

Nr. 4 Juni/Juli 2022

94. Jahrgang

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

HELFER AUF VIER PFOTEN



Alpinamed

Die besten Naturextrakte  
für Ihre Gesundheit



## Weihrauchextrakt – Cannabisöl

⊕ Vitamine A, C, D und E  
für eine normale Funktion von

- ✓ Knochen
- ✓ Knorpel
- ✓ Muskeln
- ✓ Schleimhäute

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Made in Thurgau - Switzerland

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

# EIN STÜCK MEHR FREIHEIT – JETZT!

Dass die Welt in Zeiten wie diesen zusammenstehen kann, beweist die Solidaritätswelle, die derzeit über die Länder schwappt. Der nationale Solidaritätstag zum Krieg in der Ukraine brachte mehr als 50 Millionen Franken an Spenden zugunsten der ukrainischen Bevölkerung.

Das ist auch gut so und es beweist, dass Menschen bereit sind zu helfen, wo immer es nötig ist. Dabei sollte man auch diejenigen nicht vergessen, die seit Jahren in diesem Land auf Unterstützung und Hilfe angewiesen sind. Eine der vielen betroffenen Organisationen ist Epi-Suisse. Epilepsie ist eine heimtückische Erkrankung, die nicht im Blickfeld der breiten Öffentlichkeit steht – und doch sind viele davon betroffen.

Der 26. März ist Purple Day – der Internationale Tag zum Thema Epilepsie – auch für deren Arbeit zählt jeder Rappen. Laut Epi-Suisse sind in der Schweiz rund 80 000 Menschen von Epilepsie betroffen. Jährlich werden etwa 4500 Neudiagnosen gestellt. Fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung erleben im Laufe des Lebens einen epileptischen Anfall.

Mike Nielsen ist Vater eines 11-jährigen Sohnes, der von Epilepsie betroffen ist. Im Interview erzählt der Klotener von seinem unermüdlichen Kampf und davon, wie es dazu kam, den ersten Epilepsie-Begleithund in die Schweiz zu holen.

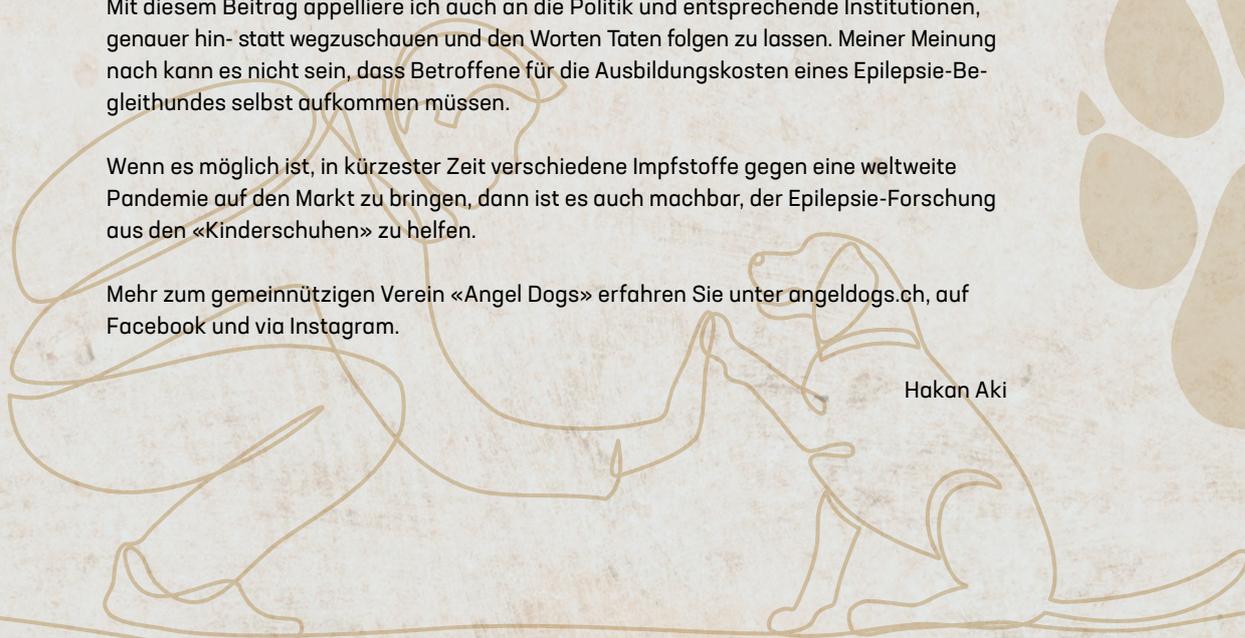
Diese Erfahrungen veranlassten den Familienvater und Hobby-Biker im Jahr 2015, zusammen mit sieben Freunden den gemeinnützigen Verein «Angel Dogs» zu gründen. Wie sich das Leben der Familie seither verändert hat und in welcher Form der Verein anderen betroffenen Menschen Unterstützung bietet, lesen Sie ab Seite 6.

Dieser Blickpunkt soll nicht nur dazu dienen, von Epilepsie betroffene Menschen, deren Familien und Angehörige zusammenzubringen und sich zu vernetzen und auszutauschen. Mit diesem Beitrag appelliere ich auch an die Politik und entsprechende Institutionen, genauer hin- statt wegzuschauen und den Worten Taten folgen zu lassen. Meiner Meinung nach kann es nicht sein, dass Betroffene für die Ausbildungskosten eines Epilepsie-Begleithundes selbst aufkommen müssen.

Wenn es möglich ist, in kürzester Zeit verschiedene Impfstoffe gegen eine weltweite Pandemie auf den Markt zu bringen, dann ist es auch machbar, der Epilepsie-Forschung aus den «Kinderschuh» zu helfen.

Mehr zum gemeinnützigen Verein «Angel Dogs» erfahren Sie unter [angeldogs.ch](http://angeldogs.ch), auf Facebook und via Instagram.

Hakan Aki



# WARUM WIR *unserem Gehör* *mehr Aufmerksamkeit* SCHENKEN SOLLTEN

**Wer sich voll und ganz auf sein Gehör verlassen kann, nimmt unbeschwert am Leben teil. Hören ist der Schlüssel zur Sprache und zur Musik, es löst Emotionen aus und warnt Menschen vor einer möglichen Gefahr - selbst im Schlaf. Doch leider kümmern wir uns viel zu wenig darum, obwohl bereits jeder und jede Vierte über 50 in unserer Gesellschaft mit Hörproblemen zu kämpfen hat.**

Hörverlust ist ein schleichender und natürlicher Prozess, der es fortan schwieriger macht, Gesprächen mühelos zu folgen. Meist beginnt es mit einzelnen Lauten, die hie und da nicht mehr richtig verstanden werden. Das ist anstrengend, sowohl für die Betroffenen selber als auch für ihr Umfeld. Häufig bemerken Angehörige oder Bekannte die Hörprobleme, bevor sie von den Betroffenen wahrgenommen werden. Entscheidend ist das frühe Erkennen. Denn, je rascher eine Hörminderung erkannt wird, desto einfacher kann interveniert und die Hörleistung wieder verbessert werden.

«*Gutes Hören* GESTALTET  
DAS LEBEN *viel einfacher.*»

«Der Weg zum Hörakustiker stellt für viele Menschen noch immer eine Schwelle dar», weiss Ursi Zweifel, Kommunikationsverantwortliche von Audika Schweiz. Dabei betont sie, dass Vorbehalte oder Bedenken heutzutage gar nicht nötig wären. «Gutes Hören», so bringt es Ursi Zweifel auf den Punkt, «gestaltet das Leben viel einfacher».

Deshalb ist es empfehlenswert, dass man bereits bei ersten Anzeichen das Hörvermögen überprüfen lässt, um Klarheit zu schaffen.



