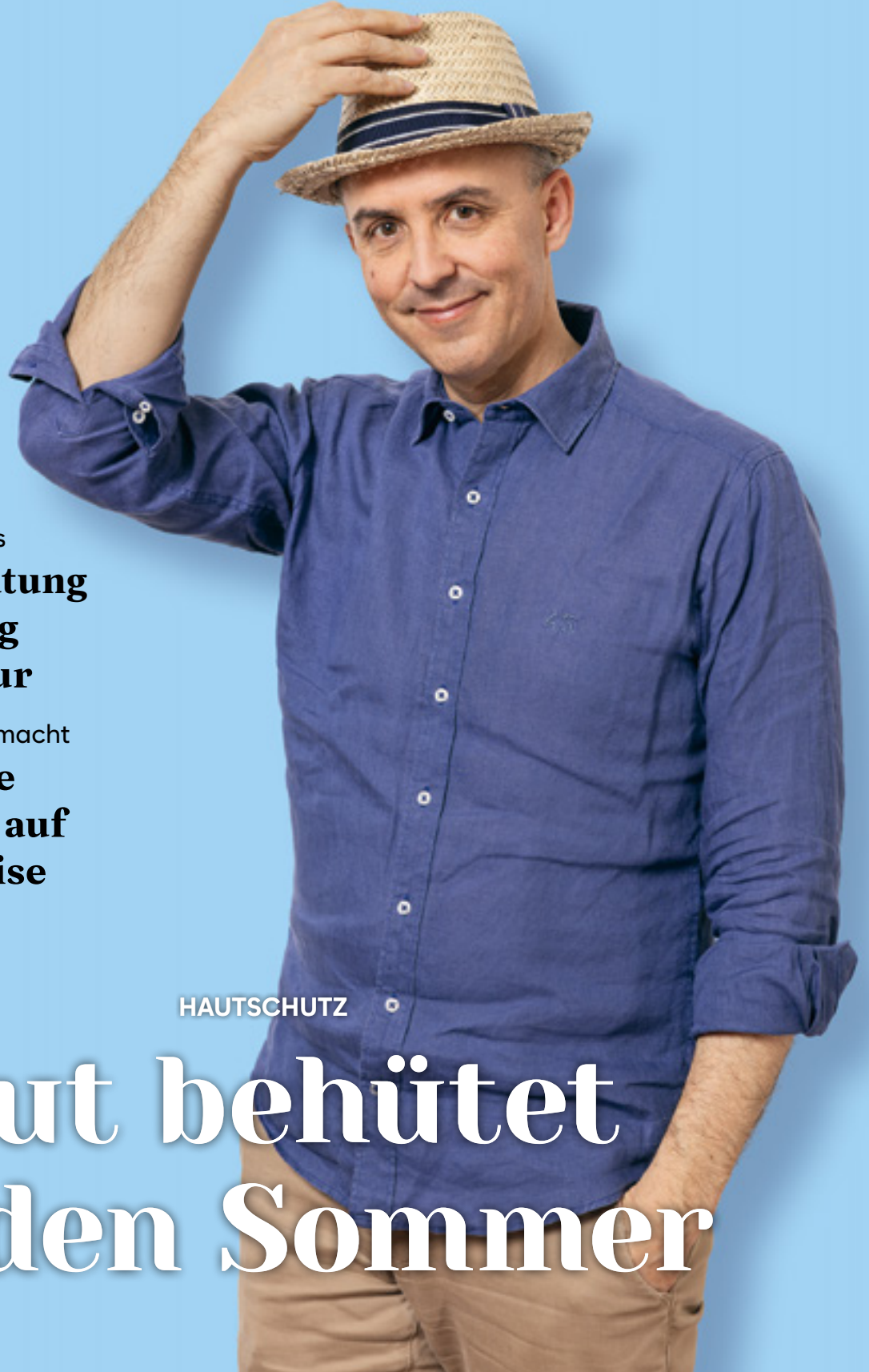




# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



Drogerieporträts

**Fundierte Beratung  
im Einklang  
mit der Natur**

Damit der Magen mitmacht

**Die richtige  
Vorbereitung auf  
die Ferienreise**

HAUTSCHUTZ

**Gut behütet  
in den Sommer**

Malerisches Dourotal entdecken



Informationen oder buchen  
thurgautravel.ch  
0800 626 550

8 Tage ab  
CHF 1790\* p.P.

## Ab Portos Küste ins schöne Dourotal PORTO–BARCA D'ALVA–RÉGUA–PORTO MS DOURO SPIRIT\*\*\*+

- 1. TAG ZÜRICH–VILA NOVA DE GAIA (PORTO)** Individuelle Anreise zum Flughafen Zürich. Flug<sup>(3)</sup> nach Porto. Transfer<sup>(3)</sup> und Einschiffung.
- 2. TAG VILA NOVA DE GAIA–RÉGUA–PINHÃO** Am Morgen heisst es «Leinen los!». Ab Régua Ausflug<sup>(1)</sup> nach Vila Real und Besuch des Schlosses Mateus. Weiterfahrt zu einem lokalen Weingut. Abendessen mit genüsslicher Weinbegleitung und Live-Unterhaltung. Rückkehr an Bord in Pinhão.
- 3. TAG PINHÃO–VEGA DE TERRÓN** Schifffahrt zur spanischen Grenze. Ausflug<sup>(1)</sup> nach Castelo Rodrigo, welches zu den 12 historischen Dörfern Portugals zählt.
- 4. TAG SALAMANCA** Busfahrt<sup>(1)</sup> von Vega de Terrón nach Salamanca, bekannt für seine Monumente. Während des Rundgangs erleben Sie unter anderem Sehenswürdigkeiten, wie die Plaza Mayor, das Casa de las Conchas, die Kirche La Clereria sowie die alte und neue Kathedrale. Mittagessen mit traditioneller Flamenco-Show. Gegen Abend Rückkehr zum Schiff in Barca d'Alva.

- 5. TAG BARCA D'ALVA–RÉGUA** Schifffahrt von Barca d'Alva nach Régua. Am Nachmittag Ausflug<sup>(1)</sup> in die alte Bischofsstadt Lamego. Die Wiedereinschiffung erfolgt in Régua. Abendessen an Bord mit unterhaltsamen portugiesischen Folklore-Darbietungen.
- 6. TAG RÉGUA–VILA NOVA DE GAIA** Besuch<sup>(1)</sup> der Quinta do Seixo, einer der traditionsreichsten Weinproduzenten des Douro Anbaubereichs mit genussvoller Weinverkostung. Am Nachmittag Weiterfahrt Richtung Porto.
- 7. TAG VILA NOVA DE GAIA** Rundfahrt<sup>(1)</sup> in Porto von der farbenprächtigen Cais da Ribeira bis zur alten Alfândega. Selbstverständlich darf eine Portwein-Verkostung in einer der traditionellen Kellereien nicht fehlen. Nachmittags Zeit zur freien Verfügung oder Ausflug<sup>(2)</sup> nach Guimarões. Eine Fado-Show an Bord rundet den Tag ab.
- 8. TAG VILA NOVA DE GAIA (PORTO)–ZÜRICH** Ausschiffung und Transfer<sup>(3)</sup> zum Flughafen Porto. Rückflug<sup>(3)</sup> nach Zürich und individuelle Heimreise.

**Reisedaten 2026 Es het solangs het Rabatt**

29.06.–06.07.	500	07.09.–14.09.	500
13.07.–20.07.	700	21.09.–28.09.	400 <sup>(9)</sup>
27.07.–03.08.	800	28.09.–05.10.	300 <sup>(8)</sup>
03.08.–10.08.	800	12.10.–19.10.	500 <sup>(7)</sup>
10.08.–17.08.	800 <sup>(8)</sup>	02.11.–09.11.	800
17.08.–24.08.	600 <sup>(8)</sup>	09.11.–16.11.	1000
24.08.–31.08.	600 <sup>(7)(8)</sup>		

<sup>(7)</sup> Vorprogramm Porto buchbar  
<sup>(8)</sup> Nachprogramm Lissabon buchbar  
<sup>(9)</sup> Nachprogramm Galizien buchbar

- Unsere Leistungen**
- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
  - Vollpension an Bord
  - Getränkepaket (Wasser, Soft-Drinks, Kaffee / Tee, Weinbegleitung zum Mittagessen und Abendessen)
  - Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
  - Audio-Set bei allen Ausflügen

**Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)**

2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2590
2-Bettkabine MD vorne, franz. Balkon	2690
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2890
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	2890
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3090
1-Bettkabine MD vorne, franz. Balkon	3290
1-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	3490
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	3590
Suite Oberdeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	3890
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	1090
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	1390
Ausflugspaket (6 Ausflüge)	295
An- / Rückreisepaket	495

<sup>(5)</sup> Nicht zur Alleinbenutzung möglich

**Nicht inbegriffen:** An- / Rückreise zum / vom Flughafen Zürich, Flug Schweiz–Porto–Schweiz, Versicherungen (Details online), Ausflüge, übrige Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 7 p.P./Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)



Castelo Rodrigo



Altstadt Ribeira, Porto



2-Bettkabine MD/OD (ca. 14 m²) mit franz. Balkon



<sup>(1)</sup> Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | <sup>(2)</sup> Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | <sup>(3)</sup> Im An- und Rückreisepaket enthalten  
Programmänderungen vorbehalten | \* Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen



## WEITERE FLUSSREISE-EMPFEHLUNGEN FÜR SIE

Flusshüpfen auf Rhein, Mosel und Saar  
**BASEL–MERZIG–TRIER–BASEL  
MS EDELWEISS\*\*\*\*+**



10 Tage ab CHF 1590 p.P.

**BAUMWIPFELPFAD MIT BLICK  
ÜBER DIE SAARSCHLEIFE  
AM ZUSAMMENFLUSS VON  
RHEIN UND MOSEL IN KOBLENZ  
MOSELSTADT COCHEM**

**Reisedaten 2026**

24.06.–03.07. <sup>(8)</sup>	17.08.–26.08.
03.07.–12.07.	16.09.–25.09.
12.07.–21.07. <sup>(9)</sup>	25.09.–04.10.
30.07.–08.08.	18.10.–27.10.
08.08.–17.08. <sup>(8)</sup>	

<sup>(8)</sup> Themenreise «Auf dem Fluss zum vollen Genuss» buchbar  
<sup>(9)</sup> «Sommerferien mit der Familie» buchbar

Romantischer Rhein, pittoreske Mosel  
**BASEL–COCHEM–TRIER–BASEL  
MS THURGAU GOLD\*\*\*\*+**



9 Tage ab CHF 1790 p.P.

**MALERISCHE WINZERSTÄDTCHEN  
TRIER – RÖMISCHE BAUKUNST  
EINDRUCKSVOLLES KLOSTER MARIA  
LAACH**

**Reisedaten 2026**

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

Von der Spree an die Förde  
**BERLIN–BURG–HAMBURG–KIEL  
MS THURGAU CHOPIN\*\*\*\***



8 Tage ab CHF 1840 p.P.

**KIEZTOUR IN HAMBURG  
PITTORESKE SALZ- UND HANSESTADT  
LÜNEBURG  
DURCHQUERUNG DES ALTEN ELBTUNNELS  
ZU FUSS**

**Reisedaten 2026**

Berlin–Kiel	Kiel–Berlin
30.07.–06.08.	06.08.–13.08.
10.10.–17.10.	17.10.–24.10.

Rheinträume von Basel nach Mainz  
**BASEL–BOPPARD–MAINZ–BASEL  
MS EDELWEISS\*\*\*\*+**



7 Tage ab CHF 740 p.P.

**ROMANTISCHER RHEIN MIT DEN  
HISTORISCHEN BURGEN  
MAINZ – GEBURTSSTADT DES BUCHDRUCKS  
MALERISCHES SCHLOSS SCHWETZINGEN**

**Reisedaten 2026**

04.10.–08.10.	27.10.–31.10.
12.10.–16.10.	02.11.–06.11.

Glanzlichter der Donau  
**LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ  
MS THURGAU PRESTIGE\*\*\*\*+**



8 Tage ab CHF 1590 p.P.

**PRÄCHTIGES BUDAPEST  
KAISERSTADT WIEN MIT PALÄSTEN  
UND WIENER CHARME  
UNESCO-WELTKULTURERBE  
STIFT MELK**

**Reisedaten 2026**

10.07.–17.07. <sup>(8)</sup>	07.08.–14.08.
17.07.–24.07. <sup>(9)</sup>	14.08.–21.08. <sup>(7)</sup>
24.07.–31.07.	21.08.–28.08. <sup>(8)</sup>
31.07.–07.08.	09.10.–16.10.

