Nr. 6/2026

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Kinderzahnpflege

Gesunde Zähne von Anfang an

Gedächtnistraining

Fitness für die grauen Zellen



WINTERWANDERN

Gut gerüstet in den Schnee

EDITORIAL

Die Kunst der Langsamkeit



DÉSIRÉE KLARER & LISA HEYL
Redaktionsleitung

Ob im Flachland oder in den Bergen: Wandern ist hierzulande sehr geliebt. Längst nicht mehr nur im Sommer: Immer mehr Menschen schnüren auch in der kalten Jahreszeit die Wanderschuhe oder schnallen sich gleich Schneeschuhe an. Rund 6000 Kilometer Winterwanderwege sind in der Schweiz inzwischen markiert, dazu kommen zahlreiche Schneeschuhtrails.

Für unsere Titelgeschichte hat Sabine Reber den Gstaader Wanderleiter Ruedi Hählen auf zwei Touren im Saanenland begleitet. Er führt seine Gäste bewusst abseits der Skipisten in die Ruhe der Natur. «Das Langsame, die Stille in der einsamen Landschaft haben ihre eigene Faszination», sagt er. Wer neu damit beginnt, sollte klein anfangen und sich nicht überschätzen. Denn je nach Schnee und Wetter kann auch eine einfache Tour plötzlich herausfordernd werden. Dazu kommen praktische Tipps gegen die Kälte, vom Zwiebelprinzip bis zum wärmenden Ingwertee.

Dass Bewegung zu den wirksamsten Mitteln für ein gesundes Leben gehört, ist bekannt. Doch auch kleine Gewohnheiten zählen: Im Beitrag zur Kinderzahnpflege erklären zwei Expertinnen, wie Eltern ihre Kinder von Anfang an beim Putzen begleiten, und beim Thema Tätowieren zeigt sich, wie viel die richtige Nachsorge ausmacht. Dass Übung und Gewohnheiten wichtig sind, erfahren wir auch beim Thema Gehirnjogging: Sudoku allein reiche nicht, sagt Neurologe Jürg Kesselring. Wer geistig fit bleiben will, sollte vielseitig leben, sich bewegen und Zeit mit anderen verbringen.

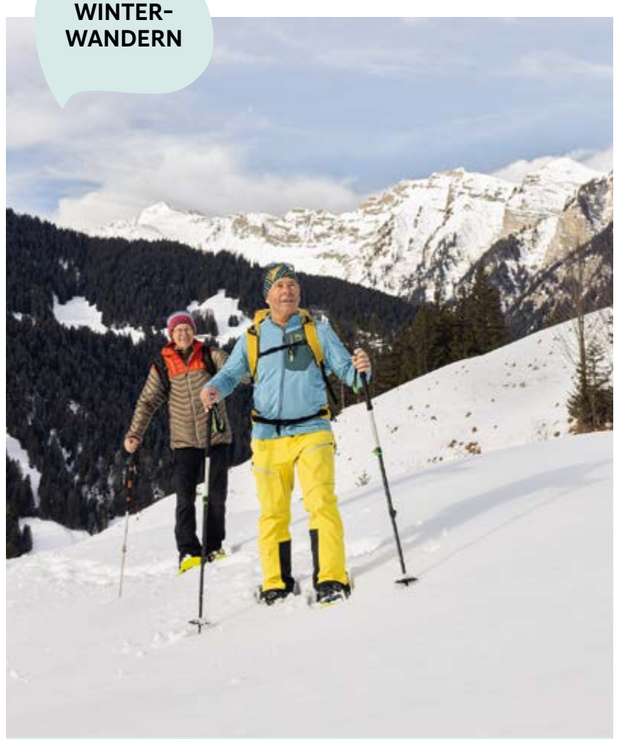
Vielleicht ist das die schönste Erkenntnis dieser Ausgabe: Gesundheit hat oft mit Einfachem zu tun. Mit einem Spaziergang durch den Schnee, mit Stille und mit ein wenig Langsamkeit. Oder wie es Ruedi Hählen sagt: «Das ist wie Meditieren.»

Wir wünschen Ihnen eine entspannende Lektüre.

Désirée Klarer und Lisa Heyl
drogistenstern@vitagate.ch

Fotos: Miriam Kolmann, Susanne Keller, New Africa – stock.adobe.com, Halfpoint – stock.adobe.com, Jonathan Borba – pexels.com; Illustration: Image by iwat1929 on Magnific.com

Inhalt



WINTER-WANDERN

Leise durch den Winter 6
Auf zwei gemütlichen Touren im Saanenland zeigt Wanderleiter Ruedi Hählen, wie wohltuend leise und langsam der Winter sein kann. Mit Tipps für alle, die selbst losziehen möchten.

12 Gefahren entgegenwirken
Helm, Zwiebelprinzip, Sonnenschutz: zehn Tipps, die beim Wintersport vor Unfällen und Kälte schützen können.



Kleine Zähne, grosse Pflege 16
Vorsorgen, nachputzen, strahlen



Mehr als Sudoku 20
Was das Gehirn wirklich fit hält



Farben unter der Haut 26
Was beim Tätowieren passiert

4 Kurz & gesund
14 Wandern: Kurzwanderung auf dem Simplonpass
30 Besser leben
32 Mitmachen und gewinnen
33 Rätselspass
35 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Winter-Hautpflege

Wer die Haut auch im Winter geschmeidig halten möchte, trägt abends nach der Pflegeroutine eine dünne Schicht einer okklusiven Creme auf. Dazu gehören zum Beispiel Melkfett, Sheabutter oder Avocadoöl. Diese Creme bildet eine schützende Schicht und verhindert so, dass über Nacht Feuchtigkeit verloren geht.



Wenn die Erkältung die Runde macht

Grippe und Erkältungen können uns ordentlich ausbremsen. Gerade in der kalten Jahreszeit ist es wichtig, typische Beschwerden frühzeitig zu erkennen und den Körper bei der Genesung zu unterstützen.

Similasan Grippe und Erkältung unterstützt bei Grippe mit Fieber und Gliederschmerzen sowie bei Erkältungskrankheiten mit Halsweh, Husten und Schnupfen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG, 8916 Jonen

www.similasan.swiss



Memory Fit – Vitalpilzmischung mit Ginkgo und Pantothensäure

Die HAWLIK Vitalpilzmischung Memory Fit kombiniert Bio-Extrakte aus Reishi, Cordyceps, Hericium und Pleurotus mit Bio-Ginkgo und Pantothensäure. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung sowie zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Eine Tagesportion liefert 492 mg Pilz-Polysaccharide. Vegan, laktose- und glutenfrei.

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

hawlik.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.



Mit Fieber ab ins Bett und nicht ins Büro!

LH **Fast jede dritte Person in der Schweiz geht krank zur Arbeit. Wer sich auskuriert, tut sich und anderen einen Gefallen. Unterstützende Mittel für eine schnellere Genesung finden sich in der Drogerie.**

Husten, Gliederschmerzen, 38,5 °C Fieber – und trotzdem ins Büro gehen: Laut dem «Barometer Gute Arbeit» 2025 von Travail.Suisse und der Berner Fachhochschule tut das fast jede und jeder dritte Arbeitnehmende in der Schweiz, Frauen etwas häufiger. Damit ist der Stand wieder auf das Niveau von vor der Pandemie zurückgekehrt. Im Kampf gegen Erkältung und Grippe rächt sich diese hohe Arbeitsmoral: Das Immunsystem läuft auf Hochtouren und braucht Energie, die Arbeitsleistung sinkt und beim Husten und Niesen steckt man im dümmsten Fall auch noch Arbeitskolleginnen und -kollegen mit dem Erreger an. Wer sich schneller erholen und bald wieder produktiv arbeiten möchte, bleibt besser zu Hause und kuriert sich aus.

Was die Drogerie bereithält

Ein wichtiges Warnsignal des Körpers ist Fieber. Wenn Viren oder Bakterien in den Körper eindringen, kann der Körper die Heizung hochfahren. Viele Erreger vermehren sich bei höherer Körpertemperatur schlechter, das Immunsystem kann besser arbeiten, da die erhöhte Temperatur beispielsweise die Aktivität gewisser Immunzellen steigern kann. Ein zuverlässiges Thermometer zeigt, wie hoch das Fieber tatsächlich ist. Fiebersenkende Arzneimittel können die Temperatur senken und Kopf- und Gliederschmerzen lindern. Schweisstreibende Tees, beispielsweise mit Linden- oder Holunderblüten, können den Körper zudem bei der Temperatursenkung unterstützen. Hinzu kommen Arzneimittel aus der Phytotherapie, der Spagyrik oder der Komplementärmedizin sowie Produkte für Wadenwickel. Kompetent beraten wird man hierzu in der Drogerie.

Immunsystem stärken

Zur Unterstützung des Immunsystems beim Kampf gegen Erkältung und Co. führen Drogerien darüber hinaus verschiedene Vitaminpräparate, pflanzliche Mittel etwa mit Echinacea oder Produkte mit Propolis. Viele Drogerien stellen ausserdem individuelle Hausmischungen her, zum Beispiel Teemischungen oder Tinkturen. Drogistinnen und Drogisten beraten gerne bei der Auswahl der passenden Produkte und helfen zudem bei der Einschätzung, ob eine Selbstbehandlung ausreicht oder ob eine ärztliche Abklärung nötig ist. Das ist bei Erwachsenen etwa der Fall, wenn das Fieber mehrere Tage anhält oder Beschwerden wie Atemnot oder starke Kopfschmerzen hinzukommen. |



150 Jahre Blaues Kreuz

LH Pfarrer Louis-Lucien Rochat legte am 21. September 1877 in Genf den Grundstein für das heutige Blaue Kreuz. Gemeinsam mit 26 Mitstreitenden verpflichtete er sich mittels Unterschrift zu einem alkoholfreien Leben. Dies aus Solidarität mit Menschen, die an einer Alkoholabhängigkeit litten. Heute ist die älteste Suchthilfeorganisation der Schweiz eine Fachorganisation für Prävention, Beratung und Nachsorge. Sie betreibt ausserdem Wohnangebote, Treffpunkte und Brockis. Weltweit sind Blaukreuzorganisationen in 40 Ländern aktiv. Zum Auftakt des Jubiläumsjahres lancierte das Blaue Kreuz einen alkoholfreien Schaumwein aus Thurgauer Trauben und Hochstammäpfeln. Die Höhepunkte folgen jedoch erst 2027: Am 20. und 21. Mai lädt das Blaue Kreuz zu einem Fest auf dem Bundesplatz in Bern ein, mit einem Live-Konzert von Marc Sway. Am 18. September findet ein Jubiläumsevent in der Gründungsstadt Genf statt. |

150 Jahre ans
Blaues Kreuz
Croix-Bleue

Herzgesundheit und Wechseljahre

LH Eine US-Studie mit 9248 Frauen zeigt: In der Perimenopause, der Übergangsphase vor der letzten Menstruation, waren ungünstige Werte für die Herz-Kreislauf-Gesundheit besonders häufig. Gemessen am «Life's Essential 8-Score» der American Heart Association hatten Frauen in dieser Phase ein fast doppelt so hohes Risiko für einen schlechten Gesamtwert wie jüngere, noch menstruierende Frauen, selbst nach Berücksichtigung des Alters. Besonders auffällig waren die Werte für Blutfette und Blutzucker. In allen untersuchten Lebensphasen schnitt die Ernährung am schlechtesten ab. Die Forschenden empfehlen, die Perimenopause als Gelegenheit für einen Herz-Kreislauf-Check zu nutzen. |

Foto: vitagate ag; Illustration: pikisuperstar on Magnific.com

Sponsored Content

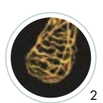
NEU

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

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


[2]

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.



