



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Gute Nacht ohne Handy
**Tipps für einen
gesunden Schlaf**

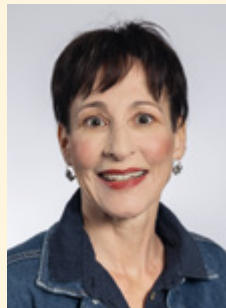
Gärtnern mit Allergien
**Die richtigen
Pflanzen für
Heuschnupfen-
geplagte**

PFLEGE

Menschen individuell unterstützen

Unleidig

Kranke Menschen zu pflegen, ist körperlich und mental anstrengend, oft herausfordernd, manchmal lustig, mitunter auch unappetitlich. Besonders schwierig wird es, wenn die Kranken unleidig werden und ihren Frust an den Pflegenden auslassen. Wer Schmerzen hat, wird dünnhäutig. Im Alter kommt die Angst vor dem Tod dazu – nicht alle finden Frieden mit sich und der Welt.



SABINE REBER
Chefredaktorin

Dennoch war ich schockiert über die Aussage der Pflegeforscherin Sabine Hahn, dass 90 Prozent der Pflegenden bei ihrer Arbeit Aggressionen erleben (Seite 12). Die schwierigen politischen und finanziellen Rahmenbedingungen in den Pflegeberufen sind das eine. Dass Kranke und manchmal auch Angehörige ausfällig bis handgreiflich werden, macht die Situation nicht einfacher. Die Forscherin wünscht sich, dass die Betroffenen klar sagen, was sie brauchen, denn die Pflegenden seien auf gute Zusammenarbeit angewiesen. Oft gelingt das im Alltag auf unspektakuläre Weise. Die Spitex-Pflegefachfrau Ju Suter sagt, zum Glück überwiege das Positive, die meisten Menschen seien freundlich und dankbar. Und falls jemand unleidig werde, könne sie damit umgehen (Seite 6).

Auch wer daheim Angehörige pflegt, kann an seine Grenzen kommen, zumal wenn die kranke Person in ihrem Schmerz vielleicht nicht immer nett und verständnisvoll ist. Mit Frustration, Verzweiflung und Trauer umzugehen, ist eine riesige Herausforderung. Wenn Laien Pflegeaufgaben übernehmen, sollten sie durch Profis unterstützt und begleitet werden. Wichtig ist auch, dass sie vor lauter Helfenwollen sich selber nicht vergessen. Drogistin Regula Stähli sagt: «Wer daheim Angehörige pflegt, muss gut zu sich selber schauen.» In der Drogerie gibt es Rat und stärkende Produkte für alle, die mal an den Rand ihrer Kräfte kommen. Oder wie die Drogistin sagt: «Lieber etwas früher vorbeikommen und sich beraten lassen, und nicht erst handeln, wenn man fast zusammenbricht.»

BESTELL-FORMULAR

PFLEGE



Von Kopf bis Fuss 6

Im Alltag der Pflegefachfrau gibt es viel Abwechslung: Von der Vergesslichkeit bis zur Fusspflege unterscheiden sich die individuellen Bedürfnisse der Klientinnen und Klienten.

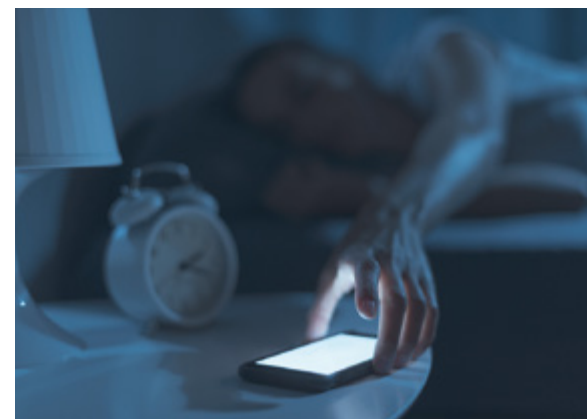
12 Vertiefte Expertise

Pflegeforscherin Prof. Dr. Sabine Hahn im Interview über die Herausforderungen der Branche.

14 Die Kräfte gut einteilen

Wer daheim Angehörige pflegt, muss gut zu sich selber schauen, Unterstützung gibt es in der Drogerie.

Inhalt



Bitte Handy weglegen! 18
Schlaf finden im digitalen Zeitalter



Gärtnern mit Allergien 26
Pflanzen mit weniger Pollen können die Belastung reduzieren



Lifhack aus der Drogerie

Grünzeug zuerst

Wer abnehmen will, sollte Gemüse, Salat und Proteine zuerst essen, und erst nachher die Kohlenhydrate. So kommt weniger Heisshunger auf.

16 Richtig lagern

Vitamine, Salben und Tropfen korrekt aufbewahren

22 Schutz vor Bissen und Stichen

Was hilft gegen eingewanderte Schädlinge?

4 Kurz & gesund

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

34 Wandern: entlang der Walliser Südrampe

35 Zu guter Letzt



WILD

EMOFLUOR Intensive Care

Gel

Täglich anwendbar zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

@wildpharma

wildpharma

KURZ & GESUND



Schokolade in Tablettenform

SR Was es nicht alles gibt! Neulich ist auf meinem Bürotisch ein Päckli mit Kakaotabletten gelandet, das mich doch gar neugierig gemacht hat. Angeblich sollen die darin enthaltenen Kakaoflavanoole die Herz- und Gefässgesundheit aktiv unterstützen. Das kann ja nicht schaden! Zumal im Beipackzettel steht, das Produkt sei für Menschen ab 40 sowie für Frauen in den Wechseljahren und danach besonders geeignet, ebenso für aktive Menschen und Sportler, die ihre Durchblutung und Regeneration verbessern wollen. Wer möchte das alles nicht? Besonders interessant an diesem neuen Kakaoprodukt aus der Drogerie ist, dass die Wirkstoffe durch ein patentiertes Verfahren mit kalter Wasserextraktion ge-



wonnen werden. Bei der sonst üblichen Fermentation, Röstung und Conchierung geht ein grosser Teil der Wirkstoffe verloren. Hier aber bleibe die volle Kraft der Kakaobohne erhalten, versichert die Schweizer Herstellerfirma. Also habe ich eine der schokoladebraunen Tabletten aus dem Blister gepulvt und mir den hochkonzentrierten Kakaosextrakt (200 mg Kakaoflavanoole pro Tablette!) einverleibt. Das ist doch echt praktisch – jetzt auf die Bikinisaison hin, wo man sich wieder einmal vorgenommen hat, weniger Schokolade zu essen und die Kalorien im Blick zu behalten. Vielleicht machen ja auch diese neuen Kakaotabletten glücklich? Und sonst war's immerhin einen Versuch wert...

KURZ & GESUND

Auslöser für Sehnenbeschwerden gefunden

SR Achillessehnenbeschwerden, Tennisellbogen, Schwimmerschulter und Springerknie sind Beschwerden, die junge Sportlerinnen und Sportler ebenso kennen wie viele ältere Personen. Nun haben Forschende der ETH Zürich einen wichtigen Durchbruch erzielt, um neuen Therapien für solche Beschwerden zu finden. Sie konnten das Protein HIF1 als zentralen Auslöser für schmerzhaftes Sehnenbeschwerden wie Achillessehnenbeschwerden oder Tennisellbogen identifizieren, wie sie auf der Website www.ethz.ch berichten. In Experimenten mit Mäusen und menschlichem Sehngewebe zeigten sie demnach: Erhöhte HIF1-Werte füh-

ren zu krankhafter Neuorganisation der Sehnen. Die Sehnen werden spröder, es bilden sich mehr Querverbindungen zwischen Kollagenfasern, und Blutgefässe sowie Nerven wachsen ins Gewebe ein. Die Erkenntnisse könnten die Entwicklung neuer Therapien ermöglichen, schreiben die Forschenden auf ihrer Website.

www.ethz.ch



Foto: masterr305 - stock.adobe.com

Generationentanz an der HealthEXPO Basel

SR Tanzen macht Freude und tut gut. Darum sollen Grosseltern und Kinder zusammen unter freiem Himmel einen Generationentanz aufführen, angeleitet von der professionellen Tänzerin und Tanzpädagogin Maria Libertad Pedreira. Schritt für Schritt lernen die Teilnehmenden einfache Moves. Vorkenntnisse sind keine erforderlich – willkommen sind alle, die Lust haben zum Mitmachen. Das Ziel sei, Jung und Alt zusammenzubringen und dabei Lebensfreude, Gesundheit und Gemeinschaft zu fördern, wie Projektleiter David Moser sagt. Der erste Generationentanz der Schweiz wird organisiert von der Stiftung Hopp-la und in Zusammenarbeit mit Pro Senectute beider Basel. Ziel ist es, die Marke von 500 Teilnehmenden zu knacken und damit Schweizer Tanzgeschichte zu schreiben.

An der HealthEXPO Basel werden die neusten Innovationen und Trends aus der Gesundheitsförderung präsentiert, und es werden über 20 000 Besuchende erwartet. Der Eintritt ist kostenlos.

Samstag, 30. Mai, um 13 Uhr, draussen vor der HealthEXPO-Messehalle in Basel. Mehr Infos: www.healthexpo.ch



Foto: photocrew - stock.adobe.com; Illustrationen: Image by gmarc on Freepik, Image by pch.vector on Freepik

MAGEN-BRENNEN?

GEZIELTE LINDERUNG BEI AKUTEN BESCHWERDEN



- Reduziert überschüssige Magensäure,
- bildet eine Schutzbarriere
- und beseitigt die aggressive Wirkung des Magensaftes.




Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Zulassungsinhaberin:
Takeda Pharma AG,
Thurgauerstrasse 130, 8152 Opfikon



Vertreten durch:
Biomed AG, Überlandstrasse 199,
8600 Dübendorf

«Ich mache meine Arbeit gerne!»