<sup>(7)</sup> 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung  
<sup>(8)</sup> Themenreise «Auf dem Fluss zum vollen Genuss» buchbar  
<sup>(9)</sup> «Sommerferien mit der Familie» buchbar

Kurz und knackig an Rhein und Main  
**BASEL–FRANKFURT–BASEL  
MS THURGAU GOLD\*\*\*\*+**



5 Tage ab CHF 540 p.P.

**«MAINHATTAN» FRANKFURT  
HEIDELBERG – STUDENTENSTADT  
MIT CHARME UND GESCHICHTE  
BÄDER- UND KUNSTSTADT BADEN-BADEN**

**Reisedaten 2026**

12.09.–16.09. <sup>(8)</sup>	03.12.–07.12. <sup>(10)</sup>
14.10.–18.10.	07.12.–11.12. <sup>(10)</sup>
19.10.–23.10.	11.12.–15.12. <sup>(10)</sup>
26.10.–30.10. <sup>(9)</sup>	15.12.–19.12. <sup>(10)</sup>
24.11.–28.11. <sup>(9)</sup>	19.12.–23.12. <sup>(10)</sup>
29.11.–03.12. <sup>(10)</sup>	30.12.–03.01.

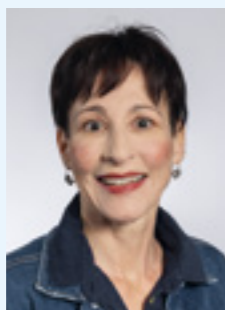
<sup>(8)</sup> Themenreise «Tanz-Flussreise» buchbar  
<sup>(9)</sup> Themenreise «Wellness-Flussreise» buchbar  
<sup>(10)</sup> Mit Weihnachtsmärkten

Weitere Details zu allen Reisen finden Sie online | Programmänderungen vorbehalten | Ab-Preise: Günstigste verfügbare Kategorie, Rabatt bereits abgezogen



# Sicher sünnelen

Ich bin ein Sonnenkind – je mehr Sonne, desto besser geht es mir! Nur weiss ich natürlich auch, dass die wohl-tuenden Strahlen eine dunkle Seite haben – sie beschleunigen die Hautalterung und können zu Krebs führen. In keinem anderen europäischen Land gibt es so viele Hautkrebsfälle wie in der Schweiz, sagt der Dermatologieprofessor Olivier Gaide in unserer Titelgeschichte (Seite 6). Das mag daran liegen, dass viele Schweizerinnen und Schweizer schon als Kinder regelmässig Ski fahren und wandern gehen. Gartenarbeit, Strandferien oder einfach auf dem Balkon im Liegestuhl sünnelen sind weitere Risikofaktoren.



SABINE REBER  
Chefredaktorin

Weil ich wie wohl die meisten von uns von diesen Vergnügen nicht lassen mag, gilt es, wohl oder übel einen Kompromiss zu schliessen, der eigenen Gesundheit zuliebe: wann immer möglich einen Hut aufsetzen, auch wenn die Wandermodele aus UV-Schutz-Stoff nicht besonders sexy aussehen. Andererseits gilt es, alle exponierten Hautstellen immer mit Sonnencreme zu schützen. Aber mit welcher? Es gibt eine riesige Auswahl, manche gelten als ökologisch vorbildlich, können aber einen weisslichen Film auf der Haut hinterlassen. Andere hüllen einen in eine unangenehme Parfümwolke. Oder sie fühlen sich klebrig und schmierig an. Ob sie nun chemische oder physikalische Schutzfilter enthalten sollen, ist eine weitere Gretchenfrage, denn beides hat Vor- und Nachteile. Gerade fürs Gesicht ist es wichtig, die zum eigenen Typ passende Sonnencreme zu finden, weil diese auch bei bedecktem Wetter und ganzjährig verwendet werden sollte. Da lohnt sich eine gute Beratung in der Drogerie. Ich gönne mir inzwischen ein hochwertiges Produkt ohne Parfüm, das sich auf der Haut angenehm leicht anfühlt. Denn nur, wenn einem damit wohl ist, wird man seine Sonnencreme auch wirklich jeden Tag auftragen wollen.

## HAUT- SCHUTZ



## Krebs erforschen und vorbeugen **6**

Professor Olivier Gaide leitet das Zentrum für Melanome und Hauttumore am Universitätsspital Lausanne.

## 12 Der richtige UV-Filter

In der Drogerie gibt es praktischen Rat, welches Sonnenschutzmittel sich für wen und in welcher Situation am besten eignet.

# Inhalt



## Vielseitige Drogerien **14**

Eine Drogistin und ein Drogist geben Einblick in ihre Arbeit



## Verdauungstipps für die Reise **24**

Wie man den Magen gut auf die Ferien einstimmt

## 18 Vorsicht bei Hitze

Die besten Massnahmen für heisse Tage

## 22 Insektenschutz

Was vertreibt stechende und saugende Plagegeister?

## 32 Schürfwunden gut behandeln

Bei kleinen Verletzungen hilft die Notfallapotheke

## 4 Kurz & gesund

## 21 Lesen: ein Manifest für mehr Inklusion

## 28 Mitmachen und gewinnen

## 29 Rätselspass

## 30 Besser leben

## 35 Zu guter Letzt

## WISSENSTEST



## Lifhack aus der Drogerie

# Rosenblütenzucker

Die Blütenblätter von duftenden Rosen zupfen, im Mörser oder Mixer zerkleinern und mit Zucker mischen. In einem verschlossenen Glas kühl und trocken gelagert, kann der eigene Rosenzucker mehrere Monate lang aufbewahrt werden.

## SCHAUFENSTER



### Wenn die Kopfhaut aus dem Gleichgewicht gerät

EROL® beruhigt die Kopfhaut und schützt vor Juckreiz, Spannungsgefühlen und Rötungen. Mit auserlesenen Inhaltsstoffen und Pflanzenextrakten in Arzneiqualität. Frei von Silikonen, Parabenen, Phenoxyethanol und PEG.

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz.

**Gebro Pharma AG**

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

## KURZ & GESUND

### Machen künstliche Süsstoffe dumm?



SR Ein höherer Konsum von kalorienarmen und kalorienfreien Süsstoffen kann den Abbau der kognitiven Fähigkeiten begünstigen – aber nur bei Menschen unter 60 Jahren. Das zeigt eine Langzeitstudie aus Brasilien.

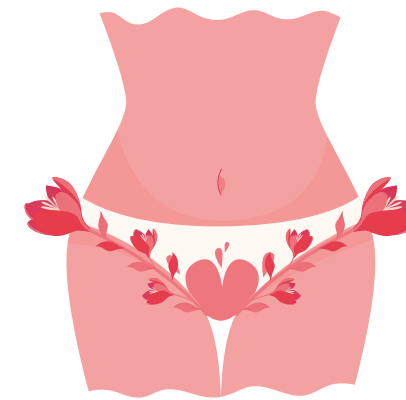
Dass künstliche Süsstoffe wie Aspartam, Saccharin, Acesulfam-K, Erythrit, Sorbit und Xylit zu einem schnelleren Rückgang von Gedächtnis und verbaler Leistung führen können, wird schon seit einiger Zeit vermutet. Nun hat eine brasilianische Studie über einen Zeitraum von acht Jahren und mit über 12 000 Teilnehmenden die Vermutung genauer untersucht. Dabei zeigte sich laut dem Deut-

schen Gesundheitsportal, dass der Konsum von künstlichen Süsstoffen bei Menschen über 60 keinen Unterschied machte. Bei Menschen unter 60 jedoch konnte ein schnellerer Abbau der verbalen Leistung und der allgemeinen Kognition nachgewiesen werden. Insbesondere bei jüngeren Teilnehmenden wurden negative Effekte festgestellt. Bei der Studie fiel zudem auf, dass sich bei Menschen ohne Diabetes vor allem die verbalen Fähigkeiten verschlechterten, während bei Menschen mit Diabetes eher das Gedächtnis betroffen war.

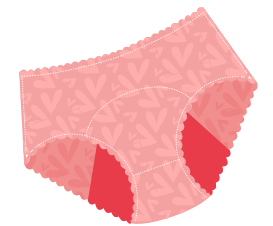
## KURZ & GESUND

### Übermässige Intimpflege schadet der Scheidenflora

SR Vaginalduschen für richtige Sauberkeit? Falsch! Die Vagina ist selbstreinigend durch Milchsäurebakterien (pH 3,8–4,4), wie die Fachzeitschrift «PTAheute» berichtet. Übermässige Intimhygiene begünstigt demnach die Dysbalance der Flora und fördert Pilzinfektionen. Die häufigsten Ursachen gestörter Scheidenflora sind Antibiotika, Vaginalduschen, ungeeignete Seife sowie Östrogenmangel nach der Menopause. Es wird empfohlen, lediglich den äusseren Intimbereich einmal täglich mit lauwarmem Wasser zu waschen, keine par-



fümierten Produkte zu verwenden und auf atmungsaktive Unterwäsche zu setzen. Im Falle von Juckreiz und Pilzinfektionen gibt es in der Drogerie eine erste Beratung sowie geeignete rezeptfreie Medikamente.



Sponsored Content



# Wenn Sex weh tut

Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning im Interview

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



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

#### Frau Henning, Sie sprechen offen über Sexualität im Alter.

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

#### Was bedeutet das für die Frau?

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

#### Beeinflusst das auch die sexuelle Lust?

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

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

#### Wie erkennen Frauen Scheidentrockenheit?

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

#### Viele Frauen nehmen ihre Situation offenbar einfach hin.

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

Mehr Infos auf [www.vagisan.com](http://www.vagisan.com)

#### Daran erkennen Sie Scheidentrockenheit

Hatten Sie in den letzten 4 Wochen Beschwerden im Scheidenbereich?

- Trockenheitsgefühl  ja  nein
- Juckreiz  ja  nein
- Wundgefühl/Reizung  ja  nein
- Brennen  ja  nein

- Schmerzen im Scheidenbereich... unabhängig von sexueller Aktivität  ja  nein  
bei sexueller Aktivität  ja  nein

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





## Canephron®

# Blasenentzündung?

Canephron lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung\*



\* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

**BIOMED** Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.  
© Biomed AG. 04/2026. All rights reserved.

# Wie viel Sonne ist zu viel?

Die Haut schützt unseren Körper und reagiert sensibel auf Sonne und Emotionen. Oft schenken wir ihr erst Beachtung, wenn Probleme auftreten. Der Lausanner Professor und Dermatologe Olivier Gaide erklärt, weshalb Hautkrebs so häufig ist und wie sich das Risiko verringern lässt.

Von Barbara Halter, Fotos: Susanne Keller

**W**enn sich das Leben so richtig gut anfühlt, fühlen wir uns wohl in unserer Haut. Dann gibt es wiederum Situationen, die zum Aus-der-Haut-Fahren sind. Ob Glücksgefühle oder Genervtheit – die Haut gilt als Spiegelbild der Seele. Auf Emotionen reagiert sie ohne unser Zutun, und manchmal sichtlich für alle Umstehenden. Wer kennt nicht das unangenehme Gefühl, aus Verlegenheit zu erröten?

Die Haut ist das grösste und schwerste Organ des Menschen. Ungefähr zwei Quadratmeter umhüllen und schützen den Körper vor Kälte und Hitze, aber auch vor Krankheitserregern. Sie reguliert die Körpertemperatur und erfüllt ihre Aufgabe als Sinnesorgan. Die Haut besteht aus drei Schichten:

der Oberhaut, der mittleren Lederhaut und der innersten Unterhaut.

Für das, was die Haut für den Menschen bedeutet, bekommt sie meist wenig Beachtung. Erst wenn es juckt und kratzt – oder im schlimmsten Fall nach einem Unfall mit schweren Verbrennungen –, versteht man, wie wertvoll, fragil und überlebenswichtig dieses Organ ist. «Wir können nicht ohne unsere Haut leben. Unser Körperbild ist eng mit ihr verbunden. Kommt es zu Beschwerden, sind diese meist sichtbar. Meine Patientinnen und Patienten betreffen Veränderungen der Haut nicht nur körperlich, sondern oft auch psychisch», sagt Olivier Gaide. Er ist Professor und Dermatologe am Universitätsspital Lausanne und leitet seit 2021 das Zentrum für Melanome und Hauttumore.