Ein Hörtest kann in einem der über 70 Hörcenter von Audika schweizweit kostenlos durchgeführt werden.

In nur 30 Minuten lässt sich feststellen, ob tatsächlich ein Hörverlust besteht. Dabei zeigen die Audika Hörexperthen auch auf, mit welchen Massnahmen das Hörpotenzial bewahrt oder wieder verbessert werden kann. Es ist nicht einfach, einem nahestehenden Menschen - sei es in der Familie oder im Freundeskreis - zu helfen, mit Hörproblemen umzugehen oder etwas dagegen zu unternehmen. Dies ist umso überraschender, zumal den Betroffenen in fast allen Fällen auf praktische Art geholfen werden kann. Die Hörgeräte sind kaum sichtbar und passen sich - einmal vom Experten eingestellt - automatisch der jeweiligen Hörsituation an. Und dank des technologischen

Fortschritts ist die Handhabung von Hörgeräten heute spielend einfach.

Die Hörakustiker von Audika helfen dabei, den Hörverlust zu erkennen und stehen zu allen Fragen Rede und Antwort. Zudem profitieren Leserinnen und Leser der Schweizer Hausapotheke von einem Rabatt von 750 Franken auf alle Premium-Hörgeräte.

## Schweizweit bestens beraten

Audika ist einer der renommiertesten und innovativsten Hörakustiker mit eigenem Forschungszentrum in Dänemark. In der Schweiz ist Audika mit über 70 Hörcentern und 200 Mitarbeitenden vertreten.

## Einladung zum Hörtest

Sie wissen nicht genau, wie es um Ihr Hörvermögen steht oder ist jemand aus Ihrem Umfeld von Hörproblemen betroffen?

## Dann reservieren Sie noch heute Ihren Wunschtermin:

Unter 0800 22 11 22 oder online auf [www.audika.ch](http://www.audika.ch) (bitte Code A2SV-10 nennen)

## Die Audika Hörsystemakustiker freuen sich auf Ihren Besuch!



 **Audika**

*Ihr Experte für gutes Hören*

**GUTSCHEIN**



**CHF 750.-**  
auf Premium-Hörgeräte

Bitte bei Terminvereinbarung den Code A2SV-10 nennen. 1 Bon pro Person. Gültig bis 30.9.22 in jedem Audika Hörcenter. [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

# INHALT

## 06 Blickpunkt

Engel auf Rädern

## 10 Ernährung

Samen und Körner

## 12 Nischen schaffen

Zu viel Nähe in der Partnerschaft



## 14 Gemmotherapie

Mistel

## 16 Fitte Füsse

Kraftvoll auftreten

## 24 Aloe vera

Feuchtigkeitsspendendes Multitalent

## 24 Impressum

## 26 Körperhygiene

Eine Zeitreise

## 30 Haustier und Baby

... kann das gut gehen?

## 36 Wortweise

Kriegsirre

## 37 Rezept

Bagels mit getrockneten Tomaten

## 40 Alltagsszene

Einfach geschehen lassen

## 42 Fehler machen

Irren ist menschlich

## 46 Fettnäpfchen

Vorsicht Stolpergefahr

## 48 Heilen mit Yoga

Schlüssel zur Gesundheit

## 50 Rätsel

Gedruckt in der Schweiz – auf chlorfreiem Papier aus Schweizer Produktion.

**SUN-SNACK**  
TROCKENFRÜCHTE + NÜSSE  
WWW.SUN-SNACK.CH



IHRE  
ENERGIE-QUELLE.  
ES GIBT KEINE  
BESSERE,  
NUR ANDERE.



# ENGEL AUF RÄDERN

Der gemeinnützige Verein «Angel Dogs» aus Kloten ermöglicht an Epilepsie erkrankten Kindern, Erwachsenen und deren Angehörigen ein Stück mehr Freiheit. Gründungspräsident Mike Nielsen ist Vater eines 11-jährigen Epilepsiebetroffenen. Zusammen mit Präsident Daniel Bernhard stellte er sich meinen Fragen.



## **Mike, für was stehen die «Angel Dogs»?**

Ich bin Vater eines 11-jährigen Sohnes, der von schwerer Epilepsie betroffen ist. Natürlich mache ich mir tiefgehende Gedanken, wie ich meinem Kind ein Stück mehr Freiheit bieten kann. Dass die Situation für betroffene Familien nervenaufreibend und zeitintensiv ist, versteht sich von selbst.

Als Familie haben wir nach Möglichkeiten gesucht, uns und unserem Kind die Gegebenheiten so erträglich wie nur möglich zu machen. Wir stellten intensive Recherchen an, die sich mühsam gestalteten. Jedoch hat sich die Mühe gelohnt: In Deutschland konnte neben einer geeigneten Züchterin auch eine Institution, die Epilepsie-Begleithunde ausbildet, gefunden werden. Wichtig war uns, dass der Hund nicht nur in die Familie passt, sondern auch den Bedürfnissen des Kindes gerecht wird.

Nachdem alle Voraussetzungen erfüllt und nötige Abklärungen getroffen waren, holten wir den Hund in die Schweiz. Diese Erfahrung nahm ich im Frühling 2015 zum Anlass, gemeinsam mit sieben Freunden den gemeinnützigen Verein «Angel Dogs» zu gründen, um weiteren von Epilepsie betroffenen Menschen zu helfen. In der Zwischenzeit ist die Mitgliederzahl auf über 100 gestiegen. Seit unserer Vereinsgründung konnten wir neun Projekte unterstützen.

## **Wer unterstützt euch bei eurer Arbeit?**

Zum einen arbeiten wir mit dem gemeinnützigen Verein «EpiDogs for Kids» zusammen. Dieser setzt sich für die Beschaffung und Ausbildung von Epilepsie-Begleithunden für Kinder ein. Aber nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene sollen die Möglichkeit auf einen Begleithund haben. Also finanzieren wir die Beschaffung derartiger Hunde auch für Erwachsene, finanzieren medizinische Geräte oder helfen bei nötigen Baumassnahmen.

## Wie würdest du jemandem die Krankheit Epilepsie erklären?

Es gibt verschiedene Formen von Epilepsie: Zum einen die, welche sich mit Medikamenten stabilisieren lassen. Die Medikamente ermöglichen Betroffenen ein weitestgehend «normales» Leben. Leider gibt es aber auch Formen, bei denen betroffene Menschen durch ihre Epilepsieanfälle Hirnschädigungen davontragen können und möglicherweise eine Rundumbetreuung benötigen. In den schlimmsten Fällen kann Epilepsie auch zum Tod führen. Für Menschen, die von Epilepsie betroffen sind, sind ein stabiles Umfeld und geregelte Abläufe von enormer Bedeutung. Jede auch nur kleinste Veränderung dieser Abläufe und Mechanismen kann emotionale Reaktionen ihrerseits auslösen und weitreichende Folgen haben.

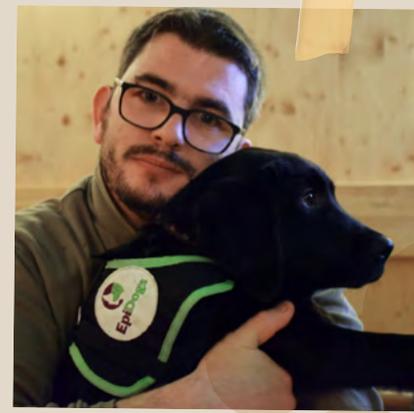
## Welcher Kriterien bedarf es, damit ihr aktiv werdet?