Was heisst das, beruflich andere Menschen in ihrem Daheim zu pflegen? Was macht dabei Freude, und was ist schwierig im Alltag der Pflegenden? Der *Drogistenstern* hat die Pflegefachfrau Ju Suter bei ihrer Arbeit für die Spitex Kriens begleitet.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Wer in der Pflege arbeitet, muss fit und flexibel sein. Die Pflegefachfrau Ju Suter schleppt einen 14 Kilo schweren Koffer die Treppe hinauf zu einem betagten Ehepaar. Die beiden haben ihr Leben lang viel gearbeitet, der Mann trug jahrzehntelang Suva-Schuhe mit harten Kappen, nun hat er verdickte Zehennägel. Ju Suter sagt: «An den Füessen sieht man die Spuren des Lebens besonders gut. Fusspflege ist oft das Erste, das die Menschen nicht mehr alleine machen können.» Sie hievt ihren Koffer auf das Sofa, packt eine Schachtel mit sterilisiertem Skalpell und einer Nagelfräse mit verschiedenen Aufsätzen aus. Sie zieht einen Schemel aus der Wohnung und eine Lampe heran: «Bei jeder Klientin, bei jedem Klienten ist der Arbeitsplatz anders.» Sie sei es gewohnt

zu improvisieren, manchmal seien die Platzverhältnisse so eng, dass sie nur auf den Knien arbeiten könne. «In der Pflege muss man geistig und körperlich agil sein», betont sie. Zugute kommt ihr, dass sie in der Freizeit viel Sport treibt. Sie geht bouldern und joggen, wandert, fährt Ski: «Ich bin einfach gern in Bewegung!»

Hilfsmittel richtig einsetzen

Der Kunde macht es sich auf dem Fernsehsessel bequem, die Pflegefachfrau beginnt, mit der Fräse die Zehennägel zu bearbeiten. Ju Suter hat eine spezielle Zusatzausbildung für medizinische Fusspflege, denn das sei extrem heikel, «bei unsorgfältigem Vorgehen drohen Infektionen». Gesunde Füsse seien zentral, damit die Menschen sich schmerzfrei bewegen und nicht stürzen. Sie schaut

mit den Kunden auch das Schuhwerk an, «bei Krallenzehen oder Hallux sind angepasste Schuhe nötig». Überhaupt sei Prävention ein wichtiger Teil ihrer Arbeit: «Die Hilfsmittel gibt und wie damit umgehen. Ich zeige ihnen, wie sie im Alltag besser zurecht kommen.» Während sie emsig schleift und feilt, fragt sie das Ehepaar: «Habt ihr das Duschbrett besorgen können, über das wir letztes Mal gesprochen haben?» Die Frau schüttelt den Kopf. Ju Suter ermahnt sie: «Wenn ihr euch beim Einstieg in die Badewanne auf das Brett setzt, könnt ihr einen möglichen Sturz verhindern.»

Ju Suter ist Pflegefachfrau mit Leib und Seele, sie hat ihr ganzes Leben auf dem Beruf gearbeitet und sagt, sie könne sich nichts anderes vorstellen. Sie habe einfach die Menschen gerne und habe Freude, wenn es ihren Klientinnen und Klienten besser gehe.

Gut eingebettet

Die Spitex Kriens betreut derzeit Menschen zwischen 18 und 104 Jahren und besucht an einem Tag acht bis zwölf Personen. Ju Suter sagt, jede Kundin, jeder Kunde sei anders: «Mit einigen kann ich scherzen, andere sind traurig, brauchen Anteilnahme. Demente Menschen werden manchmal aggressiv, auch damit müssen wir umgehen können.» Oft

«Demente Menschen werden manchmal aggressiv, auch damit müssen wir umgehen können.»

Ju Suter



PFLEGE

DAS RICHTIGE WERKZEUG

Für die Fusspflege hat Ju Suter einen speziellen Koffer mit sterilen Utensilien dabei.



geht es um Körperpflege und das Überprüfen der Vitalwerte Blutdruck, Gewicht und Puls. Auch Zahnprothesen putzen und Inkontinenzwäsche wechseln gehört zum Alltag. Andere brauchen Wundversorgung oder Blutverdünnungsspritzen. Bei jüngeren Menschen, die einen Unfall hatten, gehe sie manchmal nur zwei, drei Mal vorbei. Andere begleite sie über Jahre, «bis sie ins Heim kommen oder sterben». Menschen, die so-

zial gut eingebettet seien, die Familie, Freunde und gute Nachbarn hätten, könnten oft länger daheimbleiben, sagt die Pflegerin. Andere seien komplett auf die Spitex angewiesen, für einige sei sie der einzige soziale Kontakt. Ju Suter erzählt, manchmal fahre sie zu einem abgelegenen Bauernhof, um einer alten Bäuerin beim Anziehen der Stützstrümpfe zu helfen. «Da ist der Weg länger als der eigentliche Einsatz.»

Der tägliche Spardruck

Damit die Kundschaft mit der Krankenkasse abrechnen kann, muss jeder Arbeitsschritt gut auf dem Tablet dokumentiert sein. Auch der Pflegeaufwand und die Komplexität hätten in den letzten Jahren zugenommen. «Die Menschen kommen früher aus dem Spital nach Hause, wir übernehmen heute auch medizinisch anspruchsvolle Arbeiten wie Sondenkost, Schmerzpumpen oder die Versorgung komplexer Wunden.» Den allgemeinen Spardruck spürt Ju Suter jeden Tag: «Wir müssen beim Verrechnen gut aufpassen, dass wir jeden Arbeitsschritt aufschreiben.» Auch in der Pflege sei alles schnelllebig geworden, manche Patienten betreue sie nur für wenige kurze Einsätze, da sei mitunter der administrative Aufwand grösser als die eigentliche Pflege. Hauptsache ist für Ju Suter, dass es ihren Klientinnen und Klienten besser geht: «Die meisten sind sehr dankbar und froh um unsere Unterstützung. Es gibt aber auch immer wieder Menschen, die manche Abläufe nicht verstehen. Da müssen wir uns abgrenzen und klar sagen, was die Bedingungen sind.» Sie betont, dass die schönen Momente überwiegen würden, dass sie in ihrem Beruf viel Wertschätzung erfahre. «Gerade bei der Fusspflege spüre ich enorm viel Dankbarkeit. Die Menschen sind glücklich, wenn ihre Füsse nicht mehr schmerzen. Das ist auch für mich eine grosse Freude, wenn ich ihre Erleichterung sehe und die sofortige Verbesserung miterleben kann.»

HEITERKEIT

Ein kleiner Schwatz und auch mal zusammen lachen gehört trotz Zeitdruck dazu.



VITALWERTE

Blutdruck und Puls messen gehört zu den täglichen Aufgaben der Spitex.

Lauter weisse Tabletten

Auch Anna Helena Bucher ist froh, dass die Spitex regelmässig vorbeikommt. Bei ihr macht Ju Suter das Medikamentenmanagement. Die Rentnerin erzählt, sie habe Probleme mit den Augen, sehe alles neblig: «Meine Tabletten sind alle weiss! Einmal hatte ich eine Tablette, die war orangefarben, die konnte ich gut sehen. Aber die weissen kann ich kaum unterscheiden.» Da sie einige Medikamente zwingend am Morgen und andere unbedingt am Abend einnehmen muss, ist sie froh, dass ihr die Spitex die Tabletten für jeden Tag vorbereitet und auch überprüft, ob sie das alles richtig macht. Zudem misst Ju Suter Blutdruck und Puls, fragt nach Nebenwirkungen und kontrolliert, ob die Klientin Wasser in den Beinen hat. «Hauptsache, ich mache kein Durcheinander mehr», lacht Anna Helena Bucher und fügt an: «Ich bin wirklich dankbar, dass die Spitex da ist, wenn ich etwas brauche.» |



VERBUNDEN SEIN

Ju Suter (48) ist diplomierte Pflegefachfrau HF mit Zusatzbildung für Fusspflege. Sie hat ihre vierjährige Ausbildung im Kantonsspital Luzern absolviert, machte ihre Praktika im Paraplegikerzentrum in Nottwil, in der Psychiatrie, in der Chirurgie und in der Medizin. Nach der Lehre blieb sie weitere acht Jahre im Kantonsspital Luzern. Im Jahr 2008 wechselte sie nach Kriens zur Spitex, wo sie bis heute 90 Prozent arbeitet. Sie lebt alleine mit ihrem Kater Leevi, das sei finnisch und bedeute «verbunden sein».



TEAMBESPRECHUNG

Am Spitex-Stützpunkt in Kriens werden die Einsätze besprochen.

Leucen® Zugsalbe



www.leucen.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Heilt und desinfiziert bei
kleinen Wundeiterungen
und Furunkeln.



Spitex und Pflege: Was ist was?

Der Name Spitex ist nicht geschützt und kann von jeder Organisation verwendet werden. Jedoch geschützt ist das weitherum bekannte Logo der Spitex-Organisationen. Sie haben mit den Gemeinden einen Leistungsauftrag und arbeiten nicht gewinnorientiert. Man muss also auf das Logo achten, um zu wissen, ob es sich um eine profitorientierte oder um eine dem Gemeinwohl verpflichtete Organisation handelt.



Schweizweit werden **70 Prozent** aller daheim gepflegten Menschen durch Spitex-Organisationen mit Versorgungspflicht betreut, wie aus der Pflegestatistik für das Jahr 2024 hervorgeht. Rund 400 Spitex-Organisationen mit insgesamt 44.046 Mitarbeitenden haben im Jahr 2024 insgesamt 333.436 Klientinnen und Klienten gepflegt. Die Zahlen für 2025 liegen noch nicht vor.

Pflegerin und Pfleger kann sich jede Person nennen. Der Begriff Pflegefachperson hingegen bezeichnet **dipl. Pflegefachpersonen** mit Abschluss Bachelor of Science in Pflege.

Laut Bundesamt für Gesundheit (BAG) pflegen schweizweit rund 600.000 Menschen **Angehörige**. Hannes Koch sagt: «Sie brauchen fachliche Unterstützung, und sie brauchen Entlastung.» Ob eine bezahlte Anstellung sinnvoll sei, hänge sehr vom Einzelfall ab: «Wenn jemand das Arbeitspensum reduzieren muss, um daheim einen Angehörigen zu pflegen, kann eine Anstellung helfen.» Bei Paaren im AHV-Alter, die Ergänzungsleistungen bekommen, könne eine Anstellung hingegen kontraproduktiv sein, da durch die Anstellung Ergänzungsleistungen gekürzt werden könnten.

In den letzten Jahren drängten **neue Anbieter** mit erwerbswirtschaftlichem Geschäftsmodell in diesen Markt. Spitex Schweiz fordert diesbezüglich klare Rahmenbedingungen, um Missbrauch zu verhindern. Wer sich bei einer Spitex mit öffentlichem Leistungsauftrag anstellen lassen will, muss eine entsprechende Ausbildung absolvieren.