WINTER-
WANDERN

«Schneeschuhlaufen tut einfach gut!»

Immer mehr Menschen gehen auch in der kalten Jahreszeit wandern, sei es auf präparierten Winterwanderwegen oder mit Schneeschuhen. Der Gstaader Wanderleiter Ruedi Hählen erzählt bei zwei gemütlichen Touren im Saanenland, worauf man dabei achten muss und gibt Tipps, damit diese gesunde Sportart noch mehr Freude macht.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Wandern ist das liebste Hobby der Schweizerinnen und Schweizer, über vier Millionen Menschen betreiben es regelmässig. Immer mehr von ihnen schnüren auch im Winter die Wanderschuhe, und vielmals schnallen sie sich dann auch gleich noch ein paar Schneeschuhe an. Unter ausländischen Feriengästen sind das winterliche Wandern und Schneeschuhlaufen ebenfalls enorm beliebt. Entsprechend ist in den letzten Jahren auch das Wegnetz für den Winter ausgebaut worden. Von den rund 70 000 Kilometern Wanderwege, die es in der Schweiz gibt, sind derzeit rund 6000 Kilometer als Winterwanderwege erschlossen und markiert. Daneben gibt es zahlreiche markierte Schneeschuhtrails.

Der Gstaader Wanderleiter Ruedi Hählen bietet seit den 2010er-Jahren geführte Schneeschuhtouren und Winterwanderungen im Saanenland an und hat den Boom über die Jahre direkt miterlebt. Nun begleiten wir ihn einen Tag lang bei der Arbeit. Zwischen Feutersoey und Gsteig fahren wir an einem verschneiten Wintermorgen die Strasse hinauf zum Saalifang und montieren dort die Schneeschuhe. Nebelschwaden stehen geheimnisvoll über den Gsteiger Bergen, während wir gemächlich durch die sanft ansteigende Ebene stapfen. Er beginne seine Touren wann immer möglich an einem ruhigen Ort abseits des Skigebietes und tauche mit seinen Gästen in die Ruhe der Natur ein, sagt Ruedi Hählen. Bei der Routenwahl müssen Wildruhezonen und Wildschutzgebiete respektiert werden, denn: «Wir wollen die Natur geniessen und die Tiere keinesfalls stören. Wir gehen immer leise und gemächlich, so erleben wir die Umgebung am intensivsten.» Manchmal hält er inne, zeigt uns eine Fährte oder eine Feder, weist auf die Losung eines Schneehasen hin. Mit etwas Glück lassen sich auch Gämsen beobachten, manchmal sieht man sogar ein Schneehuhn oder einen Adler.

«Das Langsame, die Stille in der einsamen Landschaft haben ihre eigene Faszination.»

Ruedi Hählen

Die Faszination der Langsamkeit

Für seine Routen wählt er bewusst Gebiete, die für Skitouren nicht interessant sind. Coupiertes und offenes Gelände ohne grössere Hänge sei besonders geeignet, weiss er. Manchmal finde man unberührte Schneeflächen auch an überraschenden Orten gar nicht weit weg vom Tourismusgebiet, zum Beispiel auf dem Golfplatz in Saanenmöser. Am schönsten sei es, wenn auf einer frischen Schneefläche die Kristalle in der Wintersonne funkeln wie in einem Swarovski-Laden. Bei der Tourenplanung abseits der markierten Wege sei besonders auf die Lawinensituation zu achten, sagt Ruedi Hählen und rät: «Neulinge gehen am besten zuerst einmal mit einem Wanderleiter oder mit einer Gruppe, bis sie selber genug Erfahrung haben.»



→
STILLE GENIESSEN
Im verschneiten Wald findet Ruedi Hählen seine Ruhe.



WINTER-
WANDERN

«Oftmals überschätzen sich die Leute!»

Ruedi Hählen

Wir gelangen zu einer kleinen Alphütte beim Gschwändvorschess. Der Wanderleiter packt Picknick für die ganze Gruppe aus: Prosecco und Gstaader Hobelkäse. Wir geniessen die Aussicht vom Oldenhorn bis zum Walighürli, schauen den Wolkenschwaden zu, wie sie über die Hänge ziehen, ein Panoramafenster freigeben, um es alsbald wieder zu verhüllen.

Ruedi Hählen stellt fest, dass heute auch viele jüngere Menschen Freude am Schneeschuhlaufen finden. Er selbst habe als leidenschaftlicher Skifahrer in seinen jungen Jahren den Kopf geschüttelt über die damals noch seltenen Schneeschuhläufer: «Wie Sisyphos auf einen Berg hinaufstapfen und dann mühsam wieder hinunterstapfen, das ist doch blöd, wenn man stattdessen eine wunderbare Skiabfahrt geniessen könnte!» Und dann lernte er seine Frau Christine kennen. Sie stammt aus Frankfurt am Main und konnte nicht Ski fahren. Als sie im Winter 1997/98 zu ihm nach Gstaad zog, war Schneeschuhlaufen eine Nischensportart, das Material wenig ausgereift: «Wir hatten eine Art Röhrenmodelle, die mit lodeligen Bändeln befestigt wurden. Damit bestiegen wir einfache Skitourenhügel, aber das war recht frustrierend. Zum Glück lernte sie bald Ski fahren!» Damit war das Thema Schneeschuhlaufen erst einmal erledigt, und das Ehepaar Hählen frönte fortan mit geteilter Begeisterung dem Skitourengehen.

Klein anfangen und sich nicht überschätzen

In den Jahren 2010 bis 2012, als er die Wanderleiterausbildung absolvierte, kam Ruedi Hählen auf das Schneeschuhlaufen zurück. Denn es war ein wichtiger Bestandteil der Ausbildung. Er erzählt: «Das Wetter, die Lawinen- und Schneekunde, das interessierte mich alles sehr.» Nun begann er zu ahnen, dass im Schneeschuhlaufen ein Potenzial abseits von Gipfeln, stiebenden Abfahrten und alpinistischen Leistungen schlummerte: «Das Langsame, die Stille in der einsamen Landschaft haben ihre eigene Faszination», erzählt er und schwärmt: «Beim Schneeschuhlaufen kann man die Natur intensiver erleben. Mit den Ski ist man so schnell wieder unten, da sieht man vieles gar nicht richtig.»

Am Nachmittag fahren wir zum Col du Pillon, wo er uns einen besonders schönen Schneeschuhtrail zeigt. Da wir am Morgen nur eine kleine Runde gemacht haben, fühlen wir uns alle fit für eine zweite Tour. Das ist ganz im Sinn von Ruedi Hählen. Er rät, klein anzufangen, sich erst einmal mit dem Material und mit der Umgebung vertraut zu machen. Aus Erfahrung weiss er: «Oftmals überschätzen sich die Leute!» Darum plant er gern kürzere Touren, die er bei Bedarf erweitern kann, wenn alles gut geht.

Die Faszination des Vergänglichen

Die markierten Schneeschuhtrails seien besonders geeignet für Neulinge, weiss der Wanderleiter. Und obwohl sie leicht zugänglich und einfach zu begehen sind, haben diese Schneeschuhwege viel Charme: «Das sieht wunderschön aus, wenn alle auf der markierten Route bleiben und sich der Weg harmonisch durch eine unberührte Schneelandschaft schlängelt.» Die meisten Menschen würden intuitiv verstehen, dass man nicht in die Fläche hinausstapfen sollte, damit das schöne Bild für die nächsten erhalten bleibt: «Eine frisch verschneite Ebene ist in ihrer Vergänglichkeit unglaublich faszinierend.»

Nebst der Landschaft und dem Wetter sind beim Winterwandern und Schneeschuhlaufen die Schneeverhältnisse entscheidend. Ob man in tiefem Pulverschnee, in Bruchharsch oder durch Nassschnee wandert, macht einen riesigen Unterschied. «Jede Art von Schnee hat ihre Vor- und Nachteile», sagt Ruedi Hählen, ebenso wie unterschiedliche Wetterlagen spannend sein können. «Wir brauchen nicht immer blauen Himmel. Nebel, Wolken und Schneeflocken können unglaublich intensive Stimmungen herbeizaubern.»

Für Neulinge sei es wichtig, dass sie lernen, wie viel sie sich bei welchen Verhältnissen zumuten können. «Je nach Schnee und Wetter kann eine an sich einfache Tour plötzlich herausfordernd werden. Es gilt immer zu berücksichtigen, dass die Verhältnisse sich ändern können, und dass es dann anstrengender wird.» Ruedi Hählen rät, grundsätzlich nicht ans Limit zu gehen, und nur so viel zu machen, dass es einem noch Spass macht.

Er sagt, in den letzten 15 Jahren habe sich der Trend zum Schneeschuhlaufen sehr verstärkt, und seit der Pandemie würden auch vermehrt junge Menschen diesem Hobby frönen: «Die Stille der Natur geniessen zu wollen, ist in unserer hektischen Zeit ein riesiges Bedürfnis!» Die Natur sei wie ein Therapeut, fügt er an und sagt, er staune immer wieder, wie gestresste Menschen beim gemächlichen Gang durch die Landschaft entspannen und wieder zu sich finden. Inzwischen geht er übrigens auch mit seiner Frau fast nur noch Schneeschuhlaufen und sagt: «Das ist wie Meditieren, es tut uns beiden einfach gut.»

←
WEITES WEISS
Vorbei an verschneiten Hütten und kahlen Bäumen.

→
UNTERWEGS MIT DEM PROFI
Wer mit Ruedi Hählen unterwegs ist, hat Glück. Er kennt das Saanenland wie seine Westentasche.



Ruedis Tipps gegen die Kälte

- Bei der **Bekleidung** auf das **Zwiebelprinzip** achten. Natürliche Materialien wie **Seide, Merino** und **Daunen** wählen. Die äusseren Schichten sollten aus atmungsaktiven Stoffen bestehen, die aber dennoch wasserdicht sind.
- **Warme Getränke** mitnehmen. Wanderleiter Ruedi Hählen hat stets **heissen Tee** dabei, den er meist mit **Honig** süsst. Ausserdem nimmt er als Proviant immer etwas **Dörrfrüchte** und **Nüsse** mit.
- In der Drogerie gibt es spezielle **Wärmekissen,** um unterwegs die Hände aufzuwärmen. Für die Füsse empfiehlt er ein **warmes Fussbad** nach der Wanderung – in der Drogerie gibt es zahlreiche Produkte für ein angenehm wärmendes Fussbad.
- **Ingwer** wärmt von innen. Auch **Zimt, Chili** und **Cayennepfeffer** heizen ein. Ein **Punsch** oder eine **Teemischung** mit entsprechenden Gewürzen bringt einen nach der Wanderung in der Kälte wieder in Schwung.
- Auch ein **warmes Bad** ist nach einer Winterwanderung wohltuend. **Rosmarin** wirkt besonders wärmend. Und bei Muskelkater empfiehlt sich ein Bad mit **Arnikaessenzen.** In der Drogerie gibt es tolle Winterschaumbäder mit anregenden und wärmenden Aromen.



