in der Darmflora, tummeln sich über 4600 verschiedene Bakterienarten, die zusammen mit anderen Mikroorganismen ein komplexes Ökosystem bilden. Die winzigen Mitbewohner produzieren Vitamine, stärken unser Immunsystem und beeinflussen sogar unsere Stimmung.

Wenn der Bauch mit dem Kopf spricht

Besonders faszinierend und gut erforscht ist die Verbindung zwischen Darm und Gehirn. Die beiden Organe sind über den Vagusnerv direkt miteinander verbunden und tauschen fortlaufend Informationen aus. Die Darmbakterien beeinflussen dabei die Produktion von Botenstoffen wie Serotonin, das beispielsweise unsere Stimmung reguliert. Der Begriff «Bauchgefühl» kommt also nicht von ungefähr. Ist das Mikrobiom im Lot, geht es uns gut.

Doch es gibt Dinge, die unsere Darmflora und damit auch das Darmmikrobiom negativ beeinflussen können. Antibiotika sind dabei die bekanntesten Übeltäter – sie können die

Bakterienvielfalt im Darm dauerhaft reduzieren. Selbst Monate nach einer Antibiotikatherapie bleiben manche Bakterienarten unter Umständen verschwunden. Eine aktuelle Langzeitstudie aus Estland zeigt zudem: Nicht nur Antibiotika hinterlassen Spuren. Rund 90 Prozent aller untersuchten Medikamente – darunter Blutdrucksenker, Antidepressiva oder Magensäureblocker – beeinflussen das Darmmikrobiom messbar. Bei 42 Prozent waren die Veränderungen sogar noch drei Jahre nach der letzten Einnahme nachweisbar. Darüber hinaus können auch Umwelteinflüsse oder eine einseitige Ernährung das Darmmikrobiom negativ beeinflussen. Gerät das Ökosystem im Darm durcheinander, sprechen Fachleute von einer Dysbiose.



WINZIGE MITBEWOHNER

Im Darm tummeln sich zahlreiche Mikroben, die unsere Gesundheit fördern können.

Auch die Darmschleimhäute spielen eine wichtige Rolle

«Blähungen, übel riechende Flatulenzen, Unregelmässigkeiten im Stuhlgang – das alles kann auf eine gestörte Darmflora hinweisen», sagt die eidg. dipl. Naturheilpraktikerin Sarah Müllhaupt. Haben Menschen zum Beispiel wiederkehrende Verdauungsbeschwerden oder Allergien, ist eine Analyse der Darmflora eine Möglichkeit, der Sache genauer auf den Grund zu gehen. «Der Vorteil ist, dass man bei einer solchen Analyse gezielter auf die individuelle Situation eines Menschen eingehen kann. Oftmals wird dabei auch angeschaut, wie es den Darmschleimhäuten geht», so Müllhaupt. Seien diese gereizt, durchlässig oder leicht

Für dein gutes
Bauchgefühl
darmaufbau.ch



Activomin® ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Gebrauchsinformation. Burgerstein BIOTICS-G und Burgerstein L-Glutamin sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise.

powered by **Activomin®** und **Burgerstein Vitamine**

Vertrieb: ebi-pharm ag, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlintach

DARMGESUNDHEIT



BITTERE MEDIZIN

Löwenzahn und andere bitterstoffhaltige Pflanzen fördern eine gesunde Verdauung.

entzündet, könnten sich gute Mikroben nicht recht ansiedeln. «Dann muss erst die Situation der Darmschleimhäute verbessert werden, bevor man mit der Unterstützung der Darmbakterien startet», so die Naturheilpraktikerin.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, kann man das Darmmikrobiom auch präventiv stärken. Müllhaupt empfiehlt hierbei bitterstoffhaltige Pflanzen wie Enzian, Löwenzahn oder Artischocke sowie schleimstoffhaltige Pflanzen wie Malven, Leinsamen oder Flohsamenschalen. Wichtig sei zudem eine vielfältige, ballaststoffreiche Ernährung. «Man kann zum Beispiel beginnen, wöchentlich dreissig verschiedene Gemüse, Kräuter

und Früchte in die Ernährung zu integrieren», rät sie.

Auch der Genuss fermentierter Lebensmittel hat einen positiven Einfluss auf die Beschaffenheit des Darmmikrobioms. Eine neue Studie des Max-Planck-Instituts kommt zum Schluss, dass einige nützliche Darmbakterien besonders gut auf Produkte reagieren, die mit Milchsäure vergoren wurden. Dazu gehören beispielsweise Kombucha, Sauerteigbrot oder Kimchi. Nicht zu unterschätzen sei zudem auch der Einfluss, den Stress auf unser Mikrobiom hat. «Unser vegetatives Nervensystem beeinflusst das Mikrobiom stärker, als wir lange dachten», betont Müllhaupt.

In drei Schritten zu mehr Darmgesundheit

Das Bewusstsein dafür, wie wichtig das Darmmikrobiom für unserer Gesundheit ist, ist in der Gesellschaft angekommen, sagt der dipl. Drogist HF Thomas Schneider. «Besonders spannend finde ich, dass mittlerweile auch junge Menschen und sportlich aktive Personen gezielt nach Darmgesundheit fragen – nicht erst, wenn Beschwerden da sind, sondern präventiv.» Schneider bietet in seiner Medicus-Drogerie in Degersheim Darm-sanierungen an. «Wir beginnen mit einem ausführlichen Gespräch über Beschwerden, Ernährungsgewohnheiten, Medikamente und Lebensstil», sagt er. Wo es sinnvoll ist, wird zudem eine Mikrobiom- oder Stuhlanalyse ergänzt. Im Anschluss erstellt Schneider eine individuelle Darmsanierung, die grob in drei Schritten verläuft.

Gestartet wird mit einer sorgfältigen Vorbereitung, bei der die Ernährung angepasst, das Säure-Basen-Gleichgewicht reguliert und Leber sowie Ausscheidung unterstützt werden. Anschliessend folgt die Aufbauphase, in der gezielt Probiotika und Präbiotika eingesetzt werden – lebende Bakterienkulturen und deren Nahrung –, kombiniert mit individuell zusammengestellten pflanzlichen oder spagyrischen Präparaten, die der Regeneration der Darmschleimhaut dienen. Zum Schluss erfolgt die Stabilisierung, bei der die Darmflora langfristig durch eine ausgewogene Ernährung und gegebenenfalls eine Änderung des Lebensstils gepflegt wird.