Laut der Spitex-Statistik des Bundesamtes für Statistik (BFS) ist die **Anzahl Stunden pro Klient** bei der Spitex mit Versorgungspflicht mit jeweils 52 Stunden pro Jahr viel geringer als bei den erwerbswirtschaftlichen Organisationen, die im Durchschnitt 126 Stunden aufwenden. Hannes Koch von der Spitex Kriens sagt: «Die Spitex mit öffentlichem Leistungsauftrag ist eben für alle da – wir übernehmen auch komplexe, herausfordernde und weniger rentable Kurzeinsätze.»

ENTLASTUNG

Geschäftsleiter Hannes Koch von der Spitex Kriens in seinem kreativ gestalteten Büro.



GOLOY

MANCHMAL BRAUCHT
DIE HAUT NICHT MEHR.
NUR DAS RICHTIGE.



GOLOY steht für einfache, hochwertige Hautpflege aus der Schweiz.

Für Frauen, die Natürlichkeit und ein gutes Hautgefühl suchen.

Einfach in der Anwendung – für ein Hautgefühl, das sich Tag für Tag gut anfühlt.



 Made in Switzerland
www.goloy.ch

«Wir sind auf gute Zusammenarbeit angewiesen»

Die Pflegewissenschaftlerin Prof. Dr. Sabine Hahn leitet die Abteilung Pflege des Departments Gesundheit der Berner Fachhochschule (BFH). Sie verfügt über vertiefte Expertise zum Fachkräfteverbleib im Gesundheitswesen. Bevor sie ihre akademische Laufbahn begann, hat sie über 15 Jahre als Pflegefachperson in der direkten Pflege gearbeitet.

Von Sabine Reber, Foto: Susanne Keller

Frau Hahn, sie unterrichten seit vielen Jahren angehende Pflegefachpersonen. Was sind das für Menschen, die diesen Weg einschlagen? Haben die alle ein Helfersyndrom?

Sabine Hahn: Es sind junge engagierte Menschen, meist Frauen, die eine anspruchsvolle und sinnhafte Tätigkeit mit immer wieder grossen Herausforderungen ausüben wollen. Vom Helfersyndrom sind sie weit entfernt. Im Gegenteil, es sind mutige junge Menschen, die ihren Wert kennen und für sich einstehen können. Sie schätzen abwechslungsreiche Arbeit und schrecken vor der Übernahme von Verantwortung nicht zurück.

Man liest in den Medien viel Negatives über Pflegeberufe: Fachkräftemangel, Stress, schlechte Arbeitsbedingungen. Wie sieht das für die jungen Studierenden aus?

Viele Fachpersonen erleben Fachkräftemangel, Stress und teilweise schlechte Arbeitsbedingungen. Im Pflegeberuf spitzt sich dies besonders zu, da er als zentrale Drehscheibe im Gesundheitswesen unverzichtbar ist. Die Corona-Pandemie zeigte deutlich, dass ohne Pflege nichts läuft. Pflegefachpersonen tragen rund um die Uhr grosse Verantwortung, sind nah an den Bedarfen, Leiden und Freuden der Patientinnen, Patienten und Angehörigen. Durch den Fachkräftemangel leidet auch die Zeit, welche Ausbilderinnen und Ausbilder den Studierenden in der Praxis widmen können.

Das Risiko von Überforderung und Ausbrennen schon während erster Arbeitseinsätze im Studium steigt. Daher behandelt die BFH im Studium neben technischen, praktischen, theoretischen und sozialen Fähigkeiten auch die Frage, wie man sich schützt, die eigene Gesundheit stärkt und an den Herausforderungen dieses anspruchsvollen Berufs wachsen kann.

Was braucht es aus wissenschaftlicher Sicht, damit Pflegende in ihren Berufen zufrieden sind und ihre Arbeit gut machen können?

Rund 40 Prozent der Pflegefachpersonen verlassen den Beruf vorzeitig, vor allem wegen arbeitsbedingtem Stress und fehlender Wertschätzung. Unzureichende personelle Ressourcen verschärfen die Situation und führen zu Überzeit, unregelmässiger Freizeit und einer hohen Belastung. Studien zeigen, dass bessere Arbeitsbedingungen (z.B. fachliche Unterstützung, gute interprofessionelle Zusammenarbeit) und die Reduktion von Stressoren entscheidend sind, um Pflegefachpersonen im Beruf zu halten. Dafür braucht es gezielte Interventions- und Präventionsstrategien. Führungskräfte spielen hier eine zentrale Rolle, indem sie ein gesundes Arbeitsumfeld schaffen, wirksame Massnahmen zur Linderung von Stress am Arbeitsplatz umsetzen, die Weiterentwicklung fördern und hierarchische Strukturen abbauen.

Was braucht es auf politischer Ebene?

Auf politischer Ebene braucht es den absoluten Willen, die Situation jetzt zu verändern. Beispielsweise in der Alters- und Langzeitpflege (Spitex). In diesen Versorgungsbereichen fehlt es an kostendeckenden Tarifsystemen. Diese müssen nun umgesetzt werden, um den Anspruch, den die Schweizer Bevölkerung an die Pflegequalität hat, zu decken und den Pflegefachpersonen gute Arbeitsbedingungen bieten zu können. Die Arbeitsbedingungen müssen jetzt verbessert werden, sonst kann dem Personalmangel nicht entgegen gewirkt werden.

Wie schätzen Sie die Arbeit von pflegenden Angehörigen ein? Was brauchen diese?

Die Angehörigen leisten einen enorm wertvollen Beitrag und tragen viel zur Entlastung von Pflegefachpersonen bei. Aber auch sie haben Grenzen, das zeigt das erhöhte Risiko von pflegenden Angehörigen, selbst zu erkranken. Daher ist es auch richtig und sinnvoll, wenn sich Angehörige von Spitex-Organisationen für ihre Arbeit ausbilden und entschädigen lassen können. Das entlastet auch in finanzieller Hinsicht. Wichtig ist, dass Angehörige von den Spitex-Organisationen bezogen auf die Bedarfe ihres erkrankten Angehörigen geschult und durch kompetente Pflegefachpersonen unterstützt werden. Also nicht mit den täglichen Problemstellungen der Angehörigenpflege allein gelassen werden.

Prof. Dr. Sabine Hahn erforscht, was Pflegende brauchen, um im Beruf zu bleiben.

Sie haben ursprünglich eine Ausbildung als diplomierte Pflegefachfrau Psychiatrie absolviert und waren viele Jahre selber in der Pflege tätig. Was wünschen sich Pflegende von ihren Patientinnen und Patienten?

Das ist eine schwierige Frage, denn niemand ist freiwillig krank oder beeinträchtigt und freut sich darüber, dass er oder sie Pflege benötigt. Dies belastet ja die betroffenen Personen und ihre Familien enorm. Hilfreich ist es, wenn wir das Vertrauen der Patientinnen und Patienten spüren und sie uns sagen können, was sie im Moment benötigen, neben den von uns objektiv eingeschätzten Pflegebedarfen oder den medizinischen Diagnosen. Pflegefachpersonen geht es um personenzentrierte Pflege, um den ganzen Menschen und nicht um eine Diagnose.

Welches Verhalten von Patientinnen und Patienten sollte sich verändern?

Wo wir wirklich Probleme haben, das ist das Thema Aggression von Patientinnen und Patienten gegenüber Pflegenden aller Bildungsstufen. Aggressive Patientinnen und Patienten oder Angehörige kommen im Gesundheitswesen leider sehr häufig vor. Nach Sicherheitsberufen sind Pflegefachpersonen am zweithäufigsten betroffen; über 90 Prozent erleben Aggressionen am Arbeitsplatz. Patientenaggression entsteht meist aus Angst, Unsicherheit oder Autonomieverlust, aber manchmal auch einfach aus Frustration, weil etwas nicht so läuft, wie es sich der Patient vorgestellt hat. Um qualitativ gute Pflege zu leisten, sind wir auf Zusammenarbeit angewiesen. Aggression verhindert diese und kostet uns sehr viel Zeit, um sie zu entschärfen. Daher sind Sicherheit, klare Kommunikation und Deeskalation entscheidende Kompetenzen von Pflegefachpersonen. Ebenso wichtig ist es, Grenzen zu setzen und Unterstützung, manchmal sogar von der Polizei, anzufordern und dann auch zu erhalten. Keine Pflegefachperson sollte Beleidigungen oder körperlicher Gewalt ausgesetzt sein.

Wie bleiben die Pflegenden gesund?

Für meine Gesundheit ist genügend Freizeit mit Hobbys als Ausgleich zum fordernden Arbeitsalltag wichtig. Auch ein stabiles so-



«Keine Pflegefachperson sollte Beleidigungen oder körperlicher Gewalt ausgesetzt sein.»

Sabine Hahn

ziales Netzwerk stärkt die Gesundheit. Schichtarbeit erschwert jedoch den Kontakt zu Familie und Freunden und beeinträchtigt oft den Schlaf. Mit zunehmendem Alter wird sie belastender, da sich der Körper schlechter an wechselnde Arbeitszeiten anpasst. Daher sind an die Lebensphasen angepasste Arbeitsbedingungen wichtig.

Sie haben in zwei grossen Studien die Lebensqualität aus Sicht der Bewohnenden und ihrer Angehörigen in Schweizer Pflegeheimen untersucht. Wie steht es um die Qualität der professionellen Pflege hierzulande? Was bewährt sich, und was müsste aus Ihrer Sicht besser werden?

