



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Arthrose

**Schmerzen lindern,
beweglich bleiben**

Einsamkeit

**Kleine Schritte
gegen ein grosses
Gefühl**



BRUSTGESUNDHEIT

Zwischen Sorge und Vorsorge



Vertraute Fremde

An dieser Stelle hat zuvor stets Sabine Reber das Wort an Sie gerichtet. Nun übernehmen wir das Zepter des *Drogistensterns*. Wir sind Désirée Klarer und Lisa Heyl, seit Jahren in der Kommunikation rund um Gesundheitsthemen und in der Naturheilkunde zuhause, und führen neu gemeinsam die Redaktion. Zu zweit bringen wir unterschiedliche Erfahrungen und Blickwinkel mit, und genau das wünschen wir uns auch für dieses Heft: mehrere Perspektiven auf Themen, die uns alle betreffen.



DÉSIRÉE KLARER & LISA HEYL
Redaktionsleitung

Eines davon liegt uns besonders am Herzen, vielleicht weil es so nah am eigenen Körper ist und trotzdem oft im Stillen bleibt: die Brust. Sie ist, wie es die Gynäkologin Antonia Schmidt in unserer Titelgeschichte formuliert, «nicht selten auch ein Spiegel der Seele». Sie verändert sich ein Leben lang, mit jedem Zyklus, in der Schwangerschaft, in den Wechseljahren. Das ist normal, auch wenn es sich manchmal fremd anfühlt.

Wir kennen das Gefühl, unsicher zu sein: Ist dieser Knoten in der Brust harmlos? Sollte man zur Ärztin oder zum Arzt? Unsere Titelgeschichte zeigt, worauf es ankommt, von der Selbstuntersuchung über das Mammografie-Screening bis zu den Lebensstilfaktoren, die tatsächlich einen Unterschied machen. Unterstützung bei zyklusbedingten Beschwerden oder bei Stillproblemen gibt es auch in der Drogerie.

Besonders hängen geblieben ist uns der Satz der Gynäkologin Antonia Schmidt: «Brüste sind keine Zwillinge – sie sind Schwestern.» Eine gewisse Asymmetrie gehört dazu, genauso wie Unsicherheiten dazugehören dürfen. Wichtig ist, sich mit dem eigenen Körper vertraut zu machen und im Zweifel fachlichen Rat einzuholen.

Wir wünschen Ihnen eine erhellende Lektüre und freuen uns auf die gemeinsame Zeit mit Ihnen.

Désirée Klarer und Lisa Heyl
drogistenstern@vitagate.ch

BRUST- GESUNDHEIT



Weibliche Brust im Fokus 6

Die Gynäkologin Antonia Schmidt erklärt, warum sich ein genauerer Blick auf die Brustgesundheit lohnt.

10 Yoga für Brust und Becken

Rita Lang ist Hebamme und Yoga-Lehrerin in Luzern. Seit 18 Jahren unterrichtet sie, wie Frauen ihre Brust wahrnehmen und ihr Becken stärken können.

12 Wie Stillen gelingen kann

Der dipl. Drogist HF Hanspeter Michel verrät im Interview, welche Fragen Mütter rund ums Thema Stillen haben und was bei Stillproblemen helfen kann.

Inhalt



Arthrose in der kalten Jahreszeit 16

Wie man den Gelenkschmerzen entgegenwirkt



Einsamkeit und Novemberblues 22

Erste Schritte auf dem Weg zur Besserung



Den Blähungen den Garaus machen 26

Luft im Bauch: unangenehm, aber behandelbar

4 Kurz & gesund

14 Wandern: feurige Herbstwanderung in Liechtenstein

20 Die Gewinner des Malwettbewerbs

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

35 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Imprägnierung auffrischen

Bienenwachs eignet sich hervorragend zur Imprägnierung von Schuhen und anderen Textilien. Dafür das Wachs gleichmässig auf stark beanspruchte Stellen auftragen und mit Föhn oder Bügeleisen erwärmen, bis es schmilzt, ins Gewebe einzieht und das Textil nach dem Trocknen wieder einsatzbereit ist.



Bienenkraft und Wissenschaft aus den Schweizer Alpen

IMMUN PLUS von Bee People vereint mikroverkapselten Bio-Propolis-Extrakt und Sanddorn mit elf natürlichen Vitaminen und Mineralstoffen. Neben einem B-Vitamin-komplex sowie Vitamin D3 sorgen Zink und Selen für eine starke Abwehr und weniger Müdigkeit in den kalten Tagen. Hochwertige Rohstoffe für hohe Bioverfügbarkeit und gute Verträglichkeit. 13 Wirkstoffe in nur einer Kapsel.

Nahrungsergänzungsmittel. Hergestellt in der Schweiz.

www.beepeople.com



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 Kluyveromyces marxianus fragilis BO399. 1 Kapsel pro Tag.

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

kaleidon-tribiotic.ch



Sprühen statt abwarten

Der praktische Spray kombiniert Zink aus organischem Zinkacetat mit hochwertigem, standardisiertem Propolis-Extrakt. Burgerstein Zink-Propolis direct wird direkt in den Mund-Rachenraum gesprüht und überzeugt mit angenehmem Manukahonig-Geschmack. Ideal für Zeiten, in denen das Immunsystem gefordert ist. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Ab sofort erhältlich in Apotheken und Drogerien sowie Online-Shops.

www.burgerstein.ch

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

60 Jahre Rettung am Telefon

LH Seit 1966 gibt Tox Info Suisse Auskunft bei Vergiftungen, kostenlos und rund um die Uhr über die Nummer 145. Gegründet wurde das Zentrum von einem Apotheker und einem Gerichtsmediziner, die erkannten, dass im Ernstfall rasch zugängliches Fachwissen fehlte. Heute gehen jährlich über 45 000 Anfragen ein, die meisten betreffen Medikamente und Haushaltschemikalien wie Reinigungs- oder Pflanzenschutzmittel, am häufigsten sind Kleinkinder betroffen. Was früher auf Karteikarten stand, ist heute digital: Seit 2024 läuft die dritte Generation der elektronischen Datenbank. Neue Sorge bereiten im Internet bestellte Produkte mit unklarem Inhalt sowie synthetische Drogen. Trotz des Jubiläums stand die Finanzierung 2025 auf der Kippe, erst eine Petition

mit fast 120 000 Unterschriften rettete den Betrieb, zumindest für das laufende Jahr.

Kontakt
Tox Info Suisse
Telefon 145 (rund um die Uhr, kostenlos)
www.toxinfo.ch



Fotos: Denis Rozhnovsky – stock.adobe.com, Brett Jordan – unsplash.com

Fitness-Boom mit teuren Folgen

LH Baby- und Säuglingsnahrung wird teurer, und schuld ist ausgerechnet ein Fitness-Trend, wie der «Tages-Anzeiger» berichtet. Grund ist die weltweite Nachfrage nach Molkenproteinkonzentrat, das auch für Babynahrung unverzichtbar ist, weil es die Zusammensetzung von Muttermilch nachbildet. Fitness-Boom und Abnehmmedikamente haben den Rohstoffpreis innerhalb eines Jahres mehr als verdoppelt. Die Folgen zeigen sich bereits im Regal: In Grossbritannien beispielsweise wurde Babynahrung im letzten Jahr knapp fünf Prozent teurer. Fachleute warnen, dass Produzenten die steigenden Rohstoffkosten nicht dauerhaft auffangen können und weitere Preiserhöhungen drohen.



Östrogen könnte Vergesslichkeit erklären

DK Verlegte Schlüssel, vergessene Termine: Das «Pregnancy Brain» kennen viele Schwangere. Forschende haben nun eine mögliche Erklärung gefunden, wie SRF berichtet. Sie führt zum Hormon Östrogen, dessen Spiegel in der Schwangerschaft stark ansteigt. Bei Mäusen zeigte sich: Bleibt der Östrogenwert lange hoch, werden bestimmte Nervenzellen im Gehirn aktiver und stören den Hippocampus, der für Lernen und Erinnern zuständig ist. Blockierten die Forschenden diesen Signalweg, verschwanden die Gedächtnisprobleme. Auch bei schwangeren Frauen fand sich ein Zusammenhang. Bei bestimmten Gedächtnisaufgaben schnitten sie gegen Ende der Schwangerschaft schlechter ab. Ob Östrogen die Ursache ist, ist beim Menschen damit allerdings noch nicht abschliessend geklärt.

www.srf.ch/wissen/gesundheit



Foto: Magnific.com; Illustration: djustock on Magnific.com

Ein Moment für dich. Mehr Balance im Alltag.

Ätherische Öle für deine mentale Stärke



aromalife natur für die sinne

Neu



aromalife.ch

Jetzt auf aromalife.ch entdecken



Eine gesunde Brust – fürs Wohlbefinden

Sie ist Symbol für Weiblichkeit, Mutterschaft und Sinnlichkeit – und ein einträgliches Geschäft für die Mode- und Schönheitsindustrie: die weibliche Brust. Doch viele Frauen treibt vor allem die Angst vor Brustkrebs um. Es lohnt sich also, einen genaueren Blick auf dieses Organ zu werfen.

Von Astrid Tomczak

← **B**rustgesundheit bedeute für sie den positiven, achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper, sagt Antonia Schmidt. Sie weiss, wovon sie spricht. Die Gynäkologin und Co-Leiterin des Brustzentrums Bern hat täglich mit Frauen zu tun, die wegen Brustbeschwerden ihren Rat suchen. Für die Fachärztin ist klar: «Die Brust ist nicht selten auch ein Spiegel der Seele.»

Hinzu kommt: Die Brust ist kein statisches Organ. Sie verändert sich ein Leben lang – mit jedem Zyklus, in der Schwangerschaft, während der Stillzeit, in den Wechseljahren. All das hat einen entwicklungsbiologischen Grund: Die Brustdrüse ist auf Milchproduktion ausgerichtet. Damit dieser komplexe Prozess funktionieren kann, müssen die Drüsenzellen sensibel auf Hormone reagieren. Vor der Periode etwa lagert sich oft Wasser im Gewebe ein, die Brust spannt, wird schwerer oder empfindlicher.

Wann zur Ärztin oder zum Arzt?