SAUER MACHT MUNTER

Kombucha, Kimchi und andere mit Milchsäure vergorene Lebensmittel unterstützen die Darmflora.

DIE GEFAHREN VON JUNKFOOD

Hoch verarbeitete Lebensmittel sind schlecht für unsere Darmgesundheit.

Die Ernährung macht den Unterschied

«Je nach Situation dauert das zwischen sechs und zwölf Wochen», so Schneider. Viele Menschen berichteten laut Schneider schon nach wenigen Wochen von einer spürbar leichteren Verdauung, weniger Blähungen oder mehr Energie. Doch Schneider betont: «Eine Darmsanierung ist kein Wundermittel, sondern ein Reset für das Verdauungssystem. Der Erfolg hängt zudem stark von der konsequenten Umsetzung und der Ernährung ab.» Nach der eigentlichen Sanierung sei es wichtig, die gesunde Darmflora langfristig zu pflegen und die Ernährung entsprechend auszurichten. Dazu gehört nebst den von Müllhaupt bereits genannten Punkten auch, möglichst auf übermässigen Zucker- und Alkoholkonsum sowie Convenience-Produkte zu verzichten. Wer intensivere medizinische Begleitung sucht, findet auf



KOCHEN, GÄRTNERN UND SPORT

Sarah Müllhaupt ist ursprünglich eidg. dipl. Pflegefachfrau und eidg. dipl. Naturheilpraktikerin

TEN mit diversen Weiterbildungen. Seit 2005 führt sie in Zürich ihre eigene Naturheilpraxis. Darüber hinaus ist sie unter anderem als Dozentin am Institut für Naturheilkunde NHK Zürich tätig. Ihre Freizeit verbringt Müllhaupt gerne mit Kochen, Tischfussball, Gartenarbeit und Sport.

ärztliche Überweisung hin am Universitäts-spital Zürich Hilfe: Seit 2022 wird dort eine schweizweit einzigartige Mikrobiom-Sprechstunde angeboten.



FASZINATION FÜR HEILPFLANZEN

Der eidg. dipl. Drogist HF Thomas Schneider ist Co-Geschäftsführer und Inhaber der Medicus Drogerie in

Degersheim. Seine Fachgebiete sind unter anderem Kräuterpädagogik, Phytotherapie und Spagyrik. Seine Faszination für Heilpflanzen gibt er auch auf Heilkräutertouren weiter.

Sponsored Content



Vaginalflora IM SPOTLIGHT!

Immer wieder Scheideninfektionen? Für uns Frauen keine Seltenheit. Doch es gibt effektive Ansätze zur Vorbeugung: **Milchsäure**. Es ist an der Zeit, das Thema ohne Umschweife zu adressieren. Schliesslich verdient unsere **Vaginalflora** gebührende Achtsamkeit

Die Scheide mit ihrer Vaginalflora ist ein faszinierendes, von der Natur geschaffenes Schutzsystem. Die dort vorherrschenden Milchsäurebakterien produzieren Milchsäure und halten so einen pH-Wert von ungefähr 4 in der Scheide. Bei diesem Wert leben und wachsen Milchsäurebakterien bestens und viele schädliche Bakterien werden am Wachstum gehindert. Ein beeindruckendes System! Aber selbst dieses kann manchmal aus der Balance geraten.

STRESS, SPERMA & MENSTRUATION?

Im hektischen Alltag können es hormonelle Veränderungen, Sperma oder Menstruationsblut sein, die den pH-Wert der Scheide stressen. Dies kann das natürliche Schutzsystem schwächen, wodurch das Risiko einer Scheideninfektion wiederum ansteigt. Obwohl dieses Thema so relevant ist, wird es oft gemieden – weil man es schnell mit mangelnder

Hygiene in Verbindung bringt. Dabei gilt eigentlich: Je mehr Aufklärung, desto besser die Möglichkeit zur Prävention.

SCHNELLE SELBSTHILFE

Milchsäure ist Teil des natürlichen Schutzsystems der Scheide. Genau hier knüpft Vagisan Milchsäure mit seiner Wirkung an. Die Vaginalzäpfchen sind nicht nur wertvoll zur Vorbeugung von Scheideninfektionen, sondern unterstützen auch aktiv eine gesunde und abwehrstarke Scheidenflora. Sie sind einfach in der Anwendung und ideal für eine Kur. Gezielt einsetzbar – beispielsweise nach dem Sex oder im Anschluss an die Menstruation. Wenn so viele Frauen schon Erfahrungen mit Scheideninfektionen gemacht haben, sollten wir dann nicht darüber sprechen? Es ist ein Thema, das uns alle angeht. Lassen Sie uns gemeinsam daran arbeiten, andere zu informieren und uns gegenseitig zu unterstützen.

MEHR INTIMBALANCE ZUR VORBEUGUNG BEI NEIGUNG ZU SCHEIDENINFEKTIONEN

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich über 5–7 Tage angewendet werden oder immer nach der Menstruation und dem Geschlechtsverkehr.



UNSER TIPP

Mehr Informationen erhalten Sie unter www.vagisan.com



Schöne Augen



Damit die Augen trotz Heuschnupfen oder zu viel Bildschirmarbeit schön und gesund bleiben, gibt es in der Drogerie bewährte und neuere Produkte ebenso wie Rat und heilsame Tricks. Die wichtigsten Massnahmen sind: reinigen, kühlen, abschwellen.

Von Sabine Reber

Mit geschwellenen und tränenden Augen ist es mitunter schwierig, den Durchblick zu behalten. Sei es von den bereits wieder überall herumschwirrenden Pollen oder vom zu lange in den Bildschirm Starren – wenn die Augen gerötet und entzündet sind und die Augenpartie geschwellen ist, dann gilt es, sich in der nächsten Drogerie gut beraten zu lassen. Denn es gibt eine Vielzahl an Produkten, die helfen können, um wieder den Durch-

blick zu bekommen. Eva Büsser von der Drogerie Savoy in Zürich sagt: «Zuerst einmal ist es wichtig, die Augen gut zu reinigen, damit Pollen und andere schädliche Stoffe gründlich entfernt werden.» Zu diesem Zweck empfiehlt sie spezielle Augenreinigungstüchlein, die auch für unterwegs praktisch sind. Besonders nützlich seien diese Tüchlein bei chronisch verstopften Tränenkanälen, was oft bei Pollenallergie vorkomme.