**ZUR BELOHNUNG
EIN PICKNICK IM SCHNEE**

Rast mit Prosecco und Gstaader Hobelkäse.



RUEDI HÄHLEN

hat eine Post- und eine Banklehre absolviert und im Jahr 2002 in dritter Generation das Bettengeschäft seiner Eltern übernommen. Im Jahr 2012 bestand er die Wanderleiterprüfung des Schweizer Bergführerverbands (SBV). Seit 1998 ist Ruedi Hählen ausserdem Hüttenverantwortlicher und Gastgeber der Grubenberghütte SAC.
www.grubenberg.ch

Zugänglich für alle

Schweizerinnen und Schweizern ist das Wandern so wichtig, dass sie es sogar in der Bundesverfassung verankert haben (Artikel 88). Darauf basiert das Bundesgesetz über Fuss- und Wanderwege (FWG, SR 704), in dem Planung, Anlage und Erhalt des Fuss- und Wanderwegnetzes der Schweiz geregelt werden. Wird ein Weg aufgehoben, muss unter Berücksichtigung der örtlichen Verhältnisse ein gleichwertiger Ersatz geschaffen werden. Ein solches Gesetz ist weltweit absolut einmalig. Vielleicht gibt es auch bald ein Bundesgesetz über das Winterwandern und Schneeschuhlaufen? Denn die winterlichen Wanderfreuden mausern sich seit einigen Jahren ebenfalls zum Volkssport.

Den Trend bestätigt auch Patricia Cornali, Mediensprecherin des Verbands Schweizer Wanderwege. Sie meint: «Skifahren und Snowboarden sind für viele Menschen zu teuer geworden. Manche Bergbahnen bieten günstigere Wandertarife.» Auch das Material kostet beim Winterwandern und Schneeschuhlaufen weniger. Ausserdem sind diese Sportarten einfacher zugänglich; so würden Familien oder Freundesgruppen oft zu Fuss losziehen, wenn nicht alle Ski fahren können. Beim Winterwandern sei man zudem weniger auf gute Schneeverhältnisse angewiesen. Sie weiss: «Winterwandern kann man auch dann, wenn nicht viel Schnee liegt oder wenn die Verhältnisse zum Skifahren ungünstig sind.»





Winterwandern im Web
Auf den digitalen Karten des Geoportals des Bundes (*www.geo.admin.ch*) oder von SchweizMobil werden fortlaufend Winter- und Schneeschuhwanderwege aufgeschaltet. So können die entsprechenden Routen unterwegs auf dem Handy abgerufen werden, beispielsweise mit der swisstopo-App oder der SchweizMobil-App. Wichtig: Die Route vorgängig speichern, falls man in ein Gebiet mit schlechtem Empfang geht.

Illustrationen: vectorjuice on Magnific.com, macrovector on Magnific.com (Bildmontage: vitagate ag)

Mit oder ohne Weg

Wer im Winter die Natur entdecken will, hat verschiedene Möglichkeiten. Die Routen sollten stets entsprechend den eigenen Fähigkeiten gewählt werden.



Winterwanderwege

Am einfachsten zu begehen sind die präparierten Winterwanderwege. Sie sind mit pinkfarbenen Schildern mit einem Wanderweg-Piktogramm markiert. Diese Wege können auch von Anfängern allein begangen werden, denn sie werden regelmässig kontrolliert – falls Lawinengefahr bestehen sollte, sind entsprechende Abschnitte vorübergehend geschlossen. Wasserfestes, warmes Schuhwerk mit griffiger Sohle und hohem Schaft sowie warme, witterungsbeständige Kleidung sind ein Muss. Auch sollte stets etwas zu trinken mitgenommen werden.



Markierte Schneeschuhtrails

Sie sind ebenfalls mit pinkfarbenen Schildern markiert, auf denen ein Schneeschuh-Piktogramm abgebildet ist. Diese Trails sind nicht präpariert und stellen höhere Anforderungen dar.

Man braucht eine gewisse Grundfitness und vor allem braucht man Schneeschuhe – nur mit den Wanderschuhen würde man einsinken. Witterungsbeständige Kleider, Schneeschuhe und Stöcke sind Pflicht.



Unmarkiertes Gelände

Schneeschuhtouren in unmarkiertem Gelände erfordern ein grundsätzliches Wissen über Lawinenkunde und Tourenplanung, und in Gelände mit über 30 Grad Hangneigung ist auch eine Lawinenausrüstung nötig. Anfänger gehen mit einer geführten Gruppe oder mit einem Wanderleiter. Entsprechende Angebote finden sich in den Tourismusregionen sowie beim Schweizer Alpen-Club (SAC) oder bei privaten Berg- und Wintersportanbietern.



Lauernde Gefahren beim Wintersport

Verschneite Landschaften und glitzernde Eisflächen locken viele Menschen nach draussen und zu allen möglichen Wintersportarten. Dabei kann aber einiges schiefgehen: Mit der richtigen Vorbereitung und Ausrüstung können Sie jedoch vielen Unfällen und Gefahren entgegenwirken.

Von Céline Jenni, Illustration: Muriel Ackermann

1 Ein guter **Helm** kann rund ein Drittel aller Kopfverletzungen verhindern – sowohl beim Skifahren und Snowboarden als auch beim Schlitteln.

2 Beim **Eislaufen** immer **Handschuhe** tragen – sie schützen die Finger und verhindern oftmals schlimme Schnittwunden vom Eis selbst, aber auch von den Kufen der Schlittschuhe.

3 **Babys** und **kleine Kinder** haben noch ein physiologisch unreifes Thermoregulationssystem, wodurch der kindliche Körper sehr schnell Wärme verlieren kann. Unbedeckte Haut von Kindern und älteren Menschen kann mit einer **Wind- und Wettercreme** vor der Kälte geschützt werden. In beheizten Räumen die Kältecreme aber unbedingt entfernen, damit ein Wärmestau auf der Haut vermieden wird.

4 Der **Alkohol** beim **Après-Ski** lässt die eisigen Temperaturen mit einem wohligwarmen Gefühl schnell vergessen. Aber Achtung: Alkohol verändert das Kälteempfinden, erweitert jedoch die Blutgefässe, weshalb der Körper schneller auskühlt.

5 Schnee und Eis reflektieren mehr als 80 Prozent des UV-Lichtes der Sonne und beanspruchen die Haut, auch wenn sich die Sonne bei eisiger Kälte harmlos anfühlt. Eine gute **Sonnencreme** ist also ein Muss, um auch im Winter keinen Sonnenbrand zu bekommen.

6 Das **Zwiebelprinzip** bei der Kleidung sollte bewirken, dass man weder friert noch übermässig schwitzt. Sobald Feuchtigkeit auf die Haut gerät, kühlt der Körper aus. Vorboten einer Unterkühlung sind blaue Lippen und ein zitternder Körper.

7 Gegen den **Muskelkater** hilft **Wärme** und **Entspannung:** heisse Bäder, Saunagänge, Sportsalben und viel Schlaf.

8 Wer das Pech hat, sich beim Wintersport zu verletzen, dem hilft hoffentlich die **PECH-Regel: P**ause (Aktivität stoppen), **E**is (Kühlen), **C**ompression (Druckverband anlegen, um Schwellungen zu verhindern), **H**ochlagern.

9 Das **Fahrverhalten**/die **Geschwindigkeit** von Skifahrern und Snowboarderinnen sollte sich dem Können und den Verhältnissen anpassen – damit kann man rechtzeitig ausweichen und Kollisionen vermeiden.

10 Eine **Rettungsdecke** gehört in jedes Notfallset und dient unter anderem dem Schutz vor Kälte beziehungsweise zur Verhinderung der Unterkühlung bei verletzten Personen. Die silberne Seite, welche die Wärmestrahlung reflektiert, wird als Innenseite verwendet und die goldene Seite, die Wärme absorbiert, ist dementsprechend auf der Aussenseite. Die goldglänzende Oberfläche sorgt im Schnee zudem für gute Sichtbarkeit und hilft Rettungskräften, die verletzte Person schnell zu finden.



Kurzwanderung auf dem Simplonpass

Simplon, Monte Leone – Simplon Dorf, Hospiz-Niederalp (VS)

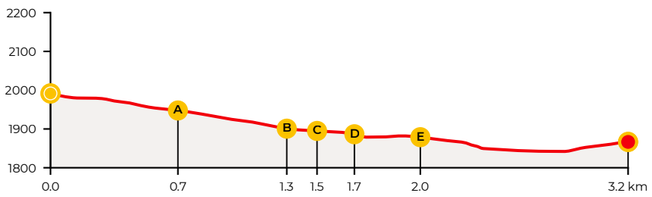
Wie fest auch immer der Winter auf dem Simplonpass Einzug hält, die Passstrasse bleibt befahrbar. Dafür sorgt jede Nacht eine Patrouille des Pikettdiensts, die nach Bedarf Schneefräse und Salzstreuer aufbietet. Kehrt nach einer Sturmnacht also wieder schönes Wetter ein, fährt man mit dem Bus an meterhohen Schneewänden vorbei und ist bald auf dem Pass, um den kurzen Winterwanderweg vom Hotel Monte Leone bis zum Alten Spittel unter die Füsse zu nehmen. Der Weg führt über die präparierte Bergalpenstrasse. Die lärmige Passstrasse ist schnell vergessen, man taucht ein in die karge Landschaft, die rundherum eine imposante Sicht auf die zahlreichen Gipfel bietet. Der Weg schlängelt sich durch das vom Rhonegletscher geschaffene Trogtal, lichte Lärchenwälder prägen das Bild. Es geht gemütlich und sonnig abwärts zu den Weilern Blattu und Bielti, danach wird es flacher. Bald schon erblickt man das Barralhaus und das Alte Spittel. Ersteres ist ein mächtiges, mit einer Länge von 120 Metern und einem schmalen Grundriss sehr auffälliges Gebäude. Es wurde Anfang des 20. Jahrhunderts als Ferienhaus einer Missionsgesellschaft erbaut. Das Alte Spittel war ab dem 17. Jahrhundert ein Schutzhaus für Säumer und Kaufleute. Es diente zeitweise als Sommerresidenz von Kaspar Stockalper, der den Simplon im 17. Jahrhundert zur wichtigsten Handelsroute zwischen Norditalien und Mitteleuropa ausbaute. Heute sind beide Gebäude Truppenunterkünfte des Schweizer Militärs. Schon bald ist man am Ziel. Wer einkehren mag, nimmt den Bus nach «Simplon Dorf, Post», wo die Bäckerei Arnold allerlei Feines zum Zvieri anbietet: vom traditionellen Roggenbrot über den Heidelbeerkuchen bis zu den Simpilär Härzjini, Guetzli nach dem hiesigen Ur-Rezept. |

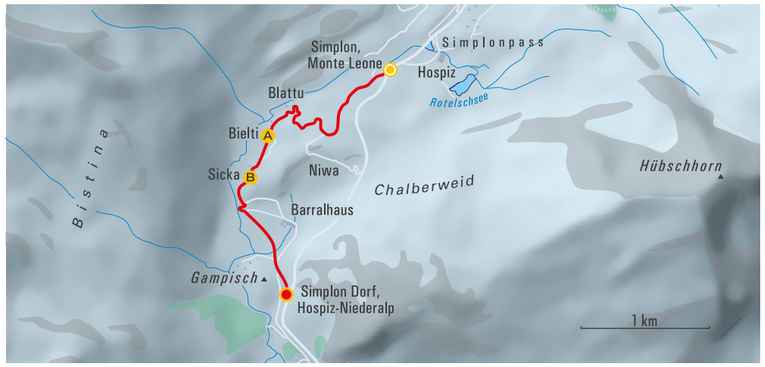
Rémy Kappeler



Das Alte Spittel, rechts davon das Barralhaus. Darüber das Hübschhorn.

