



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Rheuma
**Hilfe bei
schmerzenden
Gelenken**

Schulanfang
**Gut vorbereitet,
entspannt gestartet**

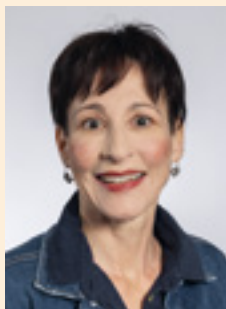


GESCHWISTER

Lebenslang verbunden

Familiäre Ressourcen

Was braucht es, damit Geschwister gut miteinander auskommen? Gerechtigkeit und Gleichbehandlung seien wichtig, sagt der emeritierte Psychologieprofessor Jürg Frick im Interview für unsere Titelgeschichte. Tja, das war in den 1970er-Jahren leider noch kaum ein Thema. Aber es ist immerhin eine Erklärung, warum ich meinen drei Jahre jüngeren Bruder als Kind



SABINE REBER
Chefredaktorin

nicht besonders mochte – er durfte sich stets alles erlauben, während ich als grosse Schwester vernünftig sein musste. Unvergessen die Szene, als er den Mittagstisch abräumen sollte und verkündete: «Das kann ich nicht.» Meine Mutter insistierte, dass er die Teller in die Küche tragen solle. Er liess den ganzen Stapel zu Boden donnern und sagte mit unschuldiger Miene: «Seht ihr? Ich kann es nicht.» Daraufhin mein Vater: «Seht ihr? Er kann es wirklich nicht.» Also musste weiterhin ich mich um das dreckige Geschirr kümmern.

Besser läuft es bei der Familie Roggen. Drei von vier Geschwistern sind in die Fussstapfen ihres Vaters, des weitherum bekannten Drogisten, Kräutерwanderers und Buchautors Claude Roggen, getreten. Wir haben sie besucht und mit ihnen darüber gesprochen, warum sie es so gut haben miteinander und wie sie zusammenarbeiten.

Ja, und mit meinem Bruder komme ich übrigens richtig gut aus, seit wir beide daheim ausgezogen sind. Wenn ich ein ernstes Problem habe, so ist er meist der erste, den ich anrufe. Und umgekehrt ist es genauso. Geschwister haben im Idealfall eine Nähe und ein Vertrauen zueinander und können sich gegenseitig unterstützen, wenn die eigenen Kräfte mal nicht ausreichen sollten, sei es bei der Erziehung der Kinder, bei der Pflege von betagten Angehörigen oder bei sonstigen Schwierigkeiten. Oder wie der Geschwisterforscher Jürg Frick sagt: «Es geht oft um Ressourcen.»

Mit dieser Ausgabe verabschiede ich mich nach fünf Jahren vom *Drogistenstern* und danke allen für die tolle Zeit. Nun freue ich mich auf neue Projekte.

GESCHWISTER



Gemeinsam aufgewachsen

6

Die Geschwister Sonja Aerne-Roggen, Christophe Roggen und Emanuel Roggen teilen nicht nur viele Kindheits-erinnerungen miteinander, sondern auch die gemeinsame Arbeit in den Drogerien.

12 Durch dick und dünn

Der emeritierte Psychologieprofessor Jürg Frick erzählt im Interview, wie Geschwister uns beeinflussen und welchen Einfluss Eltern darauf haben, ob Geschwister gut miteinander auskommen.

Inhalt



Schmerzende Gelenke **14**

Was bei Rheuma helfen kann



Schulanfang **18**

So gelingt der Übergang in den neuen Schulalltag



Schütteres Haar **22**

Welche Tipps gegen Haarausfall nützlich sind

4 Kurz & gesund

26 Prävention: Ein Experte erklärt, welches Potenzial in Präventionsmassnahmen steckt

28 Buchtipp: Wie ein Weg aus der Alkoholabhängigkeit aussieht

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

34 Wandern: Auf dem Panoramaweg Ägerital

35 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Nachcremen

Wasserfeste Sonnencreme bietet nach dem Baden meist nur noch einen reduzierten Schutz. Ein Teil des Produkts wird beim Abtrocknen weggerieben. Darum unbedingt regelmässig nachcremen.



Offenes Ohr

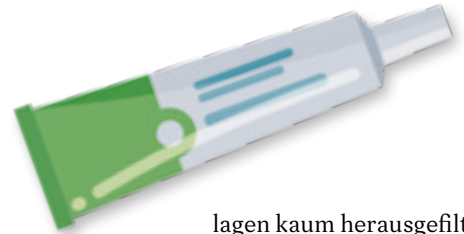
SR Niemand da zum Reden? Der Verein «Mein Ohr für Dich» betreibt eine Telefonlinie für Jung und Alt und vermittelt Tandem-Telefonfreundschaften. Es ist ein Alltagstelefon, in klarer Abgrenzung zum Sorgentelefon, wie der Psychologe und Co-Projektleiter Philippe Goetschel erläutert. Mit der Telefonarbeit wollen die Initianten Menschen ermutigen, die Einsamkeit selber anzugehen und aktiv zu werden. «Wir verfolgen konsequent das Konzept «Hilfe zur Selbsthilfe» und leben Fachlichkeit mit Praxiswissen», sagt Goetschel. Mit 45 Freiwilligen wird die Telefonlinie an sieben Tagen die Woche betrieben, die meiste Zeit auf Deutsch und mit speziellen Zeitfenstern für Englischsprachende. Es ist ein soziales Projekt, das zu 100 Prozent auf Freiwilligenarbeit basiert und von Spenden finanziert wird.

Tel. 0800 500 400
(kostenlos)
www.meinohrfuerdich.ch



Schmerzsalben nicht ins Abwasser!

SR Wer die beliebten schmerzlin-
dernden Salben mit dem Wirkstoff
Diclofenac anwendet, sollte darauf
achten, dass möglichst keine Rückstän-
de ins Wasser gelangen. Wie SRF neulich
berichtete, kann der Wirkstoff sich näm-
lich in unseren Gewässern anreichern
und den Fischen schaden. Diclofenac wird
offenbar von den herkömmlichen Kläran-



lagen kaum herausgefiltert.
Deshalb gilt als Vorsichtsmassnah-
me: überschüssige Salbe mit einem Kos-
metiktuch oder mit Klopapier abwischen
und im Müll entsorgen.



Substanzgebrauchsstörung

SR Alkoholprobleme verstehen statt
verurteilen, dazu fordert die Stiftung
Sucht Schweiz auf. «Menschen mit
einem problematischen Alkoholkon-
sum werden oft als willensschwach und
unzuverlässig eingestuft und für ihre
Abhängigkeit selbst verantwortlich
gemacht», kritisiert Monique Portner,
Mediensprecherin von Sucht Schweiz.
Durch die gesellschaftliche Abwertung
würden Betroffene länger zögern, um
nach Hilfe zu suchen, dabei wäre eine
Behandlung erfolgreicher, je rascher
sie erfolgt. Wichtig sei auch, in wel-
cher Art und Weise über Alkoholprob-
leme gesprochen wird – die Stiftung
hat dazu eigene Richtlinien herausge-
geben. Besonders neutral wäre dem-
nach der Begriff «Substanzgebrauchs-

störung», um eine Abhängigkeit wert-
frei zu thematisieren. Angehörigen und
anderen Nahestehenden rät die Stiftung,
das Thema auf eine sensible und nicht stig-
matisierende Weise anzusprechen. So könn-
ten beobachtete Veränderungen als
Ich-Botschaften formuliert werden,
um die betroffene Person nicht zu ver-
letzen oder zu einem weiteren Rück-
zug zu bewegen. Sätze wie «Ich mache
mir Sorgen, weil...» seien besonders
geeignet, um ein Gespräch auf Augen-
höhe zu führen und gegebenenfalls
dann auf Therapiemöglichkeiten hin-
zuweisen, wenn die betroffene Person
Einsicht zeigt und dazu bereit ist, sich
helfen zu lassen.

www.suchtschweiz.ch

Reiswasser für die Gesichtspflege

SR Selbstgemachte Hauptpflegemittel liegen im Trend. Insbesondere Reiswasser wurde in letzter Zeit in den Social Media hochgejubelt. Ja, tatsächlich das Wasser,

mit dem Reis gekocht wurde. Die Anwenderinnen versprechen sich davon besonders reine Haut, weil Reis als natürlich und milde gilt. Entsprechende

Rezepte, Filmchen und Lifehacks finden sich unter «Rice Face Wash» zu Tausenden. Inzwischen gibt es auch zahlreiche Kosmetikprodukte auf Reisbasis im Drogeriefachhandel zu erwerben, wobei auch hier die meisten zur sanften Gesichtereinigung dienen. Auch Masken aus Reispulver sind beliebt – aus dem asiatischen Raum schwappen Videos zu uns herüber, bei denen zarteste schneebleiche Gesichter sehr fotogen mit klebriger Reispaste zugepappt werden. Nun gut, man kann das ja mal ausprobieren. Wahnsinnig viel Schaden anrichten wird dieser Trend nun wohl auch nicht. |



Rundum geschützt. Jeden Tag.

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

Natürlich
im Stick



immun-biomed.ch

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

Die drei Geschwister tauchen gerne ihre Beine in den Brunnen. Ihr Vater Claude hat ihnen die Kunst der Kneipp-Methode beigebracht (v.l.n.r.: Sonja, Emanuel und Christophe).

«Wir sind ein Buch mit drei Kapiteln»

Wie arbeiten Geschwister erfolgreich zusammen? Sonja, Christophe und Emanuel Roggen führen drei bekannte Drogerien in der Westschweiz. Sie erzählen bei einem gemeinsamen Mittagessen, was sie verbindet und warum sie miteinander so erfolgreich sind.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Das jüngste der drei Roggen-Geschwister ist der Gastgeber unseres Treffens. Emanuel empfängt uns in seinem umgebauten Bauernhaus am Dorfrand von Cottens FR und zeigt uns seinen prächtigen Garten, in dem naturnahe Zierstauden und Heilpflanzen blühen. Hier veranstaltet er Kurse für seine Kundschaft. Sonja, die Älteste der drei, und Christophe, der Mittlere, kommen dazu. Die beiden sind eng zusammen aufgewachsen. Wir setzen uns zum Kaffee und stöbern durch alte Bilder und Herbarien. Sie erzählen von ihrem vierten Geschwister, dem Bruder Roland, der Koch war und früh verstorben ist. Emanuel, der zehn Jahre jünger ist als seine Schwester, war besonders intensiv mit seinem Vater Claude unterwegs, einem bekannten Drogisten und Buchautor.

Emanuel lacht: «Ich habe die École buissonnière gemacht!» Auf Französisch heisst das «die Schule schwänzen» oder auch «Buschschule». Er erzählt, wie Claude ihm Entschuldigungen geschrieben habe, in denen es hiess: «Mein Sohn ist heute abwesend, weil er mit mir Kräuter sammeln kommt.»

Das Gute liegt in der Nähe

Alle drei betonen, es liege in ihrer DNA, mit ihrer Kundschaft nach draussen in die Natur zu gehen. In den 1990er-Jahren, als die Baumärkte aufkamen, beschloss Vater Claude, das Farbengeschäft aufzugeben, das bis dahin ein wichtiger Geschäftszweig gewesen war. Er setzte ganz auf die Heilpflanzen und begann, die ersten Kräuterwanderungen anzubieten.