Bevor ich darauf eingehe, möchte ich darauf hinweisen, dass es schwierig ist, geeignete Projekte zu finden. Unsere Kriterien, nach denen wir Familien und Einzelpersonen unterstützen, sind sehr streng. Im Erstkontakt schildert uns die Person, die unsere Unterstützung sucht, ihre gegenwärtige Situation. Nachdem

sich die Findungskommission ausführlich mit dem Fall beschäftigt hat, machen wir uns ein eigenes Bild über die Lebensumstände und besuchen bei Bedarf die betroffene Person vor Ort. Im Falle von Epilepsie-Begleithunden ist es notwendig, dass das Tier vom/von der zukünftigen Besitzer\*in artgerecht gehalten werden kann. Nachdem alle nötigen Abklärungen getroffen und die Empfehlung abgegeben sind, wird entschieden, ob und in welcher Form wir Hilfe leisten können.

## Wie finden Betroffene und Hund zusammen?

Nicht der Mensch sucht sich seinen Hund aus, sondern der Hund findet seinen Menschen. Bei meinem Sohn hat es drei Anläufe gebraucht, bis wir unseren Hund gefunden haben. Wir haben uns für einen Welpen entschieden. Grundsätzlich kann man aber sagen, dass sich ältere Hunde ebenfalls als Epilepsie-Begleithunde eignen. Während der ersten drei Monate bleibt der Welpen beim Muttertier und der/die Epilepsiebetroffene hat die Möglichkeit, den Hund zu besuchen. Nach dieser Zeit beginnt die Ausbildung des Hundes zum Begleithund. Diese kann sich über zwei bis drei Jahre erstrecken. Dabei lernt der Hund, auf mögliche Anzeichen eines Anfalls zu reagieren.



## Wie muss man sich das vorstellen?

Die Reaktionen sowohl des Hundes als auch von Kindern und Erwachsenen sind individuell. Hunde verfügen über sehr ausgeprägte Instinkte, wie beispielsweise den Geruchssinn, sodass sie blitzschnell auf kleinste Veränderungen reagieren können. In unserem persönlichen Fall ist es so, dass der Hund die Nähe zu meinem Sohn sucht, ihn umkreist, abschleckt oder gar beginnt an der Kleidung zu zerrern, wenn er merkt, dass sich der Kleine zu überhitzen beginnt. Diese Verhaltensweisen des Hundes können ein Signal für Begleitpersonen und Eltern sein, gegebenenfalls vorbeugend

# IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.

**Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe**

Bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG

eingreifen. Bei erwachsenen Personen können solche Reaktionen als Aufforderung verstanden werden, sich zu beruhigen oder sich gegebenenfalls sicher auf einen Anfall vorzubereiten. Bei all der wichtigen Arbeit, die der Hund leistet, darf nicht vergessen werden, dass es sich um ein Tier handelt, das vollumfänglich in das Familienleben integriert ist. Das heisst auch, dass der Hund seine Freiheiten und Pausen vom Alltag braucht, um sein Hundeleben führen zu können. Deshalb betone ich hier ausdrücklich, dass nicht jede Familie für die Hundehaltung geeignet ist. Denn diese bringt neben Arbeit auch Verantwortung mit sich, der man in erster Linie gerecht werden muss.

### **Welche Hunde eignen sich zum Epilepsie-Begleithund?**

Hier sind reinrassige Labrador Retriever, allenfalls auch Schäferhunde oder Pudel zu nennen. Prinzipiell kann jedoch jede Hunderasse zum Epilepsie-Begleithund ausgebildet werden.

### **Wie steht es um die Finanzierung eines Begleithundes?**

Die Ausbildungskosten eines Epilepsie-Begleithundes belaufen sich auf rund 15 000 Franken. Nicht inbegriffen sind Zuhör, Futter und Tierarztkosten.

### **Die Krankenkasse greift Betroffenen sicher unter die Arme?**

Das wäre schön. Bisher gibt es keine finanzielle Unterstützung seitens der Krankenkassen oder der Invalidenversicherung. Dank eines politischen Vorstosses des gemeinnützigen Vereins «EpiDogs for Kids» kam in Sachen finanzieller Unterstützung von Betroffenen und deren Familien der Stein nun ins Rollen; eine Entscheidung ist gefallen und es soll geholfen werden. Nur in welcher Form und in welchem Umfang ist noch nicht entschieden. Aber wir sind zuversichtlich. Gut Ding will bekanntlich Weile haben.



### **Welche Projekte konnten ihr bisher unterstützen?**

Neben zwei bereits abgeschlossenen Epilepsie-Begleithunden kümmern wir uns derzeit um die Ausbildungsfinanzierung dreier weiterer Vierbeiner. Darüber hinaus konnten wir einer schwer von Epilepsie gezeichneten Person ein mobiles Beatmungsgerät finanzieren. Durch ein spezielles Velo konnten wir einer weiteren Person ein Stück Freiheit ermöglichen. Wir haben auch anderen gemeinnützigen Vereinen wie Epi-Suisse – die unter anderem begleitete Tagesausflüge und Ferienwochen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene organisieren – finanziell unter die Arme geriffen. Und ein Crowdfunding-Projekt haben wir unterstützt und so einer 14-Jährigen aus der Schweiz, die unter dem Dravet-Syndrom leidet, die Teilnahme an einer Studie in Amerika ermöglicht. Das Dravet-Syndrom ist eine seltene, schwere neurologische Erkrankung.

### **Wie finanziert sich der Verein «Angel Dogs»?**

Einerseits durch Mitgliederbeiträge. Hier unterscheiden wir zwischen Aktivmitgliedern und Gönner\*innen. Sämtliche Spenden, die eingehen, gehen zu 100 Prozent in die Projekte, für die wir uns einsetzen, da wir den Verein ehrenamtlich führen. Für ein gewisses Entgelt verrichten wir auch verschiedene Arbeiten, wie zum Beispiel den Aufbau von Zeltwirtschaften. Zum anderem organisieren wir einmal jährlich unseren «Angel Dogs Day». Dieser öffentliche Anlass findet am ersten Samstag im September statt: Neben unserem Festbetrieb können sich Besucher\*innen einen Sitzplatz in einem US-Car «kaufen». In diesem erfolgt dann eine schöne ausgiebige Ausfahrt, die einige unserer Angel Dogs Mitglieder mit ihren Motorrädern begleiten. Im Rahmen des Anlasses leisten wir Aufklärungsarbeit, weisen auf gewisse Problematiken hin und versuchen, Menschen für das Thema Epilepsie zu sensibilisieren. Wir halten Vorträge zum Thema und wollen zukünftig vermehrt auch auf Öffentlichkeitsarbeit setzen.

Um Missverständnisse zu vermeiden, erkläre ich an der Stelle aber gerne noch kurz, warum sich unser Verein «Angel Dogs» nennt: Weil die Epilepsie-Begleithunde wie Schutzengel sind. Wir sind nur die Engel auf Rädern, die Epilepsiebetreffenen «mehr Freiheit» ermöglichen.

### **Innerhalb des Vereins gab es im Laufe des letzten Jahres personelle Änderungen.**

Neben der zeitintensiven Betreuung und Pflege meines Sohnes nimmt mich auch mein Job immer mehr in Beschlag. Daher habe ich mich im letzten Jahr dazu entschlossen, das

Zepter innerhalb des Vereins abzugeben. Mit Daniel Bernhard, der ebenso wie ich zu den Gründungsmitgliedern gehört, habe ich einen würdigen Nachfolger als Präsidenten gefunden. Natürlich bleibe ich dem Verein als Mitglied erhalten. Ich wünsche Dani eine ruhige Hand und viel Erfolg und freue mich über jedes neue Mitglied, das uns dabei unterstützt, epilepsiebetreffenen Menschen ein Stück mehr Freiheit zu ermöglichen.

### **Was wünscht ihr euch zukünftig in Bezug auf das Thema Epilepsie?**

Als betroffener Familienvater wünsche ich mir mehr Aufklärung, Gehör und Verständnis von meinen Mitmenschen: Einerseits für die belastende und nervenaufreibende Betreuung und Pflege von Betroffenen, aber auch im Umgang mit betroffenen Menschen selbst. Hinschauen statt Wegschauen wäre ein grosser Schritt in die richtige Richtung. Epilepsiebetreffene sind keine Randgruppe, sondern ein wichtiger Bestandteil unserer Gesellschaft.