Unsere RESPONS-Studien von 2013 und 2019 lieferten erstmals für die Schweiz repräsentative Aussagen von Bewohnerinnen und Bewohnern zur Lebens- und Pflegequalität im Pflegeheim. Es zeigte sich, dass die Heimbewohnenden ihre Lebensqualität insgesamt unterschiedlich einschätzten. Sie berichteten aber mehrheitlich positiv über Privatsphäre, Würde und Autonomie. Wahl-

möglichkeiten im Alltag wurden überwiegend als ausreichend erlebt, jedoch gab es nur begrenzte Möglichkeiten, freudebringenden Hobbys oder Aktivitäten nachzugehen – besonders am Wochenende. Die Essensqualität wurde mehrheitlich positiv bewertet, während die personenzentrierte Pflege kritischer eingeschätzt wurde: Nur rund die Hälfte fühlte sich wirklich gut gekannt oder erlebte Interesse an ihrer Biografie. Die Zeit für Gespräche war knapp. Die Befragten spürten den Fachkräftemangel. Für Angehörige sahen die Resultate sehr ähnlich aus. |

Mehr Infos zur Studie RESPONS:



Mehr Infos zum Bachelor-Studiengang Pflege:



Stärkung für pflegende Angehörige

Was gibt es in der Drogerie für pflegende Angehörige? Was können sie tun für die Patientinnen und Patienten, und wie schauen pflegende Angehörige auch gut zu sich selber? Drogistin Regula Stähli von der Bälliz Apotheke und Drogerie in Thun sagt, worauf es ankommt, damit es allen besser geht.

Von Sabine Reber

Pflegende Angehörige kommen oft in die Drogerien, einerseits, weil sie Verbandsmaterial, Inkontinenzeinlagen, rezeptfreie Medikamente und anderes Material brauchen, andererseits aber auch, weil sie selber manchmal an den Rand ihrer Kräfte kommen. Oftmals benötigen sie dann stärkende Produkte aus der Drogerie, sei es für die Nerven oder zur allgemeinen Kräftigung. Regula Stähli sagt: «Ginseng ist in diesem Zusammenhang gut, Multivitaminpräparate können ebenfalls helfen.» Mit adaptogenen Pflanzen wie Rosenwurz oder Taigawurzel mache sie ebenfalls gute Erfahrungen, insbesondere für spagyrische Mischungen verwende sie solche Kraftpflanzen gerne. Ausserdem werde von pflegenden Angehörigen oftmals nach natürlichen Mitteln für einen ruhigeren

Schlaf gefragt: «Dafür sind wir in der Drogerie die erste Anlaufstelle!» Mitunter würden Menschen, die daheim jemanden pflegen, vor lauter Sorge um die kranke Person sich selber vergessen, sagt die Drogistin und betont: «Wer Angehörige pflegt, muss seine eigenen Kräfte gut einteilen. Lieber etwas früher vorbeikommen und sich beraten lassen, und nicht erst handeln, wenn man vor Erschöpfung fast zusammenbricht.»

Etwas Gutes tun

Wenn pflegende Angehörige ihren Patientinnen und Patienten zusätzlich etwas Gutes tun möchten, dann empfiehlt die Drogistin Raumsprays auf natürlicher Basis. «Ein angenehmer Duft sorgt im Raum der Kranken

für eine bessere Atmosphäre. Alles, was dazu beiträgt, dass ein Mensch sich besser fühlt, unterstützt letztlich seine Genesung.» Auch Hautpflege sei ein grosses Thema, da insbesondere ältere Menschen oft an trockener, juckender Haut leiden. «Die Berührung tut ihnen gut, und warum nicht eine Creme mit einem feinen Duft nach den Wünschen der Person wählen? Das sorgt für zusätzliches Wohlbefinden.» Zur Behandlung von trockener Haut sollte man sich in der Drogerie beraten lassen, denn ältere Haut ist empfindlicher, und es sollten nur gut verträgliche Produkte angewendet werden. Auch eine geeignete Intimpflege aus der Drogerie könne zum Wohlbefinden von Patientinnen beitragen, sagt Regula Stähli.



STÄRKENDE PFLANZE
Rosenwurz ist eine adaptogene Pflanze, die die Nervenkräfte unterstützen kann.



NATÜRLICHE PRODUKTE

Regula Stähli ist Drogistin HF, Mitglied der Geschäftsleitung und Geschäftsführerin der Drogerie Bälliz Thun. Sie empfiehlt gerne natürliche Produkte und ist begeistert von der Spagyrik, weil sie damit auf die individuellen Bedürfnisse der Kundschaft besonders gut eingehen kann.

KLARTEXT


Klare Diagnose statt Labor-Kauderwelsch



Vergessen Sie kryptische Abkürzungen.

Dieser Ratgeber entschlüsselt Ihre Laborwerte klar und verständlich. Erfahren Sie, was Referenzbereiche bedeuten und wie Sie Befunde richtig einordnen können.

208 Seiten, CHF 29.-

 Für nur CHF 5.- mehr erhalten Sie zusätzlich das E-Book!



Jetzt bestellen

beobachter.ch/shop
buchshop@beobachter.ch
058 510 73 08

Beobachter
EDITION

Vitamine & Co.: Wie sie richtig gelagert werden

Vitamine, Salben, Tropfen: Diverse Produkte helfen uns, gesund zu bleiben oder Beschwerden zu lindern. Aber wie lagern wir sie richtig? Antworten liefert Kimberly Keel von der Drogerie Haas in Frauenfeld.

Von Astrid Tomczak-Plewka

Für viele Menschen sind sie ein täglicher Begleiter: Nahrungsergänzungsmittel in Form von Brausetabletten, Salben zur Unterstützung der Hautpflege oder Tropfen gegen brennende Augen. Doch wie bewahren wir diese Produkte eigentlich richtig auf? Und worauf sollten wir achten, damit sie ihre Wirkung behalten? Ein häufiger Fehler passiert schnell: Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel landen im Badezimmer-Schrank oder in der Küche. Beides ist keine gute Idee. «Das Badezimmer und auch die Küche sind oft warm und feucht – genau das, was Medikamente nicht mögen», erklärt Kimberly Keel, Drogistin in der Drogerie Haas in Frauenfeld. Feuchtigkeit und Wärme können nämlich dazu führen, dass Produkte verderben, unabhängig davon, ob sie rezeptpflichtig oder frei erhältlich sind. Besonders empfindlich sind Vitamine und Nahrungsergänzungsmittel, vor allem fettlösliche Vitamine auf Ölbasis. Diese reagieren stark auf Wärme, Licht und Sauerstoff. «Werden sie falsch gelagert, können sie an Wirkung verlieren, ranzig werden oder im schlimmsten Fall schimmeln», so die Fachfrau.

Ideal ist ein trockener, eher kühler Ort, zum Beispiel ein Schrank im Schlafzimmer oder im Flur. Als Faustregel gilt eine Raumtemperatur von 15 bis 25 Grad. Nicht jedes Produkt hat allerdings die gleichen Lagerungsansprüche. Während viele Tabletten bei Raumtemperatur gut aufgehoben sind, müssen gewisse Tropfen oder Kapseln sogar

im Kühlschrank gelagert werden. Ein Blick auf den Beipackzettel lohnt sich also immer. Bei sommerlichen Hitzewellen kann eine kleine Kühlbox helfen, empfindliche Produkte sicher aufzubewahren.

Verfallsdatum: wegwerfen oder nicht?

Kimberly Keel rät auch, die Produkte in der Originalverpackung zu lassen. Diese schützt nicht nur vor Licht und Feuchtigkeit, sondern enthält auch wichtige Informationen wie Dosierung, Haltbarkeit und Chargennummer. Besonders bei Tabletten gilt: Blisterverpackungen bieten einen besseren Schutz als Dosen. «Sobald eine Dose geöffnet wird, kommt Luftfeuchtigkeit an die Tabletten – beim Blister passiert das nicht», so Keel. Dosen sollten nach Gebrauch sofort wieder verschlossen werden. Grundsätzlich können die verschiedenen Medikamente am gleichen Ort aufbewahrt werden. Wichtig ist aber, dass alles gut beschriftet ist und nicht verwechselt werden kann.

Das Verfallsdatum sorgt oft für Verunsicherung. Es gibt an, bis wann die volle Wirksamkeit garantiert werden kann. «Das heisst aber nicht automatisch, dass ein Produkt danach unbrauchbar ist», sagt Keel. Bei Nahrungsergänzungsmitteln gilt: Wurde das Produkt korrekt gelagert, kann es teilweise noch verwendet werden – die Wirkung kann aber schwächer sein. Bei Medikamen-

ten hingegen gilt: grundsätzlich nur bis zum Ablaufdatum verwenden, Ausnahmen bitte nur nach Rücksprache mit Fachpersonal.

Abgelaufene sowie nicht mehr benötigte Medikamente und Nahrungsergänzungsmittel gehören nicht in den Abfall und schon gar nicht ins WC. Wirkstoffe können durch Kläranlagen nicht immer vollständig herausgefiltert werden und so in Seen und Flüsse gelangen, wo sie Wasserlebewesen schädigen und Ökosysteme beeinflussen sowie das Trinkwasser verunreinigen können. Darum gilt: An Sondermüllsammelstellen oder in der Drogerie oder Apotheke abgeben, wo alles fachgerecht entsorgt wird.

Sicherheit für Kinder und Tiere

Vergiftungen durch falsch gelagerte Nahrungsergänzungsmittel oder Medikamente sind zwar selten, trotzdem ist Vorsicht wichtig. Alle diese Produkte gehören grundsätzlich ausser Reichweite von Kindern. Eltern sollten ihrem Nachwuchs auch erklären, dass Vitamine und Medikamente keine Bonbons sind. Und schliesslich brauchen auch Haustiere Schutz: Nahrungsergänzungsmittel und Medikamente – egal ob für Mensch oder Tier – müssen sicher verstaut sein. Sonst könnte der süsse Labrador am Ende noch auf die Idee kommen, die Verdauungskapsel mit einem Goodie zu verwechseln. |

KÜHL UND TROCKEN

Eine Schublade im Schlafzimmer ist ideal zum Aufbewahren von Produkten.



AURA SOMA
Kimberly Keel, 29, angehende Drogistin HF, ist Geschäftsführerin der Drogerie Haas in Frauenfeld TG. Ihre Spezialgebiete sind Reform- und Naturheilmittel (Spagyrik, Schüssler Salze) und Aura Soma.

AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



Richtig lagern – die wichtigsten Regeln auf einen Blick

- ☉ **Kühl und trocken aufbewahren:** Ideal sind Wohnräume wie Schlafzimmer oder Flur. Badezimmer und Küche sind meist zu warm und feucht.
- ☉ **Originalverpackung behalten:** Sie schützt vor Licht und Feuchtigkeit und enthält wichtige Infos zu Dosierung und Haltbarkeit.
- ☉ **Blister vor Dose:** Tabletten im Blister sind besser geschützt als lose Tabletten in Dosen.
- ☉ **Beipackzettel beachten:** Manche Tropfen oder Kapseln gehören in den Kühlschrank.
- ☉ **Hitze vermeiden:** Im Sommer Medikamente nicht im Auto lassen – bei Bedarf hilft eine kleine Kühlbox.
- ☉ **Verfallsdatum ernst nehmen:** Danach kann die Wirkung nachlassen. Aussehen, Geruch und Geschmack prüfen.
- ☉ **Kindersicher verstauen:** Medikamente immer ausser Reichweite von Kindern und Haustieren aufbewahren.
- ☉ **Richtig entsorgen:** Abgelaufene Medikamente in Drogerie oder Apotheke zurückbringen – nicht in Abfall oder WC.