Allen drei Roggen-Geschwistern gemeinsam ist auch, dass sie nur Produkte verkaufen, von denen sie selber überzeugt sind. Emanuel sagt: «Wenn wir etwas nicht sinnvoll finden, bieten wir eine natürliche Alternative an.» Die meisten Kunden schätzen diese Ehrlichkeit. Wenn einige Leute gewisse Produkte anderswo kaufen, dann sei ihnen das egal, «Hauptsache, wir können hinter allem stehen, was wir machen!».

Christophe schildert, wie er manchmal jemandem eine Heilpflanze zeigen gehe. So sei Cathy, die heutige Ehefrau von Emanuel, zu ihm in die Drogerie in Estavayer gekommen und habe nach einem Produkt gegen Warzen gefragt. Er sei mit ihr hinausgegangen und habe ihr das Schöllkraut im alten Gemäuer gezeigt und ihr erklärt, wie man den orangefarbenen Saft anwendet. Sie sei tief beeindruckt gewesen. Sonja fügt an, auch beim Brunnen neben dem Laden fänden mitunter praktische Unterweisungen statt für Menschen mit Durchblutungsstörungen: «Manche können sich das nicht vorstellen, dass man einfach die Füsse ins Wasser taucht. Also gehe ich mit ihnen hinaus und zeige es ihnen vor.» Es gebe manchmal Kundinnen, die sie ungläubig anschauten: «Was, da bekomme ich ja nasse Füsse!?» Die drei Geschwister lachen herzlich. Claude sei jeweils mitten im Winter barfuss durch

«Wir ticken ähnlich, und doch macht jedes Geschwister die Sachen auf seine Weise.»

Emanuel Roggen



GESCHWISTER



GESELLIGKEIT STEHT AN ERSTER STELLE

Die drei Geschwister genießen es, zusammen zu essen. Zudem kochen alle drei gerne, ihre Mutter hat ihnen die Liebe zum gesunden Kochen vermittelt. Für Sonja ist aus dem Kochen sogar eine Leidenschaft geworden – sie ist Mitglied bei den «Gourmettes», einem Feinschmeckerclub. Die gemeinsamen Mahlzeiten sind oft sehr lebhaft und bieten Gelegenheit zum Austausch. Aber die drei streiten sich nur selten, ihre Beziehung ist harmonisch, auch wenn sie sich nicht immer in allem einig sind.

Unten links:

LEIDENSCHAFT FÜR PFLANZEN

Das Herbarium wurde von Cathy und Emanuel Roggen zusammengestellt. Sie nutzen es bei den Workshops, die sie in den Freiburger Voralpen veranstalten. Auf dem Kindheitsfoto sieht man, wie die Mutter auf Christophe aufpasst. Sie verbrachten damals viel Zeit im Garten.

Unten rechts:

WER KENNT DIESE PFLANZE?

Emanuel (links) ist sehr verspielt. Er liebt es, seine Geschwister herauszufordern und sie die Namen der abgebildeten Pflanzen und die kleinsten botanischen Details im Herbarium erraten zu lassen. Was das Innenleben der Pflanzen angeht, ist er unschlagbar.





FAMILIENAUSFLUG

Die Mitglieder der Familie Roggen (v. l. n. r.): Christophe, Sonja, Mutter Vreni, Roland (2015 verstorben) und Emanuel. Das Foto wurde Ende der 1970er-Jahre von Vater Claude in Gruyères FR aufgenommen, wo Claudes Mutter herkommt. Die Familie fuhr nur selten in den Urlaub, ging aber jeden Sonntag wandern, was die Geschwister nicht immer zu schätzen wussten.



EINE DROGISTENFAMILIE

Ein Teil der Familie Roggen (v. l. n. r.): Ein Grossvater Roland Roggen, der die Drogerie gegründet hat, Claude, Sonja und Christophe. Das Foto wurde Anfang der 1990er-Jahre in der Drogerie in Domdidier aufgenommen, der ersten Drogerie der Familie.

den Schnee gestapft und habe im Sommer das Tautreten in der Wiese gepflegt.

Der Grossvater mit dem guten Riecher

Christophe fasst das Credo der Roggen-Geschwister zusammen: «Wir machen unsere Kunden selbstständig, damit sie lernen, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen! Wenn sie mehr über die Natur wissen, begreifen sie auch den Wert unserer Hausmittel besser.»

Emanuel fügt an: «Wir sind ein Buch mit drei Kapiteln, wir ticken ähnlich, und doch macht jedes Geschwister die Sachen auf seine Weise.» Was sie alle feststellen: Mit dem Internet habe sich ihre Arbeit stark verändert. «Die Leute kommen in die Drogerie und sagen, sie hätten dies und das gelesen. Sie wollen von uns wissen, was wir davon halten. Seriöser Rat ist in diesen Zeiten der Fake News enorm wichtig geworden», sagt Emanuel.



EIN AUSFLUG IN DIE VERGANGENHEIT

Für den Drogistenstern haben sich die Geschwister Roggen erneut in die Fotoalben und ihre zahlreichen Kindheitserinnerungen vertieft.

Was ist eigentlich **KALEIDON** TRIBIOTIC+?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm!

DARM-VERSTEHEN IST GANZ EINFACH.

KALEIDON Tribiotic+ kombiniert Zink, das im Darm aufgenommen wird, mit unserer einzigartigen Hefe#.

1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. * *Kluyveromyces marxianus* fragilis B3099

NEU!

KALEIDON TRIBIOTIC+

NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

mit Zink: "für die normale Funktion des Immunsystems"
mit Hefe: "zur Unterstützung der Verdauung und des allgemeinen Wohlbefindens"



Drogistenstern Nr. 4/2026



kaleidon-tribiotic.ch

MITTEN IN DER NATUR

Christophe Roggen mit zwei seiner drei Pferde, Koka (ein schwarzer Wallach) und T'Chester (ein brauner Wallach). Er ist unter den Geschwistern der Spezialist für die tierärztliche Versorgung. Christophe liebt es, Dinge zu erklären, vor allem auch seiner Kundschaft, und ist sehr enthusiastisch.

GESCHWISTER



In der Küche bereitet derweil sein Sohn Leonard das Mittagessen vor – er will nach der Schule ein Jahr als Au Pair in die Deutschschweiz gehen und danach die Drogeristenlehre beginnen. Wir setzen uns an den Tisch, das Gespräch kommt auf den Grossvater Roland Roggen senior, dem ersten Drogisten der Familie. Er sei sehr innovativ gewesen, habe in den 1950er-Jahren seine Kundschaft persönlich mit dem Velo beliefert. Sein Sohn Claude wollte anfangs nicht Drogist werden – er musste das Geschäft übernehmen. Sonja sagt: «Darum hat Papa Wert darauf gelegt, dass wir unsere Berufe frei wählen können.» Alle drei haben zuerst andere Wege eingeschlagen und sind dann aus Überzeugung zurückgekehrt in den Familienbetrieb. Auch die Mutter Vreni wurde von dieser Welt in den Bann gezogen. Durch ihre Heirat mit Claude wurde sie Teil der Drogeriefamilie und spezialisierte sich auf Homöopathie. «Sie ist die Stütze der Familie», erklärt Sonja.

Der Wert der Glaubwürdigkeit

«Papa mag die Pflanzen, aber er hasst die Bürokratie», erzählen die drei beim Essen. Schliesslich habe sich der Jüngste erbarmt und sich um die Zulassung der Hausmittel gekümmert. Heute führen sie über 140 Haus-spezialitäten. Die Ideen kämen von allen Geschwistern, «jedes bringt Sachen aus seinem Umfeld ein, und ich entwickle daraus die Produkte», sagt Emanuel. Auch im Veterinärbereich sind die Roggen-Geschwister stark. Hier ist Christophe der Spezialist. Er besitzt drei Pferde, die er mit natürlichen Produkten pflegt.

«Frag mal bei Roggen» sei ein geflügeltes Wort in der Westschweiz, wenn jemand mit

DIE MOBILE DROGERIE

Emanuel sprudelt nur so vor Ideen. Letztes Jahr hat er einen alten VW-Bus umgebaut, um mit seiner Drogerie direkt auf die Menschen zuzugehen. Die mobile Drogerie ist jeden Mittwoch und Samstag auf dem Markt in Freiburg. Und ab September wird der Bus die Dörfer des Kantons Freiburg anfahren. Eine Rückkehr zu den Wurzeln: Der Grossvater belieferte die Kundschaft in den kleinen Dörfern der Umgebung mit dem Fahrrad.



«GROSSMUTTERS» HAUSMITTEL

Sonja macht ihrer Enkelin Olivia einen Umschlag aus Zitronenscheiben. Das hilft bei Halsschmerzen. Sie wendet häufig Umschläge an, insbesondere den mit Leinsamenmehl, der wegen seiner entzündungshemmenden Eigenschaften sehr beliebt ist – sogar beliebter als jener mit Zwiebeln. Sonja verbringt viel Zeit mit ihren vier Enkelkindern. Sie liebt es, mit ihnen zu kochen und ihnen die Pflanzen in der Natur zu zeigen.



der Schulmedizin nicht weiterkomme. So seien sie über die Jahrzehnte praktisch zu einer Marke geworden. Emanuel erzählt, neulich sei eine ältere Dame vor dem Märitbüssli gestanden und habe ihn mit grossen Augen angestarrt: «Waaaas, Sie sind tatsächlich der Herr Roggen!?» Sie sei davon ausgegangen,

es handle sich um eine erfundene Figur wie Betty Bossi.

Die Bekanntheit der Familie sei aber für die Angestellten nicht immer einfach, erzählen die Geschwister. Oft wollten Kunden explizit mit einem Roggen reden. Sie hätten das selber als junge Drogisten erlebt, dass

die Leute immer nach Claude gefragt hätten, und heute würde halt nach ihnen gefragt. So müssten sich alle das Vertrauen der Kundschaft erarbeiten. Die langjährigen Angestellten werden dabei unterstützt, indem sie auch Kurse leiten dürfen: «So wird ihre Kompetenz besser wahrgenommen.» |

DER ROGGEN-CLAN



BACHBLÜTEN- SPEZIALISTIN

Sonja Aerne-Roggen, geboren 1964, ist Drogistin EFZ und arbeitet in der Drogerie

Roggen in Estavayer-le-Lac. Sie ist auf Bachblüten spezialisiert und gibt auch Kurse für Wickel und andere Hausmittel, die sogenannten «Atelier Remèdes de Grand-Mère». Von ihren drei Kindern und vier Enkeln will bis jetzt noch niemand Drogistin oder Drogist werden.



PFERDE- LIEBHABER

Christophe, geboren 1971, ist dipl. Drogist HF und zusammen mit seiner Tochter

Maeva Le Brun Inhaber der Drogerie Roggen in Estavayer-le-Lac. Er ist spezialisiert auf Naturheilmittel für Tiere und macht auch gerne Kräuterwanderungen und Heilpflanzenkurse mit seiner Kundschaft.