Gaide wird von der Forschung angetrieben. Wo fehlt es zurzeit der Wissenschaft an Erkenntnissen? Er lacht bei dieser Frage: «Es gibt wahnsinnig viel, was wir über Hautkrebs noch nicht wissen.» In seinem Fokus steht unter anderem die Entwicklung neuer Behandlungsmethoden. «Als ich in der Abteilung begonnen habe, wurden rund zehn Prozent der Patienten wieder gesund. Heute sind es bis zu fünfzig Prozent, aber das ist noch nicht genug.» Olivier Gaide und sein Team entwickeln in Lausanne neue, einfach handhabbare Mikroskope, die Dermatologinnen und Dermatologen zur Diagnose direkt auf der Haut platzieren können, um Hautkrebs zu diagnostizieren. Eine Biopsie – das Entnehmen einer Hautprobe zur Untersuchung unter dem Mikroskop – wird mit dieser Technik künftig vielleicht nicht mehr nötig sein.

## Mit dem Alter steigt das Risiko

Der häufigste Hautkrebs ist das Basalzellkarzinom, gefolgt vom Plattenepithelkarzinom. Bei beiden handelt es sich um sogenannten weissen Hautkrebs. «Diese Tumore entwickeln fast keine Metastasen, weshalb sehr wenige Menschen daran sterben. Deshalb werden sie, anders als Brust- oder

**«Wir wissen, dass UV-Strahlung schädlich ist – handeln aber oft nicht entsprechend.»**

Olivier Gaide



Darmkrebs, oft nicht in offiziellen Studien erfasst. Doch sind sie sehr, sehr häufig», sagt Olivier Gaide. Das Basalzellkarzinom ist in der Schweiz die häufigste Krebsform überhaupt. Betroffen sind alle Altersgruppen, wobei das Risiko mit steigendem Alter und bei Störungen des Immunsystems zunimmt. «Die weite Verbreitung des Basalzellkarzinoms hat auch damit zu tun, dass die Menschen immer länger leben. Mit den Jahren ist fast jede und jeder in der Schweiz davon betroffen», so der Professor.

Das Basalzellkarzinom entwickelt sich am häufigsten an Körperstellen, die intensiv der Sonne ausgesetzt sind: auf dem Kopf (vor allem bei wenig Behaarung), im Gesicht, an Ohren, Hals, Schultern und Rücken. Gaide nimmt in der Bevölkerung eine grosse Sensibilität für das Thema Hautkrebs wahr. Die meisten Menschen wüssten, dass UV-Strahlung schädlich sei. «Wo es aber hapert, ist beim richtigen Verhalten. Viele schützen ihre Haut nicht konsequent. Ausserdem weiss ein Grossteil nicht, dass ein Basalzellkarzinom rasch, kostengünstig und unkompliziert zu behandeln ist.» *derma.suisse* empfiehlt beispielsweise monatlich einen Hautcheck zu Hause durchzuführen, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Bei einem Verdacht sollte man die Hausärztin oder den Hausarzt aufsuchen; gewisse Spitäler, wie das Universitätsspital Zürich, bieten zudem Onlineberatungen an, bei denen Fachpersonen anhand eines Fotos eine Diagnose stellen.

Die Sonne und der Mensch pflegen eine jahrhundertelange Beziehung – eine sehr einseitige, die in den letzten Jahren schwieriger geworden ist. «It's complicated» lässt sich dieser Beziehungsstatus wohl am treffendsten umschreiben. «Wir brauchen die Sonne. Sie hilft uns, Vitamin D herzustellen und ist wohltuend. Die Sonne beeinflusst die gesamte Gesundheit positiv – auch für das Herz und die Lunge ist es wichtig, dass man nach draussen geht», sagt Olivier Gaide und fügt hinzu: «Jedoch genügen für die Bildung von Vitamin D wenige Minuten in der Sonne. Im Sommer sind es zehn Minuten, im Winter dreissig. Das liegt unter der Zeitdauer, in der die Haut geschädigt werden kann.»

Ein gebräunter Teint hat für den Dermatologen eine ganz andere Bedeutung als für jene, die sich im Sommer gern in der Badi an

## «Wir können nicht ohne unsere Haut leben. Unser Körperbild ist eng mit ihr verbunden.»

Olivier Gaide

der Sonne aalen. Was viele als attraktiv und gesund empfinden, ist eigentlich ein Schutzmechanismus der Haut. «Sie kann zwar keine UV-Strahlen erkennen, aber sie spürt die UV-bedingten Schäden in den Zellen. Als Reaktion bräunt die Haut sich und baut so eine Protektion auf», sagt Gaide. Dieser Schutz wirkt jedoch nur bis zu einem gewissen Punkt – danach kann es auch bei gebräunter Haut zu einem Sonnenbrand kommen, einer starken Schädigung der Haut, die in Wirklichkeit eine Entzündung ist. Bei leichten bis mittleren Symptomen reicht der Besuch in der Apotheke oder Drogerie. Bei starken Schmerzen sollte man ärztliche Hilfe aufsuchen. «Medikamente können die Entzündung etwas lindern.»

### Drinne bleiben zwischen 11 und 15 Uhr

Worin besteht der Zusammenhang zwischen einem Sonnenbrand und Hautkrebs? Wann führt das eine zum anderen? «Es handelt sich um komplexe biologische Abläufe, die im Detail schwierig für den Laien zu erklären sind», sagt Olivier Gaide. Schon nach einem Sonnenbrand gibt es Mutationen in den Zellen. Diese lösen unterschiedliche Reaktionen aus. Entsteht dann Hautkrebs, ist das die Folge mehrerer Zellmutationen. «Wir sprechen in der Krebsforschung immer von Risiko. Es gibt Menschen, die in ihrem Leben mehrere Sonnenbrände hatten und trotzdem keinen Hautkrebs bekommen. Hingegen leiden andere an Hautkrebs, obwohl sie kaum Sonnenbrände hatten.» Was nach heutigem Wissensstand gesichert ist: «Die Sonnenbrände, die wir in jungen Jahren bekommen, erhöhen das Risiko für Hautkrebs stärker als jene im Erwachsenenalter. Deshalb ist der Schutz von Kindern besonders wichtig.»

Wenn Olivier Gaide im Sommer das Haus verlässt, setzt er sich stets einen Hut auf. «Mit meiner Glatze bin ich besonders gefährdet.» Er plädiert im Umgang mit der Sonne für gesunden Menschenverstand. «Wer sich vernünftig verhält, plant Aktivitäten im Freien auf den frühen Morgen oder den Abend und meidet die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr. Bei starker Sonneneinstrahlung schützt man sich mit Hut, Sonnenbrille und langärmeliger Kleidung. Wo die Haut nicht bedeckt werden kann, verwendet man zusätzlich Sonnencreme.» Was er niemandem empfiehlt, sind lange Aufenthalte in der prallen Sonne – etwa an einem Strand –, und zwar auch nicht mit Sonnencreme.

Dass man zum Beispiel an einem windigen Tag unterschätzt, wie intensiv die Sonne brennt, und erst abends bemerkt, dass die Haut gerötet ist, kann jedem passieren. «Ich sage meinen Patientinnen und Patienten: Ein kleiner Sonnenbrand pro Jahr ist vertretbar – aber wenn man sich fünf- oder zehnmal verbrennt, hat man ein Problem. Das fällt für mich unter dummes Verhalten.»

Inzwischen raten Dermatologinnen und Dermatologen, in der Gesichtspflege ganzjährig Produkte mit Sonnenschutz zu verwenden. Aus gesundheitlicher Sicht ist das für den Hautkrebspezialisten nicht zwingend notwendig. «Es geht hier um Lifestyle. Meine Kolleginnen und Kollegen raten zu einem ganzjährigen Sonnenschutz, um die Hautalterung zu minimieren. Ich gewichte anders: Für mich zählt mehr, keinen Hautkrebs zu bekommen, als faltenlos zu bleiben», sagt er und fügt verschmitzt hinzu. «Ich persönlich mag Frauen mit Fältchen um die Augen lieber als solche mit künstlich gestraffter Haut.»

Auch Selbstreflexion gehört zur Forschung. In den vergangenen Jahren wurde

### KOMPLEXE ABLÄUFE

Ob ein Sonnenbrand später zu Krebs führt, hänge von vielen Faktoren ab, erklärt Professor Olivier Gaide im Gespräch.

### AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



viel Aufklärungsarbeit zu Haut und Sonnenschutz geleistet – doch Olivier Gaide fragt sich auch, wie wirkungsvoll diese Kampagnen sind. «Studien aus Australien zeigen, dass junge Menschen dort seltener an Hautkrebs erkranken als die Generation vor ihnen. Die Kampagnen lohnen sich also», freut sich Gaide. Künftig wird zusätzlich der Klimawandel eine Rolle spielen. Er erhöht den UV-



Index und damit das Risiko für Hautkrebs. Dem gegenüber steht das Verhalten der Menschen. «In Ländern wie Saudi-Arabien oder den Vereinigten Arabischen Emiraten, wo die Temperaturen sehr hoch sind, ver-

bringen die Bewohnerinnen und Bewohner den Grossteil des Tages drinnen. Vielleicht werden wir unseren Lebensstil auch dementsprechend anpassen.» Für die Haut wären dies gute Aussichten. |

Sponsored Content



## Ihr Schutz vor Wundscheuern

**Vor allem beim Tragen von kurzen Hosen oder auch Kleidern können die Oberschenkel aneinander reiben und so Scheuer- oder Wundstellen entstehen. Kommt Feuchtigkeit, z.B. in Form von Schweiß, hinzu, kann die Haut gereizt werden.**

### Atmungsaktiver Schutzfilm

Der Linola Schutz-Balsam schützt die Haut: Durch das Auftragen auf der Haut bildet der Balsam einen langanhaltenden Schutz-

film, der die Reibung von Haut auf Haut, bzw. Haut auf Kleidung vermindert, Feuchtigkeit und Reizstoffe von der Haut abhält, durch einen Wasseranteil nicht okklusiv ist und einen Feuchtigkeitsstau vermindert.

#### Anwendbar bei:

- Hautreibung
- Scheuernden Oberschenkeln
- Scheuernder Kleidung
- Schweißbildung in den Hautfalten



Testen Sie den Schutz-Balsam selbst. Rezeptfrei und nur in der Apotheke sowie Drogerie erhältlich.

# 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.

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

Preisbasis 2026 (inkl. MWST)

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

- farfalla Raumbeduftung  Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox  GOLOY Set  
 Gelshift Top Coat  proderm 2-Phasen Öl-in-Serum  «Beauty Ritual»

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.



## ZERO BITE MAXIMALER SCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE!



- Bis zu 8 Stunden Schutz
- Angenehmer Duft
- Geeignet für Kinder ab 1 Jahr
- Auch für Tiere bestens geeignet



VON EXPERTEN GETESTET UND EMPFOHLEN

# Der richtige Sonnenschutz für Gross und Klein

Die Auswahl an Sonnenschutzmitteln ist gross. Und so stehen die Kundinnen und Kunden oftmals mit vielen Fragen in der Drogerie. Drogist Thomas Walser aus Chur erklärt die wichtigsten Begriffe und sagt, worauf es beim Sonnenschutz ankommt.

Von Sabine Reber

Sobald es warm und sonnig wird, steigt in den Drogerien die Nachfrage nach Sonnencreme. Mitunter sind die Kundinnen und Kunden unsicher angesichts der vielen bunten Tuben, welche wohl für sie das beste Mittel ist und wie viel sie davon brauchen. Drogist Thomas Walser sagt: «Der wichtigste Unterschied bei den Produkten ist, ob sie chemische oder physikalische Filter enthalten.» Er erklärt, dass beide UV-Filter grundsätzlich einen sehr guten Schutz bieten. Wichtig ist, die chemischen Filter dreissig Minuten vor der Sonnenexposition anzuwenden, «denn der Schutz muss sich in der Haut zuerst aufbauen». Physikalische UV-Filter hingegen wirken sofort. Sie können einen weisslichen Film auf der Haut hinterlassen, inzwischen gibt es aber auch gute Produkte, die keinen sichtbaren Film hin-

terlassen. Denn sie enthalten viele kleine Mineralienpartikel, die im Prinzip wie Spiegeln wirken und die schädlichen Strahlen reflektieren.

Und welche Produkte eignen sich für die Kleinsten? Der Drogist sagt: «Babys unter einem Jahr sollten grundsätzlich nicht der prallen Sonne ausgesetzt werden, weil sie sehr empfindliche Haut haben.» Er rät, Babys und Kleinkinder mit entsprechender Kleidung vor UV-Strahlen zu schützen und dafür zu sorgen, dass sie im Schatten sind. Für Kinder unter sechs Jahren empfiehlt er, Sonnenschutzprodukte mit physikalischem Filter zu bevorzugen.