1 h
3,2 km
Körperliche Anforderung: tief
30 m
155 m
Winter
Dezember–März





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 guttut, 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

© Schweizer Wanderwege, Foto: Rémy Kappeler

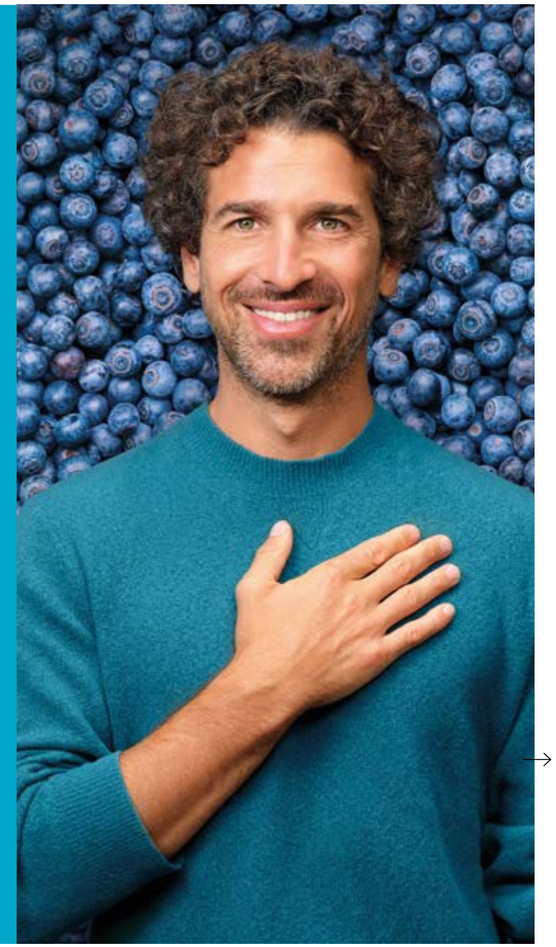
Benecol

Hand aufs Herz:

Kennen Sie Ihren Cholesterinspiegel?

JETZT CHOLESTERIN-CHECK MACHEN

Weitere Infos unter emmi-benecol.ch



Der cholesterinsenkende Mini-Jogurtdrink

Mit Pflanzenstanolen und Herzvitamin B1

Senkt den Cholesterinspiegel* bis 10% nach 2-3 Wochen

Aus Schweizer Magermilch



*Pflanzenstanolester senken nachweislich den Cholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzerkrankung.



Gesunde Zähne – von Anfang an

Vom ersten Zähnchen bis zum Schulalter brauchen Kinder beim Putzen Begleitung. Zwei Expertinnen erklären, worauf es bei der Zahnpflege ankommt, warum Fluorid wichtig ist und wann welche Hilfsmittel sinnvoll sind.

Von Désirée Klarer





←
ÜBEN MIT BEGLEITUNG
Kinder putzen gern selbst. Damit alle Zahnflächen sauber werden, kontrollieren Eltern nach und bürsten bei Bedarf noch einmal.

Die Zahnbürste steckt im Mund, die Hand schrubbt eifrig hin und her – und nach wenigen Sekunden heisst es stolz: «Fertig!» Selber die Zähne zu putzen, gehört zum Grosswerden dazu. Sauber sind die Zähne danach aber gerade zu Beginn nicht unbedingt. «Ein häufiger Fehler bei der Zahnpflege von Kindern besteht darin, die Verantwortung für die Mundhygiene zu früh vollständig an das Kind abzugeben», sagt Antonella Tepedino, dipl. Dentalhygienikerin HF/BScDH und Zentralpräsidentin von Swiss Dental Hygienists. Kinder könnten die nötigen feinmotorischen Bewegungen oft noch nicht zuverlässig ausführen. Deshalb gilt: üben lassen und ermutigen, aber weiterhin kontrollieren und nachputzen.

Üben ja, allein putzen noch nicht

Auch Dr. med. dent. Rocca Arrigo, eidg. dipl. Zahnärztin in Lugano und Mitglied der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft SSO, rät Eltern, ihre Kinder mindestens bis ins Schulalter beim Putzen zu beaufsichtigen. Danach lohnt sich weiterhin ein prüfender Blick. «Sie sollten kontrollieren, ob die Zähne gründlich gereinigt wurden, und gegebenenfalls noch einmal nachbürsten», so die Zahnärztin. Eine elektrische Kinderzahnbürste könne ab etwa drei bis vier Jahren sinnvoll sein und den Kindern manchmal mehr Freude am Putzen bereiten, so die Empfehlung von Arrigo. «Aber auch mit einer Handzahnbürste kann man seine Zähne gut reinigen», betont die Zahnärztin. Wichtiger als die Art der Zahnbürste ist die Technik. Mehr Druck bedeute beispielsweise nicht automatisch eine bessere Reinigung, sagt Dentalhygienikerin Tepedino. «Entscheidend sind vielmehr ein systematisches Vorgehen, die Reinigung aller Zahnflächen und eine Zahnbürste, die zur Mundgrösse und zu den Fähigkeiten des Kindes passt», so Tepedino. Zudem sei eine elektrische Zahnbürste kein Selbstläufer: «Gerade bei jüngeren Kindern bleiben die Eltern verantwortlich für die richtige Zahnpflege», betont die Dentalhygienikerin.

Was bedeutet DMFT?

DMFT steht für «Decayed, Missing, Filled Teeth» und zählt, wie viele Zähne einer Person kariös sind, aufgrund von Karies bereits fehlen oder gefüllt wurden. Der DMFT-Wert ist eine international gebräuchliche Kennzahl, mit der sich die Zahngesundheit von Bevölkerungsgruppen vergleichen und ihre Entwicklung auch über längere Zeiträume hinweg messen lässt.



Prävention, die greift

Damit die Zähne nicht nur sauber, sondern auch vor Karies geschützt werden, spielt neben der Grösse und Art der Zahnbürste sowie der Putztechnik auch die Zahnpasta eine wichtige Rolle. Auf dem Markt gibt es eine Vielzahl verschiedener Zahnpasten, sowohl fluoridhaltige als auch fluoridfreie, die von Herstellern nicht selten als «besonders gesund» angepriesen werden. Ist das wirklich besser für Kinder? «Die SSO empfiehlt ausdrücklich, nur Zahnpasta mit Fluorid zu benutzen», sagt Arrigo. Die karieshemmende Wirkung von Fluorid sei wissenschaftlich belegt. Auch Tepedino rät zu fluoridhaltiger Zahnpasta und nennt zugleich, welche Vorteile Fluorid für die Zahngesundheit bietet: «Fluorid unterstützt die Remineralisation des Zahnschmelzes und macht ihn widerstandsfähiger gegenüber Säureangriffen.» Ein Blick auf die Statistik stützt die Aussagen der beiden Expertinnen. Die Zahngesundheit bei Kindern und Jugendlichen hat seit der gesamtschweizerischen Einführung der Zahnprävention im Kindesalter in den 1960er-Jahren bis zum Jahr 2000 stark zugenommen. So ist der DMFT-Wert, der den Kariesbefall eines Gebisses ausweist (siehe Box), beispielsweise bei den 14-Jährigen von 12,5 auf 1,31 gesunken.

Zahnpasta mit und ohne Fluorid

Eltern, die sich trotz Faktenlage bewusst für eine fluoridfreie Zahnpasta entscheiden, sollten Rücksprache mit einer dipl. Dentalhygienikerin HF halten, rät Tepedino. «Besonders wichtig sind dann eine konsequente mechanische Plaqueentfernung, eine zahngesunde Ernährung mit möglichst wenig zuckerhaltigen Zwischenmahlzeiten und Getränken sowie regelmässige zahnmedizinische

Foto: Nastya – stock.adobe.com; Illustrationen: pch.vector on Magnific.com



EMOFORM
Kinderzahnpasten für die massgeschneiderte Kariesprophylaxe



EMOFORM Kids
Zahnpaste für Kinder.
Ab dem ersten Milchzahn, bis und mit 5 Jahre.



EMOFORM Youngstars
Zahnpaste für Kinder.
Umfassender Schutz für Zähne, ab 6 Jahren.

WILD Dr. Wild & Co. AG
Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland | www.wild-pharma.com

Holle
FRUCHTIGER KNABBERSPASS
ohne Zuckerzusatz[1]
[1]enthält von Natur aus Zucker



Kontrollen», so die Dentalhygienikerin. Weiter müsse das individuelle Kariesrisiko berücksichtigt werden und allenfalls weitere professionelle Präventionsmassnahmen in Betracht gezogen werden. Wichtig sei aber so oder so eine fachlich fundierte Beratung. «Eltern sollen verstehen, warum Fluorid empfohlen wird, und auf dieser Grundlage eine informierte Entscheidung treffen können.»

Zahnpflege ans Alter anpassen

Doch auch bei den fluoridhaltigen Zahnpasten lohnt es sich, genau hinzusehen. Nicht alle beinhalten gleich viel Fluorid und nicht alle eignen sich für Babys und Kleinkinder. Zahnärztin Arrigo gibt Orientierung. «Ab Durchbruch des ersten Milchzahns können Eltern ihren Kindern ein- bis zweimal täglich mit einer reiskorngrossen Menge fluoridierter Kinderzahnpasta (0,05 % Fluorid) die Zähne putzen.» Kindern, die beim Zahnen Schmerzen haben, empfehlen die beiden



Expertinnen sanfte Massagen mit geeigneten Bürsten oder sauberen Fingern sowie leicht gekühlte Beissringe. «Bei heftigen Schmerzen sorgt etwas Zahnungsgel für Linderung», so Zahnärztin Arrigo. Ab Durchbruch des ersten bleibenden grossen Backenzahns (spätestens ab 5 Jahren) solle wiederum eine Junior- oder Erwachsenen-Fluoridzahnpasta (bis 0,15 % Fluoridanteil) verwendet werden.

Interdentalbürsten richtig einsetzen

Mit zunehmendem Alter verändert sich nicht nur, welche Zahnpasta sich eignet und wie selbstständig Kinder ihre Zähne putzen. Auch die Zahnzwischenräume werden wichtiger. «Zahnseide wird dann relevant, wenn sich benachbarte Zähne berühren und die Zahnbürste die Zwischenräume nicht mehr ausreichend erreicht», erklärt Dentalhygienikerin Tepedino. Interdentalbürsten seien bei Kindern hingegen nicht grundsätzlich nötig. Ob sie sinnvoll sind, hänge von der individuellen Situation im Mund ab. «Sie kommen insbesondere bei entsprechend grossen Zahnzwischenräumen oder speziellen Situationen infrage und sollten individuell von dipl. Dentalhygieniker/innen HF empfohlen und instruiert werden.» Arrigo empfiehlt, beides spätestens ab dem vollständigen Zahnwechsel einzuführen, jedoch ebenfalls in Absprache mit Zahnarzt und -ärztin oder Dentalhygienikerin und -hygieniker. «Die Fachperson kann auch beurteilen, ab welchem Alter ein Kind diese richtig einsetzen kann.»