MIT DEM MÄRIT- BÜSSLI ZU DEN LEUTEN

Emanuel, geboren 1974, ist dipl. Drogist HF. Er führt die Drogerien in

Domdidier und Romont und macht viele Kräuterwanderungen, Kurse und Firmenevents. Jeweils am Mittwoch morgen ist er auf dem Märli in Fribourg. Seine Frau Cathy Roggen-Crausaz kümmert sich um das Marketing der Roggen-Drogerien.

www.roggen.ch

Akzeptanz und Vertrauen

Was braucht es, damit Geschwister gut miteinander auskommen? Der emeritierte Psychologieprofessor Jürg Frick erforscht seit Jahrzehnten die Geschwisterthematik und erzählt im Interview, worauf es ankommt und was Eltern tun und lassen sollten für den Familienfrieden.

Von Sabine Reber

Herr Frick, wie viele Leute in der Schweiz haben eigentlich Geschwister?

Jürg Frick: Rund zwei Drittel der Bevölkerung hat Geschwister, und ein Drittel wächst als Einzelkind auf, wobei es regionale Unterschiede gibt. Auf dem Land gibt es tendenziell mehr grössere Familien.

Können Sie allgemein etwas sagen über die Bedeutung von Geschwistern?

Wenn die Kinder recht nahe nacheinander geboren werden und miteinander aufwachsen, haben sie füreinander meist eine grosse Bedeutung. Sie beeinflussen sich mit ihren Einstellungen, Meinungen und Verhaltensweisen. Auch Ziele und Wünsche schauen sie voneinander ab. Grosse Geschwister sind oftmals Vorbilder, aber manchmal ist es auch umgekehrt und ein älteres merkt, dass ein jüngeres mit einem bestimmten Verhalten besser durchkommt, und übernimmt das. Geschwister können einander in alle Richtungen und in jeder Reihenfolge des Alters beeinflussen.

Wovon hängt es ab, ob Geschwister miteinander auskommen?

Manche Geschwister leben eine ausgeprägte Solidarität und halten zusammen durch dick und dünn. Andere sind eifersüchtig, im Extremfall geht das so weit, dass sie sich bekämpfen. Die Eltern haben darauf einen grossen Einfluss. Wenn sie die Kinder ver-

gleichen oder eines bevorzugen oder benachteiligen, kann sich das Verhältnis der Kinder untereinander massiv verschlechtern. Sätze wie «Lueg mal, wie fleissig dein Bruder die Hausaufgaben macht, nimm dir ein Vorbild an ihm!» sind sehr schädlich. Idealerweise sollten Eltern jedes Kind so akzeptieren, wie es ist. Wenn sich alle respektiert fühlen, können sie sich gut miteinander entwickeln.

Wie langfristig wird man von negativen Erfahrungen mit Geschwistern geprägt?

Manche leiden ein Leben lang und meinen immer, sie würden zu kurz kommen. Andere überwinden diese Gefühle mit der Zeit, sei es in einer Beratung oder Therapie oder durch Gespräche im Freundeskreis oder durch eigene Einsichten. Die Prägungen durch die Kindheit sind bei allen Menschen stark, und dennoch ist es in jeder Lebensphase möglich, sie positiv zu verändern. Beziehungen unter Geschwistern können sich jederzeit, aber besonders bei grossen Lebensereignissen wandeln. Plötzlich werden die anderen in einem neuen Licht gesehen. Das kann im Guten geschehen ebenso wie im Schlechten.

Kann man grundsätzlich sagen, dass Erstgeborene, Sandwichkinder oder Letztgeborene bestimmte Eigenschaften haben?

Das ist individuell je nach Familie, denn die Positionen werden unterschiedlich erlebt. Bei manchen übernimmt das älteste Geschwis-

ter am meisten Verantwortung und passt vielleicht auf die jüngeren auf. Vielleicht ist es aber auch das zweitälteste, das auf die anderen schaut, oder alle folgen dem jüngsten – es gibt praktisch jede Variante.

In der Ratgeberliteratur wird oft geschrieben, welche Position zu welchen Eigenschaften führen soll...

Neulich habe ich gelesen, dass die zweitgeborene Schwester die grösste Wahrscheinlichkeit habe, als Erwachsene einen Schönheitssalon zu eröffnen. Eine Weile geisterte auch die Theorie herum, dass jedes nächste Kind einen um so und so viel Prozent tieferen IQ habe als das vorherige. Oder es wird behauptet, dass die und die Konstellation ein grösseres Risiko für Alkoholmissbrauch mit sich bringe. Das ist alles Quatsch. Wissenschaftlich gesehen sind solche Schubladisierungen nicht haltbar.

Warum sind sich manche Geschwister total ähnlich und andere völlig verschieden?

Geschwister versuchen manchmal, sich voneinander abzugrenzen, eine eigene Identität zu entwickeln, und betonen dann die Verschiedenheit. Andere lernen und kopieren von ihren Geschwistern und werden entsprechend ähnlich.



Drei Tipps für Eltern

- 1 **Jedes Kind so akzeptieren, wie es ist.** Jedes hat seine Stärken und seine Schwächen. Die Kinder nicht miteinander vergleichen und sie niemals gegeneinander ausspielen.
- 2 **Keines bevorzugen oder benachteiligen.** Das eigene Verhalten immer wieder reflektieren und Sympathien hinterfragen. Sich bewusst sein, wenn man alte Muster mitträgt.
- 3 **Auf geschlechterspezifische Prägungen achten, allen die gleiche Chance geben und den Mädchen immer gleich viel zutrauen wie den Buben.**



Ist das schlimm, wenn jemand seine Geschwister nicht mag oder später als Erwachsener gar den Kontakt abbricht?

Wenn es zu Missbrauch unter den Geschwistern kam, ist es verständlich, wenn das Opfer den Kontakt abbricht. Ansonsten ist es oft schade, weil man die Vorzüge verpasst, die Geschwister mit sich bringen: einerseits die Nähe und das Vertraute, aber auch die gegenseitige Unterstützung bei der Erziehung der eigenen Kinder und später bei der Pflege der alternden Eltern. Es geht oft um Ressourcen. Viele Menschen fragen bei Problemen zuerst einmal ihre Geschwister um Hilfe.

Können Geschwister auch «zu gut» auskommen, sich zu nahe sein, so dass sie sich gegenseitig in ihrer Entwicklung behindern?

Bei eineiigen Zwillingen gibt es oft die Situation, dass sich der eine sehr stark auf den anderen ausrichtet, und die eigene Identität

zu kurz kommt. Es ist immer wichtig, dass sich jedes Kind auch für sich selber weiterentwickeln kann.

In der Drogeriebranche gibt es viele Familienbetriebe, können Sie sich vorstellen, warum?

Wahrscheinlich hat die nächste Generation die Drogerie in der Kindheit so positiv erlebt, um selber einsteigen zu wollen. Es gibt ja sonst auch viele Betriebe, welche die Nachkommen überhaupt nicht übernehmen wollen.

Was braucht es, damit Geschwister gut zusammenarbeiten?

Um gemeinsam einen Betrieb zu führen, ist es sicher von Vorteil, wenn jedes seine Rolle hat, in der er oder sie sich ausleben kann. Verschiedenheit ist in solchen Konstellationen eigentlich immer eine Stärke. Wichtig sind ausserdem Akzeptanz und Vertrauen und dass man einander machen lässt. |



GESCHWISTER-FORSCHER

Jürg Frick ist Prof. em Dr. phil. und Psychologe FSP. Seit vielen Jahren berät

und lehrt er an Schulen und pädagogischen Hochschulen und ist nebst anderen Spezialgebieten der Entwicklungspsychologie spezialisiert auf Geschwisterforschung. Bekannt wurde er durch diverse Bücher, Fachartikel und Vorträge. Sein Buch: «Ich mag dich, du nervst mich! Geschwister und ihre Bedeutung fürs Leben», ist im Hogrefe Verlag im Jahr 2024 bereits in der 5. Auflage erschienen.

www.juergfrick.ch

RHEUMA

Wenn die Gelenke schmerzen

UNBEWEGLICHE GELENKE

Geschwollene und schmerzende Finger können den Alltag stark einschränken.

Rückenschmerzen, Hüftprobleme, steife Finger – das ist doch was für alte Leute. Könnte man denken. Falsch gedacht. Rund zwei Millionen Menschen sind in der Schweiz von Rheuma betroffen. Wann man zur Ärztin sollte und was man selbst tun kann, um die Schmerzen zu lindern.

Von Désirée Klarer

Sonntagmorgen. Die Sonne scheint, der Tisch ist gedeckt. Man greift zur Konfitüre und möchte das Glas öffnen, doch das geht plötzlich nicht mehr. Die Kraft fehlt, die Hände schmerzen, die Finger sind geschwollen. So kann sich Rheuma anfühlen. Oder besser gesagt: rheumatoide Arthritis. Tatsächlich ist Rheuma ein Sammelbegriff für über 200 Erkrankungen des Bewegungsapparats. Bei der rheumatoiden Arthritis greift das Immunsystem irrtümlich die eigenen Gelenke an. In der Schweiz sind rund 85000 Menschen davon betroffen. Die häufigste Form ist jedoch die Arthrose. Der Gelenkknorpel

nutzt sich langsam ab, das Gelenk verliert seine Dämpfung. Der Abbau beginnt oft ab dem 40. Lebensjahr. Laut Rheumaliga sind 90 Prozent der über 65-Jährigen mehr oder minder davon betroffen. Manchmal kann es sich bei Gelenkschmerzen aber auch wirklich nur um vorübergehende Beschwerden handeln.

Annette Würsch, dipl. Drogistin HF und Co-Geschäftsführerin der Drogerie Roth in Meilen ZH, hat fast täglich mit dieser Thematik zu tun. «Wir haben viele Kunden, die mit dem Bewegungsapparat Mühe haben und uns um Rat fragen», sagt sie. Manche kämen

nach einer Sportverletzung, andere mit einer ärztlichen Diagnose. «Beide suchen nach Wegen, den Heilungsprozess innerlich wie äusserlich zu unterstützen. Je nach Schweregrad geht es nur darum, die Schmerzen zumindest irgendwie zu lindern.»

Pflanzliche Mittel mit langer Tradition

Ganz vorne mit dabei: Salben, Gels und Pflaster mit pflanzlichen oder chemischen Wirkstoffen, die den Schmerz lokal lindern sollen. Hinzu kommen Bandagen zur Unterstützung

Foto: RFBSP – stock.adobe.com

ANZEIGE

Probleme mit Zahnverfärbungen? Diese neue Technologie überzeugt!

Wenn Verfärbungen das Lächeln trüben, wird es immer schwieriger, das gesunde weisse Strahlen unserer Zähne zu bewahren – vor allem wenn Kaffee, Tee oder Rotwein ihre Spuren hinterlassen haben. Gleichzeitig nutzt sich unser Zahnschmelz mit fortschreitendem Alter ab und erscheint gelblicher.

Es scheint bereits einige gute Lösungen für weissere Zähne zu geben. Diese Zahnpasten, Hausmittel oder Alternativen wie Bleaching können stark abrasiv sein und den Zahnschmelz schädigen. Sie sind daher für die Zähne häufig keine gute Wahl. Der Zahnschmelz kann sich dadurch weiter abnutzen und rauer werden, mit dem Risiko, dass bald neue Verfärbungen entstehen.