## Eine grosse Tube für die ganze Familie

Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel länger man sich mit der entsprechenden Sonnencreme der Sonne aussetzen darf, als wenn man sich ungeschützt sonnen würde. Mit einem LSF von 25 kann man sich also theoretisch 25-mal länger an der Sonne aufhalten, mit einem LSF von 50 sogar 50-mal länger. Sonnencreme auftragen bedeutet also nicht, dass man sich ewig in der Sonne

### GUT EINCREMEN

Alle der Sonne ausgesetzten Körperstellen sollten grosszügig mit Sonnencreme eingerieben werden.

aufhalten darf! «Wichtig ist immer, den Hauttyp zu berücksichtigen», sagt Drogist Walser. «Hellhäutige Menschen haben eine kürzere Eigenschutzzeit, und müssen entsprechend einen höheren Schutzfaktor wählen. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten, wir können individuell das richtige Produkt für jede Person bestimmen.»

Und wie viel Sonnencreme ist eigentlich nötig? «Die meisten Menschen brauchen eher zu wenig Sonnencreme», stellt der Drogist fest und fügt an: «Um den ganzen Körper eines Erwachsenen zu schützen, braucht man je nach Körpergrösse etwa 30 bis 35 Milliliter Sonnencreme.» Das heisst, eine Tube von 200 Millilitern reicht nicht aus, um mit der ganzen Familie eine Woche Badeferien zu verbringen. Thomas Walser sagt: «Es gibt für jedes Bedürfnis die richtige Grösse, wir haben auch Familienpackungen im Angebot. Grundsätzlich gilt bei Sonnencreme: lieber zu viel als zu wenig. Wichtig ist zudem, alle der Sonne ausgesetzten Stellen, insbesondere die Ohren, die Nase oder allenfalls die Glatze zu schützen. Wer Sprays benutzt, sollte darauf achten, das Produkt gut einzureiben – nur aufsprühen reicht nicht.»

## Wasserfestigkeit und Haltbarkeit

Bei einer wasserfesten Sonnencreme muss nach 20 Minuten im Wasser immer noch 50 Prozent des Schutzfaktors auf der Haut

### BEHÜTET

Ein Sonnenhut mit breiter Krempe und ein wasserfestes Sonnenschutzprodukt sind für entspannte Stunden am Pool ein Muss.

vorhanden sein. Der zeitliche Abstand zwischen Eincremen und Abtauchen ist hier ganz besonders zu beachten. Wer sich beim Wassersport länger draussen auf dem See oder im Meer aufhält, sollte entsprechende Schutzkleidung tragen. Und egal ob das Produkt wasserfest ist oder nicht, «nach dem Baden wird auf jeden Fall neu eingecremt!», sagt der Drogist. Das erhält zwar die Schutzwirkung, die Eigenschutzzeit jedoch wird dadurch nicht nochmals verlängert. Geöffnete Tuben sind in der Regel nicht länger haltbar als ein Jahr. «Danach lässt die Wirkung nach.» Bei ungeöffneten, korrekt gelagerten Produkten gilt das Ablaufdatum. Wichtig ist, Sonnenschutzprodukte möglichst kühl und trocken zu lagern.



## «Nach dem Baden wird auf jeden Fall neu eingecremt!»

Thomas Walser



### SPORTFAN



Thomas Walser ist dipl. Drogist HF und Filialeiter der Müller-Filiale an der Rheinfelsstrasse in Chur.

Er hat den Schüssler-Master. Privat geht er gern snowboarden und wandern und geniesst die schöne Bündner Bergwelt, wobei er immer eine Sonnencreme mit Faktor 50 verwendet. [www.mueller.ch](http://www.mueller.ch)

### BESTELL-FORMULAR

## DIY Duftkreationen leicht gemacht



Jetzt scannen und viele DIY-Ideen entdecken:



# Vielseitige Drogerien

Ob Selbstmedikation, Hausspezialitäten, Gesundheitsprodukte oder Wellness und tolle Geschenke: Das Angebot und die Beratung in den Drogerien sind einmalig. Eine Drogistin und ein Drogist geben Einblick in ihren abwechslungsreichen Alltag.

Von Sabine Reber

Kaum eine Berufsgattung ist so vielseitig und bietet so viel Spielraum für eigene Kreativität und Innovation. Das wissen die Drogistin Pascale Robinson aus dem Seeland und der Drogist Patrick Thurner aus dem Bündnerland beide sehr zu schätzen. Ein Besuch in ihren Drogerien zeigt das breite Spektrum ihres Wirkungsgebietes. Beginnen wir unsere Tour d'Horizon im Bündnerland bei Patrick Thurner. Er ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Drogerie in Savognin und leitet den Familienbetrieb in zweiter Generation. Mit Leidenschaft probelt er an neuen

Rezepturen, wobei seine Drogerie hauptsächlich im Bereich Kosmetik und Geschenke für ihr riesiges Sortiment mit regionalen Produkten bekannt ist. Wichtig sind hierfür die Edelweissfelder, die von seiner Mutter angebaut und gepflegt werden. Im Sommer geht die ganze Familie und das Drogaria-Team nach der Arbeit beim Pflücken helfen.

## Authentische Produkte

Bei den Hausmitteln nach eigener Rezeptur kommt nebst Murmeltierfett und anderen

Naturprodukten auch Bergkristall zum Einsatz, der die Wirkung verstärken soll. Das absolute Leaderprodukt über die ganze Palette sei die Sportsalbe mit Murmeltierfett, Arnika und Wallwurz, die auch von Kunden aus dem Unterland gern bestellt werde, erzählt der leidenschaftliche Drogist. Und dann gibt es die Hausschnäpse und Kräuterliköre. Auch hier haben Patrick Thurner und sein Team über die Jahre ein riesiges Sortiment aufgebaut. Sein Rötelierezept ist ein preisgekröntes Familiengeheimnis. Auch Kräutertees und Bademischungen werden eigenhändig



**TEAMARBEIT**  
Bei der Ernte der kostbaren Edelweissblüten helfen Team und Familie mit.

## DREI GENERATIONEN

Mutter Astrid Thurner, Patrick und Ehefrau Fabienne, sowie ihre beiden Töchter sind stolz auf ihren Familienbetrieb.



vom Team in der Drogerie hergestellt. «Bei uns ist alles echt und authentisch, das wissen die Kunden sehr zu schätzen!», sagt Thurner stolz.

## Einheimische, Zweitheimische und Feriengäste

Neben den vielen eigenen Produkten bietet Patrick Thurner auch das ganze klassische Drogeriesortiment an, von Selbstmedikation und Naturheilmitteln über Verbandsmaterial bis zu Reinigungsprodukten. Die einheimische Bevölkerung sei froh über das breite Angebot.

Das Kundensegment in Savognin lasse sich in drei etwa gleich grosse Teile gliedern: die Einheimischen, die Ferienhausbesitzer und die saisonalen Touristen. Bei den Feriengästen in der Hochsaison merke man jeweils gut, welche Kantone gerade Skiferien haben, sagt Thurner. Die Städter würden

meist die gewohnten Selbstmedikationsprodukte verlangen, Schmerzmittel oder etwas gegen Erkältungen, «die wollen einfach sofort wieder auf die Skipiste!». Bei den Feriengästen aus ländlichen Kantonen sei tendenziell mehr Beratung gefragt, «sie sind offener für Naturheilmittel, stellen mehr Fragen und probieren gern etwas Neues aus». Die Zweitheimischen kämen regelmässig und schätzten besonders die Hausspeziali-

täten, erzählt Thurner und fügt an: «Oftmals bestellen sie auch grössere Mengen, sei es für Firmengeschenke, Hochzeiten oder andere Gelegenheiten.»

Patrick Thurner betont, wie wichtig Eigeninitiative und Unternehmertum seien, und dass man sich seine eigene Nische erschaffen müsse, um mit einer kleinen Drogerie im Berggebiet Erfolg zu haben. Er ist Drogist mit Leib und Seele. Sein Vater hat



**Alle rezeptfreien  
Medikamente gibt es  
in der Drogerie!**



**... Naturheilmittel übrigens auch.**



**GUT BERATEN**

Die Geschäftsführerin der Swidro Drogerie in Nidau, Michelle Schneider, berät im Gespräch eine Kundin.

tungssaft und Verdauungstropfen seien die am häufigsten nachgefragten Produkte in ihrem Einzugsgebiet. Auch Blutdruck messen, Mangelzustände bestimmen und Nahrungsergänzungsmittel individuell auf die Kundschaft abstimmen gehören zu den Aufgaben. In den Drogerien von Pascale Robinson kann man verschiedene Proben wie Haare oder Stuhl auswerten lassen, «die Kunden schicken die Proben selber ein, und die Resultate kommen dann zu uns, damit wir sie auswerten können».

Im Seeland sei ausserdem die Tierspagyrik ein grosses Thema, «besonders in Täuffelen haben wir viele Katzen und Hunde, aber auch Pferde». Ausserdem ist am rechten Bielerseeufer das Thema Schwimmbadchemikalien grossgeschrieben. In der Drogerie in Täuffelen können Wasserproben direkt analysiert werden, und das Team ist auf die entsprechende Beratung spezialisiert. Auch andere technische Produkte, von Fleckenentfernung und Kleiderfärben bis zur Bodenpflege, sind ein Thema, ebenso wie die Schädlingsbekämpfung.

**Themenanlässe für die Kundschaft**

Pascale Robinson und ihr Team veranstalten gerne Themenanlässe für die Kundschaft. Gerade im Bereich Hautpflege und Kosmetik sei das gefragt. Manchmal lädt sie eine Vertreterin einer Marke ein, um eine eingehende Hautberatung zu machen, oder es gibt einen Schminkanlass mit einer Make-up-Spezialistin. Ob in Nidau oder in Täuffelen, die Kundinnen und Kunden schätzen das Persönliche, erzählt sie und sagt, über die Jahre habe sie sich eine treue Stammkundschaft aufbauen können. Sie lege Wert darauf, dass alle Kunden mit Namen angesprochen werden und dass man beim nächsten Besuch nachfrage, wie es ihnen ergangen sei. «Das Vertrauensverhältnis ist in der Drogerie enorm wichtig. Und ein gutes Gedächtnis müssen wir haben! Wenn wir uns

Pascale Robinson, «ich mache die ganze Buchhaltung selber, denn ich will wissen, wohin mein Geld geht».

**Improvisieren im Krisenfall**

Für die Versorgungssicherheit komme den Drogerien eine grosse Rolle zu, insbesondere mit den Hausmitteln, die sie selbst herstellen, sagt Pascale Robinson. «Wir sind flexibel und können improvisieren. Wenn ein Inhaltsstoff oder ein Produkt mal nicht verfügbar ist, dann kennen wir Alternativen.» Besonders in der Pandemie habe sich gezeigt, was den Drogerien für eine wichtige Bedeutung zukomme für die Versorgung der Bevölkerung. «Mal gab es keinen Alkohol mehr, dann waren die Flaschen ausverkauft, aber irgendwie haben wir uns immer zu helfen gewusst und konnten jederzeit die gefragten Desinfektionsmittel anbieten.» Überhaupt seien die Drogerien in schwierigen Zeiten eine wichtige Anlaufstelle. Auch die Hausspezialitäten der beiden Swidro-Filialen in Nidau und Täuffelen werden sehr geschätzt. Pascale Robinson erzählt, dass neue Produkte oft im Team entwickelt würden, «wir machen kreative Sitzungen und testen, bis es für alle stimmt». Hustensirup, Erkäl-

die Drogerie im Jahr 1969 gegründet und ist dann leider früh verstorben. Die Mutter führte den Betrieb, bis der junge Drogist seine Ausbildung an der Höheren Fachschule in Neuenburg abgeschlossen hatte. Diesen Schritt hat er nie bereut, denn «in keinem anderen Bereich hätte ich mich so schnell selbstständig machen und erfolgreich mein eigenes Geschäft aufbauen können!».