Passende Produkte für die Kinderzahnpflege gibt es in der Drogerie: weiche Kinderzahnbürsten in verschiedenen Grössen, fluoridhaltige Zahnpasten in altersgerechter Dosierung sowie Zahnseide und Interdentalbürsten oder Beissringe. Das Drogerie-Team berät gerne bei der Produktwahl. Bei speziellen Fragen zur Mundhygiene empfiehlt sich zusätzlich der Gang zur Dentalhygienikerin und zum Dentalhygieniker oder zum Zahnarzt und zur Zahnärztin. |

Elterntipp von Antonella Tepedino

Gute Mundgesundheit entsteht nicht durch ein einzelnes Produkt, sondern durch Gewohnheiten. Wer ab dem ersten Zahn konsequent putzt, eine altersgerechte fluoridhaltige Zahnpasta verwendet, auf häufigen Zuckerkonsum verzichtet und die Kinder beim Zähneputzen begleitet, legt eine wichtige Grundlage für gesunde Zähne – idealerweise ein Leben lang.



Ist es für Kinder gefährlich, wenn sie fluoridhaltige Zahnpasta verschlucken?
Antonella Tepedino: In der Regel ist das Verschlucken von fluoridhaltiger Zahnpasta unbedenklich. Wichtig ist, dass man sich an die empfohlene Menge hält.

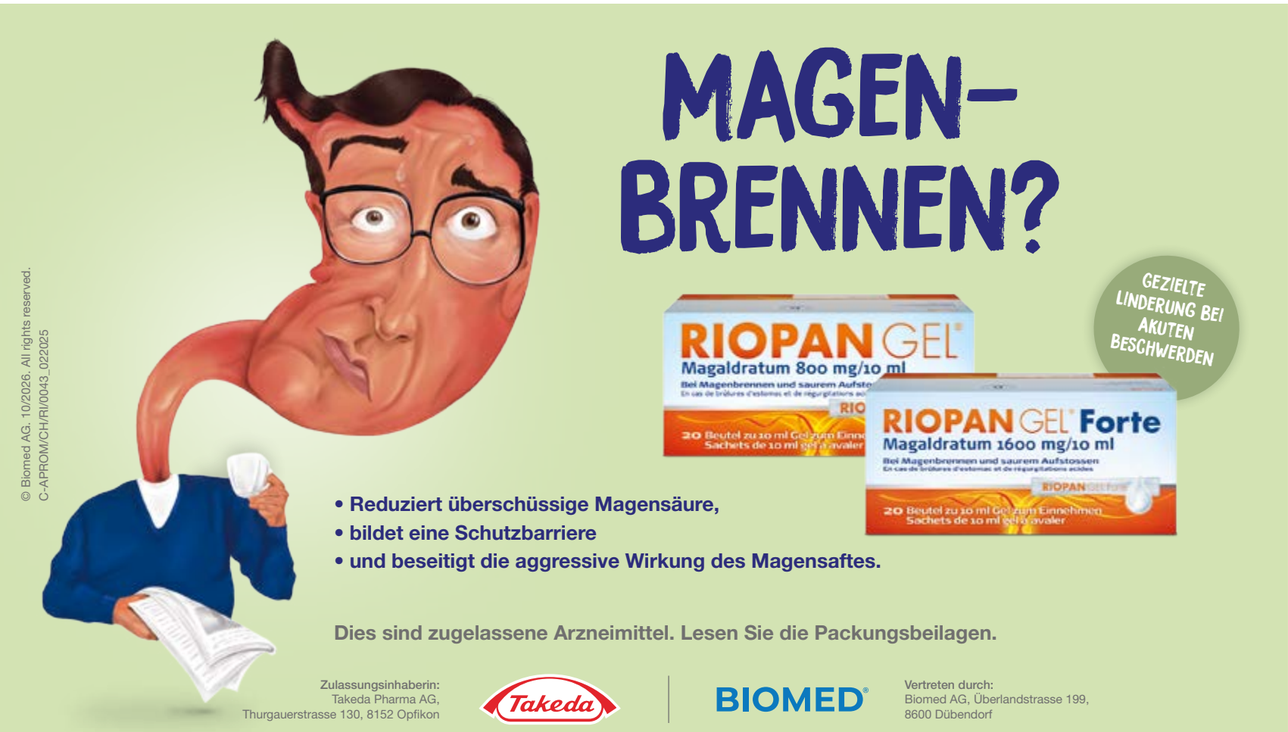


DR. MED. DENT. ROCCA ARRIGO ist eidg. dipl. Zahnärztin SSO. Sie arbeitet in einer Privatpraxis in Lugano und beschäftigt sich mit Prävention, Patienteninstruktion und Gesundheitskommunikation.



ANTONELLA TEPEDINO ist dipl. Dentalhygienikerin HF/BScDH und verfügt über mehr als 20 Jahre Berufserfahrung in der Dentalhygiene und Prävention. Als Zentralpräsidentin von Swiss Dental Hygienists engagiert sie sich für die Interessen der dipl. Dentalhygieniker/innen HF in der Schweiz.

Fotos: zVg, foto-unger.com; Illustrationen: pch.vector on Magnific.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.

Filler-Technologie für weissere Zähne



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

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

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

Gehirnjogging: Was es wirklich bringt – und was nicht

Sudoku am Morgen, Kreuzworträtsel am Abend: Viele hoffen, mit solchen Übungen dem Vergessen entgegenzuwirken. Der Neurologe Jürg Kesselring ordnet ein, was geistiges Training wirklich leistet – und weshalb der Rest des Lebensstils ebenso wichtig ist.

Von Désirée Klarer

Man trifft im Dorfladen die frühere Nachbarin und der Name ist wie weggeblasen. Zwei Stunden später, beim Abwaschen, fällt er einem wieder ein. Je älter man wird, desto häufiger kommen solche Situationen vor. Entgegen landläufigen Annahmen geht die Wissenschaft jedoch davon aus, dass unser Gehirn erst ab dem 60. Lebensjahr merklich langsamer läuft. Stellt sich die Frage: Kann man im Vorfeld schon etwas tun, um dieser Entwicklung entgegenzuwirken?

Gehirnjogging verspricht genau das. Unter dem Begriff versteht man laut Prof. Dr. med. Jürg Kesselring, Präsident der Schweizerischen Hirnliga, «ein strukturiertes Hirntraining mit gezielten Übungen». Dazu gehören etwa Sudoku, Kreuzworträtsel, Logikrätsel oder Wortspiele. Auf dem Markt finden sich neben vielen kostenlosen Angeboten diverser Einrichtungen auch viele kostenpflichtige Apps. Doch längst nicht alle Angebote halten, was sie versprechen.



Gute Angebote finden

Der US-Anbieter Lumosity beispielsweise musste 2016 wegen irreführender Werbeversprechen eine Busse zahlen. Doch woran erkennt ein Laie vertrauenswürdige Angebote? Kesselring klärt auf: «Grundsätzlich gilt: Bei grossen Versprechen ist Vorsicht geboten. Beispielsweise wenn das Programm verspricht, Demenz zu verhindern. Auch bei schwammigen Formulierungen wie ‹bessere Gehirnleistung› oder ‹geistig jünger werden› sollte man aufpassen.» Besser sei es, wenn klar ersichtlich sei, welche konkrete Fähigkeit trainiert würde.

Das Training bringt tatsächlich etwas. Allerdings aller Wahrscheinlichkeit nach nicht in dem Ausmass, das man sich gemeinhin wünschen würde. «Wer zum Beispiel eine bestimmte Gedächtnisaufgabe trainiert, wird darin meist besser. Ob dadurch auch das Gedächtnis im Alltag spürbar besser wird, ist deutlich weniger gut belegt», so Kesselring. Das heisse jedoch nicht, dass Gehirnjogging nichts bringe, betont er. «Es sollte aber eher als Teil eines hirnförderlichen Lebensstils betrachtet werden und nicht als alleiniges ‹Wundermittel›.»

Was im Alltag wirklich zählt

Sinnvoll beim Gehirnjogging sei es, vorher eine konkrete Fähigkeit zu definieren, die man verbessern wolle, und die Aufgaben entsprechend auszuwählen. Zur Überprüfung, ob das Gehirnjogging etwas verbessert habe, könne man sich etwa folgende Fragen stellen: «Fällt mir ausserhalb des Trainings etwas leichter? Merke ich mir zum Beispiel Namen, Einkaufslisten oder Termine besser?»

Es gebe derzeit allerdings keinen überzeugenden Nachweis, dass ein solches strukturiertes Programm grundsätzlich besser für die allgemeine geistige Fitness sei als etwa Sprachenlernen, Musizieren oder Jassen. Womit man genau anfange und wie oft und wie lange man trainiere, sei zudem sehr individuell. Wichtiger als eine bestimmte Minutenzahl sei, dass man regelmässig trainiere und eine Aktivität wähle, die zu einem passt. «Generell gilt: Die beste geistige Aktivität ist diejenige, die einen fordert, die man gerne macht und beibehält.»

Kontakte pflegen

Doch kognitive Übungen sind nicht alles. Das Team der Hirncoach AG, eines Spin-offs der Universität Bern, betont in einem Blogbeitrag, dass auch Bewegung für unsere Hirngesundheit von zentraler Bedeutung sei. Sie verbessere die Versorgung des Gehirns mit Sauerstoff und wichtigen Nährstoffen, habe einen positiven Einfluss auf unsere Stimmung und fördere die Neuroplastizität. Letztere ist die Fähigkeit des Gehirns, neue Verbindungen zu knüpfen und sich neu zu organisieren. Dabei muss es übrigens kein Spitzensport sein. Schon moderate Bewegung, wie zum Beispiel ein Spaziergang an der frischen Luft, ist hilfreich. Eine weitere gute Übung ist Tanzen. Eine neue Schrittfolge zu lernen, regt das Gehirn an und ist zudem gut für die Koordination.

Wer noch mehr für ein gesundes Gehirn tun möchte, sollte vor allen Dingen ein möglichst vielseitiges Leben führen. Denn: Unser Gehirn liebt Neues. Neben Bewegung gehören dazu beispielsweise auch neue Erfahrungen oder: Zeit mit anderen Menschen. «Soziale Kontakte und der Austausch mit anderen können dabei helfen, das Gehirn fit zu halten», so Kesselring.

Der Demenz vorbeugen

Wer nun hofft, dass er mit genügend mentalem Training eine Demenzerkrankung verhindern kann, liegt falsch. Zwar lässt sich laut der Forschung fast die Hälfte der Demenzerkrankungen mittlerweile verhindern oder zumindest verzögern. «Allerdings ist kognitives Training nur ein Faktor von vielen», betont Kesselring. Auch Risikofaktoren wie hoher Blutdruck oder ein unbehandelter Hörverlust seien wichtig und sollten bei Bedarf medizinisch abgeklärt und behandelt



BEWEGUNG IM TAKT
Beim Tanzen kommen Bewegung, Kontakt zu anderen Menschen und das Lernen neuer Schrittfolgen zusammen.