Nun gibt es eine neue Lösung aus der Dr. Wolff-Forschung. Der Unterschied: Die innovative White Filler-Technologie funktioniert nach einem natürlichen Wirkprinzip. Dieses nutzt den Zahnschmelz nicht ab, sondern füllt ihn auf einzigartige Weise auf. Durch die hohe Übereinstimmung mit der natürlichen Zahnschmelzstruktur lagert sich der biomimetische Zahnschmelz (Hydroxylapatit) am Zahn an und ummantelt ihn mit einer mikrofeinen

weissen Schicht. So kann der natürliche Zahnschmelz vor neuer Abnutzung geschützt werden.

Mit der Bioniq® White Filler Zahnpasta werden die Zähne aufgehellt und fühlen sich glatter an – ganz ohne aggressive Bleichmittel.

Filler-Technologie für weissere Zähne



Mikroskopieaufnahme (40-fache Vergrösserung): Hydroxylapatit füllt mikrofeine Defekte im Zahnschmelz auf.

Jetzt neu:
Bioniq®
White Filler
Zahnpasta



Erhältlich in ausgewählten
Coop Supermärkten und
Coop City.

Weitere Informationen
– auch zu unseren Produkten
Bioniq® Repair-Zahncreme und
Bioniq® Repair Zahn-Milch –
finden Sie unter
www.bioniq-oralcare.com



Den Namen verdankt die Teufelskralle ihren krallenartigen Früchten. Als traditionelles Heilmittel gegen Rheuma werden jedoch die getrockneten Wurzeln verwendet.

Darüber hinaus führt die Drogerie Roth auch eine Hausspezialität zur Unterstützung bei Rheuma und Gelenkproblemen. Darin finden sich unter anderem Teufelskralle, Weihrauch und Kurkuma. «Alle drei gelten als entzündungshemmend und werden seit Jahrzehnten bei Gelenksbeschwerden eingesetzt», sagt Würsch. Sie hätten damit bisher sehr gute Erfahrungen gemacht. Bei Morgensteifigkeit empfiehlt Würsch das homöopathische Arzneimittel *Rhus toxicodendron*, bei akuten Schmerzen Arnica und Aconitum. «In der Akutphase greifen wir zudem zusätzlich oft auf spagyrische Mischungen oder Urtinkturen zurück», ergänzt Würsch.

Neben klassischen pflanzlichen Mitteln rückt bei der Linderung von Gelenkproblemen auch ein anderer Stoff zunehmend in den Fokus: Kollagen. Dabei handelt es sich um ein



Die Einnahme von Kollagen kann je nach Gelenkerkrankung Linderung verschaffen, jedoch ist die Wirksamkeit nicht eindeutig belegt.

Es gibt zwar Studien, die darauf hindeuten, dass etwa bei rheumatoider Arthritis die tägliche Einnahme von Typ-II-Kollagen Linderung verschaffen kann. Doch schon bei Arthrose sieht es anders aus: Eine Studie des Universitätsklinikums Giessen und Marburg hat geprüft, ob hydrolysiertes (also zerkleinertes) Kollagen in Pulverform bei Arthrose hilft. Das Ergebnis: Keines der sechs getesteten Produkte hat etwas gebracht. Ein Wundermittel ist es also nicht.

Trotzdem boomt Kollagen in der Drogerie. «Wir haben diverse Kollagenpräparate im Sortiment und der Hype ist ungebrochen.» Die meisten nähmen es, um das Bindegewebe

Trotzdem gilt: Bei starken oder anhaltenden Beschwerden empfiehlt sich der Weg zur ärztlichen Fachperson vor dem Gang in die Drogerie oder dem Griff ins Regal. Die Diagnose bestimmt die Richtung. Drogerien begleiten danach: mit Rat, bewährten Präparaten und dem richtigen Produktmix zur Situation. Weiter bietet auch die Rheumaliga eine Vielzahl an Unterstützungsmöglichkeiten an, darunter die Broschüre «Gelenke im Alltag», die auf der Website der Rheumaliga kostenlos heruntergeladen werden kann.



**Ihren Gelenken
zuliebe**

Erd Beeren
Erd Beeren sind ein
natürliches Schmerzmittel für
die Gelenke.



Annette Würsch hat sich vor rund 30 Jahren für den Beruf der Drogistin entschieden. Bis heute fasziniert die Co-Geschäfts-

führerin der Drogerie Roth in Meilen ZH
die Naturheilkunde. In ihrer Freizeit findet
sie Erholung im Garten, einem Ort, an
dem sie auch vielen Heilpflanzen begeg-
net. www.drogerieroth.ch

10 Jahre Aromalife Arve

Eine gemeinsame Erfolgsgeschichte



Als Aromalife vor zehn Jahren die ersten Arven-Produkte entwickelte, stand eine einfache Idee im Mittelpunkt: die besondere Atmosphäre eines Spaziergangs durch einen Alpenwald in den Alltag zu bringen. Heute ist Arve eine der beliebtesten Produktelinien von Aromalife und steht für natürliche Wohlfühlmomente, bewusste Entschleunigung und alpine Authentizität.

Dieses Jubiläum möchten wir zum Anlass nehmen, um DANKE zu sagen – insbesondere unserer treuen Kundschaft und den engagierten Drogistinnen und Drogisten in der ganzen Schweiz. Durch Ihr Vertrauen in unsere Produkte wurde die Themenwelt Arve in den vergangenen zehn Jahren zu einer echten Erfolgsgeschichte.

Ein Zeitgeist, der Menschen bewegt

Die Sehnsucht nach Ruhe, Naturverbundenheit und bewussten Auszeiten ist heute grösser denn je. Themen wie Waldbaden, Achtsamkeit und Wellbeing gewinnen zunehmend an Bedeutung. Viele Menschen suchen kleine Rituale, die ihnen helfen, im Alltag durchzuatmen, zur Ruhe zu kommen und einen klaren Kopf zu bewahren. Genau hier setzt die Arve Linie von Aromalife an. Der charakteristische Duft der Arve erinnert an alpine Wälder, frische Bergluft und natürliche Rückzugsorte. Viele Kundinnen und Kunden verbinden ihn mit Geborgenheit, Ruhe und einem angenehmen Wohlfühlambiente. Dabei steht bei Aromalife die Inspiration aus der Natur und das persönliche Wohlbefinden im Alltag im Vordergrund.

Ein Stück Alpengefühl für zuhause

Was vor zehn Jahren mit ersten Arven-Produkten begann, entwickelte sich kontinuierlich weiter. Heute umfasst das Arve Sortiment unter anderem ätherisches Öl, Raumspray, Geschenkartikel und Produkte zur Raumbeduftung, sowie eine Arve Wellness Linie. Insbesondere die Unikate aus Arvenholz von unserem Partner Movimento in Samedan, welche von Menschen mit Beeinträchtigungen handgefertigt werden.

Besonders geschätzt wird die Verbindung aus Schweizer Handwerk, natürlicher Duftwelt und emotionalem Erlebnis. Die Arve schafft kleine Wohlfühlmomente – nach einem aktiven Tag oder einfach als bewusste Pause im Alltag.

Gemeinsam gewachsen

Der Erfolg von Aromalife Arve wäre ohne die enge Zusammenarbeit mit den Schweizer Drogerien nicht möglich gewesen. Viele Drogistinnen und Drogisten begleiten die Marke seit den ersten Jahren, beraten Kundinnen und Kunden mit grossem Fachwissen und tragen die Werte von Aromalife glaubwürdig weiter. Für dieses Vertrauen und die langjährige Partnerschaft möchten wir uns herzlich bedanken.

Gerade im persönlichen Austausch zeigt sich immer wieder, wie wichtig kompetente Beratung rund um natürliche Duftwelten, ätherische Öle und Wellbeing-Produkte ist. Die Drogerie bleibt dabei ein zentraler Ort für Vertrauen, Qualität und persönliche Empfehlungen.

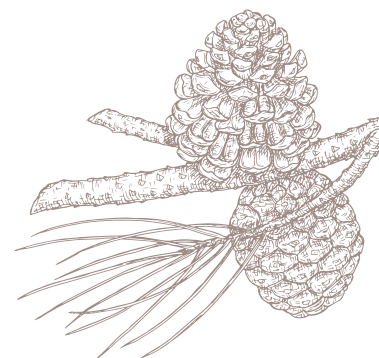
Mit alpiner Inspiration in die Zukunft

Auch nach zehn Jahren bleibt die Arve Themenwelt eine Einladung, bewusst innezuhalten: tief durchatmen, ruhig werden und neue Klarheit finden – inspiriert von der Ruhe und Kraft des Alpenwaldes.

Wir freuen uns darauf, diesen Weg gemeinsam mit Ihnen weiterzugehen und Sie auch künftig mit natürlichen Wohlfühlmomenten zu begleiten.

Herzlichen Dank für das Vertrauen und den gemeinsamen Weg der letzten zehn Jahre.

Aromalife – Ihr Schweizer Dufthersteller aus dem Bernbiet



SCHULANFANG





EIN GROSSER SCHRITT

Für viele Kinder beginnt mit dem Schulanfang ein neues Kapitel, das neben Freude auch viel Unsicherheit auslösen kann.

Ruhig und gestärkt in die Schule

Wenn der Nachwuchs in den Kindergarten oder in die Schule kommt, sind oftmals Schlafstörungen, Bauchweh oder Konzentrationsschwierigkeiten ein Thema. In der Drogerie gibt es natürliche Produkte, um die Kinder auf sanfte Weise zu unterstützen.

Von Sabine Reber

Der Eintritt in den Kindergarten oder in die Schule ist für Kinder wie für ihre Eltern eine herausfordernde Zeit. Die Ablösung von daheim, die vielen Eindrücke, ein noch nicht vertrauter Ort und neue Menschen, das alles kann anstrengend sein. Und so verwundert es nicht, dass beide Generationen

in diesen Phasen des Wechsels oftmals Unterstützung brauchen. Die Drogistin Nicole Limacher aus Steinhausen ZG sagt, in dieser Zeit kämen viele Eltern mit ihren Kindern vorbei, um sich beraten zu lassen, und fügt an, die Nachfrage habe in den letzten Jahren stark zugenommen: «Mich dünkt, die Kinder stehen heute vermehrt unter Druck. Unsere Leistungsgesellschaft verlangt immer mehr von ihnen.»

Das Kind miteinbeziehen

Der Stress äussert sich laut der Drogistin individuell unterschiedlich. Manche Kinder reagieren mit Angstzuständen auf die neue Situation, andere haben Schlafstörungen und wieder anderen schlägt der Stress auf den Magen. Die Drogistin sagt: «Wichtig ist, dass das Kind uns selber erzählen kann, was ihm Angst macht oder wo es ihm wehtut,

dass es seine Bedürfnisse selber mitteilen kann. Wir fragen genau nach und hören zu. Wir fragen jeweils auch, was wir auf das Produkt draufschreiben dürfen – wenn etwas extra für das Kind hergestellt wird, dann hat es eine besondere Bedeutung.» Bei manchen Pflanzen, wie zum Beispiel Lavendel oder Kamille, sei es auch schön, wenn es die gleiche Pflanze daheim auf dem Balkon oder im Garten blühen sehe, sagt die Drogistin: «Dann hat das Kind einen stärkeren Bezug dazu.»