Auch die Politik muss zwingend handeln. Auch wir kämpfen für eine grössere Lobby und wünschen uns mehr Solidarität: Am 26. März ist Purple Day, der Internationale Tag zum Thema Epilepsie – auch für unsere Arbeit zählt jeder Rappen. Insbesondere die Epilepsieforschung muss angekurbelt werden, um nicht zu sagen, sie steckt noch in den Kinderschuhen. Nichts ist unmöglich, wie uns die Pandemie gelehrt hat. Oder anders ausgedrückt: Wo ein Wille ist, ist auch ein Weg – immer! Was alles möglich ist, wenn wir zusammenstehen, haben die letzten Wochen gezeigt.

Wollen Sie sich mit Betroffenen austauschen oder gar einen solidarischen Beitrag leisten? Unter [angeldogs.ch](http://angeldogs.ch) (die Homepage wird gerade überarbeitet), Facebook oder Instagram haben Sie die Möglichkeit dazu. Jeder Rappen zählt. Herzlichen Dank für Ihre Unterstützung!

Mehr zum Thema Epilepsie erfahren Sie auch unter [epi-suisse.ch](http://epi-suisse.ch).



**Hakan Aki** arbeitete seit 2015 freischaffend für diverse Lokalzeitungen. Zum Buch: «Sportunternehmen gründen und führen» steuerte er einen Autorenbeitrag bei. [www.hakan-aki.com](http://www.hakan-aki.com)

# Venenbeschwerden?



**Pinus® Pygenol® enthält Pinienrindenextrakt als Wirkstoff, der aus der Rinde der französischen Strandpinie (Pinus Pinaster) gewonnen wird.**

Pinus Pygenol Tabletten stärken und schützen die Blutgefässe, lin-

dern Venenbeschwerden wie venöse Stauungen und Krampfadern sowie schwere und geschwollene Beine.

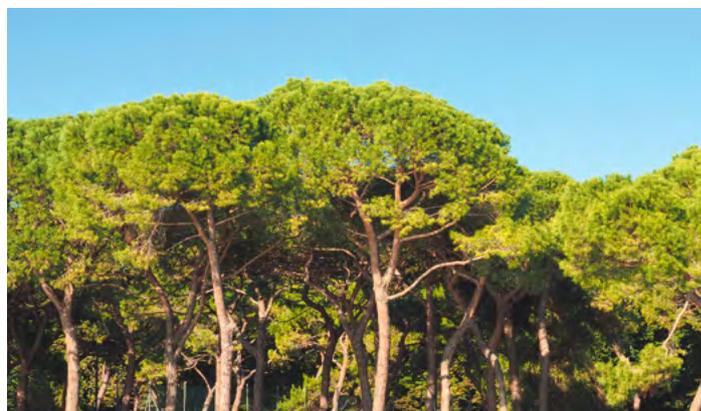
Zusätzlich zur innerlichen, kurweisen Anwendung empfiehlt sich die unterstützende äusserliche An-

wendung mit dem intensiv kühlenden Gel, der leicht kühlenden und pflegenden Lotion oder dem erfrischenden Spray von Pinus Pygenol.

Pinus Pygenol ist als Tabletten (zugelassenes Arzneimittel), kühlendes Gel, pflegende Lotion oder

erfrischender Spray (kosmetische Produkte) rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen [pinus-pygenol.ch](http://pinus-pygenol.ch)



## Geht's auch einfacher?



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



**PINUS®  
PYGENOL®**

Hilft bei  
Venenbeschwerden

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

Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.pinus-pygenol.ch](http://www.pinus-pygenol.ch)

# Pfeffer, Chia und Co.

Körner oder Samen? Dieser Frage bin ich mit Ayurveda-, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin Cornelia Eiberli auf den Grund gegangen.

## Welchen Einfluss haben Körner und Samen auf unsere Ernährung?

Buchweizen, Quinoa oder auch Hirse beispielsweise gelten als basenbindend und nicht übersäuernd. Je naturbelassener Nahrungsmittel sind, desto besser sind sie für die Verdauung und den Stoffwechsel. Besonders als Schonkost eignen sie sich gut und liefern Energie.

## Was bewirken Chiasamen?

Chia ist ein hochwertiger Ballaststofflieferant. Die Samen verfügen über einen hohen Anteil an Protein, Kalzium und Omega-3-Fettsäuren. Es gilt jedoch auf die Dosierung zu achten: Ein bis zwei Esslöffel Chiasamen sind ideal. Dies entspricht dem Tagesmaximum.

## Pfefferkörner oder doch eher Pfefferstreuer?

Im Pfefferstreuer befinden sich genau genommen auch Körner, nur in gemahlenem Zustand. Ich tendiere eher zu ganzen Pfefferkörnern, die frisch gemahlen werden, denn bereits gemahlener Pfeffer hat neben dem Geschmack auch schon viele wichtige Wirkstoffe verloren.

## Welches sind die gesündesten Samen?

Jeder Samen hat seine Vorzüge. Hier empfehle ich die Verwendung einheimischer Samen und Körner. Beispielsweise wachsen Sonnenblumenkerne ebenso wie Kürbiskerne, Leinsamen oder auch Hanfsamen in der Schweiz. Hanfsamen wachsen vor allem im Bündnerland. Auf die Abwechslung und die richtige Anwendung der Samen und Körner kommt es an. Die Inhaltsstoffe kommen erst zur Geltung, wenn Samen und Körner eingeweicht oder geschrotet werden. Letztlich kommt es auch auf das eigene Bauchgefühl an. Die Frage, die man sich hier stellen sollte, ist: «Kann mein Körper diesen Mix an Samen und Körnern verdauen?»

## Mohnbrötchen oder Sesamringe?

Grundsätzlich enthalten Mohn und Sesam wichtige Inhaltsstoffe. Da wären unter anderem Eisen, Kalzium, Magnesium oder auch Eiweiss zu nennen. Schwierig wird es, wenn die Brötli beispielsweise Weissmehl oder Zucker enthalten. Hier empfehle ich, auf Inhaltsstoffe wie Vollkornmehl zu achten. Ich möchte noch darauf hinweisen, dass der Verzehr von ganzen Sesamsamen nicht nützlich ist, weil sie in dieser Form direkt wieder ausgeschieden werden. Mohn oder Samen können gestossen oder noch besser als Samenmus eingenommen werden.

## Dreikorn, Sechskorn oder Vollkorn? Welches Körnli hätten Sie gerne?

Vollkorn ist immer gut, jedoch schwerer zu verdauen. Sechs- oder Dreikorn als solches gehören zur Familie des Vollkorns. Die vorher erwähnten Körner gibt es auch als fertige Mehrkorn-Backmischungen. Zu beachten ist: Je mehr Körner gemischt werden, desto schwerer werden sie verdaut. Ich bevorzuge Hafer, Dinkel oder Roggen. Die Wochentage nach Planeten finden Sie im Internet unter Getreidetage, wonach Sie entsprechend dem Wochentag ein Getreide verwenden können. So steht der Montag beispielsweise für Reis, Dienstag für Gerste oder der Mittwoch für Hirse. Es folgen Roggen, Hafer, Mais und Weizen.

## Warum sollte man öfter mal zu Hanf greifen?

Hanf verfügt über alle essenziellen Aminosäuren, die der Körper benötigt. Neben den Ballaststoffen und Omega-3-Fettsäuren ist Hanf vielseitig einsetzbar. Nussig im Geschmack erinnert er mich an Pinienkerne.

## Lachs, Flachs oder beides?

Flachs ist nichts anderes als Leinsamen. Der Lachs beinhaltet natürlich auch sehr nützliche Fettsäuren, obschon er nichts mit Samen und Körnern zu tun hat. Zusammen bilden sie eine gute Kombination. Veganer können alternativ beispielsweise Algenöl verwenden.