Danach wird die geschwellene Augenpartie gekühlt: Verschiedene Produkte eignen sich dafür. Eva Büsser lacht: «Manchmal reicht auch schon ein nasser, kalter Waschlappen, um Linderung zu bringen.» Bei Heuschnupfen und gereizten Augen von zu viel Büroarbeit empfiehlt sie zudem kühlenden Ampullen, die mit einem Wattepad aufgetragen werden: «Diese Produkte beleben und erfrischen müde Augen.» In der

Foto: Rido – stock.adobe.com; Illustration: Takako – stock.adobe.com

DEIN POWER-DUO FÜR TROCKENE AUGEN

MIT ENTZÜNDLICHER ODER
ALLERGISCHER SYMPTOMATIK.



IN DEINER
DROGERIE



HYLO DUAL®
Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des Trockenen Auges **mit allergischer Symptomatik.**



HYLO DUAL INTENSE®
Intensive Befeuchtung bei mittleren bis schweren Formen des Trockenen Auges **mit entzündlicher Symptomatik.**

Fotos: Syda Productions – stock.adobe.com, TatjanaMeininger – stock.adobe.com, zVg, Paitoon – stock.adobe.com, Illustration: Image by freepik on Freepik



GENERVT UND GEREIZT

Wenn die Augen vor lauter Belastungen leiden, helfen lindernde Produkte aus der Drogerie.



KOSMETIKEXPERTIN

Eva Büsser, gelernte Kosmetikerin und Pharmaassistentin EFZ, arbeitet in der Drogerie Savoy in Zürich Albisrieden. Sie hat auch einen Schüssler

Master und eine Ausbildung zur Bachblüten-Therapeutin. www.drogerie-savoy.ch

AUGENPFLEGE

MÜDE AUGEN

Pollen und lange Bildschirmarbeit belasten die Sehorgane.

akuten Heuschnupfenphase kommen zudem Augentropfen zur Anwendung, von denen es je nach individueller Situation verschiedene geeignete Produkte gibt.

Wimpern und Brauen pflegen

Wer an Heuschnupfen leidet, sollte mit Augen-Make-up sorgfältig umgehen, rät die Kosmetikerin, aber ein bisschen schminken möchten sich viele Leute halt trotzdem. Ein wenig Mascara und Lidschatten könne man schon verwenden, wobei bei tränenden Augen wasserfeste Produkte sicher Sinn machen. «Wenn die Augen stark entzündet sind, ist es aber meist besser, für einige Tage ganz auf Make-up zu verzichten», weiss Eva Büsser. Weiter rät sie, bei geschwollenen Augen mit dunklen Farben aufzupassen: «Je dunkler die Farbe, desto kleiner wirkt das Auge. Zu viel Kajal kann dann genau das Gegenteil vom gewünschten Effekt bewirken. Ein heller Lidschatten hingegen könne das Auge optisch etwas offener wirken lassen, weiss die Fachfrau.

Damit die Augen besser zur Geltung kommen, ist es zudem wichtig, auch die Wimpern und die Brauen zu pflegen. Ein speziel-



SPARSAM SCHMINKEN

Bei entzündeten Augen gilt: Möglichst für eine Weile auf dekorative Kosmetik verzichten und pflegende Produkte wählen, die keine Allergien auslösen.

les Serum kann das Wachstum fördern und die begehrten Härchen stärken. Eva Büsser sagt: «Wir haben viele Kundinnen, die Wert auf ein natürliches Erscheinen legen und die sich nur dezent oder gar nicht schminken möchten. Für dieses Segment ist ein spezielles Serum super, das leicht gefärbt ist und für einen natürlichen Look sorgt.» Das Serum könne selbstverständlich auch unter der üblichen Wimperntusche angewendet werden, um den Effekt zu verstärken. Auch für die Wimpern gibt es in der Drogerie verschiedene nachhaltige, naturnahe Kosmetikprodukte, die nicht nur dekorativ sind, sondern auch pflegend wirken.

KURZ & GESUND

Ehre für das scharfe Gewürz



SR Ingwer (*Zingiber officinale*) ist zur Arzneipflanze des Jahres 2026 gekürt worden. Seine Kräfte schlummern unter der Erde. Denn beim Ingwer sind es die Wurzelrhizome, die für die Küche sowie zur Herstellung von Naturheilmitteln verwendet werden. Einerseits dienen Ingwerpaste und Ingwerpulver mit ihrer erfrischenden Schärfe zum Würzen von Curry und Gebäck. Auch Limonade, Ingwerbier und alkoholische sowie stärkende Shots werden aus Ingwerwurzeln hergestellt. In der Pflanzenheilkunde wird Ingwer hauptsächlich bei Übelkeit eingesetzt, sei es während der Schwangerschaft oder auf Reisen. Auch bei leichten Erkältungsbeschwerden kommt Ingwer gerne zum Einsatz, meistens in Form von Tee und in Kombination mit Zitrone und Honig. Manchmal

findet Ingwer auch Anwendung bei Blähungen, vorübergehender Appetitlosigkeit oder bei leichten Gelenkbeschwerden.

Gekürt wird die Arzneipflanze des Jahres jeweils vom interdisziplinären Studienkreis Entwicklungsgeschichte der Arzneipflanzenkunde am Institut für Geschichte der Medizin der Universität Würzburg. Laut einer Mitteilung des Studienkreises war unter anderem die Neubewertung der gesundheitsfördernden Wirkung von Ingwer durch den Ausschuss für pflanzliche Arzneimittel der Europäischen Arzneimittel-Agentur (EMA) ausschlaggebend für die Wahl.

Die scharfe Wurzel hat eine lange Tradition in der Naturheilkunde. Bereits in der Antike wurde die Pflanze bei Erkrankungen von Magen, Darm und Atemwegen einge-

setzt. Auch in der Klostermedizin des Mittelalters spielte Ingwer eine wichtige Rolle. Ingwer lässt sich übrigens auch daheim als Hauspflanze oder in der wärmeren Jahreszeit auf dem Balkon oder im Kräutergarten ziehen. Jetzt im Frühling, wo die Tage länger werden, kann man gut ein Stück übrig gebliebenes Wurzelrhizom in einen Topf mit Erde drücken. An einem warmen Ort aufstellen, regelmässig feucht halten, und zuschauen, wie bald die ersten Blätter spriessen. Mit etwas Glück bilden die Ingwerpflanzen sogar ihre hübschen Blüten.



Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!

... eine umfassende Beratung
übrigens auch.



Hier finden Sie Ihre Drogerie!



Biotin-Biomed® plus STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT

- + Das Plus für Ihre Haare und Nägel.
- + Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.

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

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2025. All rights reserved.



www.biotin.ch

BioMed®

Stillen mit der richtigen Unterstützung

Nähe, Vertrauen, Geduld – stillen braucht Zeit. Wenn der Start schwierig ist, können professionelle Beratung, sanfte Hilfsmittel und geeignete Babymilch helfen, den eigenen Rhythmus zu finden.

Von Désirée Klarer



AKZEPTANZ FÖRDERN

Stillende Mütter und ihre Babys brauchen Ruhe und Zuversicht.

«Viele Mütter bereiten sich intensiv auf die Geburt vor und glauben, Stillen funktioniert dann einfach so. Das ist ein Irrglaube», sagt Isabelle Wüthrich, Hebamme BSc und Stillberaterin IBCLC aus Zürich. Die Gründe, die Frauen in ihre Beratung führen, sind ganz unterschiedlich. «Vor der Geburt sind es Themen wie die Begleitung bei Schwangerschaftsdiabetes oder schlechte Still-Erfahrungen beim ersten Kind.» Sei das Kind erst einmal da, führten etwa Schmerzen beim Anlegen oder wundte Brustwarzen die Mütter zu ihr. «Diese Probleme sind häufig auf eine falsche Anlegetechnik zurückzuführen», erklärt sie. Die Natur habe zwar den Grundstein für das Stillen gelegt, «doch es braucht Zeit, Geduld und Übung, bis es klappt».

Wenn Stillen anders läuft als gedacht

Die Verunsicherung, zu merken, dass es mit dem Stillen nicht so reibungslos funktioniert wie erhofft, ist auch in der Drogerie ein häufiges Thema. Lorena With, dipl. Drogistin HF und Naturheilpraktikerin, legt Wert darauf, Druck wegzunehmen. «Die Mütter suchen die Fehler immer bei sich. Dabei sind zum Beispiel hormonelle Schwankungen, Stress oder eine schwere Geburt ganz normale Gründe, warum die Milchbildung stocken kann.»

Manchmal lässt sich die Milchbildung mit Ruhe, Unterstützung und Geduld wieder anregen – in anderen Fällen braucht es zusätzliche Hilfe. Bei rund fünf bis zehn Prozent der Frauen klappt es rein physiologisch nicht mit dem Stillen, andere ent-

scheiden sich bewusst dagegen. In solchen Fällen können geeignete Milchprodukte Abhilfe schaffen (siehe Box). Wichtig ist, den Einsatz im Vorfeld mit einer Fachperson zu besprechen.

Hilfe annehmen ist keine Schwäche

Dass professionelle Begleitung in der Zeit nach der Geburt einen Unterschied macht, hat With selber erfahren. Auch sie hat sich zur Unterstützung eine Stillberaterin zur Seite genommen. «Noch vor der Geburt. Das würde ich auch allen anderen empfehlen», sagt sie. Die Kosten für bis zu drei Stillberatungen werden von der Krankenkasse übernommen. «Nur wissen das die wenigsten», so With. Wer mehr Unterstützung braucht, kann sich auch ein ärztliches Rezept dafür holen.

Ihre eigene Erfahrung motivierte die Drogistin und Naturheilpraktikerin dazu, sich im Bereich Baby und Kind weiterzubilden, um die Mütter noch kompetenter beraten zu können. In der Drogerie suchen diese oftmals Rat, wenn das Stillen schmerzt oder die Brust spannt. «Dafür gibt es etwa Hydrolate mit Rose, Kamille oder Lavendel zur Brustpflege, Silberhütchen zur Desinfektion oder natürliche Lanolincremes.» Auch Stilltees mit Anis, Kümmel oder Bockshornklee könnten helfen. «Entspannung und gutes Essen wirken jedoch oft besser als jede Medizin.» Stillen koste zudem Energie. «Stillende Frauen brauchen etwa 500 Kalorien mehr pro Tag. Kraftsuppen oder Stillkugeln aus Nüssen und Datteln können helfen, die Reserven aufzufüllen.»

Babymilch als Alternative

Mütter, die nicht oder nur begrenzt stillen wollen oder können, finden in Babymilch eine gute Alternative. Typ-A-Milch, auch Anfangs- oder Pre-Milch genannt, ist dünnflüssig und enthält Milchzucker als einziges Kohlenhydrat – ähnlich der Muttermilch. Typ-B-Milch ist sämiger, weil sie zusätzlich Stärke enthält und damit für länger anhaltende Sättigung sorgt. Beide Varianten sind auf die Bedürfnisse von Babys abgestimmt.



Foto: jfk_image – stock.adobe.com; Illustration: Alisles – stock.adobe.com



**Für jedes Bäuchlein
die passende Milch**

NEU
Jetzt auch
Trinkfertige
Kindermilch



Holle
biodynamisch
seit 1934

holle.ch

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass dich beraten.



Doch das Thema Stillen ist für die Drogistin mehr als reine Praxis. «Ich möchte das Thema enttabuisieren und die Akzeptanz mit meinem Engagement auch in der Gesellschaft fördern», sagt With. So sei etwa ein Kleinkind mit Nuggi in der Öffentlichkeit akzeptiert, ein Kleinkind an der Brust hingegen nicht. «Dabei liegt das natürliche Abstillalter zwischen zwei und sieben Jahren», sagt sie. Wichtig ist letzten Endes, dass es für Mutter und Kind stimmig ist. Dafür braucht es manchmal einfach die richtige Unterstützung zur richtigen Zeit. |

AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



NATÜRLICHER POWERFOOD

Stillende Mütter brauchen 500 Kalorien mehr pro Tag. Stillkugeln aus Datteln und Nüssen liefern die benötigte Zusatzenergie.