Gesunde Snacks und Farbtherapie

Die Drogistin sagt, dass die Kinder in diesem Alter oft auch schnell wachsen und der Körper durch die Umstellung stark gefordert wird. Darum empfiehlt sie jeweils ein stärkendes Produkt auf pflanzlicher Basis und



Natürlich mehr für kleine Helden.



Vitamin D in Strath Kids unterstützt das Immunsystem von Kindern sowie ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.



Mit natürlichem Vitamin D

Unterstützt das Immunsystem und ein gesundes Wachstum der Knochen.



Mit Himbeergeschmack



Strath
bio-strath.com

SCHULANFANG



dazu nach Bedarf individuell zusammengestellte Ergänzungen auf der feinstofflichen Ebene. Auch speziell abgestimmte Kräutertees können hilfreich sein. Pflanzen wie Lavendel, Kamille und Melisse können beruhigend wirken. Auch Hafer in verschiedenen Darreichungsformen bewähre sich gut zur Stärkung sowie bei Unruhe und Schlafschwierigkeiten, weiss die Drogistin. Für eine erholsame Nacht helfe vielen Kindern ausserdem ein Kissenspray mit Lavendel- oder Arvenduft.

Die Ernährung spiele ebenfalls eine wichtige Rolle in dieser herausfordernden Lebensphase, sagt Nicole Limacher. Gerade bei unruhigen Kindern steigere zu viel Zucker oftmals die Nervosität. Darum empfiehlt sie gesunde Snacks wie Nüsse, Äpfel

GESUNDES ZNÜNI

Der neue Schulalltag braucht viel Energie: Diese liefert ein Znü nibö xli mit verschiedenen Gemü sen, Früchten und Nü ssen.



Mit **GESUNDE-KINDER.DROGERIE.CH** können Sie Krankheiten bei Kindern ganz einfach erkennen, deuten und behandeln oder kleinere Wunden versorgen. Egal, wo Sie gerade sind.



oder Rüebli und rät: «In der Reformabteilung finden Familien gute Produkte für ein gesundes Znüni. Wir geben auch gerne praktische Tipps zur Ernährung.» Das Wichtigste sei aber, dass die Eltern sich Zeit nehmen, sei es, um etwas Gesundes zu kochen, oder, um das Kind mit einem schönen Gute-Nacht-Ritual zu begleiten.

Mit Aura-Soma mache die Drogistin ebenfalls gute Erfahrungen. Aura-Soma ist ein ganzheitliches, spirituelles Farbpflagesystem. Die Flaschen enthalten jeweils eine ölige und eine wässrige Flüssigkeit, die aus Kristallen, Edelsteinen, Pflanzen und Kräutern hergestellt werden und in zwei Farben leuchten. «Das Kind darf sich seine Farben selber auswählen und kann das Produkt auch alleine anwenden. Das gibt ihm ein Gefühl von Selbstwirksamkeit.» Nicole Limacher

fügt an, dass in dieser Phase der Ablösung manchmal auch die Eltern etwas Unterstützung brauchen, und sagt: «Wir stellen selbstverständlich auch für sie gerne ein individuelles Präparat her.»



BELIEBTE KINDER-APOTHEKE

Nicole Limacher hat den Spagyrik Master und den Dr. Schüssler Master und arbeitet als Drogistin EFZ in der Drogerie Urs in

Steinhausen ZG. Dort gibt es eine spezielle Kinderapotheken, die bei der Kundschaft sehr beliebt ist.

www.ursdrogerie.ch/kinderapotheken

AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



AURA-SOMA

Das zweifarbige Körperpflegeöl basiert auf der Idee der Resonanz. Die ausgewählte Farbkombination weist darauf hin, was die Seele für Bedürfnisse hat.



ENTSPANNENDE WIRKUNG

Lavendel beruhigt das Nervensystem und die ätherischen Öle helfen bei Unruhe und Ängsten.

Holle
biodynamisch
seit 1934

Für de perfekte
Start – ob Schuel
oder Chindsgi!

holle.ch



Wenn die Haare dünner werden

Morgens die Bürste, abends der Abfluss – irgendwann lässt sich nicht mehr wegsehen. Haarausfall betrifft Frauen und Männer, sitzt tief und wird trotzdem selten laut besprochen. Was dahintersteckt und was wirklich hilft.

Von Désirée Klarer

Er bemerkt es zuerst an den Geheimratsecken, sie im Scheitelbereich: Haarausfall schleicht sich oft langsam ein und trifft dann umso härter. «Tendenziell erleben viele Frauen Haarausfall als stärker belastend, da volles Haar gesellschaftlich stark mit Weiblichkeit verbunden wird», sagt Remo Lageder, CEO der Haarklinik mit Hauptsitz in Zürich. Bei Männern sei Haarverlust häufiger und wirke dadurch «normaler». Lageder sagt: «Auch Männer leiden darunter, einfach stiller.»

Doch ab wann muss man sich Sorgen machen? Täglich bis zu 150 Haare zu verlieren, ist Teil des natürlichen Haarzyklus. Beunruhigend wird es erst, wenn über Wochen oder Monate deutlich mehr Haare in der Bürste landen oder sich lichte Stellen

bilden. «Entscheidend ist allerdings weniger die Zahl als die Veränderung zum individuellen Normalzustand», erklärt Lageder.

Haarausfall hat verschiedene Ursachen

Der Grossteil der Betroffenen leidet an androgenetischer Alopezie – erblich bedingtem Haarausfall, der sich schleichend entwickelt und mit der Zeit verstärkt. Dahinter steckt das Hormon DHT: Es lässt die Haarwurzeln nach und nach schrumpfen, bis die Haare immer feiner werden und schliesslich ganz ausbleiben. Bei Männern zeigt sich das zuerst an den Geheimratsecken oder der Krone, bei Frauen oft mitten auf dem Kopf, im Scheitelbereich.

«Der Auslöser für diese hormonelle Überempfindlichkeit bei Frauen sind häufig hormonelle Umstellungen», erklärt Lageder – etwa in den Wechseljahren. Nebst dem



ERBLICH BEDINGTER HAARAUSFALL

Bei Alopezie schrumpfen die Haarwurzeln immer mehr, bis die Haare ganz ausbleiben.



FEHLENDES HAAR AUF DEM KOPF

Für Frauen und Männer kann schütteres Haar sehr belastend sein.

erblich bedingten Haarausfall, der ab dem 70. Lebensjahr gut 80 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen betrifft, gibt es noch den diffusen Haarausfall. Dieser entsteht beispielsweise durch Stress oder Nährstoffmangel. Hinzu kommt der kreisrunde Haarausfall, von dem in der Schweiz schätzungsweise rund 180 000 Menschen betroffen sind. Diese Form tritt oft unvermittelt auf, wobei die Ursachen nicht abschliessend geklärt sind. Immerhin: Bei dieser Form des Haarausfalls wachsen die Haare oft von ganz alleine wieder nach.

Was man selbst tun kann

Wer möglichst gut vorsorgen möchte, sollte auf einen gesunden Lebensstil achten. Zentral seien dabei ausreichend Schlaf, ein gutes Stressmanagement und eine ausgewogene Ernährung. Lageder verrät, warum das auch bei Haaren so wichtig ist: «Haare sind ein

UNTERSCHIEDLICHE AUSPRÄGUNG

Bei Männern zeigt sich lichtetes Haar häufig zuerst an den Geheimratsecken, bei Frauen eher im Scheitelbereich.

Luxusgewebe. Besteht ein Nährstoffmangel, macht sich dieser zuerst in den Haaren bemerkbar.» Besonders wichtig für gesundes Haar seien Eisen, Zink, Vitamin D und Proteine. Bei erblich bedingtem Haarausfall hingegen greife der Ansatz des gesunden Lebensstils als Prävention kaum. «Das ist eine nicht beeinflussbare, genetische Veranlagung, die sich nur symptomatisch behandeln lässt», so Lageder.

Im Handel finden sich auch diverse Shampoos, Seren und Nahrungsergänzungsmittel gegen Haarausfall. Hier rät Lageder zu Skepsis: «Viele Produkte versprechen mehr, als sie halten.» Wichtig sei ein Blick auf die Inhaltsstoffe, nicht auf das Marketingversprechen. Bei der Einordnung von Nahrungsergänzungsmitteln und Pflegeprodukten können auch Fachpersonen aus Apotheke und Drogerie behilflich sein. Hat man sich erst einmal für ein Produkt entschieden, rät Lageder: «Man sollte realistische Erwartungen

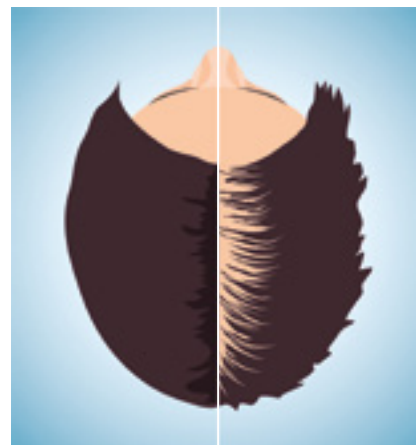
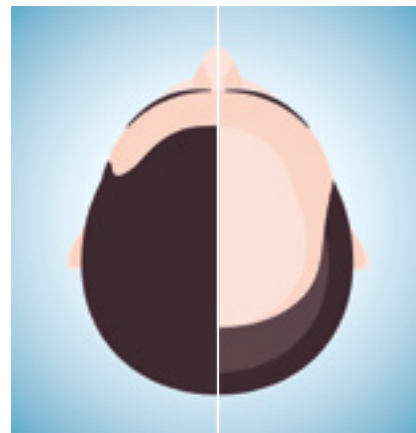


Foto: Prostock-studio – stock.adobe.com; Illustrationen: Masterpiece – stock.adobe.com, art4stock – stock.adobe.com



Alpecin Grey Attack Caffeine & Colour Shampoo

Das SHAMPOO gegen graues Männer-Haar

- Ideal ab den ersten grauen Haaren
- Steuerbare Farbintensität
- Nur 2–5 Min. Einwirkzeit
- Natürlich aussehender Farb-Effekt
- Innovatives Wirkprinzip mit 5,6-DHI Repigmentierung
- Stärkeres Haar durch Coffein



Einfach online einkaufen: [coop.ch](https://www.coop.ch)



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 nährender 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
☐ Gelshift Top Coat

☐ Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox
☐ proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

☐ GOLOY Set
«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-Wyttenbach-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.

HAARAUSFALL



SCHÖN FRISIERT
Straff gebundene Zöpfe oder hochgesteckte Haare können auf die Dauer ebenfalls zu Haarverlust führen.

«Je früher man also bei einem Verdacht auf Haarausfall reagiert, desto besser sind die Erfolgschancen.»



SPEZIALIST FÜR HAAR UND KOPFHAUT

Der Trichologe Remo Lageder ist Co-Founder und Geschäftsführer der Haarklinik GmbH mit Sitz in Zürich und Bern.