KINDERSICHER

Alles muss so verstaut werden, dass die Kleinen nicht in Versuchung geraten.

Magnesium Biomed Passion.

Exotischer Geschmack trifft auf Kautablette.



Mit Passionsfrucht- und Zitronenaroma

Magnesium Biomed Passion mit 100% organischem Magnesiumcitrat zur Unterstützung der Muskelfunktion und des Nervensystems.

magnesium-biomed.ch

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

BIOMED

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG 01/2026. All rights reserved.

Wenn das Handy die Nachtruhe stört



←
HANDY WEG!
Bildschirmgeräte gehören nicht ins Bett.

Kurz vor Mitternacht: Das Display leuchtet noch einmal auf. Nur schnell die letzte Nachricht checken. Doch aus «schnell» werden 20 Minuten – und aus erholsamem Schlaf ein ruheloses Hin-und-her-Wälzen. Drogist Philippe Bühlmann verrät, wie man trotzdem zu gutem Schlaf kommt.

Von Désirée Klarer

Früher schauten sich Kinder vor dem Schlafengehen oft das «Sandmännchen» im Fernsehen an. Auf dem Teppich sitzend, mit grossen Augen, das Gesicht fast am Bildschirm. Danach wurde der Fernseher ausgeschaltet, es ging zum Zähneputzen und ab ins Bett. Fensterläden zu, Lichter aus. Und heute? Es blinkt in allen Ecken. Kinder schauen das Sandmännchen auf dem Tablet, Jugendliche scrollen unter der Decke auf TikTok, Erwachsene lesen noch kurz die letzte Push-Nachricht. Die Konsequenz der ständigen digitalen Berieselung? Schlafprobleme.

Volkskrankheit Schlafstörung

Gut ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer ist gemäss einer Studie des Bundes von Schlafstörungen betroffen. Nur drei Prozent geben an, keine Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen zu haben. Auch in den Drogerien zeigt sich dieser Trend deutlich. Philippe Bühlmann, dipl. Drogist HF und Inhaber der gleichnamigen Drogerie in Sarnen, sagt: «Es besteht seit einigen Jahren eine grosse Nachfrage für pflanzliche Schlafmittel.» So habe sich der Verkauf bei ihm



WACH LIEGEN

Über ein Drittel der Schweizerinnen und Schweizer kennen Schlafstörungen.

zwischen 2024 und 2025 verdoppelt. «Für 2026 rechne ich nochmal mit einem grossen Anstieg.»

Allerdings seien unter den Hilfesuchenden nicht nur jene mit Ein- oder Durchschlafproblemen. «Es gibt auch viele, die von chemischen Schlafmitteln loskommen

Sorry, liebe Schäfchen.



2026/3260

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

Unsere Antwort auf Schäfchen zählen.



Bei Ein- und Durchschlafstörungen.
Bei unruhigem Schlaf.
Mit Baldrian und Hopfen.

zeller

GESUNDER SCHLAF



LESEN UND MUSIK

Ruhige Aktivitäten ohne Bildschirmlicht helfen, um sich auf den Schlaf vorzubereiten.

möchten», so der Drogist. So oder so sei wichtig, die Ursache für die Schlafprobleme zu finden: «Das kann Stress sein, Beziehungsprobleme, familiäre Probleme, falsche Ernährung oder auch ein fehlender Schlaf-Wach-Rhythmus, etwa bei Schicht- und Nachtarbeit.» Warum hat man überhaupt Schlafprobleme? Klar ist, dass die intensive Nutzung digitaler Medien und die ständige Erreichbarkeit sich negativ auf den Schlaf auswirken können. Das zeigt auch eine norwegische Studie, wonach wir weniger und schlechter schlafen, je mehr Bildschirmzeit wir im Bett verbringen. Bühlmann überrascht das nicht. Er sagt: «Einer der grössten Feinde unserer Zeit ist das Handy. Es macht die Augen kaputt und das ständige Flimmern stört unseren Rhythmus.» Zudem störe insbesondere der Blaulichtanteil von Displays den Haushalt des Schlafhormons Melatonin.

Für Dunkelheit sorgen

Was also tun, wenn das Display leuchtet und das Gedankenkarussell rotiert? Der erste Schritt ist banal – und zugleich der schwierigste: das Digitale draussen lassen. «Am besten hat man weder Handy noch iPad oder Fernseher im Schlafzimmer», sagt Bühlmann. Denn: Für guten Schlaf ist die

Dunkelheit zentral. Sie signalisiert dem Körper, dass Schlafenszeit ist und regt die Melatonin-Produktion an. Verdunkelungsvorhänge, geschlossene Storen, gedimmtes Licht am Abend – all das kann die innere Uhr unterstützen. Übrigens reicht schon sehr schwaches Licht, um den Schlaf zu stören. «Am einfachsten ist es, wenn man eine Stromleiste hat und damit direkt alle Geräte ausschaltet, wenn man sie nicht aus dem Schlafzimmer verbannen möchte», rät Bühlmann. «Weiter ist auch die richtige Schlaftemperatur wichtig, und regelmässig zu lüften», ergänzt der Drogist.

Abends bewusst herunterfahren

Was beim Einschlafen auch helfen kann, sind Rituale. Sie können ein Weg sein, den Tag bewusst zu beenden und einen Übergang vom Funktionieren ins Abschalten zu schaffen. «Ein kurzer Abendspaziergang, ein Tee, ein paar Seiten in einem Buch – nicht am Handy –, oder ein Moment der Stille, in dem man den Tag Revue passieren lässt», sagt Bühlmann. Wer nach einer Stunde noch immer nicht einschlafen könne, solle aufstehen, ein Glas Wasser oder Milch trinken und erst dann wieder ins Bett gehen. Bühlmann erläutert: «So lernt der Körper: Das Bett ist ein Ort zum Schlafen, nicht zum Grübeln oder Scrollen.»

Zudem solle man darauf achten, abends etwas Leichtes zu essen. «Schwere, späte Mahlzeiten, wie etwa ein Fondue, belasten die Verdauung und können das Durchschlafen stören», sagt Bühlmann. Was beim Thema Schlafen häufig vergessen gehe, sei die Leber. «Wenn man mitten in der Nacht erwacht, liegt das meist an ihr», so der Drogist. Die Annahme stammt aus der chinesischen Organlehre, wonach die Leber zwischen ein und drei Uhr morgens am aktivsten ist. Bühlmann empfiehlt zur Unterstützung der Leber eine Bitterstoffmischung.

Pflanzliche Unterstützung

Weiter könnten auch Hopfen und Baldrian helfen, gut durchzuschlafen. «Die Passionsblume oder die sogenannte Schlafbeere wiederum können helfen, herunterzufahren»,

sagt er. Bei den Schüssler Salzen empfiehlt Bühlmann die Nr. 7 (*Magnesium phosphoricum*). «Wenn der Körper todmüde, aber der Geist noch wach ist, kann man auch die Nr. 5 (*Kalium phosphoricum*) probieren.» Auch nach Präparaten, die die körpereigene Bildung des Schlafhormons Melatonin fördern, wird bei Bühlmann öfter gefragt.

All diese Mittel zielen darauf ab, Körper und Geist in einen ruhigeren Zustand zu bringen. «Die Nachfrage nach pflanzlichen Schlafmitteln steigt nicht grundlos», sagt Bühlmann. Viele Schlafprobleme entstehen im Kopf – genährt von Dauererreichbarkeit und Bildschirmlicht. Letztlich scheitern wir oft an uns selbst. «Der Wille ist stark, aber das Fleisch ist schwach», sagt er schmunzelnd.



MEHR ALS BIER

Hopfen ist auch für natürliche Schlafmittel eine beliebte Zutat.



VITALSTOFFBERATER

Philippe Bühlmann ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Drogerie Bühlmann in Sarnen im Kanton Obwalden. Er hat eine Weiterbildung zum Dr. Schüssler

Master absolviert und ist darüber hinaus auch Burgerstein Microcare Vitalstoffberater.

Weit verbreitet und doch unterschätzt:

Die Folgen einer Gürtelrose

Einer von drei Menschen ist im Laufe des Lebens von Gürtelrose betroffen. Die Gürtelrose kennt keine Saisonpause und bringt das ganze Jahr über mögliche Langzeitfolgen mit sich, die schmerzhaft und belastend sein können. Frühzeitiges Handeln kann helfen, das Gürtelrose-Risiko zu reduzieren.

Jede Person, die einmal Windpocken hatte, trägt den Gürtelrose-Erreger bereits in sich. Auf mehr als 99% der über 40-jährigen in der Schweiz trifft das zu. Mit dem Alter wird das Immunsystem schwächer und Menschen werden anfälliger für Infektionskrankheiten. So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.

Was ist Gürtelrose?

Bei der Gürtelrose handelt es sich um eine weit verbreitete Infektionskrankheit, die zu Unrecht oft verharmlost wird. Besonders typisch für sie ist beispielsweise ein stark schmerzender, juckender Hautausschlag mit Bläschen.

Kann Gürtelrose die Lebensqualität einschränken?

Die Heilung einer Gürtelrose verläuft nicht immer problemlos. Bis zu 30% der Betroffenen erleiden Komplikationen, z.B. chronische Nervenschmerzen. Bei ihnen bleibt durch eine Schädigung der

Nerven eine als postherpetische Neuralgie oder PHN bezeichnete Krankheit zurück, die Monate bis Jahre andauern kann. Dieser brennende, stechende oder tief-sitzende Nervenschmerz wird in

«So erkrankt jede dritte Person im Laufe des Lebens an Gürtelrose.»

dem Bereich empfunden, in dem die Gürtelrose war und kann für manche Menschen schmerzhafter sein als die eigentliche Gürtelrose. Bei 10–25% der Fälle betrifft die Gürtelrose einen Nerv in der Nähe des Auges. Der Ausschlag kann sich um das Auge herum, auf der Vorderseite und der Oberseite des Schädels ausbreiten und zu chronischen Schmerzen und selten zu Sehverlust führen. Komplikationen der Gürtelrose können die Lebensqualität deutlich einschränken.