DROGISTIN UND BABY-EXPERTIN

Lorena With ist unter anderem dipl. Drogistin HF und Naturheilpraktikerin mit eidgenössischem Diplom in TEN. Darüber

hinaus hat sie diverse Weiterbildungen zum Thema Baby und Kind absolviert. In ihrer Freizeit macht sie Yoga und ist gerne mit ihrem Hund in der Natur.



HEBAMMENPRAXIS

Isabelle Wüthrich ist Hebamme BSc sowie Still- und Laktationsberaterin IBCLC. Sie arbeitet im Spital Uster und in der Hebammenpraxis

Zürich. Sie ist Mutter von drei Kindern und geniesst Familienzeit im eigenen Garten oder im Wald.

Frauenpower für die Wechseljahre

Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen, Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Scheidentrockenheit und vieles mehr mit Naturheilkunde lindern – zwei neue Bücher geben Tipps und zeigen, wie Frauen gut durch die Wechseljahre kommen.

Leiden aus Unwissenheit und Therapie-Dogma war gestern! Heute gehen Frauen die Wechseljahre entspannter an, sie organisieren sich, tauschen ihr Wissen aus, und geben es in leicht verständlichen Ratgeberbüchern und Kursen weiter. In Deutschland gibt es sogar schon einen eigenen Verband für Wechseljahrberatung (www.dv-wechseljahrberatung.de). Die Pionierin Sonja Bienemann hat nun in einem neuen Buch die neusten Erkenntnisse zusammengetragen. Die Wechseljahreberaterin räumt darin auf mit Halbwissen und begleitet Frauen empathisch durch den spannenden Lebensabschnitt des hormonellen Wandels. So kann jede Frau selbst über ihren Körper entscheiden und hat genug Fachwissen, um die für sie stimmige individuelle Therapie zu finden. Sprüche wie «Sie müssen da durch!» gehören somit definitiv der Vergangenheit an. Ob anstelle von Hormontherapie oder zusätzlich, Pflanzenheilkunde und Alltagstipps unterstützen sanft und bei psychischen und körperlichen Beschwerden. Das Buch klärt auf und informiert über Vor- und Nachteile der verschiedenen Therapien. Es ist angereichert mit motivierenden Zitaten von Klientinnen, die Mut machen, den eigenen Weg zu gehen. Ganz viel einfach verständliches Pflanzenwissen, zahlreichen Rezepte und ganz viel Pflanzenwissen.

Ein zweites Buch, das Ende Februar im Schweizer AT-Verlag erscheint, stammt von der bekannten Autorin und Heilpraktikerin Claudia Ritter, die sich auf hormonelle Beschwerden spezialisiert hat. Darin vereint sie Rezepte und Anwendungen aus der Heilpflanzenpraxis und gibt ihr praktisches Wissen auf leicht verständliche Art weiter. Das Buch richtet sich an alle Menschen über 50 und behandelt einerseits ausführlich die Wechseljahrthematik, geht aber auch auf

Themen ein, die für Männer über 50 ebenfalls relevant sind: Stress-Resilienz und nachlassende Leistungsfähigkeit, der Anstieg des Blutdrucks oder des Körpergewichts, knackende Gelenke, Schlafschwierigkeiten und andere Beschwerden betreffen durchaus beide Geschlechter.

Wechseljahre und Jobwechsel

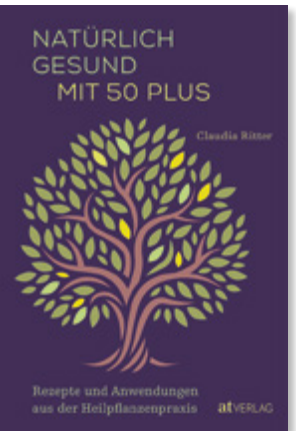
Eine schweizweite Studie, an der das Berner Inselspital beteiligt war, zeigte letztes Jahr auf, welch gravierenden Einfluss die Wechseljahre auf das Berufsleben der Frauen haben. Dabei kam heraus, dass über 20 Prozent der Frauen während den Wechseljahren ihr Arbeitspensum reduzierten. 16,4 Prozent wechselten die Stelle, 13,3 Prozent nahmen eine Auszeit, und 5,7 Prozent gingen früher in Pension. Die Forschenden befragten 2000 Frauen konkret, wie sie mit den Wechseljahren bei der Arbeit zurechtkommen. Nebst Forschenden des Berner Inselspitals waren an der Studie die Hochschule für Wirtschaft und Recht aus Berlin sowie das

auf Wechseljahrthemen spezialisierte Unternehmen «The Women Circle» beteiligt. Dieses Unternehmen beschäftigt spezialisierte Menopause-Beraterinnen, die auch in der Schweiz tätig sind.

| Sabine Reber



Sonja Bienemann:
«Entspannte Wechseljahre»,
Verlag Ulmer, ca. 36 Franken
www.thewomencircle.ch



Claudia Ritter:
«Natürlich gesund mit 50 plus»,
AT Verlag, ca. 38 Franken



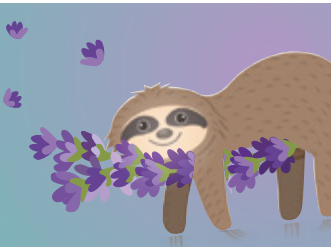
KiDs

geborgen und umsorgt

aromalife.ch



Alle Informationen
zu den Produkten
finden Sie hier





Rezept

Salat mit Birne, Castelfranco und Belper Knolle



Daniela Bieder ist Rezeptautorin mit einem fundierten kulinarischen Wissen: Sie hat einen Bachelor-Abschluss der Universität der Gastronomischen Wissenschaften im Piemont und erwarb das Grand Diplôme am Institut Le Cordon Bleu in Paris. Ihre Rezepte sind saisonal, kreativ und alltags-tauglich. danielaculinaire.ch

Salat

Kürbiskerne in einer Bratpfanne ohne Fett rösten, herausnehmen. Birnen in Schnitze schneiden, Öl in derselben Bratpfanne erhitzen, Birnenschnitze beidseitig anbraten, bis sie sich zu bräunen beginnen. Salat waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Sauce

Senf, Essig, Öl, Salz und Pfeffer zu einer Emulsion verrühren. Mit dem Salat mischen, Birnenschnitze darauf anrichten, Kürbiskerne darüberstreuen, Belper Knolle darüberhobeln.