Er ist spezialisiert auf Haarausfall, Kopfhautprobleme und Trichologie (die Wissenschaft vom Haar und der Kopfhaut).

haben und Produkte konsequent für mindestens vier Monate anwenden.»

Gute Pflege macht einen Unterschied

Wichtig ist auch das richtige Styling. «Insbesondere dauerhafte Zugbelastung – zum Beispiel durch straff gebundene Zöpfe oder Extensions – kann zu Haarverlust führen», sagt Lageder.

Auch aggressive Behandlungen wie häufiges Bleichen könnten das Haar schwächen. «Ein schonender Umgang mit Haar und Kopfhaut ist wichtig», so der Experte.

Schon beim Waschen lässt sich einiges richtig machen: Shampoo direkt auf die Kopfhaut auftragen und die Kopfhaut beim Waschen massieren fördert beispielsweise die Durchblutung. Das kann sich wiederum positiv auf das Haarwachstum auswirken. Nach dem Waschen sollte man die Haare erst schonend trocknen, bevor man sie kämmt. «Im nassen Zustand sind sie besonders empfindlich und brechen leichter», sagt Lageder.

Wer trotz guter Pflege übermässigen Haarverlust feststellt, sollte nicht zu lange warten. Haarausfall sei bei Männern und Frauen durch Spezialisten gut behandelbar, wenn man ihn früh erkenne. Lageder betont:

AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



Fotos: freepik on Magnific.com, zVg



Biotin-Biomed[®] plus STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT

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

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

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



www.biotin.ch

BioMed[®]

«Wir reparieren auf Welt-niveau – und merken nicht, was wir verpassen»

Thomas Steffen war viele Jahre Kantonsarzt von Basel-Stadt und trug während der Covid-19-Pandemie die fachliche Verantwortung für die Pandemiebekämpfung. Heute berät er als Public-Health-Experte. Ein Gespräch über ein Gesundheitssystem, das Krankheit besser bezahlt als Gesundheit – und was jede und jeder selbst tun kann.

Von Désirée Klarer

Herr Steffen, Sie haben Ihr Berufsleben der Prävention gewidmet. Warum ist das überhaupt nötig – haben wir nicht eines der besten Gesundheitssysteme der Welt?

Thomas Steffen: Das haben wir. Aber es ist vor allem ein hervorragendes Reparatursystem. Wir behandeln Krankheiten auf höchstem Niveau – und geben dafür den Grossteil unserer Gesundheitsressourcen aus. Was wir dabei vergessen: Ein guter Teil dieser Krankheiten liesse sich verhindern.

Woran liegt das?

Am System selbst. Ein Arzt kann eine Operation viel einfacher abrechnen als ein Präventionsgespräch. Für viele Präventionsleistungen gibt es schlicht keine Tarife. Das ist kein böser Wille – das ist ein Fehlanreiz, der sich über Jahrzehnte aufgebaut hat. Politisch wird er kaum diskutiert.

Sie haben als Kantonsarzt während der Covid-19-Pandemie hautnah erlebt, wie das System unter Druck gerät. Was hat Sie das gelehrt?

Dass Kommunikation mindestens so wichtig ist wie Medizin. Bei einem Ausbruch gilt: 60 Prozent der Arbeit besteht darin, den Menschen zu erklären, was passiert – und sie mitzunehmen. Wer das nicht schafft, hat

verloren, egal wie gut die fachlichen Massnahmen sind. Das gilt übrigens auch für den Alltag: Prävention, die wie Bevormundung wirkt, löst Widerstand aus.

Wie soll Prävention dann wirken, wenn nicht durch Vorschriften?

Durch Vertrauen und durch gute Lebensverhältnisse. Es gibt zwei Hebel: den einen beim Individuum – Information, Beratung,

PRÄVENTION IM FOKUS

Thomas Steffen, geboren 1961 in Basel, war von 2011 bis 2022

Kantonsarzt BS und leitete dort die Medizinischen Dienste. Ab 2020 war er zuständig für die Bekämpfung der Corona-Pandemie.

Zuvor forschte der Facharzt für Prävention und Public Health unter anderem am Institut für Suchtforschung ZH zur heroingestützten

Therapie und war stellvertretender Kantonsarzt im Aargau. Seit 2022 führt er sein eigenes Beratungsunternehmen und präsidiert Public Health Schweiz sowie die Stiftung Patientensicherheit Schweiz.



persönliche Entscheide –, den anderen in der Umwelt – Grünflächen, Radwege, Rauchverbote. Die Schweizer wollen ihre Entscheide selbst treffen, und das zu Recht. Die Aufgabe ist, über diesen Entscheid möglichst gut zu informieren – nicht ihn zu ersetzen.

Was sind heute die drängendsten Präventionsthemen?

Körperliche Gesundheit – insbesondere im Sinne von Langlebigkeit – auf der einen Seite: Was kann ich tun, damit ich möglichst viele gute Jahre vor mir habe? Das Thema Langlebigkeit erlebt derzeit einen regelrechten Hype. Gleichzeitig steckt dahinter ein reales Bedürfnis: möglichst viele Jahre gesund zu bleiben. Auf der anderen Seite die psychische Gesundheit mit Themen wie Schlaf, Stress und Ausgeglichenheit.

Was raten Sie diesen Menschen?

Die meisten wissen ungefähr, was ihnen guttäte – mehr Bewegung, gesunde Ernährung,

weniger Stress. Prävention muss nicht kompliziert sein. Sie muss relevant sein – für das eigene Leben, in diesem Moment. Ob man den Weg der Prävention alleine geht oder sich jemanden sucht, der einen begleitet, muss jede und jeder für sich entscheiden. Wichtig ist: jetzt damit anfangen, Schritt für Schritt und nicht warten, bis man krank ist.

**BEWEGUNG, RUHE UND
GESUNDE ERNÄHRUNG**
Prävention soll auch Spass machen,
vor allem wenn die Lebenswelt dazu
einlädt – ganz ohne Bevormundung.



Foto: 2Vg; Illustration: freepik on Magnific.com

Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!



... Naturheilmittel übrigens auch.

Zwischen Alkohol und Auslöser

Oliver Baer hatte eine rauschende Karriere als Fotograf – und gleichzeitig landete er in der Alkoholabhängigkeit. Nun erzählt er in einem packenden Buch mit grosser Offenheit von seinem langen Weg zurück in die Nüchternheit.

Oliver Baer ist in schwierigen Verhältnissen in einem Dorf im Aargau aufgewachsen. Lange war die Fotografie sein Fluchtweg – und bald auch seine Tarnung. Während 15 Jahren fotografiert er alles: Schweizer Musiker, grosse Konzerne, viele Porträts, Ausstellungen und Werbung für Kameras – er kreierte sein eigenes Bild und führte sich selber hinter Licht. «Ich fühlte mich wie ein Gott hinter der Kamera», schreibt er. Hinter den Hochglanzaufträgen aber wuchs seine Abhängigkeit. Was als Rampenlichttraum begann, wurde immer stärker von Alkohol überlagert. Packend schildert er, wie er sich immer mehr verbunkerte in seinem Studio, wie die Lust an der Arbeit langsam schwand und er seinen guten Ruf in der Branche nur noch mit einer Fassade aus Lügen und Selbstbetrug aufrechterhalten konnte. Während er immer noch erfolgreich weiter fotografierte

und seine Karriere pflegte, wurde er durch die Sucht im Alltag immer einsamer.

Ungeschminkt und ehrlich

Schliesslich war Oliver Baer so verzweifelt, dass es zu einem Suizidversuch kam. An dem Punkt war ihm klar, dass er Hilfe brauchte. Seither sind über drei Jahre vergangen, in denen er eine fokussierte Nüchternheit und eine neue Freude am Leben fand. Die Erfahrungen, die er auf diesem Weg gemacht hat, möchte er teilen mit allen, die selber oder in ihrem Umfeld mit Alkoholsucht zu tun haben. Mit der ungeschminkten und ehrlichen Art, wie er von seinem Weg erzählt, macht er Mut, damit auch andere einen Neuanfang wagen. Berührend schildert er, wie sich die zerstörerische Normalität von Alkohol in unserer Gesellschaft und in seinem Leben konkret anfühlte. Er berichtet von dem Stigma, das Betroffene immer wieder mundtot macht und das auch ihn viel zu lange zögern liess, Hilfe zu suchen. Es nimmt die Lesenden mit auf eine Reise durch Höhenflug, Absturz und Wiederaufbau – und zeigt, wie schön und klar das Leben ohne Alkohol sein kann.

Oliver Baer sagt: «Dieses Buch ist ein Gesprächsangebot an uns alle.» Denn Sucht betrifft nicht nur die Süchtigen, sondern auch alle Menschen um sie herum.

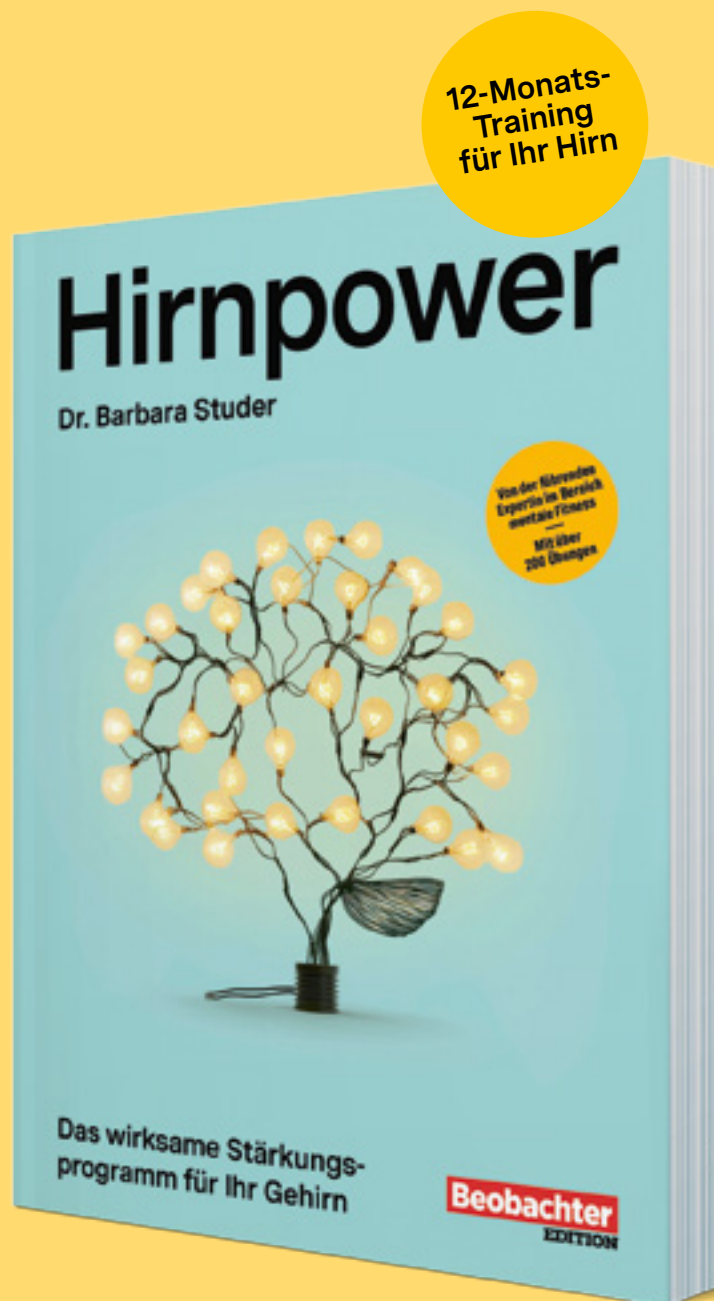
Sabine Reber



Oliver Baer: **«Belichtet & benebelt»**, 2026 im Eigenverlag erschienen und unterstützt vom Blauen Kreuz, im Buchhandel erhältlich, ca. 32 Franken



ENTER- BRAINMENT



Fit in der Birne in 12 Monaten

Das Workbook bietet fundierte, alltagstaugliche und vielseitige Impulse, Übungen und Challenges für das ganze Jahr, mit monatlichen und wöchentlichen Schwerpunkten.