Fotos: Leinemeister – stock.adobe.com, Photographee.eu – stock.adobe.com; Illustrationen: Layerace on Magnific.com







MEDITERRAN GENIESSEN
Gemüse, Olivenöl, Hülsenfrüchte, Nüsse und Fisch: Mediterrane Ernährungsmuster bieten Orientierung für eine hirnfreundliche Ernährung.

werden. «Am besten ist, wenn man gezielte Übungen für das Gehirn, Bewegung und sozialen Kontakt mit ausreichend Schlaf und einer guten Ernährung kombiniert.» Wie so eine Ernährung aussehen kann, zeigt ein Blick auf die Empfehlung der Weltgesundheitsorganisation WHO. Zur Vorbeugung von kognitivem Abbau und Demenz empfiehlt sie eine gesunde, ausgewogene Ernährung.

Hirnfreundliche Ernährung

Orientierung bieten etwa mediterrane Ernährungsmuster mit vielen pflanzlichen, möglichst wenig verarbeiteten Lebensmitteln, Früchten und Olivenöl sowie moderaten Mengen Fisch. Auch Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte und Nüsse spielen in den von der WHO untersuchten Ernährungsmustern eine wichtige Rolle, während Zucker, Salz und gesättigte Fette möglichst sparsam konsumiert werden sollten.

Eine solch abwechslungsreiche Ernährung trägt zugleich dazu bei, den Körper mit wichtigen Nährstoffen zu versorgen. Dazu gehören unter anderem B-Vitamine und Omega-3-Fettsäuren. Reicht die Versorgung über die Ernährung mit einzelnen Nährstoffen nicht aus, kann eine gezielte Ergänzung sinnvoll sein. Man kann also durchaus etwas tun, damit das Gehirn möglichst lange gesund bleibt. Aber mit einem Sudoku pro Tag ist es noch nicht gemacht. |



ZUR ORGANISATION
Die Schweizerische Hirnliga ist ein 1995 von Wissenschaftlern gegründeter Verein, der die Hirnforschung in der Schweiz fördert und die Bevölkerung darüber informiert, wie sich die Gesundheit des Gehirns unterstützen lässt. Wer mehr über das Thema erfahren möchte, kann auf der Website der Hirnliga kostenlos das Magazin «das Gehirn» bestellen.
www.hirnliga.ch

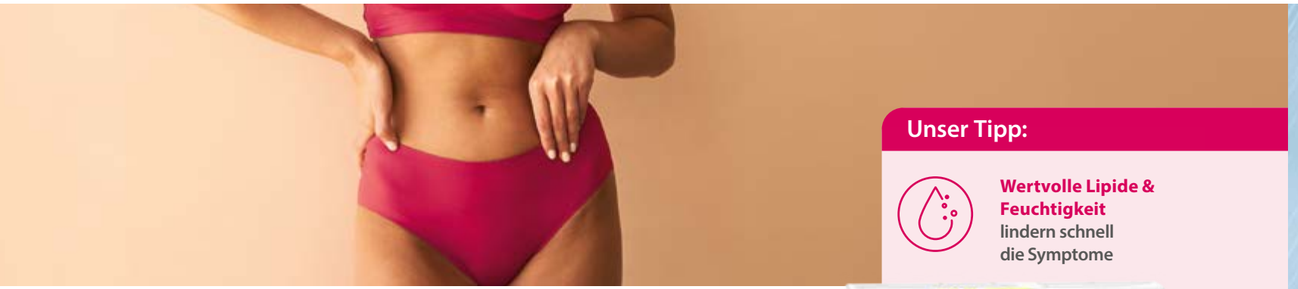
SCHWEIZERISCHE HIRNLIGA
LIGUE SUISSE POUR LE CERVEAU
LEGA SVIZZERA PER IL CERVELLO



PROF. DR. MED. JÜRG KESSELRING
ist Neurologe und Experte für Neurorehabilitation. Bekannt wurde er als langjähriger Chefarzt in Valens SG und durch sein humanitäres Engagement, unter anderem zwölf Jahre lang beim IKRK. Seit 2023 präsidiert er die Schweizerische Hirnliga.

Fotos: jcomp on Magnific.com, zVg; Illustration: Layerace on Magnific.com

Sponsored Content



Trockene Vagina?

Diese Creme lindert Beschwerden schon nach einer Anwendung

Vaginale Trockenheit ist ein häufiges, aber oft unausgesprochenes Thema. Fast jede zweite Frau über 45 ist von vaginaler Trockenheit betroffen[1]. Die Symptome wie Brennen, Juckreiz oder Schmerzen beim Sex können die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen. Häufig treten die Beschwerden im Rahmen der Wechseljahre auf, da sich in dieser Zeit und danach die Produktion des Hormons Östrogen verringert.

Dadurch wird die Haut im Intimbereich trockener und empfindlicher, und die Scheide ist weniger geschmeidig.

Doch es gibt eine Creme, die genau für dieses Problem gemacht ist: die hormonfreie Vagisan FeuchtCreme. Sie lindert die Symptome schon nach der ersten Anwendung, und durch ihre pflegenden Lipide macht sie die Haut im Intimbereich wieder zart und geschmeidig.

Erleichtern Sie spürbar Ihr Liebesleben und holen Sie sich mit der Vagisan FeuchtCreme Ihre Lebensqualität zurück!

Unser Tipp:

Wertvolle Lipide & Feuchtigkeit
lindern schnell
die Symptome



- Hormonfreie Intimcreme
- Lindert Trockenheitsgefühl, Brennen und Juckreiz
- Hilft gegen Schmerzen beim Sex

[1] Santoro, N., Komi, J. Prevalence and impact of vaginal symptoms among postmenopausal women. J. Sex. Med. 2009 Aug.; 6 (8): 2133–42.



Team neo-angin®

Für Ihre kleinen und grossen Halsschmerzen

Der neo-angin® Eisbär kommt zu Besuch!
Lernen Sie ihn persönlich kennen in Ihrer Apotheke oder Drogerie:
neo-angin.ch/de/roadshow



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Bereits für Kinder ab 2 Jahren geeignet



Bei ersten Anzeichen von Halsbeschwerden

Medizinprodukt

neo-angin®

DG
DOETSCH GRETHER AG
CH-4051 BASEL

DG.C.2.102026.216

Farben unter der Haut

Rund ein Fünftel der Bevölkerung in der Schweiz trägt ein Tattoo. Mit der wachsenden Verbreitung rücken gesundheitliche Fragen rund um Farben, Hautreaktionen und Nachsorge stärker in den Fokus.

Von Céline Jenni (Redaktion: Lisa Heyl)



GESCHICHTEN, DIE UNTER DIE HAUT GEHEN
Viele Tätowierte halten in ihren Motiven Erinnerung fest, schöne wie schwere.

PRÄZISIONSARBEIT
Sitzt die Farbe zu tief oder zu flach, leidet das Ergebnis.

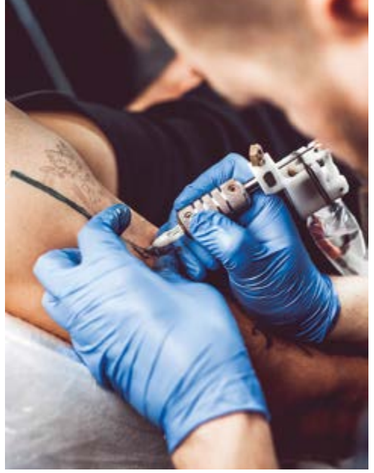
Tätowierungen sind keine neue Erscheinung: Das älteste bekannte Tattoo wurde auf dem Körper des Gletschermanns Ötzi gefunden, der vor über 5200 Jahren lebte. Heute dienen sie vor allem als Ausdruck der Persönlichkeit. «Oftmals sind die Motive Ausdruck positiver Erinnerungen, manchmal werden damit aber auch belastende Erlebnisse verarbeitet», sagt Tätowiererin Sandra Stadler, die in ihrem Studio «Black Line Tattoo» in Schönenberg TG seit 1998 alle Motive von Hand zeichnet.

Seriöse Studios erkennen

In der Schweiz gibt es rund 1000 Tattoo-Studios, seit 2017 besteht eine Meldepflicht. Kantonale Laboratorien kontrollieren die registrierten Betriebe regelmässig auf Hygiene und gesundheitsschädliche Farben. Branchenkenner schätzen jedoch, dass auf jedes seriöse Studio mehrere unseriöse Anbieter kommen, die im Verborgenen arbeiten. Seriöse Studios erkennt man laut Stadler an ihrer Offenheit: «Kundinnen und Kunden sollen jederzeit nachfragen können, wie der Hygieneplan aussieht oder wann eine Farbflasche geöffnet wurde.» Auch ein unverbindliches Kennenlerngespräch gehört für sie dazu. Tiefe Preise gehen oft mit Abstrichen bei Material, Hygiene oder Können einher.

Was beim Tätowieren mit der Haut passiert

Beim Tätowieren wird die Hautbarriere überwunden und es werden Farbpigmente mit einer Nadel in die Dermis eingebracht. Kleine Farbpartikel wandern passiv (via Blut) zu den Lymphknoten oder werden von Immunzellen aktiv aus der Haut in die Lymphknoten abtransportiert. Während der Wundheilung wird auch ein Teil der Farbpigmente ausgewaschen.



Mit der richtigen Technik

Die äusserste Hautschicht, die Epidermis, erneuert sich alle 15 bis 30 Tage. «Beim Tätowieren wird dieser Erneuerungsprozess umgangen, indem Farbpigmente in die Dermis eingebracht werden», erklärt Professor Peter Wick von der Empa (dem interdisziplinären Forschungsinstitut für Materialwissenschaften und Technologie der ETH), der zu Nanomaterialien in Zellen und Geweben forscht.

Fotos: Hugo Félix – stock.adobe.com, mikhail_kayl – stock.adobe.com

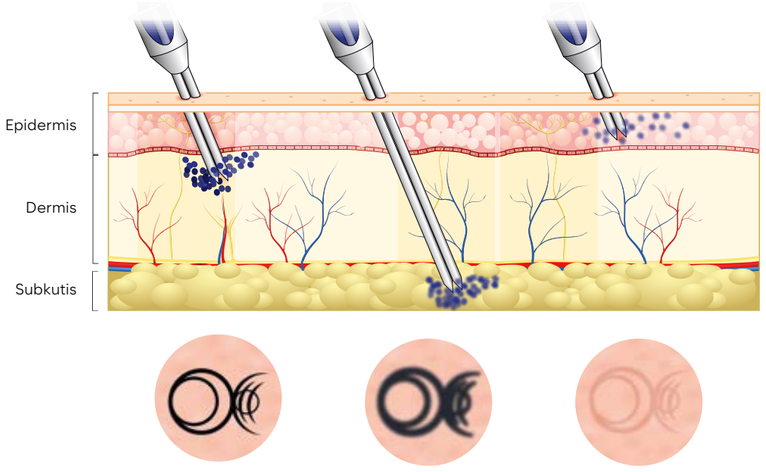
Sponsored Content



Vor allem in den Hautfalten (Achseln, Bauch, Schritt etc.) kann die Haut aneinander reiben und so Scheuer- oder Wundstellen entstehen. Kommt Feuchtigkeit hinzu, z. B. in Form von Schweiss, kann die Haut gereizt werden.