Diese zyklusbedingten Brustschmerzen – die sogenannte Mastodynie – gehören zu den häufigsten Gründen, weshalb Frauen eine gynäkologische Sprechstunde aufsuchen. Weitere Anlässe sind tastbare Veränderungen: ein neuer Knoten, eine Verhärtung, das Gefühl, dass sich die Brust «anders» anfühlt als sonst. Auch Flüssigkeitsabsonderungen aus der Brustwarze oder Hautveränderungen sind häufige Konsultationsgründe, ebenso wie familiäre Häufungen von Krebserkrankungen, wenn Frauen über ihre persönliche Vorsorge sprechen wollen.

Dabei gilt es zu wissen: «Auch gutartige Veränderungen können als neuer Tastbefund auftreten und Frauen erschrecken. Dazu gehören etwa flüssigkeitsgefüllte Bläschen oder kleine Knoten aus Drüsengewebe», sagt Schmidt. Bestimmte Veränderungen sollten aber in jedem Fall ärztlich abgeklärt wer-

den: ein neu getasteter, schmerzloser, harter Knoten, der sich nicht mit dem Zyklus verändert; Einziehungen der Haut oder der Brustwarze; Hautveränderungen wie Rötungen oder eine Struktur, die an Orangenhaut erinnert; blutige oder einseitige, spontane Flüssigkeitsabsonderung aus der Brustwarze sowie neu aufgetretene, tastbare Schwellungen in der Achselhöhle.

Die eigene Brust kennenlernen

Wie sinnvoll ist die oft propagierte Selbstuntersuchung der Brust? Schmidt hat eine differenzierte Antwort: grundsätzlich ja, aber nicht für jede Frau gleich. «Wer ein gutes Körpergefühl hat und gut untersuchbare Brüste, kann durch regelmässiges Abtasten Veränderungen früh bemerken», sagt sie. Der beste Zeitpunkt ist nach der Menstruation, wenn die Brüste weicher sind. Frauen, die keine Periode haben, wählen den Monatsanfang. Die Technik: erst vor dem Spiegel schauen – auf Asymmetrien, Hautveränderungen, das Verhalten der Brustwarze beim Bewegen der Arme –, dann mit den flachen Fingerkuppen systematisch von aussen nach innen abtasten, auch die Achselhöhle nicht vergessen. «Ich sage den Frauen immer: Stellen Sie sich vor, es ist ein Kieselstein in der Brust versteckt – und Sie gehen ihn jetzt

«Die Brust ist nicht selten auch
ein Spiegel der Seele.»

Antonia Schmidt





BRUST-
GESUNDHEIT

**SELBST-
UNTERSUCHUNG**
Ob das Abtasten der
eigenen Brüste sinnvoll
ist, hängt auch vom
eigenen Körpergefühl
ab.

suchen.» Es gibt aber Frauen, die sich nicht gerne abtasten oder sehr knotiges, schwer zu beurteilendes Gewebe haben. «Da kann die Selbstuntersuchung mehr Stress als Nutzen bringen», so die Ärztin. Rein durch Abtasten lässt sich übrigens selbst für Fachpersonen nicht mit Sicherheit sagen, ob ein Befund gut- oder bösartig ist. Oft braucht es Ultraschall oder Mammografie, um Klarheit zu schaffen.

Screening: Was es bringt
und was nicht

Das Mammografie-Screening ist die am besten untersuchte Methode zur Früherkennung von Brustkrebs. Es schützt zwar nicht davor, dass ein Tumor entsteht, aber es kann ihn sichtbar machen, lange bevor er tastbar ist. Wird ein bösartiger Tumor früh entdeckt, sind die Heilungschancen sehr gut. In der Schweiz wird das Screening-Programm für Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre empfohlen und in vielen Kantonen werden Frauen automatisch zu dieser Vorsorgeuntersuchung eingeladen. Wichtig zu wissen: «Wer nach einer Mammografie zur Kontrolle zurückgerufen wird, muss nicht sofort das Schlimmste befürchten», sagt Schmidt. Oft geht es schlicht um neue Bilder oder eine

Gewebeprobe – und längst nicht alle Auffälligkeiten entpuppen sich als Krebs. Die Fachärztin plädiert zudem ausdrücklich für eine individuelle Vorsorge: Familiäre Vorgeschichte, Gewebedichte und persönliche Risikofaktoren sollten gemeinsam mit einer Fachperson besprochen und die Kontrollintervalle entsprechend angepasst werden.

Bewegung im Alltag
hilft auch der Brust

Brustkrebs ist nicht rein genetisch bedingt. Bestimmte Lebensstilfaktoren lassen sich aktiv beeinflussen. Alkohol etwa erhöht schon bei regelmässigem, moderatem Konsum das Brustkrebsrisiko messbar; eine sichere Untergrenze gibt es nicht. Übergewicht und Bewegungsmangel spielen besonders nach den Wechseljahren eine Rolle. Nach der Menopause wird ein Grossteil der Östrogene im Fettgewebe gebildet, wodurch das Wachstum hormonabhängiger Tumoren begünstigt werden kann. Und Rauchen schadet bekanntlich nicht nur der Lunge.

Und es gibt ein einfaches Mittel, um einen weiteren Beitrag zur Vorsorge zu leisten: Sportlich aktive Frauen haben ein bis zu 20 Prozent geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken. Dabei geht es aber nicht um

Spitzensport oder intensives Training im Fitnessstudio. Schon kurze, intensive Intervalle helfen. Treppen statt Lift, Velo statt Bus, Tanzen in der Wohnung. Entscheidend ist, dass die Bewegung Spass macht und zur Routine wird.

Was die Drogerie leisten kann

Viele Frauen wollen bei Brustbeschwerden nicht gleich eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen. Die Drogerie ist deshalb eine wichtige erste Anlaufstelle – aus guten Gründen. Bei zyklusbedingten Brustschmerzen gibt es nämlich bewährte pflanzliche Optionen: So empfiehlt Hanspeter Michel, dipl. Drogist HF in Teufen AR, bei prämenstruellen Symptomen eine dreimonatige Kur mit Mönchspfefferextrakten.

Auch für die Hautpflege rund um die Brust hat die Drogerie passende Produkte: Bei trockener Haut helfen rückfettende Cremes, bei Wundsein oder Rötungen unter der Brust zink- oder hydrokortisonhaltige Präparate oder Salben mit Extrakten aus Hamamelis, Ringelblume oder Johanniskraut. Straffende Spezialcremes hingegen sind Kosmetik – sie dringen nur in die oberste Hautschicht ein und haben keinen Einfluss auf das darunterliegende Gewebe.



Brustkrebs in der Schweiz:
die wichtigsten Zahlen

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in der Schweiz. Jedes Jahr erkranken rund 6800 Frauen neu daran, 1340 sterben daran. Jede 13. Frau ist vor dem 70. Lebensjahr betroffen – und fast jede fünfte Betroffene ist zum Zeitpunkt der Diagnose jünger als 50.

Die Sterberaten sind in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich gesunken. Heute leben rund 90 Prozent der Betroffenen noch mindestens fünf Jahre nach der Diagnose – eine Zahl, die vor allem auf frühere Erkennung und wirksamere Therapien zurückzuführen ist.



Früherkennung lohnt sich

Die meisten Tumoren werden heute in einem frühen Stadium entdeckt – besonders dann, wenn sie im Rahmen organisierter Früherkennungsprogramme erfasst werden. In der Schweiz wird die Screening-Mammografie für Frauen ab 50 Jahren alle zwei Jahre empfohlen und in vielen Kantonen angeboten.

Was ich selbst beeinflussen kann

- Alkohol reduzieren – schon moderater Konsum erhöht das Risiko
- Regelmässig bewegen – bereits kurze, intensive Einheiten wirken schützend
- Gewicht halten – besonders nach den Wechseljahren relevant
- Nicht rauchen
- Persönliches Risiko mit der Gynäkologin besprechen und Vorsorge individuell planen

Quelle: Nationale Krebsregistrierungsstelle (NKRS), Bundesamt für Statistik (BFS), Daten 1983–2022

«Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen: In der Schweiz erkranken jährlich rund 6800 Frauen neu daran. Ein gesunder Lebensstil und die Teilnahme an Früherkennungsprogrammen sind wichtige Massnahmen, um das Erkrankungsrisiko zu senken und die Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung zu verbessern.»

Katharina Staehelin, Nationale Krebsregistrierungsstelle NKRS

Für Frauen in oder nach den Wechseljahren ist bei pflanzlichen Präparaten Vorsicht bei Phytoöstrogenen angebracht: Bestimmte Pflanzenstoffe können östrogenähnlich wirken und sind für Frauen mit oder nach Brustkrebs nicht geeignet. Im Zweifel gilt: Rücksprache mit dem ärztlichen Fachpersonal. Und für Drogist Michel ist klar: «Sobald Frauen Veränderungen von Brustform oder -gewebe wahrnehmen, schicke ich sie in ärztliche Abklärung.»

Keine Zwillinge,
aber Schwestern

Letztlich ist die Brust aber nicht nur ein medizinisches Thema, sondern auch Ausdruck gesellschaftlicher Veränderungen und Bilder – und diese werden zunehmend unrealistischer. So vermitteln Soziale Medien Körperideale, die mit echten Brüsten wenig gemein haben. Antonia Schmidt setzt diesen Vorstellungen eine einfache, befreiende Botschaft entgegen: «Brüste sind keine Zwillinge – sie sind Schwestern. Eine gewisse Asymmetrie ist also völlig normal.»



ANTONIA
SCHMIDT

ist Fachärztin FMH für Gynäkologie und Geburtshilfe, Schwerpunkt

Senologie sowie Brustchirurgie. Seit Januar 2026 ist sie Co-Leiterin des Brustzentrums Bern (Lindenhofgruppe).

Yoga für die Brust – mehr als Entspannung

Rita Lang ist Hebamme und Yoga-Lehrerin in Luzern. Seit 18 Jahren unterrichtet sie Frauen darin, ihre Brust wahrzunehmen – und zu stärken.