208 Seiten, CHF 48.-,

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



Jetzt bestellen

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

Buchpreis zuzüglich Versandkosten

Beobachter
EDITION



GroKi-Turnen

Feuer, Wasser, Sturm

Ein dynamisches Bewegungsspiel, das Generationen verbindet: Bei Feuer, Wasser, Sturm reagieren Grosskinder und Grosseltern gemeinsam auf kurze Anweisungen und kommen dabei ordentlich in Schwung.

Alle bewegen sich frei durch den Raum. Ruft jemand einen Begriff, reagieren alle sofort: Bei «Feuer» wird auf ein Bein gestanden und die Balance gehalten. Bei «Wasser» gilt es, sich auf eine Erhöhung zu retten oder auf einen Stuhl zu steigen. Bei «Sturm» machen sich alle klein, kauern zusammen und «warten den Wind ab». Wer mag, ergänzt weitere Begriffe wie «Luft» (Arme weit ausbreiten) oder «Erde» (fest aufstampfen und Arme verschränken). Grosskinder und Grosseltern dürfen abwechselnd die Begriffe rufen, was für Abwechslung und viele Lacher sorgt.

Mögliche Erweiterungen: Neue Orte einbauen wie «Berg», «Höhle» oder «Baum» – oder die Begriffe im schnellen Wechsel rufen und Musik laufen lassen, die plötzlich unterbrochen wird.

Das Spiel fördert Reaktionsfähigkeit, Orientierung, Bewegungsfreude und Zusammenarbeit. Es ist leicht verständlich, schnell aufgebaut und sorgt für viele gemeinsame Erfolgsmomente.

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



Gesundes Wissen

Vegetarische Ernährung: kritische Nährstoffe

Bei einer vegetarischen Ernährung stellt sich oft die Frage, ob genügend Nährstoffe zugeführt werden können. Tatsächlich gibt es einige potenziell kritische Nährstoffe, auf welche achtgegeben werden sollte. Bei der lakto-ovo-vegetarischen Ernährung, also bei der nur auf Fleisch und Fisch verzichtet wird, gelten folgende Nährstoffe als potenziell kritisch: Zink, Selen, Omega-3-Fettsäuren, Eisen, Jod, Vitamin D und B₁₂. Die letzten vier gelten jedoch auch bei Mischkostlern als potenziell kritisch.

– Neben Fleisch enthalten auch Eier, Kerne, Samen, Soja, bestimmte Nüsse, Hülsenfrüchte und Vollkorngetreide einiges an Eisen, Zink sowie Selen. Hartkäse enthält ebenfalls Zink, Steinpilze und Paranüsse haben einen hohen Selengehalt.

- In Jodmangelgebieten, zu denen auch die Schweiz gehört, trägt jodiertes Speisesalz wesentlich zur Erhöhung der Jodzufuhr bei.
- Omega-3-Fettsäuren finden sich in pflanzlichen Fetten, vor allem in Nüssen und Samen, z.B. in Walnüssen, Leinöl oder Rapsöl.
- Der Vitamin-D-Gehalt der vegetarischen Ernährung ist tiefer als bei der Mischkost. Unabhängig von der Ernährung kommt ein Vitamin-D-Mangel in der Bevölkerung verbreitet vor, unter anderem, da in den Wintermonaten ungenügend Sonnenstrahlung für die körpereigene Bildung von Vitamin D zur Verfügung steht.

Jasmin Weiss

BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE





Rezept



Chinakohl-Rollbraten mit rotem Reis, Sesam-Spinat und Tahin-Sauce

Zubereitung

Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen. Sojasauce, Tomatenmark, Kurkuma, Stärke, grob gehackten Ingwer und Chili (mit oder ohne Kerne, je nach gewünschter Schärfe) mit dem Pürierstab zu einer feinen Creme mixen.

Chinakohl halbieren, die inneren Blätter auslösen, ohne den Strunk herauszunehmen, Gewürzpaste in den hohlen Raum streichen. Die Hälften wieder zusammenlegen und mit einer Bratenschnur zusammenbinden. Auf einem Backblech im vorgeheizten Ofen 2 ½ Stunden backen.

Den roten Reis waschen und mit 400 ml Wasser aufgiessen, den Lorbeer dazugeben und das Wasser zum Kochen bringen. Den Reis 25 Minuten mit geschlossenem Deckel köcheln lassen, dann den Herd ausschalten und den Reis weitere 10 Minuten quellen lassen. Das Olivenöl dazugeben und den Reis auflockern.

Das Tahin mit 100 ml Wasser, dem Zitronensaft und dem Miso zu einer cremigen Sauce pürieren.

Sesam bei grosser Hitze in einer Pfanne rösten, beiseitestellen. Den gewaschenen Spinat mit kochendem Wasser übergiessen und umrühren. Nach 1 Minute abgiessen, abschrecken, gut ausdrücken und in einem Sieb abtropfen lassen. Zusammen mit geröstetem Sesam in Pfanne erhitzen.

Anrichten: Chinakohl von den Schnüren befreien und die Hälften gedrittelt auf Spinat und Reis anrichten. Mit der Tahin-Sauce übergiessen.

Zutaten

50 ml Sojasauce	500 ml Wasser
80 g Tomatenmark	2 Lorbeerblätter
1 TL gemahlene Kurkuma	1 EL Olivenöl
10 g Maisstärke	100 g braunes Tahin
30 g frischer Ingwer, grob gehackt	½ Zitrone, Saft
1 rote Chilischote	3 EL weisses Miso
1 Chinakohl (ca. 1200 g)	300 g Blattspinat
150 g roter Reis	2 EL weisse Sesamsaat
	2 EL geröstetes Sesamöl

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



Arve

ruhige Nacht,
vitaler Tag

**Arve
ätherisches Öl Bio**

Für Vernebler,
Duftlampen
und Duftstein



**Arve
Raumspray Bio**

Mit Arvenholzdeckel
zum Besprühen



aromalife.ch



Gewinnen Sie einen von 10 Thurgau Travel Reisegutscheinen

Mit Thurgau Travel entdecken Sie die schönsten Wasserwege der Welt in erstklassiger Schweizer Qualität. Machen Sie jetzt mit und sichern Sie sich Ihre Chance auf einen der 10 Reisegutscheine im Wert von 100 Franken für Ihre nächste Flussreise!



nur zum Schein (2 W.)	↖	Binde- wort	plast. Klein- darstel- lung Mz.	↖	schwed. Berg- werk- stadt	US- Popstar (Britney)	3. Per- son von haben (Präs.)	frz.: man	Felsen- klippen	Abk.: Neben- kosten
Hafen am Bodensee	↖	6								
	↖	1			Massen- angst				8	
Pro- gram- mier- sprache		Bett- decke	→			11		Zucht- stier		frz.: im Vorüber- gehen (2 W.)
	↖				Velos (engl.)		Abk.: Bundes- amt für Energie			9
Landes- haupt- stadt Südtirols		med.- techn. Beruf		Bier her- stellen	10					
Ort mit Flug- platz im Kt. GL	→						Haupt- stadt v. Eritrea		Kopf- be- deckung	
	↖		5	südam. Trester- schnaps		Vorn. v. Mahlers Ehefrau †		7		
Tonband (engl.)	Kirchen- gebäude Mz.	Besieger der Medusa (Sage)	→						3	
Binde- strich	↖	4				hoher türk. Titel		sächl. Fürwort		
engl.: i. O.	→		Abk.: Rech- nung		genug!					
schweiz. Autor (Pascal)	→						2	Zch. f. Zink		
also, folglich (lat.)	→				Fort- pflan- zungs- zelle					

THURGAU
TRAVEL

ENTDECKEN SIE
DIE WASSERWEGE
DER WELT

thurgautravel.ch

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

So nehmen Sie teil

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

Teilnahmeschluss

ist der 9. Oktober 2026, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Nr. 5/2026, der im Oktober 2026 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 3/2026

Das richtige Lösungswort lautete: «SONNENSCHUTZ»

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

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 abbrechen oder zu beenden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Daten aller Teilnehmenden werden nur im Rahmen dieses Gewinnspiels bearbeitet und mit Ausnahme der Preissponsoren zwecks Zustellung der Preise nicht an Dritte weitergegeben. Bei Verstoss gegen die Teilnahmebedingungen, welche ausschliesslich dem Schweizer Recht unterliegen, erfolgt der Ausschluss vom Gewinnspiel. Der Veranstalter beachtet die Datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg sowie jegliche Gewährleistung und Haftung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.

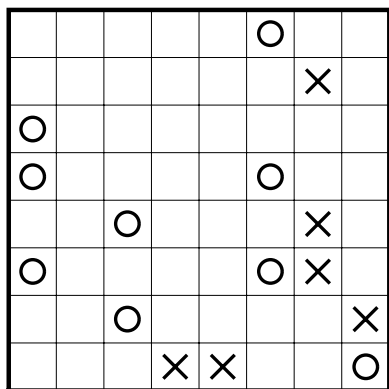
Binoxxo

Bimaru

Auflösungen aus Drogistenstern Nr.3/2026

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.

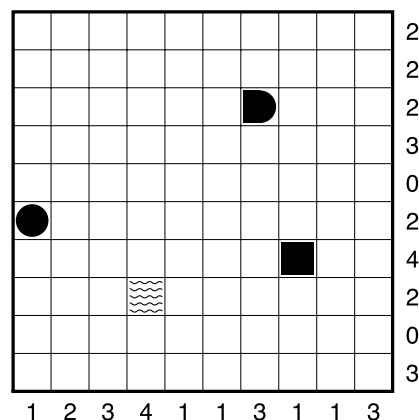
Stufe 3



Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

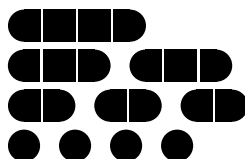
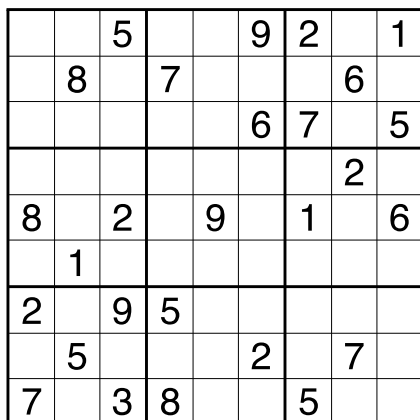
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.