**Fundierte Beratung und Triage**

Auch die Drogistin Pascale Robinson ist mit viel Herzblut in ihrem Beruf tätig. Sie konnte gleich nach der Ausbildung an der Höheren Fachschule in Neuenburg die Swidro-Drogerie in Nidau bei Biel übernehmen. «Zu jedem Produkt, das wir im Laden haben, können wir eine fundierte Beratung anbieten!», sagt sie stolz und betont, wie breit gefächert das Wissen der Drogistinnen und Drogisten ist: «Wir sind wichtige Player im Gesundheitssystem, denn uns kommt eine Triage-Funktion zu. Wir können eine Empfehlung abgeben, ob eine Person ärztliche Behandlung braucht oder nicht. Damit entlasten wir Hausarztpraxen und Notfall.» Ein eigenes Geschäft führen bedeute aber auch, unternehmerisch zu denken, betont



**TEN-NATURHEILKUNDE**  
Pascale Robinson ist dipl. Drogistin HF und Inhaberin der beiden Swidro-Drogerien in Nidau und Täuffelen BE. Sie bietet zahl-

reiche Hausspezialitäten für Mensch und Tier an. Derzeit macht sie die vierjährige Ausbildung zur TEN-Therapeutin (Traditionelle Europäische Naturheilkunde), um dann neben der Drogerie eine eigene Praxis zu führen.  
[www.swidro-drogerie-nidau.ch](http://www.swidro-drogerie-nidau.ch)



**BÜNDNER PRODUKTE**  
Patrick Thurner ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Drogaria Surses in Savognin GR. Er hat ein breites Sortiment an Edelweissprodukten und

Bündner Schnäpsen aufgebaut, ebenso bietet er zahlreiche Hausmittel nach eigener Formel an, basierend auf Murmeltierfett und Alpenkräutern. [www.drogaria.ch](http://www.drogaria.ch)

nach einem Jahr noch erinnern, was jemand für ein Problem hatte, dann schätzen die Leute das sehr.» Die Erinnerung und das Persönliche würden auch bei der Beratung helfen, denn «wir können ein Problem oftmals besser einordnen, wenn wir jemanden schon lange kennen, und haben dann vielleicht aus dem Gesamtkontext heraus eine Idee, was auch noch helfen könnte».

**Grosser Malwettbewerb!**

Zeige uns deine Malkünste und gewinne mit etwas Glück einen unvergesslichen Aufenthalt im **Lenkerhof gourmet spa resort!** Mitmachen ist ganz einfach:

- Lade die Malvorlage via QR-Code herunter und drucke sie aus
- Verziere und male das Bild aus
- Gib dein Kunstwerk bis spätestens am 17. August 2026 in der Drogerie in deiner Nähe ab.

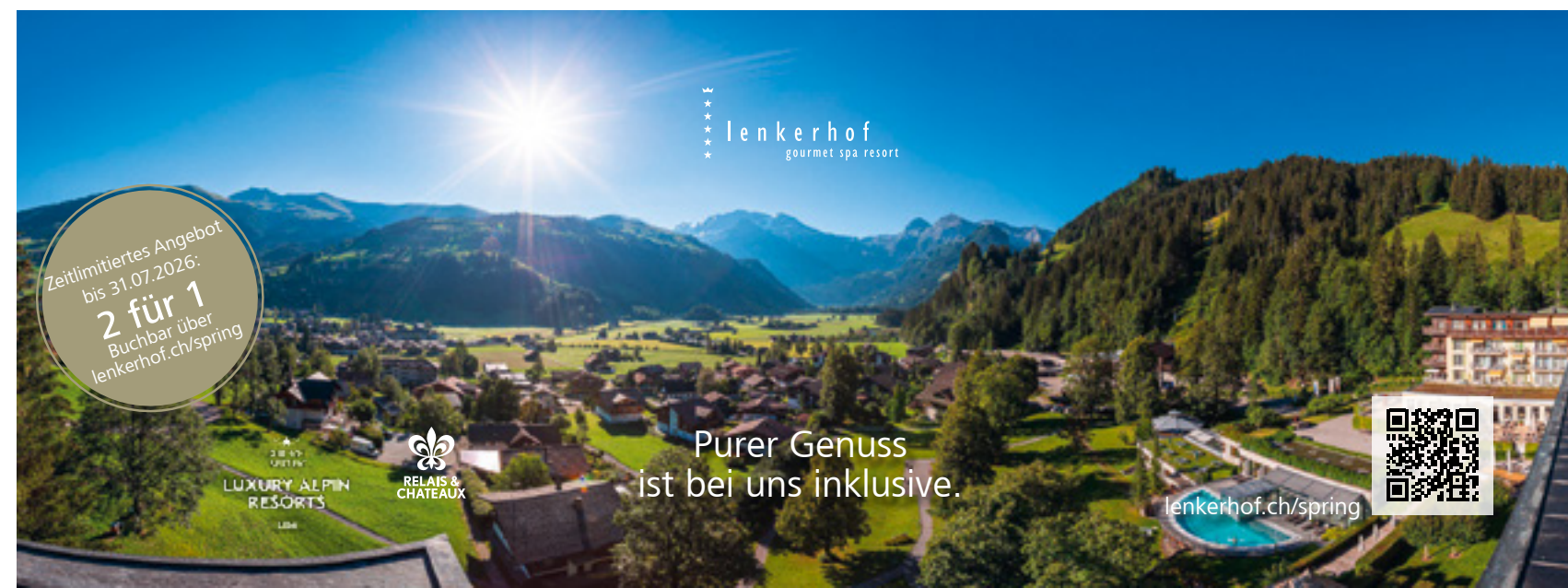


- 1. Preis:** Eine Übernachtung im **Lenkerhof gourmet spa resort** für 2 Erwachsene und max. 2 Kinder, inkl. Frühstück und freien Zugang zum 7sources beauty & spa
- 2. Preis:** Ein CHF 100.- Gutschein von **Globetrotter** für dein nächstes Abenteuer
- 3.-8. Preis:** Hochwertige Farbstifte von **Faber-Castell** für kreative Momente

**Datenschutz**

Die angegebenen Daten werden ausschliesslich für die Durchführung dieses Wettbewerbs verwendet und anschliessend gelöscht. In der Drogistenstern-Ausgabe 5/26 werden die Gewinnerzeichnungen veröffentlicht und mit Vorname und Alter gekennzeichnet. Mit der Unterschrift auf der Malvorlage bestätigt eine erziehungsberechtigte Person ihr Einverständnis. Es wird keine Korrespondenz geführt. Eine Barauszahlung des Gewinns ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Fotos: z.Vg. Illustration: Sompol Tansakul on Vecteezy.com



Zeitlimitiertes Angebot bis 31.07.2026:  
**2 für 1**  
Buchbar über [lenkerhof.ch/spring](http://lenkerhof.ch/spring)

LUXURY ALPIN RESORTS  
RELAIS & CHATEAUX

Purer Genuss ist bei uns inklusive.

[lenkerhof.ch/spring](http://lenkerhof.ch/spring)



# Wenn die Hitze zu viel wird: Was wirklich hilft

Schwindel, Kopfschmerzen, Schwäche – im Sommer reagiert der Körper auf Hitze manchmal mit heftigen Signalen. Beachtet man jedoch ein paar Vorsichtsmassnahmen, steht einem schönen Sommer nichts mehr im Weg.

Von Désirée Klarer



Grosse Hitze ist mehr als unangenehm – sie ist eine ernsthafte Belastung für den Organismus. Das merken auch die Drogerien. «Im Sommer berichtet unsere Kundschaft von Schwindel, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationschwierigkeiten und Kreislaufproblemen. Auch niedriger Blutdruck, Übelkeit oder ein allgemeines Gefühl von Schwäche kommen oft vor», sagt der dipl. Drogist HF Markus Kaufmann.

Doch warum ist das so? Wenn es heiss ist, weiten sich die Blutgefässe in der Haut, damit mehr Blut in Richtung Körperoberfläche kommt und der Körper so mehr Wärme

abgeben kann. Dadurch sinkt der Blutdruck, und im Inneren – etwa im Gehirn – kann die Durchblutung vorübergehend beeinträchtigt sein. Dann fühlt man sich schwindlig, müde, schlapp, hat Mühe, sich zu konzentrieren, oder bekommt Kopfschmerzen.

## Bei hohen Temperaturen steigt die Gefahr

Gleichzeitig schwitzen wir mehr und verlieren viel Flüssigkeit und Salze. Trinken wir zu wenig, wird das Blutvolumen im Körper kleiner, der Blutdruck fällt noch weiter ab

und der Kreislauf gerät aus dem Gleichgewicht. Das erklärt Beschwerden wie niedrigen Blutdruck, Übelkeit und ein allgemeines Gefühl von Schwäche – im Extremfall bis hin zum Beinahe-Kollaps. Mit steigender Temperatur nimmt das Risiko hitzebedingter Erkrankungen und Todesfälle zu. Im Sommer 2024 starben hierzulande schätzungsweise 326 Personen an den Folgen der Hitze. Damit ist Hitze die Naturgefahr mit den meisten Todesopfern in der Schweiz. Umso wichtiger ist es, bereits die ersten Warnsignale des Körpers zu kennen – und rechtzeitig zu handeln.

## Bereits erste Signale ernst nehmen

Schwindel und Kopfschmerzen sind die häufigsten Beschwerden, die Kaufmann im Sommer zu hören bekommt. Oft treten sie gemeinsam auf. Grund zur Sorge? Nicht unbedingt, sagt Kaufmann. «Solange sich die Symptome nach einer kurzen Pause im Kühlen und etwas Trinken bessern, ist das meist kein Grund zur Panik.» Trotzdem sollte man die Signale des Körpers nicht einfach ignorieren. Aufmerksam werden sollte man insbesondere dann, wenn der Schwindel anhält oder zunimmt, wenn Erbrechen oder Fieber dazukommen oder wenn die betroffene Person verwirrt wirkt. Gerade bei Kindern, älteren Menschen und Personen mit Herzproblemen gilt: lieber früh ärztlichen Rat einholen als zu lange warten.

## Den Kreislauf stabil halten: trinken, schützen, kühlen

Die wichtigste Massnahme ist so simpel wie wirksam: trinken – und zwar bevor der Durst kommt. «Ich empfehle, morgens zum Frühstück bereits einen Liter warmen Tee zu trinken», sagt Kaufmann. Das helfe der Verdauung und beuge Flüssigkeitsmangel von Anfang an vor. Das Bundesamt für Gesundheit empfiehlt zudem, Hitzewarnungen aktiv zu verfolgen und Risikopersonen im eigenen Umfeld besonders im Blick zu behalten. Wer stark schwitzt, kann darüber hinaus Elektrolytpräparate verwenden, um verlorene Mineralstoffe zu ersetzen. Dazu kommen weitere bewährte Massnahmen: leichte, luftige Kleidung tragen, Kopf und Nacken schützen, die Mittagshitze meiden und regelmässige Pausen im Schatten einlegen. «Wechselduschen oder ein kühles Fussbad können den Kreislauf zusätzlich anregen», sagt der Drogist.



Foto: Jenny Sturm – stock.adobe.com; Illustration: freepik on Magnific.com

**KÜHLES NASS**  
Nebst Schatten ist Wasser etwas vom Besten für Hitzetage.



## Hilft bei Venenbeschwerden

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

**PINUS<sup>®</sup>**  
**PYGENOL<sup>®</sup>**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Neues Design!

Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



**WILD**  
**EMOFLUOR**  
*Intensive Care*

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



**Was die Drogerie bereithält**

Bei leichteren Beschwerden gibt es einiges, das schnell und unkompliziert helfen kann. Kaufmann greift dann gerne zu pflanzlichen Kreislaufmitteln mit Rosmarin oder Weissdorn, zu Spagyrik-Sprays zur Kreislaufstabilisierung sowie zu Elektrolyt-Pulvern und Magnesiumpräparaten – besonders dann, wenn Muskelkrämpfe auftreten. Bei Kopfschmerzen empfiehlt er kühlende Gels oder einen Roll-on mit Pfefferminzöl, um diesen auf den Schläfen und der Stirn aufzutragen. «Auch ein erfrischender Gesichtsspray oder Hydrolate wirken oft erstaunlich gut», betont Kaufmann.

**Erste Hilfe bei Hitzebeschwerden**

Wer die Warnsignale kennt, kann im Ernstfall schneller richtig handeln. «Kreislaufprobleme entstehen häufig durch Hitze, Flüssigkeitsmangel oder langes Stehen», erklärt Kaufmann. Typische Symptome sind Schwindel, Blässe, Schweissausbruch und Schwäche. «Meist bessert sich der Zustand rasch, wenn man sich hinlegt, etwas trinkt und die Beine hochlagert.» Schlimmer ist hingegen ein Sonnenstich. «Ein Sonnenstich entsteht durch starke Sonneneinstrahlung auf Kopf und Nacken», sagt Kaufmann. Betroffene klagen über Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindel oder Nackensteife. Auch hier helfen Ruhe im Schatten und kühle Tücher.