Die Symptome von Gürtelrose können von Patient:in zu Patient:in variieren.

Gibt es eine Behandlungsmethode oder eine Schutzmöglichkeit?

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome durch rechtzeitige Einnahme von antiviralen und anderen Arzneimitteln

gelindert werden. Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden. Ein frühzeitiges Handeln lohnt sich – insbesondere, da Erwachsene mit Begleiterkrankungen, wie beispielsweise rheumatoider Arthritis, schwerem Asthma oder COPD, ein erhöhtes Risiko haben, Gürtelrose zu entwickeln. Auch für Personen, welche bereits schon einmal an Gürtelrose erkrankt sind, gibt es nach Genesung Präventionsmöglichkeiten, um das Risiko eines erneuten Ausbruchs der Krankheit zu verringern. Ihr medizinisches Fachpersonal kann Sie dabei beraten.

Unterschätzen Sie Gürtelrose nicht. Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal.



Mehr Informationen

Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG. GlaxoSmithKline AG, Neuhofstrasse 4, CH-6340 Baar, © 2026 GSK group of companies or its licensor.



Invasiven Arten auf der Spur

Asiatische Hornissen, Tigermücken und Riesenzecken haben eines gemeinsam: Sie gehören hier eigentlich nicht hin. Warum sie trotzdem gekommen sind, was man gegen sie tun kann und wie man sich vor Bissen und Stichen schützt.

Von Désirée Klarer

Mit dem Billigflieger für ein verlängertes Wochenende ans andere Ende der Welt und mit blinden Passagieren im Gepäck wieder zurück in heimische Gefilde. Rund 1305 gebietsfremde Arten haben sich in der Schweiz etabliert. Die meisten davon haben sich, ohne grossen Schaden anzurichten, in unser Ökosystem eingefügt. 15 Prozent der eingeschleppten Arten hingegen gelten als invasiv. Das bedeutet: Ihr Vorkommen hat einen negativen Einfluss auf das hiesige Ökosystem. Grund für die Ausbreitung sind nebst

der Globalisierung auch wärmere Temperaturen durch den Klimawandel.

Ein bekanntes Beispiel invasiver Arten ist etwa die Kirschessigfliege. Sie stammt aus Südostasien und wurde im Juli 2011 erstmals in der Schweiz nachgewiesen. Diese Fliege befällt Stein- und Beerenobst sowie – was für die Weinbauern ein Riesenproblem ist – Rebsorten. Die Konsequenz: Ernteausfälle und daheim nerviges Surren in der Nähe des Fruchtetellers. Denn: Die Kirschessigfliege legt ihre Eier auch auf intakte

Früchte. So gelangen sie unbemerkt auf den Küchentisch.

Mit Fallen gegen die Plage

Daheim ist die Bekämpfung immerhin relativ einfach. Mit Fruchtfliegenfallen aus der Drogerie oder einem Glas mit Wasser, Essig und einem Schuss Spülmittel kann man die Plage gut eingrenzen. Auf den Feldern hingegen ist das gar nicht so leicht, zumal die Fliege auch wild wachsende Früchte befällt.

FALLEN STATT GIFT

Kirschessigfliegen werden mit speziellen Fallen umweltschonend bekämpft.

Hier ist eine winzige Wespe der grosse Hoffnungsschimmer am Horizont, die sogenannte Schlupfwespe.

Lukas Seehausen, Wissenschaftler am CABI (Zentrum für Landwirtschaft und Biowissenschaften) in Delémont JU, befasst sich im Rahmen seiner Arbeit mit der Bekämpfung invasiver Arten mithilfe von Nützlingen. «Bei der Kirschessigfliege haben wir mit der asiatischen Schlupfwespe einen Gegenspieler gefunden, der sich nicht negativ auf andere einheimische Arten auswirkt, aber die Population der Kirschessigfliege senken kann.» Die Kirschessigfliege ist somit ein positives Beispiel biologischer Schädlingsbekämpfung in der Schweiz.

Lästige Krankheitsüberträger

Ein weiterer ungebetener Gast in der Schweiz, der im Gegensatz zur Kirschessigfliege auch eine Bedrohung für die Gesundheit sein kann, ist die Riesenzecke. Sie wur-

WIEDERHOLUNGSTÄTER

Tigermücken stechen mehrmals und können Krankheiten übertragen.

de hierzulande erstmals 1975 entdeckt. Mit ihren gestreiften Beinen und einer Grösse von bis zu zwei Zentimetern ist sie leicht von einheimischen Arten zu unterscheiden. Wie stark sich die Zecke seither ausgebreitet hat, ist unklar. Klar ist nur, dass sie vor allem im Tessin zu finden ist und sich weiter ausbreitet. Wie auch die einheimische Zecke, so ist auch die Riesenzecke eine Krankheitsüberträgerin. Bloss, dass sie nicht Borreliose oder FSME übertragen kann, sondern exotische Krankheiten, wie das Krim-Kongo-Virus oder das Fleckfieber. Der grösste Unterschied zu heimischen Zeckenarten: Die Riesenzecke lauert nicht, sie jagt. Im Unterschied zu anderen Zecken hat sie Augen und kann Menschen und Säugetiere über mehrere Meter verfolgen. Am liebsten mag sie grosse Säugetiere wie Pferde. Auch Menschen sollten sich vor ihr schützen.

Hierfür sind dieselben Massnahmen angezeigt wie bei der einheimischen Zecke: lange Hosen und Oberteile in hellen Farben



tragen, Zeckenschutzspritze auftragen und zuhause die Haut nach Zecken absuchen. Wer gebissen wurde, sollte die Zecke mit einer Pinzette entfernen, den Stich reinigen und die Wunde desinfizieren. Der Biss unterscheidet sich nicht von jenem einer einheimischen Zecke. In beiden Fällen sollte man zum Arzt, wenn man sich fiebrig fühlt und sich eine ringförmig ausbreitende Rötung um die Einstichstelle bildet.

Kleine Massnahmen mit grosser Wirkung

Auch bei der asiatischen Tigermücke merkt man den Unterschied zu heimischen Mückenarten kaum. «Sie sind bloss lästig, weil die Tigermücke mehrmals und auch tagsüber



Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!

... eine umfassende Beratung übrigens auch.



Hier finden Sie Ihre Drogerie!



MÜCKENPLAGE VORBEUGEN

Stehendes Wasser sollte man ausleeren, damit die Lästlinge dort nicht ihre Eier ablegen können.

zusticht», so Lukas Seehausen. Gefährlich ist sie dennoch, denn sie kann Krankheitserreger wie das Zika-Virus, Chikungunya und Dengue-Fieber übertragen. «Darum ist es wichtig, dass wir alles unternehmen, um auch hier die Population zumindest einzudämmen», sagt Seehausen.

Da die Mücke kleine Wasserflächen bevorzugt, kann jede und jeder etwas dazu beitragen: «Zum Beispiel Giesskannen regelmässig leeren oder das Wasser aus Töpfen im Garten kippen», so Seehausen. Bei einem Fund sollte man die Mücke einfangen, ohne sie zu zerquetschen, über Nacht in den Tiefkühler legen, ein Foto machen und den Fund auf muecken-schweiz.ch melden. Man erkennt sie gut an den gestreiften Beinen und einer weissen Linie, die von den Augen bis zum Rücken läuft.

Asiatische Hornissen auf dem Vormarsch

Eine weitere invasive Art ist die Asiatische Hornisse. Bei dieser hat sich der Bestand zwischen 2023 und 2024 verdreifacht. Überraschend sei das nicht, so Seehausen. Der exponentielle Anstieg sei bei invasiven Arten normal, «aber natürlich nicht weniger alarmierend», betont der Wissenschaftler. Grund dafür sei, dass Massnahmen auf Ebene Bund und Kantone oft erst dann zum Tragen kämen, wenn der Anstieg schon da sei. «Die asiatische Hornisse ist zudem ein hervorragender Räuber und hat nur sehr wenige natürliche Feinde», erklärt der Wissenschaftler. Die wenigen Feinde seien eher Krankheiten oder spezifische Parasiten. «Darum ist es wichtig, dass nebst Bund und Kantonen auch die Bevölkerung dabei mithilft, die Ausbreitung einzudämmen», betont Seehausen.

Insektenschutz aus der Drogerie

Um mithelfen zu können, muss man jedoch erst mal wissen, dass es diese Arten gibt. In der Drogerie ist die Ausbreitung invasiver Arten nur bedingt ein Thema. Gioia Stucker, dipl. Drogistin HF und Co-Betriebsleiterin der Nature First Drogerie & Apotheke konkretisiert: «Zu Asiatischen Hornissen und Riesenzecken haben wir wenig Nachfrage. Die Tigermücke ist bekannter.» Wichtig sei den Leuten jedoch auch bei diesen Arten schlicht ein Produkt, das wirklich nützt. In der Drogerie findet die Kundschaft Repellents – manche nur gegen Mücken, andere gegen Mücken und Zecken gleichermaßen. Stucker rät zudem zu langer, weiter Kleidung in hellen Farben. «Wer auf synthetische Schutzsprays verzichten will, greift zu Citronella oder Neemöl – muss diese aber häufiger nachtragen», so Stucker. Nach Stichen oder Bissen helfen Roll-ons und Gels. Nach einem Zeckenbiss empfiehlt Stucker neben Entfernung und Desinfektion auch die Urntinktur «Geranium robertianum».

Gegen Hornissen allerdings nützen Repellents wenig. Hier gilt vor allem eines: Abstand halten und im Ernstfall die Profis rufen. Wie man sich bei einem Nestfund oder

einer Begegnung richtig verhält und warum die Asiatische Hornisse besonders für Honigbienen eine Bedrohung ist, erklärt Imker und Hornissenexperte Joost Oerlemans (siehe Kasten).



SPEZIALIST FÜR INVASIVE ARTEN

Lukas Seehausen ist Insektenforscher mit Schwerpunkt invasive Arten und biologische Bekämpfung von Schadinsekten. Seit

2018 arbeitet er am Forschungszentrum CABl in Delémont JU. Dieses ist auf die Erforschung und Bekämpfung von invasiven Arten spezialisiert.