Zutaten

40g Kürbiskerne	2 EL Weisswein-essig
2 Birnen	2 EL Rapsöl
1 EL Rapsöl	¼ TL Salz
1 Castelfranco	Pfeffer
1 EL grobkörniger Senf	20 g Belper Knolle



Aus: Daniela Bieder, Monika Hansen, Claudia Link: **«Guet – Schweizer Küche neu interpretiert»**, Weber Verlag, Thun, 2022



Produktinfo

Belper Knolle

Wie Trüffel wird die Belper Knolle an einem Hobel fein über Pasta, Suppe oder – wie in diesem Rezept – über Salat gehobelt. Ursprünglich war die Knolle gar nicht zum Reiben gedacht: Als Peter Glauser, eidg. dipl. Käsermeister, die Knolle 1989 entwickelte, war sie eine weiche, mit Knoblauch aromatisierte Frischkäsekugel im Pfeffermantel. Doch es gab ein Problem: nicht verkaufte Frischkäsekugeln trockneten schnell aus und wurden brüchig. Gemeinsam mit Mike Glauser, Lebensmitteltechnologe, wurde aus diesem Makel eine neue Idee geboren: Warum nicht absichtlich lagern? Nach viel Tüftelei um die idealen Lagerbedingungen entstand die heute bekannte harte Belper Knolle. Die einst tennisballgrossen Frischkäsekugeln werden während mindestens drei Monaten gereift, bis sie auf Golfballgrösse schrumpfen und eine harte, reibbare Konsistenz erhalten. Die neue Variante kam gut an: Dank ihrem vielseitigen Einsatz wurde sie beliebter als die ursprüngliche weiche Version und machte die Belper Knolle weit über die Landesgrenzen hinaus bekannt.

Trotz des grossen Erfolgs bleibt die Knolle ihren Wurzeln treu: Sie wird aus melkfrischer Kuhmilch aus Belp hergestellt, dazu kommen Joghurt, Lab, Knoblauch und Salz. Am Folgetag wird der so entstandene Frischkäse zu Kugeln geformt und im Pfeffer gewälzt. Verkauft werden die Belper Knollen eingewickelt in einem luftdurchlässigen Fliesspapier. So kann auch daheim Schimmelbefall verhindert werden und die Knolle trocknet weiter.

Die Belper Knolle überzeugt nicht nur durch ihre Entstehungsgeschichte, sondern auch als fein dosierbare Zutat, die Gerichten auf unkomplizierte Weise Tiefe und Charakter verleiht.



GroKi-Turnen

Luftballon-Tennis

Ob drinnen oder draussen – Luftballon-Tennis kann bei jedem Wetter und in jedem Alter gespielt werden und begeistert Gross und Klein gleichermaßen. Draussen kann eine Schnur gespannt werden zwischen zwei Bäumen oder auch zwischen zwei Stühlen. Sie dient als Netz. Nun wird der Ballon von Hand oder mit Schlägern hin- und hergespielt. Mehr Herausforderung bietet die Übung, wenn zwei Ballone gleichzeitig in der Luft gehalten werden.

Luftballon-Tennis fördert Reaktionsvermögen, Koordination und Gleichgewicht – ganz spielerisch und ohne Leistungsdruck. Es braucht keine teure Ausrüstung, nur etwas Fantasie und Bewegungsfreude. Ob drinnen an Regentagen oder draussen bei Sonnenschein – dieses einfache Spiel schafft

Nähe, Freude und unvergessliche Momente zwischen Generationen.

Die **Sport Union Schweiz** bringt Menschen in der ganzen Schweiz in Bewegung und steht für vielseitigen Breitensport, Gemeinschaft und Freude an der Bewegung. In rund 190 Vereinen finden über 25 000 Mitglieder – von jung bis alt – passende Sportangebote, inklusive Grosseltern-Kind-Turnen (GroKi).



Mehr dazu auf: www.sportunionschweiz.ch

Gesundes Wissen



Vitamin D: Was beeinflusst die Eigenproduktion des Körpers?

Vitamin D wird zum Grossteil von unserem Körper selbst gebildet, wenn die Haut der Sonnenstrahlung ausgesetzt ist. Im Sommer ist es ausreichend, wenn die Hände und das Gesicht für ungefähr zwanzig Minuten an der Sonne sind. Bei Menschen mit einer stärkeren Hautpigmentierung wird im Vergleich zu jenen mit weniger pigmentierter Haut mehr Sonnenlicht benötigt. Im Alter nimmt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, ausserdem ab. Wenig Aufenthalt im Freien oder der Gebrauch von Sonnenschutzmitteln führt zu einer reduzierten Bildung von Vitamin D. Ein Sonnenbrand sollte aufgrund der langfristigen Risiken wie Hautkrebs dennoch nicht in Kauf genommen werden.

Im Winter ist in unseren Breitengraden die Sonnenstrahlung nicht ausreichend, damit genug Vitamin D gebildet werden kann. Mängel treten dann häufiger auf, da die Vitamin-D-Speicher im Fettgewebe nicht immer ausreichen. Im Winter kann eine Supplementierung mit Vitamin D sinnvoll sein. Bei Menschen, welche über 60 Jahre alt sind, ist die Supplementation das ganze Jahr über empfohlen. Da ein Mangel in jedem Alter die Knochengesundheit gefährden kann, sollte dies nicht auf die leichte Schulter genommen werden.