Ob nun Kreislaufprobleme oder Sonnenstich – bei hitzebedingten Problemen gilt: die Person sofort in den Schatten oder einen kühlen Raum bringen, hinlegen und Beine leicht hochlagern. «Lockern Sie zudem enge Kleidung und legen Sie der betroffenen Person kühle Umschläge oder feuchte Tücher auf Stirn und Nacken. Sofern diese bei Bewusstsein ist, können kleine Schlucke Wasser gegeben werden.» Tabus seien hingegen Sonne, Anstrengung und Alkohol.

**Hitzschlag – sofort handeln!**

«Wenn sich der Zustand trotz dieser Massnahmen nicht rasch bessert – mit anhaltendem Schwindel, Verwirrtheit, Fieber oder Bewusstseinsstörungen – kann ein Hitzschlag

**HITZEBESCHWERDEN**

vorliegen», warnt Kaufmann. Bei einem Hitzschlag steigt die Körpertemperatur stark an, die Haut wird heiss und trocken – eine medizinische Notfallsituation. «In diesem Fall ist unverzüglich der Notruf 144 zu wählen», mahnt Kaufmann.



**GENUG TRINKEN**  
 An heissen Tagen ist es wichtig, genug Wasser oder ungesüssten Tee zu trinken.



**INDIVIDUELLE BERATUNG**  
 Markus Kaufmann ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Vita-Drogerie in Baden im Kanton Aargau. Er verbindet Naturheilkunde mit moderner Beratung und hat sich auf Phytotherapie und Spagyrik spezialisiert. Die individuelle Kundenberatung liegt ihm dabei besonders am Herzen – ebenso wie digitale Lösungen für einen effizienten Arbeitsalltag und die Erholung in der Natur.

**LESEN**

**Mitreden und mitgestalten**

**Viel wird geredet über Menschen mit Behinderung, oftmals ohne die Betroffenen am Gespräch zu beteiligen. Der Zürcher Nationalrat Islam Alijaj hat schon früh in seinem Leben darauf bestanden, trotz seiner Zerebralparese mitzureden und mitzugestalten.**

Wie er vom behinderten Migrantenbub aus Zürich-Albisrieden zum erfolgreichen Nationalrat wurde, schildert Islam Alijaj in seinem beeindruckenden Buch «Wir müssen reden». Damit macht er allen Menschen, die mit Herausforderungen kämpfen, Mut, die benötigte Assistenz einzufordern und sich für ihre Rechte einzusetzen.

Eindrücklich schildert Alijaj, wie herausfordernd es ist, immer zuerst die Behinderung ausgleichen zu müssen, um überhaupt teilnehmen zu können. Mit entwaffnender Offenheit hält er fest: «Es ist einfach so anstrengend, behindert zu sein! Davon macht man sich keine Vorstellung, wenn man es nicht am eigenen Leib erfährt.» Das sei mit ein Grund, warum nur wenige beeinträchtigte Menschen in der Politik erfolgreich sind. «Menschen mit Behinderung brauchen Unterstützung, weil wir nicht gleichzeitig die Behinderung egalisieren können und

dann auch noch die Geschwindigkeit und Performance aufbringen, um auf Augenhöhe mit den nichtbehinderten Menschen zu agieren.»

**Im Kopf 150 Prozent fit**

Alijaj erzählt in seinem biografischen Manifest auch, wie viel Kraft und Wille er aufbringen muss für jeden Schritt und wer ihm alles geholfen hat auf seinem Weg. Er schildert das Glück, das er erlebte, als ihm eine Lehrerin in der Primarschule einen Computer besorgte und wie ihm damit eine neue Welt aufging, denn, so scherzt er gerne: «Im Kopf bin ich zu 150 Prozent fit». Von da an wollte er werden wie Steve Jobs, den er noch heute als grosses Vorbild sieht. Von der Art und Weise, wie er als Politiker und Unternehmer immer wieder neue Allianzen schmiedet und Verbündete findet, könnte auch mancher Nichtbehinderte lernen.

Im Buch windet er auch seiner Familie und seinen Freunden einen Ehrenkranz und schildert, wie sie ihn tragen und motivieren. Er macht auch klar, wie wichtig bezahlte Begleitpersonen und Assistenzen sind, damit Beeinträchtigte gleichberechtigt am gesellschaftlichen und politischen Leben teilnehmen können. Schonungslos thematisiert



Islam Alijaj, Christine Loriol: «Wir müssen reden», Limmat Verlag, Zürich 2026, ca. 29 Franken

Alijaj das Unverständnis, das ihm diesbezüglich oft begegnet. Er kritisiert scharf, dass die Schweiz in Sachen Inklusion weit zurücksteht und legt offen, wie die Behindertenpolitik hierzulande weitgehend von den Interessen nichtbehinderter Menschen beherrscht wird. So ist auch eine entsprechende Konvention der UNO noch lange nicht umgesetzt, obwohl in der Schweiz 1,8 Millionen Menschen mit Beeinträchtigungen leben. Alijaj betont, dass Inklusion kein Minderheitenthema ist, denn: «Wir sind 22 Prozent der Bevölkerung.» Und er wird nicht lockerlassen, weiter für die Inklusion zu kämpfen. Sein grosser Traum: dass eines Tages ein Mensch mit Assistenz im Bundesrat sitzt. Und er lässt ungern diese Rolle übernehmen würde.

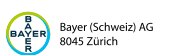
Sabine Reber

Fotos: janvier – stock.adobe.com, zVg

**Gyno-CanesCalm lindert die Symptome der Scheidentrockenheit schnell und langanhaltend**

- Mit Ectoin® und Milchsäure
- Sofortige Befeuchtung der trockenen Vaginalschleimhaut (nach 10–15 Minuten)
- Langanhaltende Reduzierung der Symptome wie Trockenheit, Juckreiz, Brennen (bis zu 5 Tage)

CH-20251201-10



## INSEKTENSTICHE



### ← EFFIZIENTER SCHUTZ

Mückennetze halten die lästigen Viecher fern.

### Wirksam für Kinder und Erwachsene

Insektenschutzmittel, sogenannte Repellentien, enthalten Substanzen, die beim Auftragen auf der Haut verdampfen. Der Duft wirkt dabei auf einige Mücken und Zecken abweisend. Dazu gehört zum Beispiel DEET, eines der wirksamsten Stoffe gegen Insekten. Die Dauer der Wirkung ist konzentrationsabhängig; bei Mücken reicht der Schutz zwischen 8 und 12 Stunden, bei Zecken zwischen 2 und 4 Stunden. DEET kann für Kinder ab drei Jahren empfohlen werden. Icaridin ist ebenfalls ein sehr gut verträgliches Insektenschutzmittel mit einer Wirkdauer von bis zu 8 Stunden gegen Mücken und 4 Stunden gegen Zecken. Icaridin ist für Kinder ab zwei Jahren geeignet. Ein natürlicher Wirkstoff gegen Insekten ist Citriodiol. Das Öl aus dem Zitroneneukalyptus gehört zu den effektivsten Repellents und hält Mücken bis zu 8 Stunden fern. Bei Kindern wird es ab einem Jahr

### REPELLENTIEN

Spezielle Insektenschutzsprays aus der Drogerie helfen, Stichen vorzubeugen.



empfohlen. Alle Insektenschutzmittel müssen regelmässig erneuert werden, besonders nach dem Schwimmen oder bei starkem Schwitzen.

### Schutzkleidung und Netze

Duftkerzen, die gegen Mücken im Einsatz sind, enthalten meist das ätherische Öl Citronella. Die Wirksamkeit ist jedoch umstritten. Auch die Wirksamkeit von anderen Hausmitteln, wie Aufstellen eines Topfs mit

Minze oder Lavendel, Essen von Knoblauch, Gartenfackeln, Alkohol, Auftragen von Parfum oder Räuchern mit Salbei, ist oft nicht erwiesen oder sehr gering. In Kombination mit anderen wirksamen Massnahmen wie Schutzkleidung und Netzen können sie aber durchaus unerwünschte stechende Besucher abhalten. Auf Reisen in tropische Regionen, bei denen Mücken Krankheiten wie Malaria oder Dengue übertragen können, sind Repellentien, imprägnierte, schützende Kleidung und Moskitonetze besonders wichtig. |

Fotos: panyawat - stock.adobe.com, Anna - stock.adobe.com

# Plagegeister abweisen

Sie summen, stechen und verderben einem manchmal die schönsten Sommertage: Mücken. Insektenschutzmittel helfen, Mücken und Zecken fernzuhalten.

Von Céline Jenni

Nach einem Mückenstich setzt der Körper Histamin frei – einen Botenstoff der Entzündungsreaktion. An der Einstichsstelle bilden sich deshalb Quaddeln, es juckt und die Haut ist gerötet. Zur Behandlung eines Insektenstichs nützen juckreizstillende Gels und Cremes. Sobald man bemerkt, dass man gestochen wurde, hilft Wärme, zum Beispiel von speziellen Hitzestiften aus Drogerie und Apotheke. Da Hitze die Proteine aus dem Speichel der Mücken denaturiert, verschwin-

det auch der Juckreiz. Bemerkt man den Stich erst später, können kühlende Umschläge den Juckreiz und die Schwellungen lindern.

### Zecken schnell entfernen

Neben stechenden Insekten sind auch Zecken, die im Gras oder Gebüsch auf vorbeistreifende Menschen warten, unangenehm. In der Schweiz ist vor allem der Gemeine Holzbock verbreitet. Er kann Krankheiten

wie Borreliose oder Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) übertragen. Borreliose kann mit Antibiotika behandelt werden, zur Vorbeugung gegen FSME gibt es eine Impfung. Nach Aufenthalt im Freien sollte der Körper gründlich nach Zecken abgesehen werden – besonders bei Kindern. Je schneller eine Zecke entfernt wird, desto kleiner ist das Risiko, dass bereits Krankheitserreger wie Borreliose-Bakterien übertragen wurden.

# Leucen®

## Essigsaures Tonerde-Gel

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



**NEU!**  
Herzige Aufkleber bei Insektenstichen.



# Den Magen auf Reisen vorbereiten



←  
EINLADEND

Ein feines Essen am Wasser macht mehr Freude, wenn einem nachher nicht übel wird.

Der Sommer kommt, die Koffer werden gepackt – doch kaum unterwegs, schon meldet sich die Übelkeit. Damit es nicht so weit kommt, ist die richtige Vorbereitung wichtig. Wie die aussieht, weiss Samuel Walter Zumbühl, dipl. Drogist HF und Inhaber der Brunnmatt Drogerie in Nebikon LU.

Von Désirée Klarer

Unser Darm ist ein sensibles Ökosystem – eingestellt auf die Bakterien und Keime der eigenen Umgebung und Ernährung, die sogenannte Darmflora. Kommt sie plötzlich mit fremden Keimen, stark gewürzten Speisen oder verunreinigtem Trinkwasser in Kontakt, kann sie empfindlich reagieren. «Das Resultat können Verstopfung, Blähungen, Übelkeit oder Reisedurchfall sein», erklärt Zumbühl. Dazu kommen veränderte Essenszeiten, ein anderes Klima und manchmal auch Stress. Beispielsweise, weil etwas mit dem Hotel nicht klappt oder das Auto auf einmal stehenbleibt. In Ländern mit weniger strengen Hygienestandards ist das Risiko

für Beschwerden noch ein wenig grösser. Laut den internationalen Leitlinien der ISTM (International Society of Travel Medicine) kann Reisediarrhö, also Reisedurchfall, von harmlosen Beschwerden bis zur ernsthaften Einschränkung des Reisealltags reichen.

## Rechtzeitig starten: ein bis zwei Wochen vor der Abreise

Wer das verhindern möchte, tut gut daran, vorzubeugen. Der wichtigste Rat des Drogisten: früh beginnen. «Idealerweise startet man bereits ein bis zwei Wochen vor der Abreise mit der Vorbereitung», sagt Zumbühl.