Stufe 2



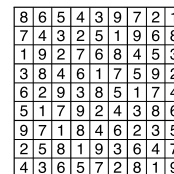
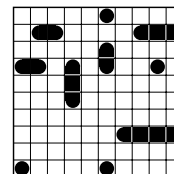
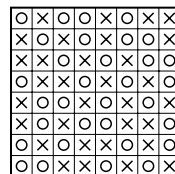
Sudoku

Stufe 3



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.

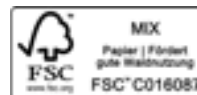


IMPRESSUM 46. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel,
info@drogistenverband.ch
VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Tamara Gyga, t.gygax@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gyga, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gyga (Leitung),
Marlies Föhn, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch):
Sabine Andersen
REDAKTION Publizistische Leitung: Céline Jenni,
c.jenni@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Sabine Reber (SR), s.reber@vitagate.ch
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:
Désirée Klarer, Jasmin Weiss
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. phil. nat. Anita Finger Weber
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe:
Pascale Robinson, Isabella Mosca, 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),
940 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2025-1 875 000 deutsch-
sprachige und rund 65 000 französischsprachige)
ERSCHEINUNG 6x jährlich
ABONNEMENTE Jahresabonnement Fr. 26.– (6 Ausgaben,
inkl. MWST); Telefon 032 328 50 50,
abo@drogistenstern.ch

ISSN 2813-9135

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



Jeden Tag
einen Klick gesünder.



Auf dem Panoramaweg Ägerital

Alosen, Raten – Unterägeri, Zentrum (ZG)

Gut zu wissen, dass es Leute gibt, die Wanderwege markieren. Nicht nur, damit man sich nicht verläuft, sondern auch, um zu wissen, wo man die beste Aussicht hat. Der Weg zieht sich lange über den Grat zwischen Gottschalkenberg und Mangelhöhe – die Aussicht wird vom Wald meist verdeckt. Dann verlässt er den Grat und führt einen nun zur Aussicht: Man sieht Tödi, Clariden, Rigi und Pilatus, wunderschön! Alles beginnt auf dem Ratenpass. Zum Ausflugsrestaurant «Gottschalkenberg» gibt es mehrere Wege, derjenige am Chlausenchappeli vorbei ist etwas länger, aber am attraktivsten. Beim Restaurant verlässt man kurz die markierten Wege: Hinter dem Haus führt ein kleiner Pfad durch einen Waldspielplatz hinauf zu einer kleinen Lichtung. Hier liegt ein kleiner Sportplatz mit zwei Fussballtoren. Schon früher haben hier wohl Mönche Fussball gespielt – ehemaliger Eigentümer des Berghauses «Gottschalkenberg» war eine Klostergemeinschaft. Kaum ist man wieder auf dem markierten Weg, steht auf dem Charenboden der Gedenkstein für Fridolin Stocker (Pt 1162). Er war einer der Väter der populären Radiowanderungen in den 1960er-Jahren, als jeweils bis zu 1500 Wandernde den Aufrufen von Radio Beromünster gefolgt waren. Dann geht es rauf auf besagten Grat und damit auf den Panoramaweg Ägerital. Nur ein-, zweimal geben die Bäume den Blick frei auf den Zürichsee. Ab der Mangel-



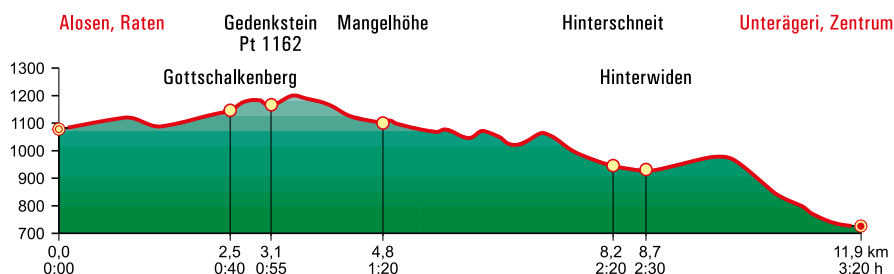
Malerische Aussicht auf den Ägerisee.

- T1
- 3 h 20 min
- 11,8 km
- Körperliche Anforderung: mittel
- 335 m
- 690 m
- für Familien
- Sommer
- März–Oktober

höhe gibt es aber auf der anderen Seite viel zu sehen, kurz vor der Wanderhütte «Grümel» lohnt sich deshalb der kurze Anstieg zu zwei Feuerstellen. Einen weiteren Aus-

sichtspunkt mit zwei Feuerstellen gibt es kurz nach Hinterwiden, bevor der Abstieg nach Unterägeri beginnt.

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 GESCHWISTER

Wie gross ist der Bevölkerungsanteil in der Schweiz mit mindestens einem Geschwister?

die Hälfte **R**

drei Viertel **D**

zwei Drittel **K**



2 GELENKE

Welche ist die bei uns häufigste rheumatische Erkrankung?

Rheumatoide Arthritis **O**

Arthrose **I**

Gicht **E**



3 HAARAUSSFALL

Wie viele Haare verliert ein gesunder Mensch durchschnittlich am Tag?

150 **N**

80 **I**

240 **G**



4 SCHULANFANG

Was hilft Kindern beim Einschlafen?

D Kissenspray mit Lavendel- oder Arvenduft

N sieben Purzelbäume

E ein Glas Schokomilch

5 PRÄVENTION

Wie kann man selber zur Reduzierung der Gesundheitskosten beitragen?

I Krankenkasse wechseln

E genug Bewegung, Erholung und Schlaf

A immer direkt in den Notfall gehen

6 VEGETARISCHE ERNÄHRUNG

Welche Nährstoffzufuhr könnte beim Verzicht auf Fleisch und Fisch ungenügend sein?

N Vitamin C

T ungesättigte Fettsäuren

R Eisen

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 5/2026 erscheint im Oktober. Wir sprechen mit einer Gynäkologin über **Brustgesundheit** und wie Brüste richtig abgetastet werden, um **auffällige Knoten** zu erkennen. Zudem erklären wir, welche Hilfe bei **Stillproblemen** sinnvoll sein kann. Ausserdem zeigen wir, was gegen **Einsamkeit** helfen kann, und erklären, wieso **kalte Temperaturen** sich negativ auf **Gelenkbeschwerden** auswirken und welche Mittel aus der Drogerie helfen. Ein weiteres Thema sind **Blähungen** – wie entstehen sie und was hilft dagegen?

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

LÖSUNGSWORT





Weitere Flussreisen 2026



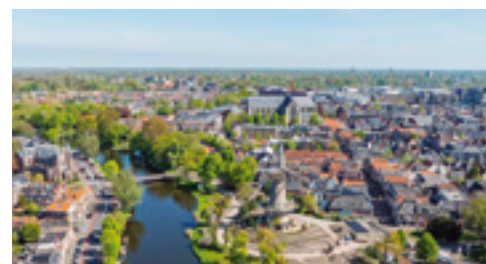
5 Tage ab CHF 740 p.P.

Rheinräume von Basel nach Mainz
BASEL–BOPARD–MAINZ–BASEL
 MS EDELWEISS****+

MAINZ – GEBURTSSTADT DES BUCHDRUCKS

Reisedaten 2026

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



9 Tage ab CHF 2240 p.P.

Von Bremen zu herbstlichen Grachten
BREMEN–GRONINGEN–AMSTERDAM
 MS THURGAU SAXONIA****

ALKMAAR, DIE STADT MIT KÄSETRADITION

Reisedatum 2026

20.10.–28.10.



6 Tage ab CHF 740 p.P.

Entspannt zur Domstadt Köln
BASEL–KÖLN–RÜDESHEIM–BASEL
 MS ANTONIO BELLUCCI****

IMPOSANTE DOMSTÄDTE KÖLN UND SPEYER

Reisedaten 2026

24.10.–29.10.	06.12.–11.12. ⁽⁷⁾
29.11.–04.12. ⁽⁷⁾	13.12.–18.12. ⁽⁷⁾

⁽⁷⁾ Mit Adventsmärkten

Rheingold und Moselgrün

NEU BASEL–COCHEM–KOBLENZ–BASEL

MS THURGAU PRESTIGE****

**7 Tage ab
CHF 940* p.P.**

1. TAG BASEL Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 16:00 Uhr heisst es «Leinen los!».

2. TAG SPEYER Flussfahrt auf dem Rhein bis nach Speyer. Rundgang⁽¹⁾ mit einem fachkundigen Guide durch die historische Altstadt. Erfahren Sie Spannendes über die Geschichte der Stadt und erhalten Sie wertvolle Tipps für eigene Erkundungen. Am Abend Weiterfahrt Richtung Cochem.

3. TAG COCHEM Geniessen Sie die Flussfahrt auf der Mosel. Am Nachmittag erreichen Sie Cochem. Dort erwartet Sie ein Rundgang⁽¹⁾ durch die Moselstadt. Anschliessend bleibt Zeit zur freien Verfügung.

4. TAG KOBLENZ–RÜDESHEIM Morgens Ankunft in Koblenz und kurzweiliger Rundgang⁽¹⁾ zu den schönsten Ecken der Stadt. Im Anschluss bleibt Zeit für eigene Entdeckungen rund um das Deutsche Eck. Nach dem Abendessen lädt Rüdesheim zu einem abendlichen Spaziergang ein oder Sie lassen den Tag an Bord ausklingen.

5. TAG RÜDESHEIM–ELTVILLE Ankunft in Eltville. Bei einem Rundgang⁽¹⁾ entdecken Sie die Altstadt. Dabei erfahren Sie Interessantes zur Geschichte der Stadt und ihrer traditionsreichen Weinbaukultur. Der Rundgang endet mit einem prickelnden Sektumtrunk in der historischen kurfürstlichen Burg.

6. TAG STRASBOURG Nach der Ankunft in Strassbourg bringt Sie ein Transfer⁽¹⁾ ins Zentrum, wo Sie bei einem geführten Rundgang die Highlights der Stadt entdecken. Der Nachmittag steht Ihnen zur freien Verfügung für individuelle Erkundungen der Europastadt.

7. TAG BASEL Nach dem Frühstück Ausschiffung und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2026 Es het solangs het Rabatt
 31.10.–06.11. **550** 24.11.–30.11. **550**

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	1490
2-Bettkabine Hauptdeck	1590
Junior Suite Hauptdeck ⁽⁵⁾	1690
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	1790
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	1890
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	1990
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon ⁽⁵⁾	2190
Master Suite OD (ca. 30 m²), franz. Balkon ⁽⁵⁾	2390
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	190
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	490
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	590
Ausflugspaket kurz&bündig (5 Ausflüge)	85
Getränkpaket ohne Alkohol (Details online)	132
Getränkpaket mit Alkohol (Details online)	192

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich

Nicht inbegriffen: An-/Rückreise zum/vom Schiff, Versicherungen (Details online), Ausflüge, Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p.P./Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)



Informationen oder buchen
 thurgautravel.ch
 0800 626 550



Koblenz



MS Thurgau Prestige****

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | Programmänderungen vorbehalten | *Günstigste Kategorie, Rabatt abgezogen