## Wie wirkt sich die Ernährung mit Körnern und Samen im Hinblick auf eine ayurvedische Heilbehandlung aus?

Getreide, das im warmen Zustand verzehrt wird, hat eine sehr positive Wirkung auf unseren Körper. Zudem kann der Magen seinen Inhalt erst bei einer Temperatur von etwa 35 Grad weitergeben, um die Lebensmittel bekömmlicher und verdaulicher zu machen. Dafür muss er viel Energie aufwenden. Zudem ist warmes Getreide sehr nährend und gut für unser Immunsystem. In Kombination mit warmen Gewürzen wird warmem Getreide eine heilende Wirkung nachgesagt.

## Was möchten Sie unseren Leser\*innen mit auf den Weg geben?

Meiner Meinung nach kommt es auf die Abwechslung an. Ausserdem sollte darauf geachtet werden, Samen kühl, aber nicht zu lange zu lagern, da sie ansonsten ranzig werden. Nach ayurvedischer Heilkunst sollten hingegen Lebensmittel wie Mehl oder Getreide vor dem ersten Gebrauch lange gelagert werden. Bei Mehl spricht man von bis zu zwei Jahren Lagerzeit vor dem Erstgebrauch. Dies dient der Bekömmlichkeit. Nach der Öffnung der Packung sollte das Mehl innerhalb von sechs Monaten verbraucht werden. Bei Lebensmitteln kann man, was das Haltbarkeitsdatum angeht, öfters auch seine Sinne einsetzen, bevor sie in den Kübel wandern.

Hakan Aki



**Cornelia Eiberli**, gelernte Drogistin, Ayurveda-, Ernährungs- und Gesundheitsberaterin sowie stv. Filialleiterin in der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie in Thalwil

# Mehr Beweglichkeit - MIT DER KRAFT DER NATUR

## Wirksame Hilfe aus der Natur bei Problemen mit dem Bewegungsapparat.

Viele unter uns leiden an Rücken- und Muskelbeschwerden. Die Naturwirkstoffe Menthol, Kampfer, Arnika und Rosmarin sind bekannt dafür, dass sie bei solchen Beschwerden helfen und wohltuend wirken. Eine altbewährte Erste-Hilfe-Massnahme ist das Kühlen der betroffenen Körperpartien. Danach wird durch Wärme, die bis in die tieferen Muskelschichten gelangt, eine wohltuende Entspannung und Linderung der Beschwerden erreicht.

## Pferdesalbe - das bewährte Medizinprodukt

Pferdesalbe ist ein bewährtes Medizinprodukt, das gerade bei Problemen mit dem Bewegungs-

apparat sehr gut hilft. Speziell die Apothekers Original Pferde Medic Salbe überzeugt durch ihre perfekt abgestimmten natürlichen Inhaltsstoffe. Sie wirkt in zwei Phasen mit der Kalt-Warm-Therapie:

- Menthol und Kampfer für wohltuende, langanhaltende Kühlung.
- Arnika und Rosmarin sind ideal zur durchblutungsfördernden



Massage. Diese Wärme gelangt so in tiefere Muskelschichten und lockert diese nachhaltig.

## Wie die Naturheilkunde hilft: entspannt mit Hanf

Unser Lebensstil erfordert Produkte, die schnell und anhaltend für Entspannung und Wohlbefinden sorgen und auf natürliche Weise bei Rücken- und Muskelbeschwer-

den helfen. Die alte Kulturpflanze Hanf hat sich dafür sehr bewährt. Die Apothekers Original Pferdesalbe mit hoher Konzentration an Bio-Hanf, Zedernholzöl, Rosmarinöl, Kampfer und Menthol hilft und sorgt für eine tief eindringende angenehme Wärme, Entspannung und Wohlfühl.

Nur erhältlich in Drogerien und Apotheken.

## GRATISMUSTER

Senden Sie uns den ausgefüllten Talon und Sie erhalten je eine Probepackung (10 g) der Pferde Medic Salbe und der Pferdesalbe Hanf.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_



**Einsenden an:** Supair Care AG, «Pferdesalbe», Europastrasse 30, 8152 Glattbrugg oder per E-Mail an [info@supair-care.ch](mailto:info@supair-care.ch) (Betreff: «Pferdesalbe»); Einsendeschluss: 31.7.2022

steinberg  
pharma

## Frühlingsgefühle

### Nach homöopatischer Wirkungsweise die Esslust regulieren

- Homöopatisches Madar D4 bei Übergewicht
- Reguliert die Esslust nach homöopathischem Prinzip
- Wichtig für den Effekt: regelmässige Einnahme
- Kann Heisshunger-Attacken mindern
- Bei vorschriftsmässiger Einnahme keine Nebenwirkungen bekannt



seit 1948

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

# Wenn es eng wird in der Gemeinsamkeit

Die richtige Balance zwischen Nähe und Distanz in der Partnerschaft zu finden, ist herausfordernd.

«Wir gehen ab jetzt gemeinsam durchs Leben», heisst es in manchen Verlobungs- und Heiratsanzeigen. Dieses «gemeinsam» ist ein Begriff, den jedes Paar zu verschiedenen Zeiten anders auslegen wird. Verliebte Paare wollen möglichst alles miteinander teilen und viel Zeit gemeinsam verbringen. Sie offenbaren sich ihre Gedanken und Gefühle. Dagegen leben Paare, bei denen der Hausgegen in Schiefelage geriet, oft aneinander vorbei; ausser Unfreundlichkeiten haben sie sich kaum mehr etwas zu sagen.

Nach zwei Jahren ist bei den meisten Paaren die enge Verbundenheit während des Stadiums der Verliebtheit abgeklungen, die Partner wollen wieder vermehrt auch eigenen Bedürfnissen nachgehen; beispielsweise mit Kollegen einen Match besuchen oder ein Frauen-Wellnesswochenende verbringen. Das richtige Mass zwischen eigenen und gemeinsamen Bedürfnissen in einer Partnerschaft zu finden, ist herausfordernd. Leicht kann es zum Vorwurf kommen: «Ich fühle mich von dir vernachlässigt, alle anderen sind dir wichtiger als ich.» Ein allgemeingültiges Rezept für das richtige Mass an Individualität und Gemeinsamkeit gibt es nicht, es muss immer wieder neu ausgelotet und situationsgerecht definiert werden. Beispielsweise benötigen Frauen und Männer, die bereits Kinder oder Enkel aus einer früheren Partnerschaft haben, Freiräume, in denen sie den Kontakt mit ihnen pflegen können, ohne dass sich die neue Partnerin oder der neue Partner zurückgesetzt fühlt. Im Weiteren bestehen manche Menschen, die in der zweiten Lebenshälfte eine neue Partnerschaft eingehen, auf getrennte Wohnungen. Sie haben die schwierigen

Seiten von zu viel Nähe aus einer früheren Beziehung in unangenehmer Erinnerung. Aus dieser Erfahrung wollen sie sich grösseren Spielraum sichern; dies kann leicht als mangelnde Liebe gedeutet und missverstanden werden.