Jasmin Weiss
BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Gewinnen Sie ein Strath® Immunpaket

Gewinnen Sie eines von 5 Strath® Paketen im Wert von je 80 Franken.



von innen n. aussen kehren	↘	dt. Vorsilbe: weg	poet.: Ufer, Strand	↘	jp. Kaisertitel	unterschwellig	Halbton unter C	Härtegrad v. Bleistiftnminen	Meerriesse der nord. Sage	Autokz. Kanton Uri	8
Nachrichten-sendung auf SRF	→										
↖	↻ 2				Gegenteil v. unter			↻ 10			
geometr. Körper Mz.		dünnkelhafte Menschen	→				↻ 3	US-Regisseur † 2003 (Eliä)		sportlich fit, aktiv	
↖					Gliedmassen		Bausatz (engl.)				
Zwergplanet		Weissweinsorte		seltsam, absonderlich	↘			↻ 7			
Rohpetroleum	→					↻ 6	nordital. Universitätsstadt		schamhaft, enthaltsam		
↖				ehem. schweiz. Leichtathletin		Halbaffe, Lemur	→		↻ 4		
Bein-gelenk	US-Schau-spieler		Bünd-nisse	↻ 12							
Erbauer d. Gott-hardtun-nels †	↻ 9					engl.: Männer	Ausruf				
eingeschaltet (engl.)	→		Zch. f. Selen		Produkt-aus-stellung	↻ 1					
Süd-tiroler Alpen-pass	→	↻ 5					Zch. f. Chrom	→			
Kniff, Trick	→				Tages-ab-schnitt	→		↻ 11			raetsel.ch

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

So nehmen Sie teil
Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an: Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@vitagate.ch

Teilnahmeschluss
ist der 14. April 2026, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Nr. 2/2026, der Ende April 2026 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 6/2025
Das richtige Lösungswort lautete: «ORANGENKERNE»
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Ich schaffe fast alles mit Strath

100% natural product

Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.

I ♥ Strath®

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Schweizer Produkt bio-strath.com

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

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

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.

Stufe 3

	O		O				O
X			O				
	O						X
X				X		O	
	O				O		
		X					X
					X		

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.

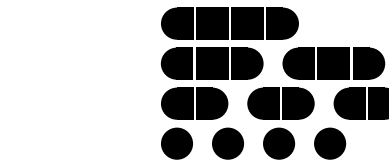
Stufe 2

↖										1
↖										2
↖										3
↖										1
↖										3
↖										4
↖										1
↖										2
↖										2
↖										1
2	4	0	4	3	0	4	0	2	1	

Sudoku

Stufe 3

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



Klassisch
Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3x3-Blöcke nur einmal vorkommen.

Auflösungen aus Drogistenstern Nr. 6/2025

O	O	X	O	X	O	X	X
X	O	X	O	X	X	O	
O	X	X	O	X	O	X	
O	X	O	X	X	O	O	
X	O	X	O	X	O	X	
O	X	O	X	X	O	X	
X	X	O	X	O	X	O	
X	O	X	O	X	O	O	

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

IMPRESSUM

46. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, info@drogistenverband.ch

VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax (Leitung), Marlies Föhn, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Sabine Andersen

REDAKTION Publizistische Leitung: Céline Jenni, c.jenni@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Sabine Reber (SR), s.reber@vitagate.ch
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe: Désirée Klarer, Jasmin Weiss

Wissenschaftliche Fachkontrolle: Dr. oec. troph. (Univ.) Monika Wilhelm
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Anton Löffel, Adrian Würzler, Marisa Diggelmann
Übersetzung: Marie-Noëlle Hofmann (MNH)
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller

PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: Stämpfli AG, Bern

AUFLAGE 140728 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 8/2025), 940000 Leser (gemäss MACH-Basic 2025-1 875000 deutschsprachige und rund 650000 französischsprachige)

ERSCHEINUNG 6x jährlich

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

ISSN 2813-9135

© 2026 – vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel

Gedruckt in der Schweiz

MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung
FSC® C016087

HYALURON AUGENPADS MIT SOFORT EFFEKT

BEI LANGEN TAGEN UND KURZEN NÄCHTEN.
DIE SOFORT-HILFE FÜR JEDE AUGENPARTIE.

MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959



ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

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



farfalla Natürliche Raumbeduftung

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

Im Wert von Fr. 54.80



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

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

Im Wert von Fr. 35.–



GOLOY Set «Beauty Ritual»

Für strahlende Frische und pure Pflege – das tägliche Ritual für besondere Momente. Enthält: GOLOY Face Serum 30 ml + GOLOY Face Cream 10 ml

Im Wert von Fr. 59.90



Gelshift Top Coat

Der Gamechanger für Ihre Maniküre: Der Gelshift Top Coat verwandelt jeden Farblack in eine bis zu zwei Wochen haltende Gel-Maniküre. Die sanfte UV/LED-Lampe ist perfekt darauf abgestimmt und der Remover ermöglicht ein müheloses Ablösen ohne Rückstände.

Im Wert von Fr. 80.–



proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

Eine Kombination nährenden Öle mit der Wirksamkeit eines Serums. Es unterstützt die Regeneration und zelluläre Erneuerung, polstert Falten von innen auf und verleiht der Haut ein sichtbar verjüngtes, strahlendes Aussehen.

Im Wert von Fr. 57.90

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.



Preisbasis 2026 (inkl. MWST)

- ☐ **Jahres-Abo** à Fr. 26.– (6 Hefte) ☐ **2-Jahres-Abo** à Fr. 48.– (12 Hefte)

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

- (nur 1x ankreuzen) ☐ farfalla Raumbeduftung ☐ Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox ☐ GOLOY Set «Beauty Ritual» ☐ Gelshift Top Coat ☐ proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

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

Datum _____ Unterschrift _____

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

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:

Schweizerischer
Drogistenverband
Vertrieb

Thomas-Wytenbach-Str. 2

2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

E-Mail:

abo@drogistenstern.ch

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

Zu guter Letzt

Testen Sie Ihr Wissen

1 KRAFTTRAINING

Wie oft sollte man trainieren, damit die Muskelkraft bis ins hohe Alter erhalten bleibt?

- 1- bis 2-mal im Monat **G**
2- bis 3-mal pro Woche **M**
jeden Tag 10 Minuten **T**

2 MIKROBIOM

Wie viele Bakterienarten besiedeln unseren Darm?

- 2200 **E**
8500 **O**
4600 **U**

3 STILLEN

Welche Cremes helfen bei schmerzenden Brustwarzen?

- Lanolincremes **S**
Keratincremes **L**
Vitamin-C-Cremes **N**

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 2/2026 erscheint Ende April. Wir begleiten eine **Spitex-Pflegefachfrau** in ihrem Arbeitsalltag und reden mit einer **Pflegeforscherin** und einer Drogistin darüber, was **gute Pflege** ausmacht und wie **pflegende Angehörige** sinnvoll entlastet werden können. Ausserdem zeigen wir, wie **Schürfwunden** versorgt werden, wenn die Kinder Velofahren lernen, worauf zu achten ist für **guten Schlaf** im **digitalen Zeitalter**, wie man **Vitamine** in der wärmeren Jahreszeit **richtig lagert** und wie man sich vor neu **eingewanderten Insekten** schützt.