DROGISTISCHES FACHWISSEN

Gioia Stucker ist dipl. Drogistin HF und Co-Betriebsleiterin der Nature First Drogerie in Zürich. Ihre Fachgebiete

sind Phytotherapie, Spagyrik, Ayurveda, Ernährung und Gemmotherapie.



VORTRÄGE FÜR IMKER

2019 hat der studierte Informatiker Joost Oerlemans in der Schweiz den eidg. Fähigkeitsausweis zum Imker ab-

geschlossen. Er ist bei der Bekämpfung der Asiatischen Hornisse Mitglied der Koordinationsgruppe Basel-Landschaft/ Basel-Stadt, beteiligt sich aktiv an der Nestsuche und hält schweizweit Vorträge zu Imkern mit/trotz der Asiatischen Hornisse.

«Die Hornissen sind lieber faul als müde»

Imker und Hornissenexperte Joost Oerlemans über Sammelparalyse und warum man niemals selbst zur Nestentfernung schreiten sollte.

Warum sind Honigbienen durch die Asiatische Hornisse gefährdet?

Joost Oerlemans: Die Nester der Asiatischen Hornisse sind deutlich grösser als jene der einheimischen Art. In einem Nest leben statt 700 bis zu 3500 Tiere. Ein einziges Nest frisst bis zu elf Kilo Insekten pro Jahr.

Warum hat sie es besonders auf Honigbienen abgesehen?

Die Hornissen jagen dort, wo es am einfachsten ist – vor den Bienenkästen. Die Bienen geraten unter Dauerstress und stellen ihre Sammelflüge ein. Die Sammelparalyse führt dazu, dass kein Nektar, keine Pollen und kein Wasser mehr eingetragen werden. Das Volk wird geschwächt und stirbt oft im Winter.

Wie verhält man sich richtig, wenn man einer Asiatischen Hornisse begegnet?

Asiatische Hornissen sind in der Regel scheu und friedfertig. Gefährlich wird es hingegen, wenn man näher als fünf bis acht Meter an einem Nest ist. Man sollte keinen Angriff riskieren. Dann: ruhig bleiben, Abstand halten, langsam rückwärts gehen und die Beobachtung auf asiatischehornisse.ch melden. Fachpersonen entfernen das Nest.

Und was empfiehlt sich nach einem Stich?

Die Einstichstelle kühlen, das lindert Schmerz und Schwellung. Die betroffene Person beobachten. Bei starker Schwellung, Schwindel oder Atemnot sofort medizinische Hilfe holen. Ein Allergieset kann im Notfall Leben retten.



GROSSE NESTER

Die Asiatischen Hornissen bauen Nester, die deutlich grösser sind als diejenigen der einheimischen Wespen.

Fotos: Katharina Bill on Unsplash, z/Vg. Brais Seara - adobe.stock.com, Marie-Lan Tay Pamart

DIY
Duftkreationen
leicht gemacht



Jetzt scannen und viele DIY-Ideen entdecken:



Pflanzen und Pflege für Allergikerinnen und Allergiker

Wer an Heuschnupfen leidet, sollte sich gut überlegen, welche Gehölze oder Stauden im Garten angepflanzt werden. Denn nicht jedes Gewächs verbreitet gleich viel Pollen.

Von Sabine Reber



BIRKENBLÜTEN

Die Pollen der Birken sind bei vielen Allergikern besonders gefürchtet.

Von den rund 3500 gängigen Pflanzen in der Schweiz haben nur etwa 20 für Allergikerinnen und Allergiker eine gewisse Bedeutung. Ungefähr 70 Prozent der Betroffenen reagieren auf Gräserpollen. In den letzten Jahren konnte auch eine zunehmende Sensibilisierung auf Birken- und Eschenpollen beobachtet werden, wie das Allergiezentrum Schweiz (aha!) schreibt. Bei den Gartenpflanzen kommt es vor allem drauf an, wie viel Pollen eine jeweilige Sorte hat – Züchtungen, die weniger Pollen aufweisen, sind für Allergiebetreffene tendenziell besser geeignet. Jedoch muss man wissen, dass diese Pflanzen für die Insekten nutzlos sind – alles auf einmal gibt es nicht.

Wer sich überlegt, im Garten oder auf dem Balkon neue Gewächse anzuschaffen, sollte sich also gut informieren und die Vor- und Nachteile abwägen. In der Gärtnerei oder in der Baumschule gibt es professionelle Auskunft zu den Eigenschaften der jeweiligen Gewächse. Hilfreich sind auch die Pflanzenbücher der Baumschule Hauenstein in Rafz ZH. Letztes Jahr sind die beiden



Bände, das grosse Gehölzbuch sowie das Buch über Stauden und Gräser, in der zehnten Auflage komplett neu überarbeitet worden. Sie sind so etwas wie der Duden für die Gartenbranche: Praktisch alle in der Schweiz im Fachhandel erhältlichen Gewächse sind hier aufgelistet und ihre Eigen-

schaften werden gut verständlich erklärt. Bevor man also auf die Schnelle irgendetwas pflanzt, das einen im Baumarkt grad hübsch anlacht, sollte man sich besser vorgängig gut informieren. In den seriösen Gartencentern bekommt man auch hinsichtlich Allergierisiken die benötigten Informationen.

SORGFÄLTIGE PFLANZENWAHL

Wer an Heuschnupfen leidet, sollte sich vor dem Einkauf im Gartencenter über Allergiepflanzen informieren und sich gut überlegen, was daheim angepflanzt wird.



HISTORISCHE ROSEN

Alte Rosensorten mit offenen Blüten wie die Apothekerrose (*Rosa gallica 'versicolor'*) sind sowohl für Allergiker wie für die Insekten gut. Überhaupt gelten Rosen als gute Pflanzen für Menschen mit Allergien.

Weniger schmoren wegen Pollen



Zur Linderung von Heuschnupfen-Symptomen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan AG, T&S Eye Care Management AG

Similasan

Müde und erschöpft?

Koji Pilz mit Eisen



+ Vitamin C aus Acerola



Natürlich mehr Energie.

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

Strath
bio-strath.com

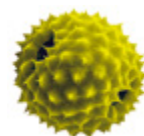
HEUSCHNUPFEN

Haarpflege bei Pollenallergie

Auch durch sorgfältige Pflanzenauswahl im eigenen Garten oder auf dem Balkon lässt sich nicht die ganze Pollenbelastung vermeiden. Es ist einfach eine Massnahme, um die Menge der Pollen nicht noch zusätzlich zu erhöhen. Trotzdem bleiben Allergikerinnen und Allergiker im Alltag der allgemeinen Pollenlast ausgesetzt. Hier kommen die richtigen Pflegeschritte zum Tragen. Besonders wichtig ist, die Kleider, die man draussen getragen hat, nicht ins Schlafzimmer zu nehmen. Und abends die Haare zu waschen,

gehört ebenfalls zum Standard. In der Drogerie gibt es spezielle Haarshampoos, die Pollen und andere Verunreinigungen aus der Umwelt besonders gründlich und zugleich schonend entfernen. Produkte mit Extrakten aus Schweizer Äpfeln haben sich hierbei besonders bewährt.

Mehr Infos zu den häufigsten Allergiepflanzen in der Schweiz finden Sie beim Scannen des QR-Codes.



pollenundallergie.ch
pollenetallergie.ch
pollinieallergie.ch



DAS RICHTIGE SHAMPOO

Für Allergiker ist regelmässiges Haarewaschen wichtig. Spezielle Shampoos helfen, die lästigen Pollen schonend zu entfernen.

Buchtipps

Gehölz- und Staudenbuch

Die beiden Nachschlagewerke der Hauenstein-Fachspezialisten sind so etwas wie der Duden für die Gartenmensen in der Schweiz. Die 3500 im Handel gängigen Pflanzen werden darin in Text und Bild porträtiert. Das Gehölzbuch stellt 1200 Gartenbäume und Sträucher vor, und im Staudenbuch werden rund 1700 beliebte krautige Pflanzen, Gräser und Blumenzwiebeln vorgestellt. Die beiden Bücher gibt es im Buchhandel, im Gartencenter oder direkt über www.hauenstein-rafz.ch. Sie kosten pro Band rund 50 Franken.



Fotos: methaphum – adobe.stock.com, zVg



PUBLIREPORTAGE



Heuschnupfen – ein lästiger Begleiter des Frühlings!

zeller

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn

Heuschnupfen Kollektion Frühjahr/Sommer 26



Der Frühling ist zurück und die Natur zeigt sich wieder von ihrer schönsten Seite. Nicht jeder kann sich jedoch freuen, wenn die Flora wieder aufblüht. Für 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung gehört Heuschnupfen zur lästigen Begleiterscheinung während der Blütezeit.

Pollen gehören zu unserem Leben wie Luft und Wasser. Sie befinden sich überall und lassen sich nicht vermeiden. Die globale Erwärmung sowie die zunehmende Luftverschmutzung erhöhen das Heuschnupfenrisiko und verlängern die Allergie-Saison spürbar. Auslöser sind Pflanzenpollen, die auch als Blütenstaub auf Oberflächen erkennbar sind. Eine Pollenallergie tritt nur während der Blütezeit der entsprechenden Pflanzen auf. Zu den häufigsten Auslösern gehören die Pollen von Gräsern, Getreide, einigen Kräutern und frühblühenden Bäumen wie Hasel, Erle und Birke.

zeller heuschnupfen enthält einen Extrakt aus den Blättern des Pestwurz (Petasites hybridus) und ist zur Behandlung von Symptomen der allergischen Rhinitis (Heuschnupfen) und der damit verbundenen Beschwerden an Augen, Nase und im Rachenraum geeignet.

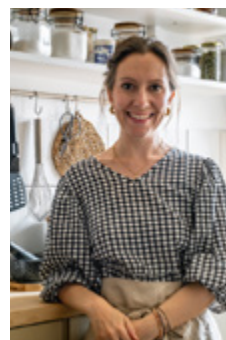


**Wenn's juckt & zwickt,
kann zeller heuschnupfen helfen.**
zeller heuschnupfen ist ein pflanzliches Arzneimittel mit einem Extrakt aus den Blättern der Pestwurz.