## Pensionierung als Herausforderung

Die Medaille des Lebens zu zweit hat zwei Seiten: Aus «Nähe» kann unter Umständen «Enge» werden, aus «Gemeinsamkeit» wird womöglich «Bevormundung» und aus «Verbundenheit» wird eventuell ein «Korsett». Wie dieser Wechsel im Beziehungsalltag geschehen kann, zeigt das Beispiel des Ehepaars Wenger (Namen geändert). Für Martha Wenger ist das Einkaufen kein Vergnügen mehr. Der regelmässige Besuch des Grossverteilers war für sie eine Gelegenheit, unter Leute zu kommen. Auf dem Weg dorthin oder im Laden traf sie meistens Bekannte, öfters ergab sich dabei ein kleiner Schwatz. Manchmal wurde das Gespräch in einem Café fortgesetzt. So pflegte Martha Wenger ihren Bekanntenkreis. Mittlerweile ist alles anders. Seit seiner Pensionierung begleitet sie ihr Mann Oskar zum Einkaufen - der Einkauf wird für die 64-Jährige zur grossen Herausforderung: Ihr Gatte ist ungeduldig und nörgelt gelegentlich an ihrer Auswahl der Produkte herum. Doch mit Gemüse, Teigwaren und Waschpulver kennt er sich kaum aus, da er früher nie einkaufen ging. Wenn Martha Wenger unterwegs eine Bekannte trifft, fühlt sie sich mit ihrem Mann im Schlepptau unfrei. Auch bei der Haushaltsführung mischt sich ihr Ehemann seit seiner Pensionierung ein. Wenn Martha Wenger staubsaugt, während er Zeitung

liest, reagiert dieser gereizt. Will er an ihrem Waschtag einen Ausflug unternehmen, ärgert er sich über ihre Absage. Seit der Werkstattleiter ins Pensionsalter gekommen ist, haben die Spannungen in der Partnerschaft deutlich zugenommen.

Damit ist das Ehepaar Wenger nicht allein, Konflikte bei Paaren im AHV-Alter mehren sich. Für manche werden sie mit der Zeit so unerträglich, dass sie sich trennen: Innert fünfzig Jahren hat sich die Scheidungsrate im Pensionsalter verdoppelt; dabei spielt auch die gestiegene Lebenserwartung eine entscheidende Rolle. Paare verbringen heute im Durchschnitt 15 gemeinsame Jahre im AHV-Alter. Dies kann eine herausfordernde Zeit sein, für die das Paar die Weichen rechtzeitig stellen muss. Der Übergang vom Erwerbsleben in die Pension verändert den Alltag erheblich. Bereits geraume Zeit vor der Pensionierung sollte sich das Paar über die gegenseitigen Erwartungen an diese neue Lebensphase sowie die Aufgabenverteilung austauschen. So können die unterschiedlichen Erwartungen besser aufeinander abgestimmt und Konflikte vermieden werden. Der eine freut sich beispielsweise auf gemeinsame Reisen, während der andere sich endlich vermehrt den Enkelkindern widmen möchte.

## Beziehungverschlechterung vorbeugen

Wenn Menschen häufig auf kleinem Raum zusammen sind, entstehen vermehrt Reibungsflächen. Anzeichen des Missfallens können sich häufen; dazu zählen gereizte Bemerkungen, Stirnrunzeln, unfreundliche Blicke, bewusstes Ausweichen von Blickkontakt sowie genervtes Brummen. Wenn sich diese Signale

mehren, sollten die Warnlampen blinken. Damit der Haussegen wieder zurechtgerückt werden kann, braucht es eine Veränderung im gemeinsamen Alltag. Fachleute raten zu Hobbys, ehrenamtlichen Aufgaben und zu Kontakten, die nicht gemeinsam gepflegt werden. Dies führt auch zu neuem Gesprächsstoff in der Partnerschaft. Menschen benötigen eine Art eigenes «Revier». Wird ihnen zu oft «reingefunkt», beispielsweise in der Haushaltsführung, steigt der Stresspegel – Ärger ist vorprogrammiert. Die Streitgespräche können sich an scheinbar banalen Alltagsthemen entzünden; etwa der Abfallsack, der nicht entsorgt wurde, der zum wiederholten Mal verlegte Autoschlüssel oder das Ladekabel fürs Handy, das unauffindbar ist. Wenn die Emotionen hochgehen, kann bereits ein Spaziergang alleine genügend Distanz schaffen, um den Streit frühzeitig abzuwenden.

### Erholung ohne Zwist

Neben der Pensionierung sind auch Ferien eine besondere Herausforderung für die Partnerschaft. Im gemeinsamen Urlaub zeigt sich exemplarisch, wo die Stolpersteine bezüglich Nähe und Distanz liegen können. Die sogenannte «schönste Zeit des Jahres» kann zu

einer Tortur werden, etwa wenn zu viel Alkohol im Spiel ist. Immerhin wird gemäss Statistik jede dritte Scheidung nach gemeinsamem Urlaub eingereicht. Während der Ferien fallen die Alltagsverpflichtungen und der dafür anberaumte zeitliche Rahmen weg, es gilt die Zeit gemeinsam zu gestalten. Laut Experten wollen Menschen in den Ferien all jene Bedürfnisse befriedigen, für die ihnen im Alltag meistens die Zeit fehlt. Oft sind diese Wünsche sehr unterschiedlich. Wenn sich Paare im Voraus über ihre individuellen Wünsche an die gemeinsame Urlaubszeit absprechen, kann das Konfliktrisiko reduziert werden. Es ist vor allem gegenseitige Toleranz und Rücksichtnahme gefragt, damit der Umgangston nicht nörglerisch und gereizt wirkt. In Umfragen beschwerte sich jede vierte Frau über einen übellaunigen, unrasierten und ungeduschten Partner während der Ferien. Viele Männer schätzen es ihrerseits, in der freien Zeit den Zwängen des Arbeitslebens entfliehen und sich leger kleiden zu können. Ihren Partnerinnen steht womöglich der Sinn nach einem gemeinsamen Abendessen bei Kerzenlicht in eleganter Kleidung. Einige Männer wollen sich dagegen in den Ferien sportlich auspowern und Kilometer auf dem Rennvelo

abspulen oder Berge besteigen. Dies sind ihre Nischen weg vom stressigen Alltag. Nicht allen Paaren gelingt es, ihre Bedürfnisse bei der Erholung unter einen Hut zu bringen. Manche Partner wissen aus Erfahrung bereits im Voraus, dass ihre Urlaubszeit eine schwierige Phase mit vermehrten Meinungsverschiedenheiten werden wird. Dann können getrennte Ferien eine Alternative sein: Während Männer mit ihrer Tennisgruppe verreisen, regenerieren sich Frauen beispielsweise während eines Kurses zum Thema «Heilkräuter der Berge». Beide können sich auf diese Weise gemäss ihren Bedürfnissen erholen. Dies ohne grosse Spannungen.



**Adrian Zeller** verfügt über eine mehrjährige Praxiserfahrung im Gesundheitswesen. Seit 1995 ist er journalistisch und publizistisch tätig.

# ActiVital® forte

## Für alle, die ein Mehr an Energie benötigen.

### Erhältlich in Apotheken und Drogerien

Packungsgrösse: 10 Sachets / Pharmacode: 6496686  
 Packungsgrösse: 20 Sachets / Pharmacode: 6496692

**Wirkstoffe:** 1 Sachet (9,1 g) enthält: 5 g Argininaspartat, 2,4 g Magnesiumaspartat-Dihydrat (180 mg Mg)  
**Hilfsstoffe:** Kaliumhydrogencarbonat (E 501), Citronensäure, hochdisperses Siliciumdioxid, Acesulfam-Kalium (E 950), Aspartam (E 951), Zitronenaroma, Orangenaroma, Povidon K 29-32, Riboflavinphosphat-Natrium; Swissmedic, Liste D.

Zulassungsinhaberin: Dr. H. Welti AG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



**GUTSCHEIN FÜR  
 EIN GRATISMUSTER:  
 1 Sachet à 9.1 g**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



ActiVital® forte

# Mistel

Sie lebt auf Bäumen hoch oben zwischen Himmel und Erde und scheint aus einer anderen Welt zu stammen. Als Heilpflanze nutzt man sie heute vor allem in der Krebstherapie, doch die Mistel, früher auch «Heil-aller-Schäden» genannt, kann noch mehr.