Atmungsaktiver Schutzfilm
Der Linola Schutz-Balsam schützt die Haut: Durch das Auftragen auf der Haut bildet der Balsam einen langanhaltenden 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 und scheuernder Kleidung
- Schweissbildung in den Hautfalten
- Auch bei Blasenschwäche und Inkontinenz



DIE KUNST DES TÄTOWIERENS
Wird ein Tattoo zu tief in die Haut gestochen und landen die Farbpigmente in der Subkutis anstatt der Dermis, wird das als «Tattoo-Blowout» beschrieben (Mitte). Die Farbe breitet sich dort ungewollt aus, was zu verschwommenen Konturen und unerwünschten Schattierungen führt. Wird ein Tattoo zu wenig tief gestochen, landen die Farbpigmente in der Epidermis (rechts). Die Epidermis erneuert sich alle paar Wochen, weshalb ein Tattoo in dieser Zellschicht schnell verblasst.

Die Tätowiernadel sticht bis zu 300-mal pro Sekunde in die Haut und bringt die Farbpigmente 1 bis 2 Millimeter tief ein. Rund 20 bis 40 Prozent der Farbe tritt während der Wundheilung wieder aus, den Rest baut der Körper teilweise ab. «Letztlich verbleiben nur rund 60 bis 80 Prozent der Farbpigmente dauerhaft in der Haut», sagt Tätowiererin Sandra Stadler. Ein Teil der feinen Pigmentpartikel wandert dabei über das Lymphsystem bis in die Lymphknoten. Die Lymphknoten spielen eine entscheidende Rolle bei der Immunabwehr. Da die Farbpigmente im Gewebe bleiben, kann sich das langfristig auf den Körper und das Immunsystem auswirken – je nach Grösse der Tätowierung und Zusammensetzung der Tinte.

Farben und Allergierisiko

Tätowierfarben unterstehen seit 2025 in der Schweiz den REACH-Vorschriften der EU, mehr als 4000 krebserregende oder erbgutverändernde Substanzen sind dadurch verboten. Risikofrei sind auch REACH-konforme Farben nicht: Inhaltsstoffe können allergische Reaktionen auslösen. «Wenn allergische Reaktionen auftreten, dann ist es fast immer bei roter Farbe. Mit schwarzer Tinte hatte ich in fast 30 Jahren keinen einzigen entsprechenden Fall», sagt Stadler. Allergische Reaktionen zeigen sich durch Hautausschlag, Rötung oder starken Juckreiz, teils erst Monate oder Jahre später.

Gut vorbereitet zum Termin

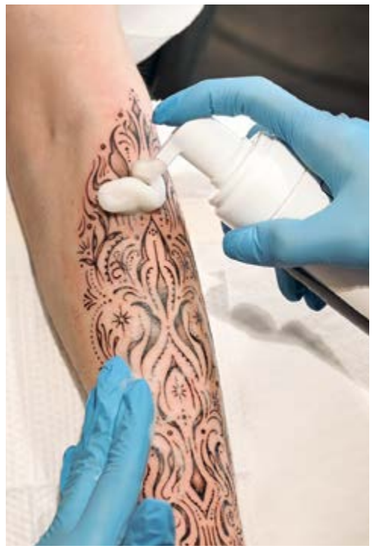
Drogistinnen und Drogisten können Kundinnen und Kunden vor dem Tätowieren Folgendes empfehlen:
- Haut regelmässig eincremen, damit sie geschmeidig bleibt
- Hautreizungen und Sonnenbrand vermeiden, da gereizte Haut nicht tätowiert werden kann
- Ausgeruht und gut genährt zum Termin erscheinen

Die wichtigsten Punkte bei der Nachsorge

Direkt nach dem Stechen schützt eine Folie das Tattoo vor Kleidung und Keimen. Zuhause wird sie entfernt und das Tattoo mit kaltem Wasser und einer Hautwaschemulsion gereinigt. Dabei soll das Tattoo wie eine offene Schürfwunde behandelt werden. «Früher wurde oft empfohlen, das Tattoo möglichst auszutrocknen, inzwischen weiss man aber, dass eine feuchte Wundheilung deutlich besser ist», sagt die dipl. Drogistin HF Diana Rutz. Die Haut sollte deshalb in den ersten Tagen mehrmals täglich eingecremt werden, etwa mit Wundgel oder Cremes mit Dexpanthenol. Pflanzliche Zusätze wie Ringelblume oder Teebaumöl sind laut Fachliteratur mit Vorsicht zu geniessen, da sie selbst allergieauslösend wirken können.

Die Wundkruste darf auf keinen Fall abgekratzt werden. «Regelmässiges Eincremen und Befeuchten lindert den Juckreiz und verhindert das Kratzen», so Rutz. Reisst die Kruste dennoch ein, drohen Farbverlust oder Narben. Da ein Tattoo eine Wunde ist, gehören folgende Warnzeichen ärztlich abgeklärt: starke Schwellung, Fieber, gelbgrünliches Wundsekret, ausgeprägte Rötung oder zunehmende Schmerzen.

In den ersten Tagen und Wochen nach dem Tätowieren sollte auf Baden, Schwimmen und schweisstreibende Aktivitäten verzichtet werden. Aber auch nach der Wundheilung bleibt Pflege wichtig: Tätowierte Haut sollte konsequent mit Lichtschutzfaktor 50+ vor der Sonne geschützt werden. «Tätowierte Haut verbrennt schneller, da sie dunkler ist», bestätigt Sandra Stadler.



WUNDPFLEGE FÜR RASCHE HEILUNG
Reinigen, eincremen, schützen: Die Drogerie berät zur richtigen Nachsorge.

Henna als Alternative

Wer kein dauerhaftes Tattoo möchte, greift oft zu Henna, etwa als Urlaubssouvenir. Die natürliche Paste aus Henna-Pulver, Zucker und Zitronensaft färbt die oberste Hautschicht und verblasst nach einigen Wochen von selbst. Vorsicht ist bei «Black Henna» geboten: Enthält die Paste Para-Phenylendiamin (PPD), damit sie schneller schwarz wird und trocknet, kann dies schwere allergische Reaktionen auslösen. Bei ersten Anzeichen einer Hautreaktion sollte ärztlicher Rat eingeholt werden, die Abheilung kann Wochen dauern.



TATTOO AUF ZEIT
Wer sich nicht festlegen will, greift zu Henna. Es verziert die Haut nur vorübergehend.



SANDRA STADLER
ist gelernte Hochbauzeichnerin und führt seit 1998 das Studio «Black Line Tattoo» in Schönenberg TG. Jedes Motiv zeichnet sie von Hand, ausgehend vom persönlichen Gespräch mit ihren Kundinnen und Kunden.



PROF. DR. PETER WICK
ist ausgebildeter Zell- und Molekularbiologe und erforscht die Wechselwirkung von Nanomaterialien mit humanem Gewebe. Er leitet seit 2014 die Forschungsabteilung «Nanomaterials in Health» an der Empa in St. Gallen.



DIANA RUTZ
ist dipl. Drogistin HF und Co-Betriebsleiterin der Drogama Apotheke und Drogerie in Zürich.

Fotos: Pixel-Shot – stock.adobe.com, zVg

Foto: photology1971 – stock.adobe.com; Grafik: vitagate ag/Magnific.com



Gesundes Wissen

Fleischkonsum reduzieren



Ob Wurst, Steak oder Schnitzel: Fleisch gehört für viele zum Speiseplan. Doch was auf dem Teller landet, hat Folgen. Sowohl für das Klima als auch für die eigene Gesundheit. Beispielsweise wird die Umwelt durch die Fleischproduktion stark belastet. Allerdings gibt es je nach Tierart Unterschiede. Zum Beispiel belastet die Produktion von Geflügel- und Schweinefleisch das Klima weniger als jene von Rind-, Schaf- oder Ziegenfleisch.

Ein weiterer Aspekt des Fleischkonsums betrifft die Gesundheit. Fleisch und Fleischprodukte enthalten unter anderem gesundheitlich ungünstige Inhaltsstoffe wie gesättigte Fette und Cholesterin. Auch hier schlagen die verschiedenen Fleischsorten unterschiedlich zu Buche. Ein erhöhter Konsum von rotem und verarbeitetem Fleisch von Rind, Schwein, Schaf oder Ziege kann etwa das Risiko für Darmkrebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Aus gesundheitlichen Gründen sollte daher Geflügel bevorzugt werden. Dieses wurde bisher nicht mit einem erhöhten Krebsrisiko in Verbindung gebracht.

Doch Fleisch und Fleischprodukte enthalten auch wichtige Nährstoffe wie zum Beispiel Proteine, Vitamine und Mineralstoffe. Ob man also ganz auf Fleisch verzichtet oder nicht, bleibt letztlich eine persönliche Entscheidung. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung (SGE) empfiehlt, maximal zwei- bis dreimal pro Woche Fleisch zu konsumieren. Idealerweise wechselt man bei der Wahl zwischen verschiedenen Fleischsorten und -stücken ab. Stark verarbeitetes Fleisch wie Wurstwaren sollte maximal einmal pro Woche verzehrt werden, so die SGE.

Jasmin Weiss
BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Illustration: macrovector on Magnific.com

Rezept

Farinata

Ligurische Kichererbsenbrotspezialität

Zutaten

220 g	Kichererbsenmehl
600 ml	Wasser
5 g	Frischhefe
4 EL	Olivenöl
8	getrocknete Tomaten
75 g	in Lake eingelegte Oliven, entkernt
1 Prise	Salz
1 TL	Rosmarin, frisch gehackt

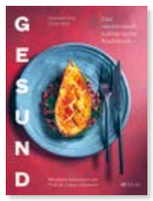
Zubereitung

- Das Kichererbsenmehl mit dem abgemessenen Wasser und der Hefe zu einem klümpchenfreien Teig verrühren und diesen 4 Stunden bei Raumtemperatur oder 12 Stunden im Kühlschrank ruhen lassen.
- Das Backblech mit Backpapier belegen und dieses mit 2 Esslöffeln Olivenöl einpinseln. Den Teig noch einmal vorsichtig verrühren, damit sich nichts abgesetzt hat, und auf das Blech fliessen lassen. Den Ofen auf 220 Grad Umluft vorheizen und den Teig in dieser Zeit noch ein wenig aufgehen lassen.
- Die Tomaten klein schneiden, die Oliven abtropfen lassen. Den Teig mit den Tomaten und den Oliven belegen. Die Teigoberfläche leicht mit dem restlichen Olivenöl beträufeln, salzen und den Rosmarin daraufgeben. Die Farinata im vorgeheizten Ofen 25–30 Minuten backen.
- Aus dem Ofen nehmen und auf ein Kuchengitter ziehen. Falls möglich, schon jetzt vom Backpapier lösen, damit die Farinata auch von unten Luft bekommt, ansonsten spätestens wenn die Farinata halb ausgekühlt ist.





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

Fotos: © Oliver Brachat, AT Verlag / www.at-verlag.ch, PublicDomainPictures on Magnific.com

GroKi-Turnen

Büchsenwerfen



Ein kleines Spiel mit grossem Spassfaktor: Beim Büchsenwerfen trainieren Grosskinder und Grosseltern gemeinsam Koordination, Zielgenauigkeit und Kooperation.