Ein hochwertiges Probiotikum kann helfen, die Darmflora zu stabilisieren und widerstandsfähiger zu machen. Wer erfahrungsgemäss zu Verstopfung neigt, sollte ausserdem auf viel Flüssigkeit und ballaststoffreiche Ernährung achten – unterstützend kann ein Präparat mit Flohsamenschalenpulver wirken. Zumbühls Minimalempfehlung für jede Reise: «Ein Probiotikum plus unsere Bitterstoffextrakte als praktischer Spray. Diese Kombination eignet sich auch für unterwegs.» Zudem gehöre in jede Reiseapotheke auch eine gute Mischung gegen Durchfall. Spannend: In einer Metaanalyse konnten Forschende nachweisen, dass Probiotika das

Foto: HAYRULLAH – stock.adobe.com

# Angst vor Prüfungsangst?

**zeller entspannung** kann helfen, Prüfungsangst sowie deren typische Begleitschwerden wie erhöhte Reizbarkeit, gelegentliche Ein- und Durchschlafstörungen und krampfartige Magen-Darm-Beschwerden zu lindern.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

## REISEBESCHWERDEN



### GUT GEPACKT

Fragen Sie in der Drogerie nach den richtigen Produkten, die in Ihren Reisekoffer gehören.

Risiko für Reisedurchfall senken und damit Schwere und Dauer der Beschwerden mildern können.

### Scharf essen will geübt sein

Neben Probiotika gibt es noch eine weitere Möglichkeit, Magen und Darm schon zu Hause vorzubereiten. Wer in ein Land reist, wo kräftig gewürzt wird, kann in den Wochen vor der Abreise beim Kochen etwas mutiger würzen. So testet man im gewohnten Umfeld, wie gut der eigene Magen bei der ungewohnten Ernährung mitspielt. «Vor Ort gilt: langsam herantasten, kleine Portionen wählen und nicht gleich alles Unbekannte auf einmal probieren», rät Zumbühl. Darüber hinaus können Bitterstoffextrakte und verdauungsfördernde Präparate bei der Angewöhnung helfen.

### Hitze macht Probiotika kaputt – was stabil bleibt

Wer all das beherzigt, ist bereits gut gerüstet. Allerdings kommt im Sommer noch ein Faktor hinzu, den man nicht ausser Acht lassen darf: die Hitze. Viele Probiotika enthalten lebende Bakterienkulturen, die sehr temperaturempfindlich sind. Für Reisen empfehlen sich daher stabilisierte, hitzeresistentere Produkte. Dazu gehören etwa Nahrungsergänzungsmittel aus der tibetischen

**SCHÖN SCHARF**  
Wer exotisches Essen mag, sollte sich schon vor der Reise daheim langsam daran gewöhnen.



Medizin. Was ebenfalls helfen kann, ist, diese Produkte geschützt vor direkter Sonneneinstrahlung und möglichst kühl aufzubewahren. «Bei längeren Reisen können auch Kühltaschen sinnvoll sein», sagt Zumbühl. Die meisten Mittel sollten unter 25 Grad Celsius gelagert werden. «Also sollte man sie auf gar keinen Fall im heissen Auto lassen», mahnt der Drogist.

### Das richtige Mittel für den Ernstfall

Bei aller Vorbereitung kann es natürlich trotzdem vorkommen, dass man auf einmal Beschwerden hat. Bei Durchfall setzt Zumbühl auf sein ganz persönliches Must-have aus der Brunnmatt Drogerie: die hauseigene «Dünnpfiß»-Tinkturenmischung. «Sie enthält krampflösende Pflanzenextrakte und stopfend wirkende Gerbstoffe, die bei akutem Durchfall schnell helfen», erklärt er. Solche Kombipräparate gibt es auch in anderen Drogerien. Sie sprechen mehrere Beschwerden gleichzeitig an und können daher praktischer sein als einzelne Tabletten.

### Gegen Übelkeit: Ingwer, Kaugummi – und ein Armband

Wer wiederum auf dem Schiff, im Bus oder mit dem Auto auf kurvigen Strassen zu Übelkeit neigt, ist mit Pfefferminzpräparaten und Ingwer gut beraten. «In Form eines hochwertigen Arzneimittels kann Ingwer sogar stärker gegen Reiseübelkeit wirken als konventionelle Medikamente aus der Schulmedizin», sagt Zumbühl. Ein weiterer Vorteil sei zudem, dass bei Ingwer keine Müdigkeit auftrete. Bei akuter Übelkeit und Erbrechen

können spezielle Kaugummis helfen. Diese haben einen brechreizlindernden Wirkstoff, der über die Mundschleimhaut aufgenommen wird. Und dann ist da noch Zumbühls Geheimtipp: die sogenannten Sea-Bands. Durch gezielten Druck auf den Akupressurpunkt P6 am Handgelenk kann sich die Übelkeit verringern. «Diese Massnahme lässt sich wunderbar mit allen bereits genannten Massnahmen kombinieren. Und sie ist, da kein Schlucken von Medikamenten nötig ist, auch bestens für Kinder geeignet», verrät Zumbühl.



**GANZHEITLICH**  
Samuel Walter Zumbühl ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Brunnmatt Drogerie in Nebikon LU. Er berät seine Kundschaft ganzheitlich zu Naturheilkunde, Reisegesundheits- und Selbstmedikation.

### SCHIFF AHOI!

Gegen Seekrankheit helfen Ingwer- und Pfefferminzpräparate.



### AUSGEWÄHLTE ANGEBOTE

zum Thema «Reisen» finden Sie hinter dem QR-Code



Unbeschwert reisen beginnt im Bauch

Hol dir die Reise-Checkliste auf [activomin.ch/downloads](https://activomin.ch/downloads)

- Bei unspezifischen Durchfällen
- Reduziert Bauchschmerzen, Blähungen und Völlegefühl
- Zur Bindung und Ausscheidung von Schadstoffen und Toxinen\*



\* Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Vertrieb: ebi-pharm, 3038 Kirchlindach – [www.ebi-pharm.ch](https://www.ebi-pharm.ch)

**Activomin®**  
Damit du deine Verdauung im Griff hast

[www.activomin.ch](https://www.activomin.ch)

## Bei Schwindel verschiedener Ursachen und Reisekrankheit

Vertigoheel® ist ein homöopathisches Komplexmittel, welches eine breite symptomatische Behandlung bei Schwindelanfällen bietet und die Lebensqualität nachhaltig verbessern kann. Es besteht aus vier homöopathisch aufbereiteten Inhaltsstoffen, die sich ergänzen.

**Vertigoheel®**  
Aktiv gegen Schwindel

### Vorteile von Vertigoheel®

- Kann Häufigkeit, Dauer und Intensität von Schwindel reduzieren
- Geeignet bei Schwindel verschiedener Ursachen
- Bietet verschiedene Darreichungsformen

[www.vertigoheel.ch](https://www.vertigoheel.ch)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



-Heel

Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

# Gewinnen Sie einen von 10 Reise-Stützstrümpfen von TRAVENO

TRAVENO Reise-Stützstrümpfe unterstützen die Durchblutung und sorgen für leichte Beine auf Reisen. Gewinnen Sie ein Paar im Wert von Fr. 39.90 in den neuen Farben Green oder Light Blue und in Ihrer Wunschgrösse.



**Lighten your trip. Start with your legs.**

**Mit den TRAVENO Reise-Stützstrümpfen erleben Sie mehr Komfort auf Ihrer Reise – bereits vom ersten Schritt an.**

Dieses Bild wurde mit KI generiert.

verbale Belästigung	Frauenwäschestück	frz.: masenhaft (2 W.)	die Position ermitteln	Abwesenheit	Grundfarbe	Abk.: Gerichtshof	förmliche Männerkleidung	Abk.: unseres Erachtens
Region im Kanton Bern	2							
			Hülsenfrucht			9		
früh. Steuerabgabe	normaleweise			1		frz. Schauspieler † 1976		Portionsbehält. f. Aufgussgetränke
			UNO-Generalsekretär † 2018		Bauernhof		10	
frz.: Genfersee: Le ...	Krawatte		Maschinenkomplex					
Extrakt				4		griech. Vorsilbe für anders	frz.: Stern	
			frz. utop. Autor † 1905 (Jules)		Schlag			
engl.: nett	Drahtschlinge		it.-frz. Künstlerin (Caterina)					6
Stadt im Kanton Solothurn				5		Buddhismusrichtung	frz.: wo?	
Keimzelle		engl.: bei			12	oberster Punkt am Himmel		
Schuhformer							frz. Artikel	
Ost-europäer						edel		

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-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel, wettbewerb@vitagate.ch

**Teilnahmeschluss**  
ist der 12. August 2026, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Nr. 4/2026, der Ende August 2026 erscheint, publiziert.

**Kreuzworträtsel Nr. 2/2026**  
Das richtige Lösungswort lautete: «BEZUGSPERSON»  
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

28 *Drogistenstern* Nr. 3/2026

## 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			X
X	X						
X					X		
					X		
	X		X				
O							X

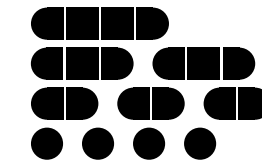
## Bimaru

Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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

Stufe 2

								1	
		●				■		5	
					●			1	
								5	
								1	
								1	
								0	
								4	
					●			0	
								2	
2	2	1	3	0	4	1	2	3	2



## Sudoku

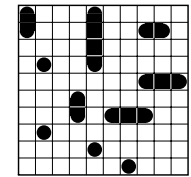
Stufe 3

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

**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. 2/2026

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



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

**IMPRESSUM** 46. Jahrgang

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

**VERLAG** vitagate ag, Thomas-Wytenbach-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: Barbara Halter, Désirée Klarer, Céline Jenni, Jasmin Weiss  
Wissenschaftliche Fachkontrolle: Dr. oec. troph. (Univ.) Monika Wilhelm  
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Hanspeter Michel, Anton Löffel, Marisa Diggelmann, Adrian Würzler  
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 65000 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-Wytenbach-Strasse 2, 2502 Biel

Gedruckt in der Schweiz

FSC MIX Papier | Fördert die Wälderregeneration | FSC® C016087

### 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.

**Circuvin – bei Schwindel und Kreislaufbeschwerden**

Blick auf den Altmann im Alpstein

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



Rezept

## Matar Tofu nach nordindischer Art

**Zubereitung**

Den Ingwer schälen und grob hacken. Die Tomaten vom Strunk befreien, halbieren und zusammen mit dem Ingwer im Mixer oder mit dem Pürierstab glatt pürieren.

Die Zwiebel schälen, grob hacken und in einem Topf in ein bisschen Olivenöl bei mittlerer Hitze anschwitzen. Langsam schmoren lassen, bis die Zwiebel karamellisiert. Wer sie noch süsser mag, kann hier mehrmals mit einem Schuss Wasser ablöschen und dieses wieder einkochen lassen. Insgesamt kann die Zwiebel gern 15 Minuten garen und mit nach und nach 250 ml Wasser abgelöscht werden. Den Kreuzkümmel, den Koriander und den Lorbeer zugeben und 10 bis 20 Sekunden anschwitzen lassen, dann mit den pürierten Tomaten ablöschen. 8 Minuten bei mittlerer Hitze schwitzen lassen.

Jetzt alle anderen Gewürze zugeben und einrühren. Den Tofu quer halbieren, dann

aufeinandergestapelt vierteln. Mit in die Sauce geben und 6 Minuten köcheln lassen. Die Erbsen zugeben und weitere 4 Minuten köcheln lassen. Falls das Curry zu dick ist, ein wenig Wasser zugeben. Dann alles mit den Methi-Blättern verrühren. Mit gekochtem Vollkorn-Basmatireis oder Chapati (indischem Fladenbrot) servieren.

**Zutaten**

40g frischer Ingwer	1TL Kashmiri Chili Pulver
2 Strauchtomaten	2 Prisen Salz
1 Gemüsezwiebel	1TL Garam Masala
2 EL Olivenöl	200g weisser Tofu
1TL Kreuzkümmel-saat	200g tiefgekühlte junge Erbsen
1TL Koriandersaat	2 TL Methi-Blätter (getrocknete Bockshorn- kleeblätter)
2 Lorbeerblätter	
½ TL gemahlene Kurkuma	



**Gesunder Genuss, wissenschaftlich fundiert**

Als sie sich kennenlernten, wusste der eine, was schmeckt, und der andere, was gesund ist. Dann haben der Koch Surdham Göb und der angehende Arzt und Ernährungsexperte Cirus Henn begonnen, gemeinsam zu kochen. Das Resultat: Leckere, ästhetische und gesunde Rezepte, die man immer wieder gern zubereitet.



Aus: Surdham Göb, Cirus Henn: «Gesund – Das medizinische Kochbuch», AT Verlag, 2022



GroKi-Turnen

## Klangjagd



Musik bringt Energie in den Alltag – und ganz besonders, wenn Grosseltern und Grosskinder gemeinsam spielen. Die Klangjagd regt Bewegung, Aufmerksamkeit und Sinneswahrnehmung an und ist ideal für lebendige Turnmomente.