Im Winterhalbjahr fallen die grünen, kugelförmigen Gebilde in den Bäumen besonders auf. Es sind Misteln, Halbschmarotzer, die den Wirtsbaum anzapfen, um Wasser und darin gelöste Mineralien zu saugen. Ihre Blätter sind spürbar kühler als die Blätter des Wirtsbaumes. Dies beruht auf der intensiven Transpiration, die nötig ist, um genügend Saft aus der Wirtspflanze aufnehmen zu können. Die immergrünen Wesen besitzen aber auch Chlorophyll und betreiben Fotosynthese wie andere Pflanzen. Trotz des Halbschmarotzertums schaden einzelne Misteln dem Baum nicht. Es gibt sogar Hinweise, dass sie den Bäumen helfen, besser mit negativen geopathischen Einflüssen oder Elektrosmog fertig zu werden. Nehmen die Misteln aber überhand, schwächen sie ihren Wirtsbaum und können ihn sogar zum Absterben bringen.

### Auf den Leim gehende Vögel

Botanisch bildeten die Misteln früher eine eigene Familie; heute werden sie den Sandelholzgewächsen zugeordnet. Die hiesige Art gibt es in drei Unterarten: die Laubholz-Mistel (*Viscum album album*), die Tannen-Mistel (*Viscum album abietis*) und die Kiefern-Mistel (*Viscum album austriacum*). Sie sind zweihäusig, es gibt also jeweils männliche und weibliche Mistelpflanzen. Die silbrigweissen Beeren, die wie kleine Monde schimmern, benötigen rund neun Monate zur Reife; sie dienen einigen Vogelarten als willkommenes Winterfutter. Jede der durchscheinenden Beeren beherbergt einen grünen Embryo, der bereits in der Lage ist, Fotosynthese zu betreiben. Daneben enthalten die Beeren viel klebrigen, zähen Schleim, der als Leim zum Vogelfang verwendet wurde; daher stammt auch der Name «*Viscum*» (lateinisch: klebrig).

Die Mistel wächst sehr langsam – einen Gabelspross pro Jahr –, kann aber rund 70 Jahre alt werden und dabei einen Durchmesser von einem Meter erreichen. Der streng geometrische Wuchs verleiht ihr eine erstaunliche

Stabilität. Selbst ein Starkwind, der den Wirtsbaum tüchtig durchschüttelt, lässt sie weitgehend unbewegt.

### Mystischer Zaubertrank?

Um die aussergewöhnliche Pflanze ranken sich unzählige Legenden. Misteln sollten dort wachsen, wo sich ein Alb, ein Nachtgespenst, ausgeruht hatte. Ein Mistelzweig am Haus oder als Amulett sollte dunkle Mächte fernhalten und Pforten zu anderen Welten öffnen. Da sie zwischen Himmel und Erde lebt, wurde sie stets mit Tod und Wiedergeburt in Verbindung gebracht. In der nordischen Mythologie kam der Lichtgott Baldur durch einen Mistelpfeil ums Leben. Wächst eine Mistel auf Haselstrauch oder Weissdorn, soll darunter ein Schatz zu finden sein. Die Mistel, die sich nicht den Jahreszeiten unterordnet und gar im Winter ihre Früchte trägt, war auch ein Fruchtbarkeitssymbol; sich küssen unter einem Mistelzweig verhiess deshalb Glück und reichen Kindersegens.

Den Kelten war die Mistel heilig, ebenso der Baum, auf dem sie wuchs. Doch die Eichenmistel, mit der Miraculix seinen Zaubertrank abrundete, ist eine andere Pflanzenart: die europäische Riemenblume (*Loranthus europaeus*). Unsere Mistel (*Viscum album*) wächst auf vielerlei Bäumen, jedoch weder auf Eichen noch auf Rotbuchen.

### Vielseitiges Heilmittel

Seit der Antike wurde die Mistel bei Epilepsie eingesetzt. Aber auch Schwindel, Milz- und Leberleiden, Herz- und Lungenerkrankungen, Nervenleiden, Verdauungsstörungen, chronische Gelenkprobleme, Unfruchtbarkeit der Frau, Blutungen und Wehenschwäche wurden mit Mistelzubereitungen behandelt. Sie galt als Universalheilmittel, das im Körper dort ansetzte, wo das Leiden seinen Ursprung nahm. Das können auch Krankheiten sein, die geopathische Ursachen haben. Mistelkraut wirkt über den Vagusnerv und das endokrine System auf den gesamten Stoffwechsel.



Die traditionelle Medizin verwendet Kaltauszüge der Mistel zur Harmonisierung des Blutdrucks, bei Kopfschmerzen, Schwindel, als herzstärkendes Mittel und in der Rekonvaleszenz. Die Anwendung von Mistelpräparaten in der Krebsbehandlung entdeckte Rudolf Steiner vor 100 Jahren. Als Wirkstoffe findet man Lektine, Polypeptide, Phenylpropane, Polysaccharide, Triterpene, Flavonoide, Sterole, Amine. Auf der feinstofflichen Ebene trägt die Mistel stets auch die Energie des Wirtsbaums in sich.

Die Gemmotherapie verwendet die jungen Sprossen. Das Mazerat ist krampflösend, beruhigend, reguliert den Blutdruck, die Blutfett- und Cholesterinwerte, stärkt den Herzmuskel, tonisiert, ist harntreibend und stoffwechsellanregend. So hilft es bei nervösen Herzbeschwerden, Schwindel, Ohrensausen, Migräne, lindert Wechseljahrsbeschwerden bei Mann und Frau, aber auch rheumatische Krankheiten. Es baut auf bei Immunschwäche und chronischer Müdigkeit nach einer Infektionskrankheit, hilft bei Stresskrankheiten und lindert Fieberkrämpfe bei Kindern.

Die Mistel, die in ihrem Wachstum kein oben und unten kennt, soll zudem vertikales und horizontales Denken, Intuition und Logik vereinen.



**Ursula Glauser-Spahn** ist Biologin. Seit mehr als 30 Jahren sammelt sie Schweizer Bachblüten für die Firma Phytomed AG. Sie verfasste 2008 das Buch «Kaninchenapotheke».

# Natürlicher Schutz BEI JUCKREIZ IM INTIMBEREICH

**Vielleicht haben Sie es auch schon erlebt - das unangenehme Gefühl scheuernder, zu enganliegender Kleidung im Schritt oder Jucken im Intimbereich nach der Rasur. Auch ein Brennen auf der empfindlichen Haut rund um die Scheide nach Verwendung parfümierter Seifen ist sicher vielen Frauen nur zu gut bekannt. Laufen und Sitzen kann so zur Qual werden und schnelle Hilfe ist gefragt. Hier kann die Multi-Gyn® CalmingCream Abhilfe schaffen.**

Die neue Intimcreme der Multi-Gyn®-Serie beruhigt, schützt und pflegt juckende, gereizte und trockene Haut im gesamten äusseren Vaginal- und Analbereich.<sup>1</sup> Multi-Gyn® CalmingCream ist frei verkäuflich in Apotheken und Drogerien erhältlich und wurde speziell für Frauen entwickelt. Sie enthält

den patentierten Wirkkomplex 2QR (sprich: to cure) aus dem Blattextrakt der Aloe barbadensis, der die natürliche Barrierefunktion der Intimhaut unterstützt und sie gleichzeitig mit Feuchtigkeit versorgt. Die vegane Intimpflege ist

ergiebig und sanft zur Haut. Sie wurde dermatologisch getestet und enthält keine Duftstoffe. Eine tägliche Anwendung als Pflegeroutine nach dem Duschen, der Intimirasur oder vor und nach dem Sport ist daher problemlos möglich.