Einige Büchsen oder PET-Flaschen werden auf einen Kasten oder eine stabile Unterlage gestellt. Jede Person erhält einen Tennisball oder einen ähnlichen Wurfgegenstand. Ziel ist es, mit möglichst wenigen Würfen alle Büchsen oder Flaschen zu treffen. Gemeinsam kann als Team gespielt werden, oder jeder versucht sein eigenes Ergebnis zu schlagen. Für mehr Abwechslung lässt sich der Abstand variieren, mit der schwächeren Hand werfen, ein Zeitlimit von 60 Sekunden setzen oder Grosseltern und Grosskinder wechseln sich beim Werfen ab und räumen gemeinsam die Büchsen ab.

Die Übung verbindet Bewegung, Konzentration und Teamgeist. Sie ist leicht auf- und abzubauen, kann drinnen wie draussen durchgeführt werden und bietet viel Spielraum für kreative Erweiterungen – vom Wettkampf bis zur kooperativen Aufgabe.

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

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
→ 50 Franken Rabatt auf Camper-/Motorhome-Buchungen beim Globetrotter Travel Service
→ 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

Gewinnen Sie eines von 10 Salus One Essence Tonika

One Essence 67 Elements kombiniert die Vielfalt der Natur mit 16 Vitaminen und Mineralstoffen. Gewinnen Sie eines von 10 Tonika im Gesamtwert von über 250 Franken.



Sänger und Ex-Beatle		Ort des Holzschlags	internat. Presseagentur	veraltet: spähen		wenn, zu der Zeit	wertneutrale Zahl	in e. Amt einsetzen		Abk.: Ribonukleinsäure
eh. US-Raumfähre	2									
schweiz. Autor (Alex)					1	schwindelig, schlecht		Abk.: Royal Navy		
			akust. Warngeräte		med.: Geschwür (lat.)				10	
Mutterschwein		Automatengriff	11					US-Schauspieler (Willem)		frz. Philosoph † 1778
Stadt im Berner Oberland				4	roter Farbton		Vorn. v. Schauspieler Patel			
schweiz. Cabaret (1949–1960)		Kompriertheit		ital. Name Merans		5				
			12				Bond-Darsteller (Daniel)		Wintersportgeräte	
weibl. Prinzip (chines. Philos.)				grosse Eile		engl.: Kosten	8			
grosser Wasservogel	Halbton unter C		Tinguely-Skulptur in Zürich	9						
		3				eingeschaltet		röm. 2		
lat.: und			schweiz. Germanist † 1987						6	
Meeresnahrungsmittel	7							ital. Tonbez. für das D		

raetsel.ch



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

So nehmen Sie teil

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

Teilnahmeschluss

ist der 10. Februar 2027, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* Nr. 1/2027, der Ende Februar 2027 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 5/2026

Das richtige Lösungswort lautete: «MILCHBILDUNG»
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

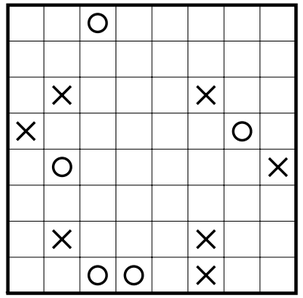
Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

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

Binoxxo

Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.

Stufe 3

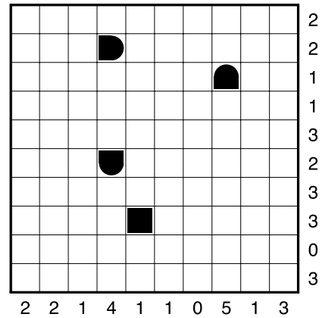


Bimaru

Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

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

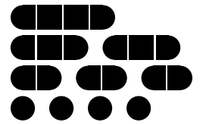
Stufe 2



Sudoku

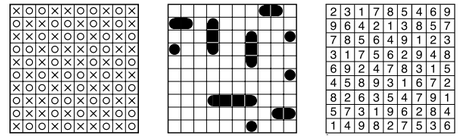
Stufe 3

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



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.

Auflösungen aus *Drogistenstern* Nr. 5/2026



IMPRESSUM 46. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel, info@drogistenverband.ch
VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax (Leitung), Marisa Stettler, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Sabine Andersen
REDAKTION Publizistische Leitung: Céline Jenni, c.jenni@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Lisa Heyl (LH), Désirée Klarer (DK), drogistenstern@vitagate.ch
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe: Sabine Reber, Céline Jenni, Jasmin Weiss
Wissenschaftliche Fachkontrolle: Dr. phil. nat. Anita Finger Weber
Übersetzung: Marie-Noëlle Hofmann (MNH)
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller
PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: Stämpfli AG, Bern
AUFLAGE 136 726 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 9/2026), 918 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2026-2 853 000 deutschsprachige und rund 65 000 französischsprachige)
ERSCHEINUNG 6× jährlich
ABONNEMENTE Jahresabonnement Fr. 26.– (6 Ausgaben, inkl. MWST); Telefon 032 328 50 50, abo@drogistenstern.ch

Gedruckt in der Schweiz

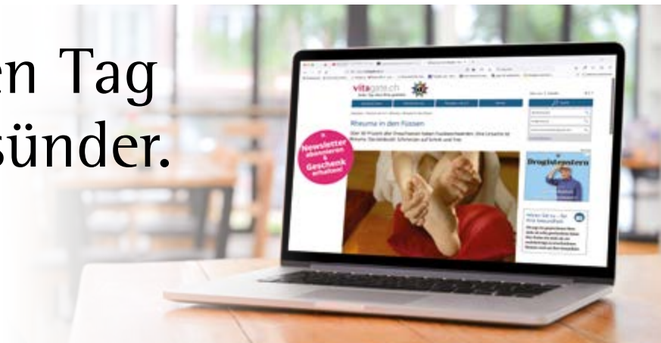
ISSN 2813-9135

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

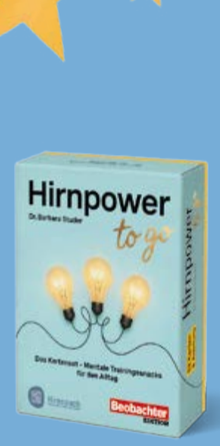
MIX Papier | Fördert gute Waldnutzung FSC® C016087

Jeden Tag
einen Klick gesünder.

vitagate.ch



AUF GESCHENK-SUCHE?



52 Karten mit Booklet in Kartenbox
CHF 29.-



184 Seiten, **CHF 39.-**



208 Seiten, **CHF 42.-**



264 Seiten, **CHF 48.-**

Buchpreis zzgl. Versandkosten

Hier finden Sie über 100 weitere Ideen:
shop.beobachter.ch/geschenke
buchshop@beobachter.ch
058 510 73 08

Schweizer LandLiebe
Bücher. Mit Liebe gemacht.

Beobachter EDITION

Testen Sie Ihr Wissen

1 **SCHNEESCHUHLAUFEN**
Was empfiehlt Wanderleiter Ruedi Hählen bei der Kleiderwahl für Schneeschuhtouren?

- Ersatzkleider mitnehmen **K**
- Zwiebelprinzip **W**
- synthetische Materialien wählen **F**

2 **WINTERWANDERWEGE**
Wie sehen die Schilder der markierten Trails und Winterwanderwege aus?

- pinkfarben **I**
- dunkelgrün **A**
- hellblau **O**

3 **WINTERSPORTUNFALL**
Welches Vorgehen sieht die PECH-Regel als Sofortmassnahme bei Verletzungen des Bewegungsapparates vor?

- **P**rotection, **E**levation, **C**ooling, get **H**elp **R**
- **P**ause, **E**ntlasten, **C**heck, **H**ilfe holen **E**
- **P**ause, **E**is, **C**ompression, **H**ochlagern **N**



4 **KINDERZAHNPFLEGE**
Welche Art Zahnpasta empfiehlt die Schweizerische Zahnärzte-Gesellschaft SSO bereits im Kleinkindalter?

- **U** mineralische
- **S** fluoridfreie
- **T** fluoridhaltige

5 **GEDÄCHTNISTRAINING**
Was spielt nebst kognitivem Training eine ebenso grosse Rolle bei der Vorbeugung von Demenz?

- **E** genug Bewegung
- **I** hoher IQ
- **L** vegane Ernährung



6 **TÄTOWIEREN**
In welche Hautschicht sollte das Tattoo gestochen werden, um das beste und schärfste Ergebnis zu erzielen?

- **E** Epidermis
- **R** Dermis
- **N** Subkutis

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 1/2027 erscheint Ende Februar 2027. Im Zentrum steht das **Miteinander:** Wir besuchen die **Wohnkooperative** Karthago, die **Nachbarschaftshilfe** Zeitgut und die **Drogerie** Meer mit eigenem Café. Ausserdem porträtieren wir die **Nationalräte** Andri Silberschmidt und Philipp Kutter, die sich in Bern für die Drogerien starkmachen und im April für den Zürcher Regierungsrat kandidieren. Darüber hinaus zeigen wir, was bei **Allergien** hilft, wie **Babys** gut **schlafen** und warum **Eisen** so wichtig ist. Und wir starten unsere neue **Heilpflanzenserie** mit dem **Johanniskraut** – verschiedene Blickwinkel inklusive.

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

LÖSUNGSWORT

1	2	3	4	5	6

Lösung: 1W, 2I, 3N, 4T, 5E, 6R

Fotos: Susanne Keller, Screenshot Schweiz-Mobil-App, Pawel Czerwinski – unsplash.com, DS Stories – pexels.com, Gu Ko – pexels.com; Illustration: Muriel Ackermann

Flussreisen 2027 zur Tulpenblüte



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*****+

Rheinromantik trifft Grossstadtflair

Reisedaten 2027
15.03.–24.03.(7|8)
24.03.–02.04.(7)
04.04.–13.04.(7)
13.04.–22.04.(7|8)

9 Tage ab CHF 1390 p.P.



Rheinzauber Holland
NEU Basel–Amsterdam–Mainz–Basel
MS Thurgau Gold*****

Keukenhof in voller Blüte

Reisedaten 2027
21.03.–29.03.(7)
29.03.–06.04.(7)
06.04.–14.04.(7)
14.04.–22.04.(7)

10 Tage ab CHF 1590 p.P.



Rhein-Romantik und Grachtenzauber
NEU Basel–Nijmegen–Amsterdam–Basel
MS Thurgau Prestige*****

Holländisches Flair im historischen Gouda

Reisedatum 2027
16.03.–25.03.(7)

9 Tage ab CHF 1690 p.P.



Aufblühender Rhein – Eine Frühlingsreise
Basel–Köln–Amsterdam–Basel
MS Antonio Bellucci*****

Faszination Welthafen Rotterdam

Reisedaten 2027
03.04.–11.04.(7)
11.04.–19.04.(7)

9 Tage ab CHF 2340 p.P.



Kanalzauber und Küstenperlen
Amsterdam–Hoorn–Groningen–Bremen
MS Thurgau Saxonia****

Bezauberndes Ostfriesland mit Hindeloopen und Sloten

Reisedatum 2027
16.04.–24.04.(7)

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 | 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 40 00 | info@thurgautravel.ch

REISEGARANTIE
TourCert