So wird gespielt: Ein Grosseltern teil erzeugt mit einem kleinen Instrument wie Glöcklein, Trommel oder Rassel ein Geräusch. Die Kinder schliessen die Augen und orientieren sich nur am Klang: Sie zeigen in die Richtung des Tons oder gehen langsam darauf zu. Diese Übung stärkt die auditive Wahrnehmung, Konzentration und Achtsamkeit.

Grosseltern können aktiv mitmachen, Vorbilder sein oder selbst eine Klangquelle

übernehmen. Es entstehen Momente voller Lachen, Überraschung und Nähe – ideal für alle, die Generationen spielerisch zusammenbringen möchten.

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 25000 Mitglieder – von jung bis alt – passende Sportangebote, inklusive Grosseltern-Kind-Turnen (GroKi).

Mehr dazu auf:

[www.sportunionschweiz.ch](http://www.sportunionschweiz.ch)



Foto: Susanne Keller; Illustration: freepik on Magnific.com



Gesundes Wissen

## Warum wir mehr Hülsenfrüchte essen sollten

Hülsenfrüchte sind Pflanzensamen, die in einer Hülse wachsen. Zu ihnen gehören Linsen, Kichererbsen, Bohnen, Erbsen, Zuckerschoten, Stangenbohnen sowie auch Soja, Erdnüsse und Lupinen. Linsen, Kichererbsen und Bohnen sind reich an Protein, pro 100g enthalten sie bis zu 15g davon. Dadurch stellen sie eine gute Fleischalternative dar, wobei beachtet werden sollte, dass pflanzliches Protein von unserem Körper weniger gut verwertet werden kann. Durch die Kombination unterschiedlicher pflanzlicher Proteine kann dies jedoch verbessert

werden. Ideal zur Kombination mit Hülsenfrüchten eignen sich Getreideprodukte wie Brot oder Reis. Hülsenfrüchte enthalten auch verschiedene Vitamine, Mineralstoffe und Nahrungsfasern, Letztere sorgen für ein gutes Sättigungsgefühl. Die meisten Hülsenfrüchte werden eingeweicht, um die Garzeit zu verkürzen. Produkte aus der Dose eignen sich als Alternative, um die Garzeit zu sparen.

Jasmin Weiss

BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE



**BIOMED®**  
**evida**

Gut leben – heute und morgen



Unterstütze aktiv deinen Stoffwechsel.

**NEU**

in der Apotheke und Drogerie



Biomed Evida InShape und GlucoBalance enthalten Zink. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei.  
Biomed Evida FibrePlus enthält Calcium. Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
Biomed Evida ReduForte enthält Chrom. Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.  
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**BIOMED®** Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf  
©Biomed AG, 03/2026. All rights reserved.

Fotos: © Oliver Brachhat, AT Verlag /www.at-verlag.ch

Foto: freepik on Magnific.com

# Schürfwunden gut behandeln

Wenn die Kinder im Sommer aufs Velo steigen, dann sind oft Schürfwunden an den Knien, Ellbogen und Händen die Folge. Christoph Moser, dipl. Drogist HF und Geschäftsleiter der Pedro Drogerie in Zweisimmen sagt, was Eltern im Notfall brauchen und warum er Narbenpflaster empfiehlt.

Von Sabine Reber

Im Sommer, wenn die Velosaison in vollem Gang ist, kommen viele junge Mütter und Väter in die Drogerie, weil die Kinder sich Schürfwunden zugezogen haben. «Dafür sind wir da!», sagt Christoph Moser. «Gleich mit dem verletzten Kind vorbeikommen ist am besten, dann sehen wir sofort, was es braucht.» Brennende Desinfektionsmittel oder gar Schnaps über die Wunde giessen

wie früher – das mache heute zum Glück fast niemand mehr. «Bei Stürzen auf Asphalt oder beim Mountainbiken auf unbefestigten Wegen ist die Reinigung wichtig, damit sich die Wunde nicht entzündet», sagt Moser. Denn Schürfwunden bluten meist nur wenig, so dass die Infektionsgefahr umso höher ist. In der Drogerie gibt es spezielle Wundreinigungssprays, die nicht

brennen. Ein solches Produkt sollte man idealerweise in der Notfallapotheke unterwegs dabei haben. Auch eine Pinzette kann hilfreich sein, um Steinchen und Dreck gleich vor Ort zu entfernen. Eine Kochsalzlösung kann ebenfalls sinnvoll sein, zumal man unterwegs nicht immer gleich einen Brunnen mit Trinkwasser findet. Ansonsten könne man den Dreck auch erstmal unter dem Wasser wegwaschen, sagt Moser. Sobald die Wunde sauber ist, wird sie gründlich desinfiziert. Danach kommen spezielle Kompressen mit Geloberfläche zum Einsatz, die sich laut dem Drogisten viel besser bewähren als herkömmliche Pflaster: «Das Gel wirkt kühlend und fühlt sich angenehm an auf der Haut, und es regt die Wundheilung an.»

## Narben richtig pflegen

Wichtig für eine gute Wundheilung sei ein feuchtes, sauberes Milieu, sagt Moser. «Wenn man Schürfwunden eintrocknen lässt, reissen diese oft wieder auf und es bildet sich am Ende eher eine sichtbare Narbe.» Sobald die Kruste abgefallen ist, empfiehlt der Drogist Narbenpflaster, wie sie auch für Operationsnarben verwendet werden. Nun gebe

### AUA, ES BLUTET!

Eine Schürfwunde ist beim Velofahren schnell passiert.



## Wie Kinder sicher Velofahren lernen

Bei Pro Velo Schweiz können Kinder und ihre Eltern in gemeinsamen Kursen Velofahren lernen. Mit Kreide werden Strassen auf einen Pausenplatz gezeichnet, dort üben die Kinder unter fachkundiger Anleitung links abbiegen, nach hinten schauen und einhändig fahren, um einen Richtungswechsel sicher anzuzeigen. Nebenbei lernen sie mit Memorys auch spielerisch die Verkehrsregeln. Die Eltern bleiben währenddessen nicht untätig: Im Schulungsraum setzen sie sich mit den Verkehrsregeln auseinander und wechseln dabei die Perspektive, um zu verstehen, wie Kinder den Verkehr erleben. Nach der Theorie folgt die Praxis: Kinder und

Eltern begeben sich mit den Velofahrkursleitenden auf Quartierstrassen. Die Eltern in Velofahrkursen einzubinden, ist für Claudia Bucher, die selber solche Kurse

gibt und bei Pro Velo Schweiz die Unternehmenskommunikation leitet, enorm wichtig: «Eltern frischen ihr Wissen zu den Verkehrsregeln auf und lernen, ihre Kinder beim Velofahren gezielt zu begleiten. Das stärkt das Vertrauen der Kinder und unterstützt sie dabei, sich sicherer im Verkehr zu bewegen.»

Weitere Infos auf:  
[www.pro-velo.ch/de/angebote/velofahrkurse](http://www.pro-velo.ch/de/angebote/velofahrkurse)

Oder QR-Code scannen:



**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](http://bioniq-oralcare.com)



es Produkte, die nicht mehr ganz so teuer und trotzdem gut wirksam seien, «insbesondere an sichtbaren Stellen lohnt sich das!». Wichtig sei auch, mit einer frischen Narbe nicht an die Sonne zu gehen, und sie den ganzen Sommer über gut abzudecken. Wenn die Kinder in die Badi gehen, dann sollten Schürfwunden mit wasserfesten Pflastern geschützt werden, denn «wenn sich die Wunde immer wieder aufweicht, wird die Heilung verzögert, was wiederum zu sichtbaren Narben führt». Bei Schürfwunden im Gesicht empfiehlt er, so schnell wie möglich mit dem Kind in der Drogerie vorbeizukommen, «so können wir einschätzen, ob ärztliche Behandlung nötig ist, ob genäht werden muss oder was sonst zu tun ist.» Auch wenn sich die Wundränder entzünden, wenn sich Eiter bildet oder die Wunde stark schmerzt, gilt es, ohne zu zögern, in der Drogerie um Rat zu fragen und falls nötig ärztliche Hilfe zu suchen.

Checkliste Notfallapotheke

- Wundreinigungsspray oder Kochsalzlösung
- Desinfektionsspray
- Pinzette
- Gelkompressen
- Gazen zum Einbinden



ERFAHRUNG AUS BOLIVIEN

Christoph Moser ist dipl. Drogist HF und Geschäftsleiter der Pedro Drogerie in Zweisimmen, einer klassischen Land-

drogerie mit vielfältigem Angebot. Er sagt: «Wir schauen, dass wir alle Kundenwünsche erfüllen und alles Mögliche bestellen können.» Da er lange in Bolivien gearbeitet hat, hat er auch viel Verständnis für die Bedürfnisse von ausländischen Kunden, die manchmal andere Präparate oder Kräuter aus ihrer Heimat kennen.

# Testen Sie Ihr Wissen

1 HAUTSCHUTZ

Welche ist die häufigste Hautkrebsart?

- Melanom **T**
- Plattenepithelkarzinom **N**
- Basalzellkarzinom **S**

2 INSEKTENSTICHE

Was hilft unmittelbar nach einem Insektenstich?

- Intensives Reiben **A**
- Hitzestift **O**
- Essigauflage **E**



3 REISEN

Wie kann der Magen auf eine Ferienreise vorbereitet werden?

- Hochwertiges Probiotikum präventiv einnehmen **M**
- Nach dem Aufstehen Ingwer-Zitronen-Wasser trinken **R**
- Täglich 10 Minuten Bauchtanz **I**

4 SONNENSCHUTZMITTEL

Was bedeutet die Zahl beim Lichtschutzfaktor (LSF)?

- L** Entspricht dem Tonwert der Haut
- M** Sovielmal länger darf man sich eingecremt der Sonne aussetzen
- E** Entspricht der Anzahl Minuten, die man vor erneutem Eincremen im Wasser verbringen darf

5 HAUSSPEZIALITÄTEN

Welche Heilpflanze wird von der Drogistenfamilie Thurner in Savognin grossflächig angebaut?

- I** Enzian
- R** Erika
- E** Edelweiss

6 HITZE

Was sind typische Hitzebeschwerden?

- G** Gliederschmerzen
- R** Schwindel und Kopfschmerzen
- T** Trockener Husten

## Nächste Ausgabe

Der Drogistenstern Nr. 4/2026 erscheint im August. Wir sprechen mit einem Psychologieprofessor und **Geschwisterforscher** über die Beziehung zwischen Geschwistern und besuchen die **Familie Roggen**, die erfolgreich mehrere Drogerien in der Westschweiz führt. Ausserdem erklären wir, was bei **Rheuma** und **Arthrose** wirklich hilft, um den **Schmerz** zu lindern und die **Beweglichkeit** zu fördern. Wir sagen, wie Kinder gelassen und zuversichtlich in den **Kindergarten** oder in die **Schule** starten, und was Männer und Frauen tun können bei **Haarausfall**.

LÖSUNGSWORT



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

## KNOBLAUCHFAHNE?

Zeit für Blattgrün.



Nach dem Genuss stark riechender Speisen. Täglich 1-3 Tabletten unzerkaut mit Wasser einnehmen.



Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 02/2026. All rights reserved.

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

Lösung: TS, ZC, SM, 4M, 5E, 6R

Fotos: jcomp on Magnific.com, Maximus Mazar on Unsplash, galitskaya - stock.adobe.com, freepik on Magnific.com, Jenny Sturm - stock.adobe.com, Illustration: Cancer Research UK

Foto: z/g; Illustration: Weerasak Pithaksong/Diana Johanna Velasquez on Vecteezy.com

# LEICHTER LEICHTER WERDEN


Über  
100 Praxis-  
Tipps



## Alltagstauglich und stressfrei zum Wohlfühlgewicht

Dieses praxisorientierte Arbeitsbuch bietet einen interaktiven, wissenschaftlich fundierten Leitfaden. Es hilft dabei, sich gesund zu ernähren und (Ess-) Gewohnheiten nachhaltig zu ändern.

192 Seiten, **CHF 48.-**  
zzgl. Versandkosten

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



**Jetzt bestellen**

[beobachter.ch/shop](https://beobachter.ch/shop)  
[buchshop@beobachter.ch](mailto:buchshop@beobachter.ch)  
058 510 73 08

**Beobachter**  
EDITION