Von Astrid Tomczak, Fotos: Susanne Keller

Eine Schwangerschaft verändert das Leben jeder Frau. Das war auch bei Rita Lang nicht anders: Während ihrer Schwangerschaft vor 37 Jahren lernte sie an einem Kongress zum Thema Geburt Adelheid Ohlig kennen – die Gründerin von Luna Yoga. Luna Yoga baut auf dem Hatha-Yoga auf, hat aber einen therapeutischen Zusatz: Bewegungen, welche die Beckenorgane besser durchbluten und somit die Gebärmutter und die Eierstöcke mit Sauerstoff und Nährstoffen besser versorgen. Einige Jahre nach regelmässigen Semi-

naren bei Adelheid Ohlig setzte die Hebamme einen lang gehegten Wunsch in die Tat um und absolvierte die Ausbildung zur Luna-Yoga-Lehrerin. Heute unterrichtet sie unter anderem andere Absolventinnen in Anatomie – mit Schwerpunkt Becken und Brüste. Damit kann sie das medizinische Wissen der Hebamme und die Körperarbeit des Yoga zusammenbringen und das vermitteln, was sie selbst erlebt hat. «Das Yoga hat mir immer wieder geholfen, zu mir zu kommen», erzählt Lang.

Für Jung und Alt

Das Spektrum ihres Angebots ist breit. Für den wöchentlichen Abendkurs braucht es keine Yoga-Vorkenntnisse. Frauen in der Schwangerschaft kommen genauso wie Frauen nach der Geburt, solche mit PMS-Beschwerden und schweren, schmerzhaften Brüsten vor der Periode, Krämpfen während der Periode – oder Frauen nach einer Brustkrebserkrankung. Auch bei praktischen Stillproblemen ist Luna Yoga ein Begleiter, den Lang aus ihrer Hebammenpraxis kennt. Luna Yoga richtet sich an alle Altersgruppen und in den Kursen gibt es ein grosses Altersspektrum.

Das zweitägige Intensivseminar «Brüste» richtet sich an Frauen mit Yoga-Erfahrung, auch angehende Luna-Yoga-Lehrerinnen. Es verbindet anatomisches Wissen mit gezielten Übungen. Dabei liegt der Fokus auf der Brust: «Es geht darum, in die Tiefe zu gehen, um mit den eigenen Brüsten in Kontakt zu kommen, auf der körperlichen, bewussten und emotionalen Ebene», betont Rita Lang. Ein wichtiger Teil ist Ruhe und Entspannung. Dadurch werden die Durchblutung und die Atmung vertieft. Lang sagt: «Durch eine tiefe Atmung entspannt sich das ganze System.»

WAHRNEHMUNGSÜBUNG

Bei dieser Übung Hände auf die Brüste legen und Aufmerksamkeit nach innen lenken – je mehr Ruhe man dabei hat, desto besser.



BRUST-YOGA FÜR JEDEFRAU

Rita Lang heisst in ihrer Luna-Yoga-Stunde in Luzern Frauen jeden Alters willkommen. Für den wöchentlichen Abendkurs braucht es keine Vorkenntnisse.

Zwei Übungen für den Alltag

Eine Übung, die Lang besonders empfiehlt und die überall gemacht werden kann, sogar an der Bushaltestelle: einatmend die Arme nach vorne hochheben, bis die Fingerspitzen zum Himmel zeigen, und sich gleichzeitig auf die Zehenspitzen stellen, ausatmend die Arme seitlich senken und wieder auf dem ganzen Fuss stehen. Diese Bewegung öffnet die Achselhöhle, stärkt die Haltung und fördert den Lymphfluss rund um die Brust. Das ist auch nach Operationen oder Brustkrebstherapien sehr hilfreich, um das Lymphsystem zu stärken.

Die zweite Übung ist noch simpler: beide Hände auf die Brust legen, die Augen schliessen und die Aufmerksamkeit bewusst dorthin lenken. Tief einatmen und sich vorstellen, wohin der Atem strömt. Wie das gelingt? Es ist einfacher, als es klingt. Denn: «Dort, wo die Wahrnehmung ist, fliesst der Atem», sagt Lang. «Man spürt, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, wie er in die Fülle kommt und wieder in die Leere.» Das beruhigt das Nervensystem, vertieft die Atmung und verbessert die Durchblutung.



STÄRKUNG DES LYMPHSYSTEMS

Alles, was es für diese Übung von Rita Lang braucht, ist Platz. Sie lässt sich problemlos in den Alltag integrieren.



RITA LANG

ist ausgebildete Bäuerin, medizinische Masseurin, Hebamme und Luna-Yoga-Lehrerin in Luzern. Seit 2008 gibt sie Luna-Yoga-Kurse und unterrichtet Anatomie in der Luna-Yoga-Ausbildung, mit Schwerpunkt Brüste und Becken.

«Am Anfang braucht es vor allem Geduld»

Stillen gilt als natürlich – und klappt doch oft nicht reibungslos. Drogist Hanspeter Michel aus Teufen AR erklärt, was Mütter am meisten beschäftigt und womit geholfen werden kann.

Von Astrid Tomczak

Beim Stillen läuft nicht immer alles nach Plan. Was erleben Sie in der Drogerie?

Hanspeter Michel: Das grösste Problem ist Druck und Stress. Anfangs fehlt die Erfahrung: Wie oft wird das Kind angelegt? In welcher Position? Dazu kommen Schlafmangel und die fehlende Routine mit dem neuen Familienmitglied. Mit der Zeit finden Mütter den «Tritt» – und dann klappt es in der Regel gut.

Was sind die häufigsten Probleme, mit denen stillende Frauen zu Ihnen kommen?

Am häufigsten ist Milchmangel. Hier helfen Teemischungen mit Anis und Kümmel – sie regen die Milchbildung an. Auch Tropfen mit Geissraute oder Bockshornkleetabletten haben sich bewährt. Dazu kommen Brustmassagen und vor allem häufiges Anlegen.

Bei wunden Brustwarzen helfen die richtige Stilltechnik oder Brusthütchen. Lindernd wirken Brustsalben mit Wollfett oder Johannisöl – und sie sind für den Säugling unbedenklich. Bei einem Milchstau hilft Lecithingranulat, während bei einer Brustdrüsenentzündung die Kermesbeere (*Phytolacca*) in homöopathischer oder spagyrischer Form unterstützend eingesetzt werden kann.

PASSEND VORAUSSETZUNGEN SCHAFFEN

Damit es mit dem Stillen klappt, braucht es Ruhe und Geduld.



HILFSMITTEL AUS DER DROGERIE

Bei wunden Brustwarzen können Brusthütchen helfen. Um die richtige Grösse zu finden, lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Welche Produkte empfehlen Sie, welche sind eher überflüssig?

Bewährt haben sich Milchbildungstees und Lanolincremes für wunde Brustwarzen. Wärme mit Wärmekompressen unmittelbar vor dem Stillen kann den Milchfluss unterstützen, während Kühlkompressen nach dem Stillen Schmerzen und Schwellungen lindern. Straffende Spezialcremes

oder ähnliche kosmetische Versprechen hingegen bringen beim Stillen keinen echten Nutzen.

Wann schicken Sie eine Kundin zur Hebamme oder in ärztliche Hände?

Wenn meine Empfehlungen keinen Erfolg bringen oder wenn Fieber, starke Schmerzen oder ausgeprägte Rötungen auftreten. Beschwerden, die sich innerhalb von 24 Stunden trotz geeigneter Massnahmen nicht bessern, brauchen eine ärztliche Abklärung. Eine Brustdrüsenentzündung mit Fieber gehört sofort medizinisch abgeklärt, da sie sich zu einem Abszess entwickeln kann.

Was würden Sie einer Frau raten, die noch vor der Geburt steht und sich fragt, ob Stillen etwas für sie ist?

Ich rate: Versuchen Sie es. Muttermilch ist und bleibt die optimale Nahrung für Säuglinge. Sie passt sich den sich verändernden

Bedürfnissen des Kindes an, enthält Antikörper, die kein Pulver liefern kann, hat immer die richtige Temperatur und stärkt die Mutter-Kind-Beziehung auf eine Weise, die kaum ersetzbar ist.



HANSPETER MICHEL

ist dipl. Drogist HF und Mitinhaber der Drogerie Michel AG in Teufen AR.

Mit seinem Team stellt er ein umfangreiches Sortiment an eigenen Hausspezialitäten her und berät seine Kundschaft mit Leidenschaft und vertieftem Fachwissen.

HILFE DER HEILPFLANZEN

Bei Milchmangel empfiehlt Hanspeter Michel Teemischungen mit Kümmel (Bild) und Anis.

Sponsored Content

Ihr Schutz vor Wundscheuern

Wunde und gereizte Haut kann überall dort entstehen, wo Kleidung scheuert oder auch Hautflächen aneinander reiben, bspw. beim Laufen, Radfahren, Reiten oder Rudern.

Atmungsaktiver Schutzfilm

Der Linola Schutz-Balsam schützt die Haut: Durch das Auftragen auf der Haut bildet der Balsam einen langanhaltenden Schutzfilm, 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
- Auch bei Blasenschwäche und Inkontinenz



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

Feurige Herbstwanderung in Liechtenstein

Fläsch – Balzers, St. Katrinabrunna

Der flammende Wald auf dieser Wanderung brennt nicht wirklich, ausser im Herbst natürlich, da scheinen die Baumkronen in den schönsten Orange- und Gelbtönen. Doch weit hergeholt ist der Titel nicht. 1985 brannte es auf der Anhöhe zwischen St. Luzisteig und Balzers lichterloh. Es war der grösste Waldbrand in Liechtensteins Geschichte – entfacht vom Schweizer Militär. Dieses führte auf dem Waffenplatz von St. Luzisteig eine Schiessübung durch, der Föhn blies stark und nahm die Funken auf. Erst in der Nacht auf den nächsten Tag konnte der Brand des Guschawaldes gelöscht werden. Er hatte sich bis 30 Meter vor Balzers ausgebreitet. Diese Bergwanderung führt durch das ehemalige Brandgebiet. Weil der Wind hier schon ab und zu ziemlich bläst, lohnen sich gute Kleider. Von Fläsch aus wandert man durch den Steigwald auf sacht ansteigendem Weg nach St. Luzisteig. Geschichtsinteressierte besuchen dort das Militärmuseum, dann geht es ziemlich steil und kurvig auf einem Kiessträsschen aufwärts. Beim Guschaturm gibt es eine kleine Pause, auf den Turm hinauf kann man aber nicht. Nach 400 Höhenmetern erreicht man die ehemalige Walsersiedlung Guscha. Im Sommer ist die dortige Beiz an den Wochenenden bedient, ansonsten gibt es eine hübsche Besenbeiz. Der Abstieg ist technisch interessanter und anspruchsvoller und verläuft auf einem schmalen Bergwanderweg. Die erste Viertelstunde führt