Rezept

Kohlrabiacarpaccio mit Linsensprossen



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

Linsensprossen Linsen in eine Schüssel geben, mit reichlich kaltem Wasser übergiesen und über Nacht einweichen. Linsen abtropfen, feucht in ein Keimglas geben. Linsen ca. 3 Tage keimen lassen, dabei zweimal täglich durchspülen. Die Linsen sollten nie im Wasser und auch nicht im direkten Sonnenlicht (Hitze) stehen. Wenn die Linsen einen 1–2 cm langen Keim gesprossen haben, nochmals gründlich waschen, abtropfen.

Carpaccio Kohlrabi schälen und dünn hobeln, Kräuter fein schneiden. Kohlrabischeiben auf Tellern verteilen. Kräuter mit Essig, Öl, Honig und Salz verrühren, darüberträufeln. Linsensprossen darauf anrichten.

Tipp Mit Veilchen garnieren.



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



Produktinfo

Linsensprossen

Linsensprossen sind kleine Kraftpakete auf dem Teller. Ihre Energie verdanken sie dem Keimprozess, der die unscheinbare Hülsenfrucht in ein lebendiges Mini-Gemüse verwandelt. Sobald die Linse mit Wasser in Berührung kommt, saugt sie sich voll, quillt auf und ihre bis dahin schlafenden Enzyme werden aktiv. Zuerst zeigt sich eine zarte Wurzel, kurz darauf schiebt sich ein kleiner Spross aus der Schale. Für das Wachstum dieses Sprosses nutzt die Linse gespeicherte Kohlenhydrate, Fette und Proteine als Energie- und Baustoffquelle. Gekeimte Linsen sind besser bekömmlich, weil beim Keimen schwer verdauliche Stoffe abgebaut und Stärke sowie Eiweisse in leichter verdauliche Formen umgewandelt werden, sodass der Darm weniger belastet wird. Spannend ist auch die Entwicklung des Vitamingehaltes: Vitamin C wird neu gebildet und verschiedene B-Vitamine können deutlich ansteigen. Durch den Keimprozess werden Mineralstoffe wie Eisen, Zink und Magnesium für den Körper besser verfü- und aufnehmbar.

Zum Keimen eignen sich besonders ungeschälte Linsen, etwa grüne, braune oder Belugalinsen. Bei Zimmertemperatur bilden sie innerhalb von 2–4 Tagen frische, knackige Sprossen. Wichtig ist, dass die Linsen während dieser Zeit regelmässig gespült und gut abgetropft werden, damit der Keimvorgang optimal abläuft und die Sprossen hygienisch und aromatisch bleiben.

Mit ihrem mild-nussigen Aroma und ihrer saftigen Bissfestigkeit bringen Linsensprossen Frische, Geschmack und einen echten Nährstoffkick in viele Gerichte. Ob auf Salaten, Dips, Suppen, Eintöpfen, Currys oder Sandwiches – Linsensprossen sorgen für mehr Textur, Vielfalt und wertvolle Nährstoffe.



GroKi-Turnen

Eierlauf mit Löffel

Beim Eierlauf verbinden Kinder und Erwachsene Bewegung, Koordination und eine Portion Nervenkitzel. Die Materialien sind schnell beisammen – jede Person erhält einen Löffel und einen Tischtennisball als «Ei». Nun wird eine Laufroute markiert: ein kurzer Weg auf dem Hof, eine Runde auf dem Spielplatz oder ein kleiner Parcours im Wohnzimmer. Ziel ist es, den Ball auf dem Löffel zu transportieren, ohne dass er herunterfällt. Dabei zählen nicht nur Tempo, sondern vor allem ruhige Hände und gute Balance.

Varianten: Zwei Personen laufen nebeneinander und tragen gemeinsam einen Ball auf zwei Löffeln. Oder es werden kleine Hocker, Steine oder Linien eingebaut, die elegant überquert werden müssen. Besonders

knifflig: Jede Person erhält zwei Löffel mit je einem Tischtennisball in die Hände.

Das Spiel fördert Konzentration, Balance und feinmotorische Fähigkeiten und sorgt für heitere Momente in jeder Generation.

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



Foto: Susanne Keller

DRAUFPUTZEN STATT ABNUTZEN

Bioniq® gegen den täglichen Zahnschmelz-Abbau

Unser Zahnschmelz nutzt sich täglich ab und kann vom Körper nicht selbst nachgebildet werden. Die Bioniq® Repair-Zahncreme regeneriert mikroskopisch kleine Defekte und schützt mit 20% biomimetischem Zahnschmelz, indem sie beim Putzen eine weisse Deckschicht auf dem Zahnschmelz bildet.

JETZT AUSPROBIEREN UND SELBST ÜBERZEUGEN!

Entdecke das gesamte Sortiment in Apotheken und Drogerien, ausgewählten Coop-Fillialen und unter bioniq-oralcare.com



Allerlei Geschichten an der Südrampe

Raron – Ausserberg (VS)

Nicht ganz zwei Stunden ist sie lang, diese einfache Tour. Interessierte Wandernde werden aber deutlich mehr Zeit benötigen, denn es gibt viel zu sehen. Schon in Raron lohnt sich der Besuch der beiden Kirchen: Die eine ist in den Felsen gehauen, die andere steht oben auf dem Felsen. Die Felsenkirche St. Michael ist das grösste Gotteshaus Europas der Neuzeit, das sich in einem Felsen befindet. Damit ist sie auch ein Ort für eine Abkühlung. Oben thront die Burgkirche St. Romanus mit einer schönen Freske und dem Grab des Dichters Rilke. Im Dorf geht die Wanderung am Maxenhaus mit dem wohl ältesten Briefkasten der Schweiz vorbei. Er wurde Ende des 18. Jahrhunderts eingebaut. Spannend am Haus sind auch die Fensterbögen, die nur einige Zentimeter aus dem Boden ragen: Im 16. Jahrhundert wurden Parterre und Keller mehrfach überschwemmt und mit Geröll gefüllt. Nach diesen Besuchen geht es steil durch ein Feld den Hang hinauf zur Niwa-Suone. Diese führt meist schon im April Wasser, für Abkühlung ist also auch hier gesorgt. Man folgt dem fliessenden Wasser, meist am Schatten, bis St. German. Wer nicht im dortigen Restaurant rasten will, kann dies in einer alten Stallscheune tun, die vor einigen Jahren in den Rastplatz Briggilti umgebaut worden ist. Kurz nach dem Dorf geht es wieder bergauf. Man wandert auf dem alten Säumerpfad, auf dem die Bauern früher

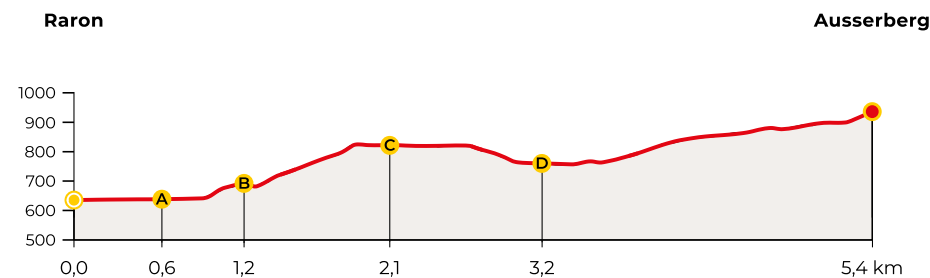


Schatten und Ruhe an der Niwa-Suone.

- T1
- 2 h
- 5,4 km
- Körperliche Anforderung: mittel
- 415 m
- 115 m
- für Familien
- Sommer
- April–Juni

ihren Wein von St. German nach Ausserberg gebracht haben. Umgekehrt gingen die Menschen auf diesem Weg zur Messe nach Raron. Der Boden ist gepflastert mit Natur-

steinen. Einmal oben, führt der breite Weg aussichtsreich und sonnig bis nach Ausserberg mit seinen drei bekannten Suonen. | 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

Testen Sie Ihr Wissen

1 PFLEGE
Wie viele Personen pflegen in der Schweiz ihre Angehörigen gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG)?

- 200 000 **T**
- 400 000 **K**
- 600 000 **S**

2 ALLERGENE PFLANZEN
Welcher Baum ist für Pollenallergiker in der Blütezeit problematisch?

- Birke **C**
- Nussbaum **E**
- Linde **A**

3 STÄRKUNG
Welche Pflanze gilt in der Naturmedizin als Kraftpflanze?

- Preiselbeere **N**
- Rosenwurz **H**
- Kamille **R**

4 GESUNDER SCHLAF
Was sollte vor dem Einschlafen gemieden werden?

- L** Bildschirmzeit
- A** Abendspaziergang
- T** Dunkelheit

5 TIGERMÜCKE
Welche einfache Massnahme hilft, die Verbreitung der Tigermücke einzudämmen?

- E** Gewürznelken in die Beete streuen
- Z** Eine Katze anschaffen
- A** Draussen Giesskannen und Untertöpfe leeren

6 VITAMINE & CO.
Wie und wo sollen abgelaufene Medikamente und Supplemente entsorgt werden?

- N** Abfall
- F** Drogerie/Apotheke
- R** WC

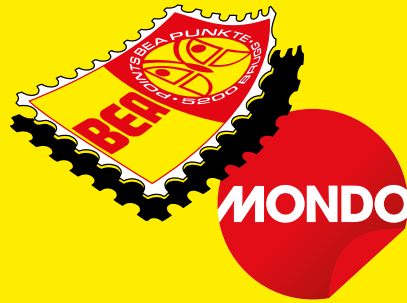
Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 3/2026 erscheint im Juni. Wir sprechen mit einem **Dermatologieprofessor** über **Hautkrebs** und erklären, wie die verschiedenen **Sonnenschutzprodukte** funktionieren. Ausserdem erklären wir, wie **Schürfwunden** richtig gepflegt werden und welcher **Insektenschutz** sich für **Babys** eignet. Weitere Themen sind eine gute **Verdauung auf Reisen** sowie Verhaltensmassnahmen und Produkte aus der Drogerie, um **Kopfschmerzen** und **Schwindel** an heissen Tagen vorzubeugen.

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

LÖSUNGSWORT





MIT BEA CHASCH MEH HA

Entdecke jetzt über 5000 Artikel
mit einem Preisvorteil von bis zu 60%

www.bea.swiss

Spielwaren | Basteln | Haushalt | Lifestyle