4 SCHÖNE AUGEN

Worauf sollte man bei entzündeten Augen verzichten?

- H** Sonnenbrille
K Augen-Make-up
I Haarewaschen

5 INGWER

Seit wann wird Ingwer in der Naturmedizin eingesetzt?

- A** seit dem 20. Jahrhundert
E seit der Antike
R seit dem 18. Jahrhundert

6 SPORTFORSCHUNG

Wie hoch sind gemäss bfu die jährlich durch Stürze und ihre Folgen verursachten volkswirtschaftlichen Kosten?

- T** 800 Millionen Franken
E 5,7 Milliarden Franken
L 14 Milliarden Franken

Alle Antworten finden Sie im Heft. Die Buchstaben der richtigen Lösungen ergeben das Lösungswort.

LÖSUNGSWORT



Lösungswort: TML2UJSS4K5E6

DIE SCHÖNSTEN MOSEL- FLUSSREISEN 2026



THURGAU
TRAVEL

Weitere Mosel-Flussreisen



9 Tage ab CHF 1690 p.P.

Romantischer Rhein, pittoreske Mosel
BASEL-COCHÉM-TRIER-BASEL
MS THURGAU GOLD*****

TRIER – RÖMISCHE BAUKUNST

Reisedaten 2026

26.05.–03.06. 27.08.–04.09.
25.07.–02.08. 04.09.–12.09.
18.08.–26.08.



10 Tage ab CHF 1690 p.P.

Frühlingszauber an der Mosel

NEU BASEL-MERZIG-TRIER-BASEL
MS THURGAU PRESTIGE*****

MALERISCHE WINZERSTÄDTE

Reisedaten 2026

30.03.–08.04.
17.04.–26.04.



**Jetzt vom Frühbucher-Rabatt
von bis zu CHF 200 p.P. profitieren.**

Bei Neubuchung einer Flussreise «by Thurgau
Travel» mit Abreise bis 31.12.2026.

- CHF 50 RABATT P.P.
bei Flussreisen bis 5 Tage
- CHF 100 RABATT P.P.
bei Flussreisen ab 6 bis 9 Tage
- CHF 150 RABATT P.P.
bei Flussreisen ab 10 bis 13 Tage
- CHF 200 RABATT P.P.
bei Flussreisen ab 14 Tage

Rabattcode: **26stern**

Dieses Angebot gilt auf alle von Thurgau Travel exklusiv
durchgeführten Flussreisen auf diesem Inserat sowie
auf thurgautravel.ch. Gültig bei einer Neubuchung bis
16.03.2026. Keine Barauszahlung sowie Kumulierung
mit anderen Aktionen und Gutscheinen möglich. Nur
bei Thurgau Travel buchbar.

Flusshüpfen auf Rhein, Mosel und Saar BASEL-MERZIG-TRIER-BASEL MS EDELWEISS*****

10 Tage ab
CHF 1390* p.P.

1. TAG BASEL Individuelle Anreise und Einschiffung.
Um 16:00 Uhr heisst es «Leinen los!».
2. TAG FLUSSTAG Geniessen Sie die gemütliche
Flussschiffahrt entlang des Rheins.
3. TAG COCHÉM-TRABEN-TRARBACH Rundgang⁽¹⁾
durch Cochem mit Führung durch die Reichsburg.
Flussfahrt nach Traben-Trarbach. Nach dem Abendessen
Weinverkostung an Bord (inkl.).
4. TAG GREVENMACHER Ab Grevenmacher Transfer⁽¹⁾
nach Luxemburg für individuelles Erkunden.
Alternativ kann ein geführter Rundgang durch Lu-
xemburg⁽³⁾ gebucht werden.
5. TAG MERZIG-METTLACH-TRIER Ab Merzig
Ausflug⁽¹⁾ zur Saarschleife mit Besuch des Baumwip-
felpfads. Ankunft in Mettlach und Ausflug⁽²⁾ zu Ville-
roy & Boch. Abends Weiterfahrt durch die facetten-
reiche Saarlandschaft nach Trier.
6. TAG TRIER-BERNKASTEL Rundfahrt⁽¹⁾ durch
Trier mit dem berühmten Stadttor, der 2000 Jahre alten
«Porta Nigra». Besichtigung des Amphitheaters.
Am Nachmittag Weiterfahrt während des Abendessen
bis nach Bernkastel.
7. TAG BERNKASTEL Führung⁽¹⁾ durch das Cusa-
nusstift in Bernkastel. Geniessen Sie am Nachmittag
die entspannende Flussfahrt.
8. TAG KOBLENZ Ab Koblenz Ausflug⁽²⁾ nach An-
dernach mit Besuch beim atemberaubenden Geysir.
Weiterfahrt flussaufwärts entlang des «romanti-
schen Mittelrheins».
9. TAG BADEN-BADEN Ab Plittersdorf Transfer⁽¹⁾
nach Baden-Baden für eigene Erkundungen. Wieder-
einschiffung in Kehl.
10. TAG BASEL Nach dem Frühstück Ausschiffung
und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2026 Es het solangs het Rabatt

05.03.–14.03. 950	08.08.–17.08. 550 ⁽⁹⁾
24.06.–03.07. 450 ⁽⁹⁾	17.08.–26.08. 450
03.07.–12.07. 650	16.09.–25.09. 650
12.07.–21.07. 750 ⁽⁸⁾	25.09.–04.10. 650
30.07.–08.08. 650	18.10.–27.10. 750

⁽⁸⁾ Themenreise «Sommerferien mit der Familie»
buchbar

⁽⁹⁾ Themenreise «Auf dem Fluss zum vollen Genuss»
buchbar

Unsere Leistungen

Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie, Vollpension an
Bord, Weinprobe an Bord, Thurgau Travel Kreuz-
fahrtleitung, Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2340
2-Bettkabine Hauptdeck	2440
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2740
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2840
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	3040
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3140
Zuschlag Alleinbenutzung HD/OD	340 / 1040
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck ⁽⁶⁾	0
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	250
Getränkpaket ohne / mit Alkohol	198 / 288

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



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550



Koblenz



MS Edelweiss*****

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽³⁾ Alternativer Ausflug an Bord buchbar
Programmänderungen vorbehalten | *Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen