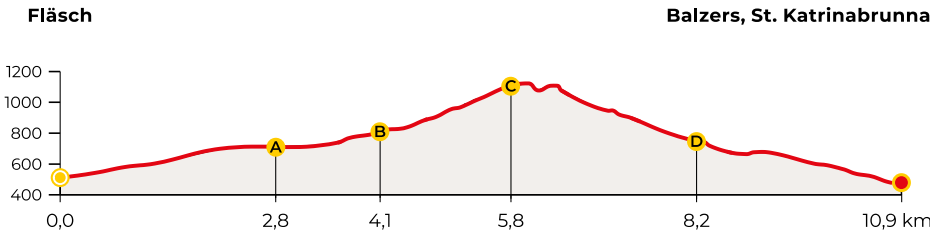
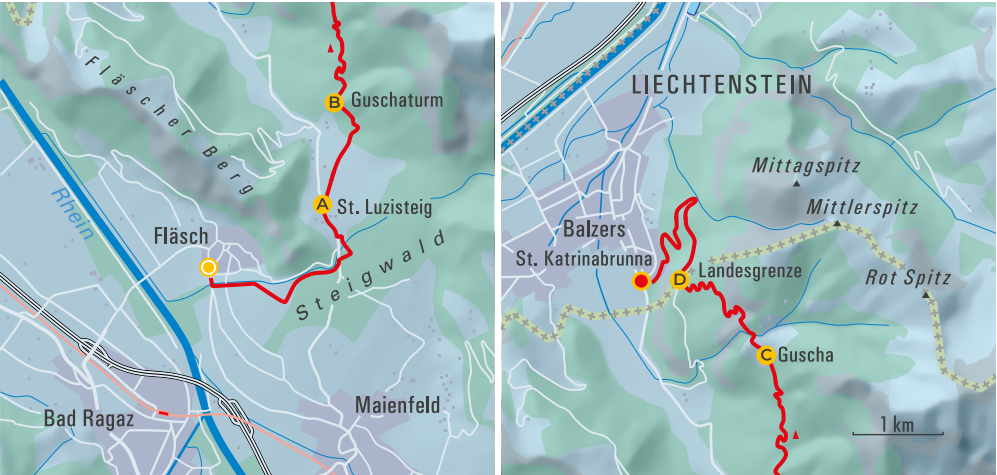
Oberhalb von Balzers wütete einst ein Waldbrand. Heute leuchtet der herbstliche Wald.

- T2
- 3 h 45 min
- 10,9 km
- Körperliche Anforderung: mittel
- 690 m
- 725 m
- Sommer
- Juni–Oktober

quer durch einen Steilhang, Seile helfen auf einem kurzen, aber besonders abschüssigen Teil. Das Guschatobel ist imposant, ebenso der junge, aber dennoch wilde Wald. Auf 753 Metern Höhe betritt man Liechtenstein,

was optisch allerdings nicht erkennbar ist. Die Wanderung endet schliesslich bei St. Katrinabrunna mit seinem Naturschutzgebiet und einer natürlichen Schichtquelle. Balzers ist nun nicht mehr weit entfernt.

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

Weit verbreitet und doch unterschätzt: Die Folgen einer Gürtelrose

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

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

Was ist Gürtelrose?

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

Kann Gürtelrose die Lebensqualität einschränken?

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

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

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

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



Gibt es eine Behandlungsmethode oder eine Schutzmöglichkeit?

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

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

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



Mehr Informationen

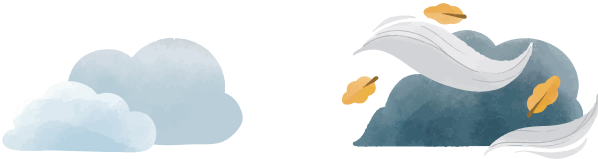
Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG. GlaxoSmithKline AG, Neuhoferstrasse 4, CH-6340 Baar, © 2026 GSK group of companies or its licensor.



KÄLTE UND ARTHROSE

←
WENN KÄLTE WEHTUT

Bei nasskaltem Wetter melden sich viele Gelenke stärker. Dies, weil die Gelenkflüssigkeit zähflüssiger wird und die Reibung zunimmt.



Kalte Tage, steife Gelenke



Die Knie schmerzen morgens stärker, die Finger sind steif, bei nasskaltem Wetter fällt jede Bewegung schwerer. Warum das so ist, was hinter Arthrose steckt und was helfen kann.

Von Désirée Klarer



Der Wecker klingelt, und noch bevor der Kaffee fertig ist, meldet sich das Knie. Die Finger lassen sich morgens kaum zur Faust schliessen. Jeder Spaziergang wird zur Herausforderung, sobald es draussen nasskalt wird. Für viele Menschen mit Gelenksbeschwerden ist das eine vertraute Winterszene, Jahr für Jahr dieselbe. Nur: Weshalb setzt die kalte Jahreszeit den Gelenken derart zu?

Schmerzen und Steifheit

Hinter vielen dieser Beschwerden steckt Arthrose, der schleichende Verschleiss des Gelenkknorpels. Die glatte, gut geschmierte Knorpelschicht zwischen den Knochen wird mit der Zeit dünner und rissig, bis die schützende Knorpelschicht so stark zurückgegangen ist, dass Bewegungen zunehmend Probleme verursachen. Die Folge: Schmerzen,

Steifheit und eine eingeschränkte Beweglichkeit, besonders morgens nach der Ruhephase. Am häufigsten trifft es Knie, Hüfte und Finger. Im schlimmsten Fall kann die Knorpelschicht gar komplett zerstört werden, sodass Knochen auf Knochen reiben. Mit dem Alter steigt das Risiko, an Arthrose zu erkranken, vermutlich weil sich der Knorpel mit den Jahren nicht mehr so gut erholt.

Sponsored Content

NEU

87 %¹ bestätigen: Sichtbar volleres Haar

Plantur DMG Clinical: Mit dem neuen, patentierten Inhaltsstoff DMG – entwickelt für Frauen zur Förderung von Haarwachstum

Plantur DMG Clinical:

- ✓ Stimuliert die Haarwurzeln & fördert Haarwachstum
- ✓ Fühlbar volleres & dichteres Haar
- ✓ Klinisch getestet & patentiert

Patentierter DMG + Coffein-Formel
[Pat. Nr. EP4221675]



Von deutschen Forschern entwickelt: DMG (Dimethylglycin) ist ein innovativer Inhaltsstoff zur Förderung einer nährstoffreichen Kopfhaut – die Basis für starkes Haar.

Fragen Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie nach Plantur DMG Clinical.

¹ Die klinische Studie wurde an 154 Frauen mit Haarausfall (nicht krankheitsbedingt) durchgeführt. Diese Frauen verwendeten über einen Zeitraum von 6 Monaten das neue Plantur DMG Clinical Serum oder ein Placebo-Serum.
² Schematische Darstellung der Blutversorgung über kleinste Gefässe an der Haarwurzel – essenziell für gesundes Haarwachstum.





Warum Winterwetter die Beschwerden verstärken kann

Im Winter spüren die meisten Betroffenen die Erkrankung verstärkt. Vieles davon lässt sich physiologisch erklären. Kälte führt dazu, dass sich die Gelenkflüssigkeit verdickt. Die Gelenke werden dadurch schlechter geschmiert und die Reibung nimmt zu. Gleichzeitig drosselt der Körper bei Kälte die Durchblutung der Extremitäten zugunsten der lebenswichtigen Organe.

Für den dipl. Drogisten HF Lars Rogger ist das Wetter nur ein Puzzleteil unter mehreren. In seinen Drogerien in Meggen LU und Küssnacht am Rigi SZ erlebt er immer wieder, dass Kundinnen und Kunden ihre Gelenkschmerzen auch dann stärker wahrnehmen, wenn sie unter Stress stehen, schlecht schlafen oder sich wenig bewegen. Solche Faktoren lassen sich zumindest teilweise beeinflussen. Anders als andere. Auch eine familiäre Vorbelastung, das Alter oder frühere Gelenkverletzungen können das Auftreten einer Arthrose begünstigen.

Zwischen Wärme und Kälte

Bei Arthrose greifen viele Betroffene zu Wärme, und das mit gutem Grund: Wärmepflaster, ein Körnerkissen oder ein warmes Bad lösen verspannte Muskulatur rund ums Gelenk. Auch Rogger setzt bei Schmerzen grundsätzlich auf Wärme. «Es fördert die Durchblutung», so der Drogist. Hilfsmittel aus der Drogerie gibt es hierzu einige. Salben mit Cayennepfeffer, Senf- oder Rosmarinöl sowie Kniewärmer halten die Gelenke

MITTEL DER NATURHEILKUNDE

Storchenschnabel wird traditionell vor allem wegen seiner entzündungshemmenden und blutstillenden Wirkung geschätzt.

warm. Bandagen oder Gelenkstützen geben zusätzlichen Halt, etwa auf winterlichen Spaziergängen oder bei längerem Arbeiten oder Sitzen im Büro, ohne dabei die Bewegungsfreiheit spürbar einzuschränken.

So klar das Plädoyer für Wärme ausfällt: Sie ist nicht immer das Mittel der Wahl. Entscheidend ist weniger die Diagnose als der aktuelle Zustand des Gelenks. Bei Steifigkeit und verspannter Muskulatur tut Wärme meist gut. Ist ein Gelenk dagegen akut gerötet, geschwollen oder überwärmt, rät Rogger zur Kühlung – etwa mit einem Gel oder einer Creme mit Arnika oder Beinwell, die entzündungshemmend und abschwellend wirken können.

Die Rheumaliga Schweiz erklärt den Hintergrund: Lokale Kälteanwendungen hemmen Entzündungen im Gewebe und lenken das Nervensystem vom Schmerzreiz ab. Das gilt unabhängig davon, ob eine Arthrose oder eine entzündlich-rheumatische Erkrankung dahintersteckt. Auch ein arthrotisches Gelenk kann sich vorübergehend entzünden. Als Faustregel gilt ohnehin: Was sich angenehmer anfühlt, ist richtig.

Bewegung und die Kraft der Pflanzen

Den grössten Effekt hat aus Sicht von Lars Rogger aber etwas, das im Winter besonders leicht auf der Strecke bleibt: die Bewegung. «Der Bewegungsapparat ist schliesslich kein Sitzapparat», sagt er. Spaziergänge an der frischen Luft, bewusstes Atmen, ausreichend trinken und eine ausgewogene Ernährung bilden für ihn die Basis gesunder Gelenke.

Rogger bietet in seiner Drogerie auch individualisierte Mischungen an, die auf dem Konzept der Naturheilkunde beruhen. Zur Linderung von Gelenkschmerzen sollen ein ausgewogener Säure-Basen-Haushalt (dazu gehört unter anderem eine Ernährung mit wenig tierischen Lebensmitteln, nicht allzu

viel Getreide und Getreideprodukten und evtl. ein basisches Mineralsalzpräparat) und die Entlastung von Lymphsystem und Leber beitragen. Die Pflanzen dazu sind Storchenschnabel, Artischocke oder Schachtelhalm, häufig als spagyrische Essenz. Weitere bekannte Mittel aus der Phytotherapie bei Gelenkschmerzen sind Teufelskralle oder Weidenrinde. Auch Präparate mit Extrakten aus Indischem Weihrauch werden bei entzündlichen, vor allem reaktiven Arthrose- und Arthritisformen eingesetzt.

Mit individueller Unterstützung durch den Winter

Bezeichnend für Roggers Zugang zur Thematik ist, dass er bei der Ursachensuche tiefer geht und auch seelische Aspekte miteinbezieht. «Wo stehe ich im Leben? Stehen Veränderungen an oder gibt es etwas, das ich loslassen sollte? – Das kann Kummer und mehr Stress verursachen.» Aus Roggers Sicht haben diese Prozesse einen Einfluss auf das Immunsystem und können so Schmerzen und Entzündungen auslösen. Ein Warnsignal des Geistes an den Körper. «Mit der Spagyrik und individuellen Pflanzenmischungen unterstützen wir bei solchen Prozessen», sagt er.



LARS ROGGER ist dipl. Drogist HF und führt zusammen mit Ramona Rogger die DROPA Drogerie Rogger mit Standorten in Meggen LU und Küssnacht

am Rigi SZ. Ihm gefällt, dass die Naturheilkunde nach Ursachen forscht und gleichzeitig die Symptome behandelt. «Die Verbindung körperlicher Symptome mit geistig-seelischen Aspekten ist ein zentraler Aspekt davon», so der Drogist.

Das X steht für **forte**.
Für **10 mg**.



Biotin Merz® forte 10 mg:
das hochdosierte Biotin
bei Biotinmangel.

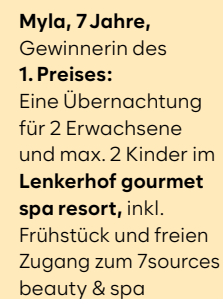
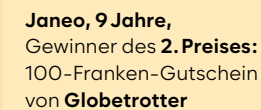
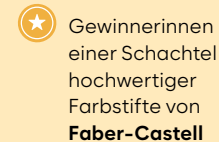
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Merz Pharma (Schweiz) AG
4123 Allschwil

www.biotin-merz.ch

VIelfalt und KREATIVITÄT
Die Qual der Wahl:
Rund 400 ausge-
malte Vorlagen hatte
die Jury zur Auswahl.

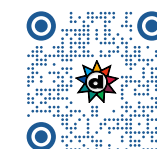


Céline Jenni

Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!



... Naturheilmittel übrigens auch.



Raus aus der Einsamkeit, rein ins Leben

Einsamkeit ist in der Schweiz weitverbreitet. In den Herbst- und Wintermonaten drückt zusätzlich das graue Wetter aufs Gemüt. Die gute Nachricht: Wer den ersten Schritt wagt, findet verschiedene Wege zur Besserung.

Von Désirée Klarer

Ein Geschäft, in dem man länger mit der Verkäuferin reden darf, ohne damit den Ärger von anderen Einkaufswilligen auf sich zu ziehen: Diese Möglichkeit bietet das Projekt «Plauderkasse» aus Basel. Hier dürfen Menschen mehr austauschen als nur Begrüssungs- und Höflichkeitsfloskeln. Auch Frau Rieder nutzt dieses Angebot. Dank des Projekts verlässt die 74-Jährige mindestens einmal die Woche das Haus. Mit einer Freiwilligen verbindet sie bereits eine enge Freundschaft. Taucht die Rentnerin einmal nicht auf, wird sie die Woche darauf gefragt, wo sie gewesen sei. «Es ist schön zu wissen, dass man irgendwo erwartet wird», so die Rentnerin gegenüber dem «Migros Magazin».

Dieses Beispiel zeigt: Es braucht nicht viel, um etwas gegen die Einsamkeit zu tun. Ein Gespräch kann schon viel bewirken. Doch es zeigt auch, dass Einsamkeit weitverbreiteter ist, als man gemeinhin denken möchte. Laut dem Bundesamt für Statistik fühlt sich jede dritte Person in der Schweiz einsam. Mit der Einsamkeit steigt auch das Risiko

für gesundheitliche Beschwerden. Dazu gehören Schlafprobleme, innere Unruhe oder gedrückte Stimmung. Schlimmstenfalls kann das Einsamkeitsgefühl gar Herzrhythmusstörungen oder Depressionen begünstigen.

Warum ältere Menschen stärker betroffen sind

Wie entsteht Einsamkeit überhaupt? «Sie ist eng mit der Lebenssituation verknüpft», sagt Peter Burri Follath, Leiter Kommunikation bei Pro Senectute. Auffällig sei beispielsweise, dass Einsamkeit stark mit Armut zusammenhänge. «Wer knapp bei Kasse ist, hat weniger Möglichkeiten, am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.» Entgegen der weitverbreiteten Annahme ist Einsamkeit zudem kein reines Altersphänomen. Fachleute beobachten sie in allen Generationen. Mit steigendem Alter steigt jedoch auch das Risiko, dass gleich mehrere Faktoren zutreffen und man sich längerfristig einsam fühlt. Zu diesen Einsamkeitsfaktoren gehören beispielsweise Scheidung, Tod des Partners oder

der Partnerin, Jobverlust, gesundheitliche Einschränkungen oder ein schrumpfendes soziales Netzwerk. «Frauen sind häufiger betroffen, weil sie im Durchschnitt älter werden und damit öfter den Verlust von Partnerinnen, Partnern oder engen Bezugspersonen erleben», sagt Burri Follath.

Wenn der Novemberblues zuschlägt

Neben persönlichen Lebensumständen können auch äussere Faktoren das Einsamkeitsgefühl verstärken. Einer davon ist die Jahreszeit. In den Herbst- und Wintermonaten sinken die Temperaturen. Auf Laub folgen Schnee und Eis. Bei älteren Generationen kann dies die Einsamkeit verstärken: Aufgrund von Rutsch- und Sturzgefahr trauen sich viele nicht mehr vor die Türe. Hinzu kommt, dass die Tage kürzer werden. Weniger Tageslicht bedeutet weniger Serotonin, auch Glückshormon genannt. Gleichzeitig begünstigen die kurzen Tage durch die längere Dunkelheit die Ausschüttung von Melatonin

NOVEMBERBLUES

Jede dritte Person in der Schweiz fühlt sich laut Bundesamt für Statistik einsam – im Herbst und Winter oft noch etwas stärker.



Der Teufelskreis der Einsamkeit

Die dunkle Jahreszeit geht wieder vorbei. Einsamkeitsgefühle hingegen können über Monate oder gar Jahre bestehen bleiben. Doch warum fällt es vielen Betroffenen so schwer, aus dieser Situation herauszufinden? «Wer sich über längere Zeit einsam fühlt, verliert oft Vertrauen in andere und zieht sich zunehmend zurück. Es entsteht ein Teufelskreis: Je stärker die Einsamkeit, desto schwieriger wird es, auf andere zuzugehen.» Gerade ältere Generationen hätten häufig gelernt, persönliche Belastungen nicht offen zu thematisieren, so Burri Follath.

Selbst in der täglichen Arbeit von Pro Senectute zeige sich die Einsamkeit der Menschen selten direkt. «Viele ältere Menschen melden sich zunächst wegen ganz praktischer Anliegen, etwa Unterstützung im Haushalt. Im Gespräch wird jedoch oft deutlich, dass hinter diesen Anfragen ein starkes Bedürfnis nach sozialem Kontakt steht.» Genau

deshalb sei der persönliche Kontakt so zentral. «Schon einfache Begegnungen, etwa beim gemeinsamen Kaffee oder Einkaufen, können Vertrauen schaffen und Betroffenen ermöglichen, ihre Situation überhaupt erst anzusprechen», sagt Burri Follath.

Was wirklich hilft – und was eher Druck macht

Angehörige reagierten oft mit gut gemeinten Appellen wie «Du musst mehr unter die Leute gehen» oder organisierten Aktivitäten für die betroffene Person. Das könne jedoch Druck erzeugen und greife häufig zu kurz, weil Einsamkeit nicht einfach durch mehr Termine verschwinde. «Wer nachfragt, was der betroffenen Person guttut, schafft die



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 Ihrer Apotheke/Drogerie.

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



WILD TEBODONT

Einzigartige Mund- und Zahnpflege auf Basis von ätherischem Öl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
Erfrischt nachhaltig
Hemmt die Plaquebildung
Zur Kariesprophylaxe
Ist klinisch erfolgreich getestet

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz

@wildpharma

wildpharma

EINSAMKEIT UND NOVEMBERBLUES

Unterstützung aus der Natur

Heilpflanzen können Novemberblues und Einsamkeit zwar nicht beseitigen, aber immerhin zur Linderung der Begleitbeschwerden beitragen. Zu den wichtigsten gehören:

- **Johanniskraut:** bei gedrückter Stimmung und Gemütsverstimnungen
- **Baldrian und Hopfen:** bei Schlafproblemen und innerer Unruhe
- **Melisse:** bei nervöser Anspannung, wirkt beruhigend
- **Lavendel und Passionsblume:** bei Nervosität und ängstlicher Verstimmung
- **Safran:** wirkt stimmungsaufhellend

Achtung: Auch bei pflanzlichen Arzneimitteln kann es zu Wechselwirkungen kommen. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.

Grundlage für passende Lösungen. Unterstützend kann auch sein, den Kontakt zur Fachstelle herzustellen oder gemeinsam Angebote zu nutzen», so Burri Follath.

Solche Angebote gibt es viele. Vom Erzählcafé über Nachbarschaftshilfe und Besuchsdienste bis hin zu Diensten, Kursen und Events verschiedener Non-Profit-Organisationen. Zu diesen gehört auch ein besonderer Dienst des Vereins «Mensch und Tier im Glück». Der Verein hat es sich zum Ziel gesetzt, dass ältere und kranke Menschen dank Unterstützung von Freiwilligen möglichst lange mit ihren Vierbeinern zusammenbleiben können. Bei Redebedarf wiederum helfen Hotlines wie die «Dargebotene Hand» oder «malreden». Burri Follath bringt es auf den Punkt: «Sich als Teil einer Gemeinschaft zu erleben und gebraucht zu werden, ist ein zentraler Schutzfaktor gegen Einsamkeit.» Tipps für Betroffene finden sich in der Box «Aktiv gegen Einsamkeit und Novemberblues».



PETER BURRI FOLLATH ist studierter Pädagoge und Kommunikationsspezialist. Seit 2013 ist er Leiter Kommunikation bei Pro Senectute.

Aktiv gegen Einsamkeit und Novemberblues



Einsamkeit

- **Kleine Schritte zählen:** Ein Anruf, ein Spaziergang oder ein Kaffee können den Unterschied machen.
- **Dranbleiben lohnt sich:** Regelmässige Kontakte sind wichtiger als viele einmalige Begegnungen.
- **Tun, was guttut:** Wer eigenen Interessen folgt, findet leichter Anschluss.
- **Hilfe annehmen:** Unterstützung ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Schritt zurück ins Leben.



Novemberblues

- **Raus an die Luft:** Auch bei grauem Wetter: Tageslicht – selbst bewölkt – hebt die Stimmung nachweislich.
- **Gemütlichkeit zelebrieren:** Kerzenlicht, warme Getränke, ein gutes Buch – das Zuhause zur Wohlfühloase machen.
- **Bewegung einbauen:** Schon ein kurzer Spaziergang reicht, um Glückshormone freizusetzen.
- **Auf die Ernährung achten:** Im Winter sinkt der Vitamin-D-Spiegel. Eine gezielte Nahrungsergänzung kann sinnvoll sein.



Rundum geschützt. Jeden Tag.

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



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.

Wenn Luft im Bauch zum Problem wird



BLÄHUNGEN VORBEUGEN UND BEHANDELN

Ein Ernährungstagebuch kann Aufschluss darüber geben, welche Lebensmittel Blähungen auslösen. Regelmässige Bewegung hilft vorbeugend, den Darm in Schwung zu halten.

oder rezeptpflichtige Abführmittel eingesetzt werden – zeitlich beschränkt und mit fachkundiger Begleitung aus der Drogerie, Apotheke oder der Arztpraxis.

Arbeit mit einem Ernährungstagebuch

Hilft auch das nicht, ist eine Ernährungsberatung sinnvoll. Zu viel Zucker oder künstliche Süssungsmittel wie Xylit oder Sorbit können blähend wirken. Beschwerden auslösen können auch Lebensmittel wie Bohnen, Linsen, Vollkornprodukte, Kohl, Zwiebeln und Knoblauch, die als besonders darmgesund und förderlich für gute Mikroben im Darm gelten. «Diese Lebensmittel sind wertvoll, und man sollte nicht aus Angst vor Blähungen ganz darauf verzichten», sagt Pilz. Sie sollten aber langsam eingeführt werden, damit sich der Körper daran gewöhnen kann und im Darm solche Bakterien geför-

dert werden können, die beim Abbau helfen. «Wer von einem Tag auf den anderen komplett auf ballaststoffreich und pflanzenbasiert umstellt, überfordert sich oft selbst – und auch die eigenen Darmbakterien.»

Um herauszufinden, welche Lebensmittel Blähungen auslösen, können Betroffene eine Weile lang ein Ernährungstagebuch ausfüllen und dann ausprobieren, ob die Beschwerden nachlassen, wenn einzelne Lebensmittel reduziert oder ganz weggelassen werden. Es sei wichtig, individuelle Muster zu erkennen und nicht pauschal ganze Lebensmittelgruppen zu streichen.

Wenn der Körper auf Zucker & Co. reagiert

Manchmal weisen Blähungen auch auf Nahrungsmittelunverträglichkeiten hin. Relativ häufig seien insbesondere Laktoseintoleranz oder Fruktose-Malabsorption. Bei Ersterem

kann Milchzucker aufgrund eines fehlenden Enzyms nicht im Dünndarm aufgespalten und aufgenommen werden, bei Letzterem ist es der Fruchtzucker, der im Dünndarm nicht oder nicht in genügender Menge absorbiert wird. Landen Milch- und Fruchtzucker im Dickdarm, werden sie dort von Bakterien zersetzt, die dabei Gase bilden.

«Unverträglichkeiten sind ziemlich verbreitet», sagt die Ärztin. Sie betont jedoch, dass sie zwar unangenehm, aber im Gegensatz zu Nahrungsmittelallergien nicht gefährlich seien – und dass oftmals auch nicht eine völlige Intoleranz vorliege. «Oft ist es eine Frage der Menge, die man konsumiert. Viele vertragen ein Glas Milch gut, hätten aber Bauchschmerzen bei einem Liter.»

Zusammen mit einer individuell angepassten Ernährung kann körperliche Aktivität gegen Blähungen helfen, denn sie fördert die sogenannte Peristaltik – die Eigenbewegung des Darms, mit der der Speisebrei

Foto: katemangostar on Magnific.com; Illustration: Magnific.com



Von Unverträglichkeiten über falsche Ernährung bis hin zu Bewegungsmangel: Blähungen können viele Ursachen haben. Was hilft dagegen?

Von Martina Huber

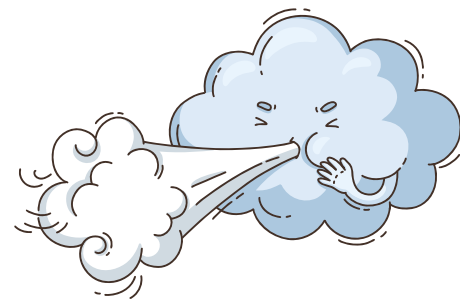
Fast alle kennen sie, auch wenn man unter Erwachsenen kaum darüber spricht: die Luft im Bauch, die manchmal schmerzt, manchmal stört, den Bauch manchmal sogar sichtbar anschwellen lässt. «Meist sind Blähungen harmlos», sagt Julia Pilz. Sie ist Fachärztin für Gastroenterologie und Hepatologie sowie für Allgemeine Innere Medizin beim Praxisnetzwerk MagenDarm Schweiz. «Fühlen sich Betroffene in ihrem Alltag aber stark eingeschränkt oder empfinden starke Schmerzen, muss man genauer hinschauen.»

Freigesetzte Gase

Ursachen für Gase im Verdauungstrakt gibt es sehr viele: So kann Luft bei schnellem Essen geschluckt oder über viele kohlenhydrathaltige Getränke aufgenommen werden.

Ein Grossteil entsteht aber im Darm selbst, wenn Bakterien beim Verdauen verschiedene Gase freisetzen. Wie viel und welche Gase entstehen, ist abhängig davon, was man isst und welche Bakterien den Darm besiedeln. Auch eine Fehlbesiedlung des Dünndarms mit Bakterien oder Nahrungsunverträglichkeiten können zu Blähungen führen. Und nicht zuletzt können hormonelle Schwankungen im weiblichen Zyklus, die hormonelle Umstellung in der Menopause sowie das Alter die Wahrnehmung und das Ausmass von Blähungen beeinflussen. «Die genaue Ursache im Einzelfall herauszufinden, ist ein bisschen Detektivarbeit», sagt Pilz.

Eine der häufigsten Ursachen für Blähungen ist laut Pilz Verstopfung. Daher fragt sie jeweils zuerst nach dem Stuhlgang der Betroffenen. «Wenn sich der Darm nur alle drei Tage oder noch seltener entleert, haben



die Darmbakterien viel mehr Zeit, die Nahrungsfasern zu vergären – und produzieren entsprechend mehr Gase», erklärt sie.

Manchmal kann bereits eine Änderung der Lebensgewohnheiten helfen, den Darm wieder in Schwung zu bringen: Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung und die Magendarmliga Schweiz empfehlen ballaststoffreiche Kost kombiniert mit genügend Flüssigkeit und regelmässiger körperlicher Aktivität. Hilft das nicht, können rezeptfreie

Sponsored Content



Vaginalflora IM SPOTLIGHT!

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

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

STRESS, SPERMA & MENSTRUATION?

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

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

SCHNELLE SELBSTHILFE

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

MEHR INTIMBALANCE ZUR VORBEUGUNG BEI NEIGUNG ZU SCHEIDENINFEKTIONEN

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

UNSER TIPP



Mehr Informationen erhalten Sie unter www.vagisan.com

Was aus der Drogerie helfen kann

Wer öfter unter Blähungen leide, finde in der Drogerie einiges an Unterstützung, sagt dipl. Drogistin HF Lara Kunz-Kropf aus der Drogerie Kropf in Biel.

Tees und Tinkturen

Bewährt haben sich Fenchel, Anis, Kümmel und Pfefferminze, oft kombiniert mit Kamille, Löwenzahn oder Artischocke. Passende Teezubereitungen gibt es in der Drogerie, ebenso Tinkturen. Fenchel eignet sich dabei nur für die kurzfristige Anwendung von höchstens zwei Wochen, Schwangere und Stillende sollten zudem auf Fencheltee verzichten. «Bessern sich die Beschwerden nicht, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen», betont Kunz-Kropf. Bei Säuglingen empfiehlt sie statt Tee ein sanftes Massageöl mit Kardamom, römischer Kamille, Fenchel und Koriander.

Spagyrik und Homöopathie

Spagyrische Mittel wie Magnesium phosphoricum, Colocynthis oder Chamomilla eignen sich laut Kunz-Kropf besonders

für unterwegs. Ersteres eignet sich auch bei Koliken, Colocynthis und Chamomilla auch bei Krämpfen. Bei der Homöopathie wählt sie das Mittel nach dem Ähnlichkeitsprinzip: «Das Arzneimittel finden, das möglichst gut zu den individuellen Beschwerden der Person passt.» Art und Ort der Beschwerden, Auslöser und persönliche Eigenschaften fliessen dabei in die Wahl ein, die Drogerie bietet eine umfassende Beratung.

Wann zum Arzt

Homöopathie und Spagyrik lassen sich meist gut mit einer ärztlichen Behandlung kombinieren. «Wichtig ist mir, dass eine verordnete Behandlung eingehalten wird und die ergänzende Therapie den Behandlungserfolg nicht gefährdet oder verzögert», sagt Kunz-Kropf. Ärztliche Fachpersonen sollten dabei über eingenommene Mittel aus der Drogerie informiert werden. Bei plötzlichen starken Bauchschmerzen mit hartem Bauch, Fieber oder ungewolltem Gewichtsverlust rät sie zur umgehenden ärztlichen Abklärung. Ihr wichtigster Tipp im Alltag: «Langsam essen, gründlich kauen.»



WARMER WOHLTAT

Fenchel, Anis, Kümmel und Pfefferminze zählen bei Blähungen zu den beliebtesten Teesorten.



LARA KUNZ-KROPF

ist dipl. Drogistin HF und Gesellschafterin bei der Drogerie Kropf in Biel BE, wo sie Kundinnen und Kunden unter anderem zu Phytotherapie, Spagyrik und Homöopathie berät.

weitertransportiert wird. «Unser sitzender Lebensstil ist Gift für den Darm. Schon ein Spaziergang kann helfen, noch besser ist natürlich regelmässiger Sport.»

Was hilft – und wann ärztliche Abklärung nötig ist

Mittel aus der Drogerie können bei Blähungen eine wertvolle Unterstützung sein, sowohl zur Vorbeugung wie zur Linderung (siehe Box oben). Dazu gehört beispielsweise Simeticon. Dieser Wirkstoff lässt die Gasbläschen im Darm zerfallen, sodass sie vom Körper aufgenommen werden können.

Doch Selbstmedikation und Ausprobieren mit dem Ernährungstagebuch sind laut Pilz nur dann angebracht, wenn keine Warn-

zeichen wie Blut im Stuhl, Gewichtsverlust oder nächtliche Schmerzen vorliegen. Auch eine plötzliche Veränderung des Stuhlgangs oder häufiger Fehlalarm – wenn statt Stuhl nur Luft entweicht – können auf eine ernsthafte Ursache hindeuten und sollten umgehend ärztlich abgeklärt werden.

Ein Punkt, der Julia Pilz wichtig ist: «In unserer Gesellschaft versuchen viele vermehrt, sich möglichst gesund zu ernähren. Aber was genau für den Körper gut und gesund ist, ist nicht für jede und jeden gleich.» Ausgewogene Ernährung sei das A und O, aber man solle sich nicht zwanghaft nur auf gesunde Nahrungsmittel fokussieren. |



DR. MED. JULIA PILZ

ist Fachärztin für Gastroenterologie sowie für Allgemeine Innere Medizin FMH. Sie ist seit 2004 als Ärztin tätig, und nach Stationen als Ober-

ärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie am Spital SRO in Langenthal und am Universitätsspital Basel gründete sie 2015 die Arztpraxis MagenDarm Basel und 2019 die Praxis MagenDarm Aarau, die sie bis heute leitet. Hier begleitet sie regelmässig Patientinnen und Patienten mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen sowie komplexen gastroenterologischen und hepatologischen Krankheitsbildern.

Jetzt CHF 300.- Wertgutschein gewinnen!

Ob Spielwaren, Basteln, Haushalt oder Lifestyle, bei BEA warten über **5000 Artikel** für die ganze Familie.

Das Besondere: Mit BEA-Punkten profitierst du von einem Preisvorteil von bis zu **60%**.



Mitmachen und gewinnen!



Teilnahme und Infos

www.bea.swiss

BEA.SWISS AG | AARAUERSTRASSE 90 | 5200 BRUGG



MONDO



Rezept

Apfelküchlein

Zubereitung

- Das heisse Wasser mit dem Zitronensaft vermischen und die Sultaninen 5 Minuten darin einweichen lassen. Danach mit dem Pürierstab oder im Hochleistungsmixer glatt pürieren. Beide Mehle zugeben und alles zu einem glatten Teig verrühren.
- Die Äpfel mit einem Ausstecher entkernen und in 2 mm dicke Scheiben schneiden. Kurz in Maisstärke wenden und abklopfen.
- Eine Pfanne auf mittlere Hitze vorheizen und, wenn alles bereit ist, das Backpulver in den Teig rühren.
- Die panierten Äpfel durch den Teig ziehen und mit einer Spritzflasche etwas Öl punktuell unter die Apfelküchlein geben. Die Temperatur auf kleine Hitze herunterschalten und die Küchlein in der Pfanne 2 Minuten braten, dann wenden und dabei wieder einen Tropfen Olivenöl unter das Küchlein geben.
- Die fertigen Küchlein mit Zimt bestäuben und mit Apfelmark, Blaubeeren und Quark servieren.



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



Zutaten (für 4 Personen)

- 450 ml heisses Wasser
- ½ Zitrone, Saft
- 150 g Sultaninen
- 150 g Dinkelvollkornmehl
- 90 g Kichererbsenmehl
- 2–3 Äpfel
- Maisstärke
- ½ Päckchen Backpulver
- Olivenöl
- Zimtpulver
- 250 g ungesüsstes Apfelmark
- 250 g Blaubeeren
- 250 g Sojaquark



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.



- Zu viel gekaufte Lebensmittel einfrieren oder verschenken.
- Beim Kochen Mengen abmessen und Lebensmittel ganz verwerten.
- Resteessen veranstalten.

Jasmin Weiss

BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE



GroKi-Turnen

Säckchenwurf



Ein Spiel für Herbsttage: Beim Säckchenwurf trainieren Grosskinder und Grosseltern Wurf- und Fangkoordination – und haben dabei viel Spass miteinander.

So wird gespielt: Eine Schnur wird über Kopfhöhe der Teilnehmenden gespannt. Jede Person bekommt ein kleines Reissäckchen oder einen anderen weichen Gegenstand. Ziel ist es, das Säckchen über die Schnur zu werfen und auf der anderen Seite zu fangen. Für mehr Herausforderung kann nur mit einer Hand geworfen oder gefangen werden, mit der schwächeren Hand versucht werden, oder die Schnur höher bzw. niedriger gespannt werden. Besonders lustig: ein gemeinsames Duell – wer fängt und wirft die meisten Säckchen hintereinander?

Der Säckchenwurf fördert Koordination, Reaktionsfähigkeit und Motorik – und bringt Generationen spielerisch zusammen. Die Übung ist einfach aufzubauen, schnell erklärt und sorgt für viel Gelächter, wenn Grosseltern und Kinder ihre Wurftechniken vergleichen.

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

Foto: Susanne Keller



Gesundes Wissen

Food Waste vermeiden!

Rund ein Drittel der Lebensmittel in der Schweiz fallen Food Waste zum Opfer. Dies geschieht an verschiedenen Orten: in der Landwirtschaft, bei der Lebensmittelverarbeitung, in der Gastronomie, im Detailhandel und vor allem bei uns zuhause. Auf Letzteres haben wir selbst einen grossen Einfluss. In Schweizer Haushalten sind es jährlich pro Person ganze 91,8 kg Lebensmittel und umgerechnet über 600 Franken Lebensmittelverluste, welche vermeidbar wären.

Was können wir selbst konkret tun, um Food Waste zu reduzieren?

- Ideale Lagerung von wärme- oder lichtempfindlichen Lebensmitteln.
- Mindesthaltbarkeitsdaten («mindestens haltbar bis»): die Lebensmittel sind oft länger gut. Geruch, Geschmack und Aussehen geben Anhaltspunkte, ob sie es tatsächlich sind.
- Können Lebensmittel nicht bis zum Verbrauchsdatum verzehrt werden, können sie vorher eingefroren werden.
- Einkauf planen, Einkaufsliste schreiben, um nur die Lebensmittel zu kaufen, welche rechtzeitig verzehrt werden können.

Gut für die Gesundheit: Bei uns kostet eine Weltreise 40 Franken

Für 40 Franken im Jahr versorgt dich das Globetrotter-Magazin alle drei Monate auf 100 Seiten mit faszinierenden Reisen im Kopf. Und zum Abo gibt es die Globetrotter-Card mit vielen wertvollen Vorteilen aus der Welt des Reisens.

- 5 Franken Rabatt auf Eintritte bei allen Bildvorträgen von Explora Events
- 10 Prozent Rabatt auf Übernachtungen in den Schweizer Jugendherbergen
 - Gratisprivatannoncen im Globetrotter-Magazin und online
 - Einmalig 10 Prozent Rabatt auf Reiseausrüstung bei Transa
- 100 Franken Rabatt auf Gruppenreisen von Die Spezialisten
- 150 Franken Rabatt auf Reisen von Bike Adventure Tours
 - 100 Franken Rabatt auf Reisen von Dive and Travel
 - 100 Franken Rabatt auf Reisen von africa design travel



Jetzt
buchen!

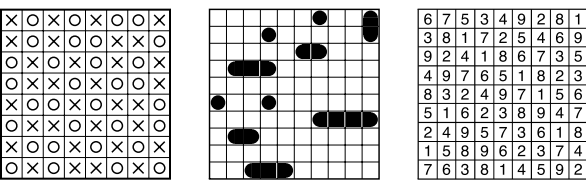
globetrottermagazin.ch

globetrotter
Das Reisemagazin für Weltentdecker

Binoxxo

Bimarun

Auflösungen aus *Drogistenstern* Nr.4/2026

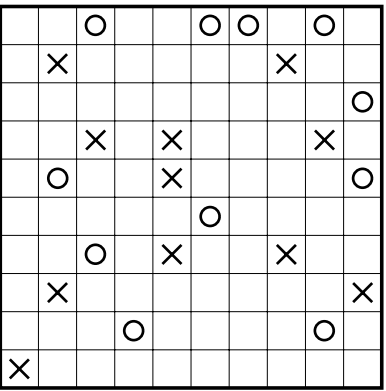


Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

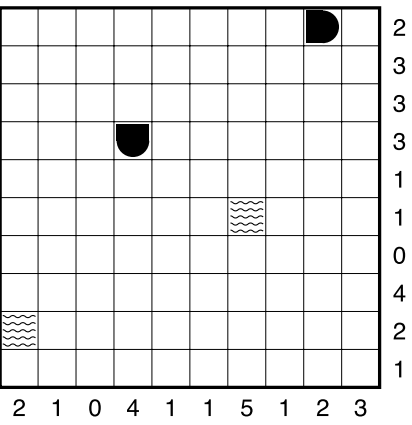
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal.

Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.

Stufe 3

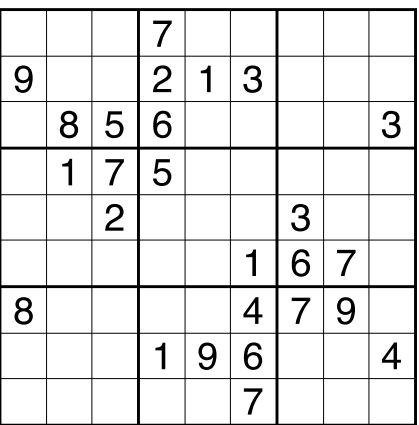


Stufe 2



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 3×3 -Blöcke nur einmal vorkommen.

Burgerstein Zink-Propolis direct: Sprühen statt abwarten.



Propolis und Zink als praktischer Spray für die kalte Jahreszeit. Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

Tut gut.  **Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung. Antistress AG, 8640 Rapperswil

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. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer 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.

grösste Gemeinde im Kt. BL	gefrorenes Wasser	Abk.: loco citato	kanad. Nationalbaum	dt. Vorsilbe	Schulstadt an der Themse	kleiner Computer	frz. Verneinung
Ort am Bielersee (2 W.)				11			
Helligkeit					antikes Zupfinstrument	engl.: zu, nach	
		eh.schweiz. Leichtathletin	it. Schauspielerin	8			
hohe Spielkarte	Wahlzettelbehälter Mz.	10				La-dungs-paar	Reise übers Meer
Auswuchs am Tierkopf			Bau-stoffe		sächl. Artikel	9	
schweiz. Muesli-erfinderin † 1939	Netzwerkgerät		Standort d. Swissminiatur	1			
					schweiz. Olympia-siegerin (Ski)		Qualitätsstufe (engl.)
lodernd (poet.)			angepflanzte Gemüsefläche		Rasensport	12	
Palmenfrucht	Bergweide	ital.: Basel		6			
					ital. Tonbez. für das E	Abk.: von hinten	5
frz. Artikel		eh. CH-Radrennfahrer (Martin)					
Eiweiss				7		Autokz. Litauen	

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

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

Teilnahmeschluss
ist der 18. November 2026, 18.00 Uhr
(Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim
Veranstalter). Das richtige Lösungswort
wird im *Drogistenstern* Nr. 6/2026, der Ende
November 2026 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 4/2026
Das richtige Lösungswort lautete: «BRUDERLIEBE»
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

32 Drogistenstern Nr.5/2026

abo@drogistenstern.ch

 **Gedruckt**
in der Schweiz

ISSN 2813-9135

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



vitagate.ch

Jeden Tag
einen Klick gesünder.



SCHÄRFT IHRE «ANTENNEN»



Anti-Aging für Ihre Sinne

Verlängern Sie aktiv die «Lebensdauer» von Gehör, Sehkraft, Geruch, Geschmack, Tastsinn und Gleichgewicht. Dieser Ratgeber zeigt Ihnen, wie!

184 Seiten, **CHF 39.-**
zzgl. Versandkosten

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



Jetzt bestellen

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

Beobachter
EDITION

Zu guter Letzt

Testen Sie Ihr Wissen

1 BRUSTGESUNDHEIT

Wie viele Frauen in der Schweiz erkranken jährlich neu an Brustkrebs?

- 6800 **H**
- 7800 **W**
- 2800 **L**



2 STILLEN

Welches ist eines der häufigsten Probleme beim Stillen?

- Milchüberfluss **A**
- mangelhafte Milchqualität **I**
- Milchmangel **E**



3 ARTHROSE

Was hilft am besten gegen Arthrose-schmerzen in der kalten Jahreszeit?

- Wärme **M**
- Wärme oder Kälte, je nach aktuellem Zustand des Gelenks **R**
- Kälte **E**



4 MALWETTBEWERB

Aus wie vielen eingesandten Zeichnungen durften wir die Gewinnerbilder auswählen?

- T** 200
- S** 550
- B** 400

5 BLÄHUNGEN

Wie nennt man die Eigenbewegung des Darms, welche grossen Einfluss hat auf eine gesunde Verdauung?

- S** Peristaltik
- T** Kinästhetik
- E** Transit



6 NOVEMBERBLUES

Womit lässt sich das Gemüt in der kalten und dunklen Jahreszeit aufhellen?

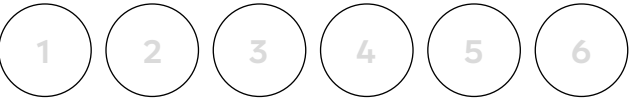
- T** Tageslichtlampe
- G** Nachtlcht
- N** Wärmelampe

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 6/2026 erscheint Ende November 2026. Wir begleiten einen erfahrenen **Wanderleiter** bei einer geführten **Schneeschuh-Tour** und verraten, worauf Einsteigerinnen und Einsteiger beim **Winterwandern** achten sollten, damit die Freude an der kalten Jahreszeit nicht in Erschöpfung endet. Ausserdem zeigen wir, wie die **Zahnpflege bei Kindern** von Anfang an gelingt und welche Produkte aus der Drogerie sich für kleine Mänder eignen. Wer sein Gedächtnis fit halten möchte, findet bei uns einfache Übungen fürs **Gehirnjogging**, die sich mühelos in den Alltag einbauen lassen. Weiter sprechen wir mit einer **Tätowiererin** über Hygiene, Nachsorge und worauf man bei der Wahl eines **Tattoo-Studios** achten sollte.

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

LÖSUNGSWORT



Lösung: 1H, 2E, 3R, 4B, 5S, 6T

Die schönsten Flussreisen 2027



Jetzt vom Frühbucher-Rabatt* mit Code 27buchen profitieren!

THURGAU TRAVEL
Pionier für weltweite Flussreisen

«Leinen los!» für Momente, die bewegen: Mit Thurgau Travel erleben Sie die Welt aus einer besonderen Perspektive. Als Schweizer Pionier für weltweite Flussreisen verbinden wir seit 25 Jahren den erstklassigen Komfort eines schwimmenden Hotels mit der Herzlichkeit und Leidenschaft eines echten Erlebnisveranstalters.

10 Tage ab
CHF 1490 p.P.



Der Rhein in seiner ganzen Pracht
NEU Basel–Arnhem–Amsterdam–Basel
MS Edelweiss***+

Reisedaten 2027

25.02.–06.03.	31.05.–09.06.
15.03.–24.03. ^(7/8)	20.07.–29.07. ^(9/11)
24.03.–02.04. ⁽⁷⁾	21.09.–30.09.
04.04.–13.04. ⁽⁷⁾	30.09.–09.10.
13.04.–22.04. ^(7/8)	

8 Tage ab
CHF 1440 p.P.



Von der Moselperle zum Rheinglanz
NEU Basel–Cochem–Düsseldorf–Basel
MS Thurgau Avanti***

Düsseldorf – Rheinisches Lebensgefühl

Reisedaten 2027

12.06.–19.06.	26.06.–03.07.
19.06.–26.06.	

8 Tage ab
CHF 1690 p.P.



25
JAHRE
THURGAU
TRAVEL



Glanzlichter der Donau
Linz–Wien–Budapest–Linz
MS Thurgau Prestige***

Abreisedaten 2027

03.04. ⁽¹⁰⁾	11.06.	30.07. ⁽¹⁰⁾	17.09.
10.04.	18.06. ⁽¹⁰⁾	06.08.	08.10. ⁽¹⁰⁾
17.04.	25.06.	13.08.	
24.04. ⁽¹⁰⁾	02.07. ⁽⁸⁾	03.09. ⁽⁸⁾	
15.05.	23.07. ⁽¹²⁾	10.09.	

6 Tage ab
CHF 1090 p.P.



Frühlings-Hit auf der Elbe
Berlin–Meissen–Dresden
MS Thurgau Chopin***

Wittenberg: Auf den Spuren Luthers

Reisedatum 2027

13.03.–18.03.

11 Tage ab
CHF 2890 p.P.



Weltstadt-Flair, Weser & Windmühlen
Berlin–Bremen–Amsterdam
MS Thurgau Saxonia***

Groningen: Hollands lebendige Studentenstadt

Reisedaten 2027

Berlin–Amsterdam, 12 Tage	Amsterdam–Berlin, 11 Tage
05.04.–16.04. ⁽¹³⁾	01.08.–11.08.
05.07.–16.07.	

25
JAHRE
THURGAU
TRAVEL

Seit 25 Jahren steht Thurgau Travel für Erlebnisreisen mit Leidenschaft.

Entdecken Sie alle Angebote und Besonderheiten zum Jubiläumsjahr 2027 unter thurgautravel.ch/jubilaeum

Jetzt Katalog 2027 bestellen
thurgautravel.ch/katalog
Gratis-Nr. 0800 626 550



Die detaillierten Reiseprogramme finden Sie online | ⁽⁷⁾ Mit Keukenhof | ⁽⁸⁾ Themenpaket «Genuss-Reise» buchbar | ⁽⁹⁾ «Familien-Reise» buchbar | ⁽¹⁰⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung
⁽¹¹⁾ Transfer ab Breisach bis Basel | ⁽¹²⁾ 25 Jahre-Jubiläums-Reise | ⁽¹³⁾ Themenpaket «Tulpen & Gärten» buchbar | Programmänderungen vorbehalten
Ab-Preise: Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen | * Alle Details zum Frühbucher-Rabatt unter thurgautravel.ch/anzeige



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550

Amriswilerstrasse 12 | 8570 Weinfelden
Tel. 071 552 4000 | info@thurgautravel.ch