## Schnelle Hilfe und zuverlässige Pflege

Die grosse Zufriedenheit der Anwenderinnen zeigt auch eine Marktforschungsstudie: 9 von 10 Frauen würden die Vaginalcreme Multi-Gyn® CalmingCream auf jeden Fall weiterempfehlen. «Hilft sofort nach dem Auftragen. Zieht gut ein, hinterlässt aber trotzdem einen Schutzfilm auf der Haut, der lange anhält», lautet das Fazit der Probandinnen.<sup>2</sup>

Informationen zur Intimpflege bei Juckreiz im Intimbereich sowie zu weiteren Multi-Gyn®-Produkten für Ihre Intimgesundheit finden Sie auf [multi-gyn.ch](http://multi-gyn.ch)

<sup>1</sup> Packungsbeilage Multi-Gyn® Calming-Cream, August 2021

<sup>2</sup> Produkttest Multi-Gyn® CalmingCream in Deutschland, März 2021



## IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT

### GEMMOTHERAPIE von PHYTOMED

-  in der Schweiz gesammelte Knospen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau
-  von Hand einzeln gepflückt oder abgestreift
-  über 30 Jahre Erfahrung im Umgang mit Heilpflanzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Zulassungsinhaber und Herstellerin:  
PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle / Burgdorf  
Telefon +41 (0)34 460 22 11



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

# Kraftvolle Füsse

Rund vierzig Prozent der Menschen kennen Fussbeschwerden aus eigener Erfahrung. Dies ist wenig erstaunlich, Füsse müssen viel leisten und auch einiges erdulden. Im Alltag ruht das ganze Körpergewicht auf ihnen. Gleichzeitig müssen sie den Körper immer wieder sensibel ausbalancieren, beispielweise beim Treppensteigen.

Füsse sind eine multifunktionale Meisterleistung der Natur: Mit ihnen kann man Ballett tanzen, Marathon laufen und Fussball spielen. Besonders geübte Menschen sind dank ihnen als Artisten auf dem Hochseil unterwegs, andere klettern geschickt an Felswänden hoch und weitere stampfen mit ihnen beim Flamenco. All diese Beispiele zeigen, wie vielfältig Füsse einsetzbar sind. Sie sind sehr leistungsfähig, etwa bei langen Fussmärschen; andererseits sind sie auch sehr sensibel: Ein Kieselstein unter der nackten Fusssohle kann schmerzhaft piksen.

## Schuhe mit Qualität

Damit die Füsse die unterschiedlichen Anforderungen, die an sie gestellt werden, erfüllen können, sind sie nach einer komplexen Struktur aufgebaut: 26 Knochen, 20 Muskeln, 33 Gelenke sowie über hundert Sehnen und Bänder verleihen ihnen eine grosse Beweglichkeit und zugleich Dynamik. Allerdings: Von den den Füssen innewohnenden Möglichkeiten wird in der Regel nur ein geringer Bereich beansprucht. Sie sind von der Natur so konstruiert, dass sie nackt auf Waldboden, über Geröllhalden sowie über Wiesen und an Sandstränden laufen können. Und auch über einen liegenden Baumstamm können sie balancieren. Diese Gelegenheiten sind selten. Stattdessen sind sie meistens auf asphaltierten Trottoirs und auf harten Steintreppen unterwegs. Diese Art der Fortbewegung über und unterfordert sie auf Dauer. Es werden dabei lediglich bestimmte Bereiche des Fusses beansprucht, aber dafür intensiv. Es verwundert daher wenig, dass Fussbeschwerden verbreitete Leiden sind. Besonders häufig kommt es zur Bildung von Hornhaut, Hühneraugen und auch zu Hallux valgus. Eine weitere Folge ist die Absenkung des Fussgewölbes beziehungsweise der Senkfuss.

Bei Fussproblemen spielt das Schuhwerk eine wichtige Rolle. Nicht immer stecken die Füsse in Schuhen, die ihnen Halt geben und sie nicht gleichzeitig einzwängen. Sie sind Schwerarbeiter und haben es verdient, dass ihnen eine schützende und stützende Bekleidung von akzeptabler Qualität gegönnt wird – ohne sich leichtfertig von modischen Billigangeboten verführen zu lassen.

## Pflegen und kräftigen

Nicht nur angemessene Schuhe beugen Fussbeschwerden vor, auch regelmässige Pflege fördert ihre Gesundheit. Nach einer ausgiebigen Wanderung, einem Tanzanlass oder einem anstrengenden Arbeitstag ist ein Fussbad eine Wohltat. Eine Prise Meersalz und/oder einige Tropfen Rosmarin- sowie Wacholderöl fördern die Durchblutung und entspannen die strapazierten Muskeln und Sehnen. Das Bad kann bei 37 Grad zehn bis zwanzig Minuten dauern, bei tieferen Temperaturen etwas länger. Bei Bedarf kann man

anschliessend verhornte Stellen mit einer Fussfeile oder mit einem Bimsstein bearbeiten. Dann folgt eine nährnde Fusscreme. Sie sollte Teil der täglichen Körperpflege sein.

Neben der Pflege benötigen die Füsse auch Ertüchtigung. Auf diese Weise werden die Muskeln gestärkt und Gelenke im Fuss bleiben beweglich. Einfache Übungen sind das Gehen auf Zehenspitzen sowie auf den Aussenkanten der Füsse. Im Weiteren trainiert das Anheben eines Taschentuchs, einer Schnur oder eines Lineals mit den Zehen vom Boden die Feinmotorik. Als weitere Übung kann man sich auf einen Stuhl setzen, ein schweres Buch auf die Knie legen und mehrmals die Füsse anheben. Für einen spürbaren Erfolg ist es wichtig, dass die Übungen regelmässig praktiziert werden.

Adrian Zeller



# BAUERFEIND MOVES SWITZERLAND



GenuTrain® A3

Bauerfeind moves you: Wir bieten mit GenuTrain® medizinisch wirksame Kniebandagen. GenuTrain A3 wurde entwickelt, um arthrosebedingte Schmerzen zu lindern. Sie aktiviert die Beinmuskulatur und massiert bei jeder Bewegung die Schmerzbereiche. Das leichte Anlegen ohne viel Kraft und der angenehme Tragekomfort sorgen für die ideale Unterstützung bei Kniebelastungen im Beruf oder Alltag.

Inhaber und Leiter seines Gartenbaubetriebs Eugen Bühlmann trägt die medizinische Kniebandage GenuTrain A3. Mehr zu seiner Geschichte auf [bauerfeind.ch](http://bauerfeind.ch)



Händler finden



## Kronjuwel DER KÖNIGLICHEN GESCHENKE

**Die Heiligen Drei Könige aus dem Morgenland reisten nach Betlehem, um das neugeborene Christkind mit den kostbarsten Schätzen der damaligen Zeit zu beschenken: mit Gold, Myrrhe und Weihrauch. Der echte Weihrauch ist der getrocknete Wundsaft des Boswellia baumes.**

Durch Schnitte in Stamm und Äste tritt ein Gummiharz aus, das zwei bis drei Wochen trocknen muss, bevor es geerntet werden kann. Nach der ersten minderwertigen Ernte mit dunklen, wenige Millimeter grossen Harztropfen wird das Harz der weiteren Ernten reiner und heller – und die Tropfen, auch Schweiß der Götter genannt, bis zu einem Zentimeter gross. Das Harz war schon in der Antike – und über die nachfolgenden Kulturen hinweg – nicht nur ein aromatisch duftendes Räucher- mittel für kultische Zwecke, sondern auch als desinfizierendes und entzündungshemmendes Heilmittel in Gebrauch. Im 20. Jahrhundert geriet das medizinische Potenzial des Weihrauchs durch die Synthese der Antibiotika und von Kortison in Vergessenheit.

### **Wundersame Wirksamkeit**

Getrocknete Harzperlen enthalten neben dem Harzanteil von bis zu 60 Prozent etwa 20 Prozent Schleimstoffe und acht Prozent ätherisches Öl. Die mehr als 200 Inhaltsstoffe machen den medizinischen Einsatz

des Harzes zur Wundreinigung bei entzündlichen Erkrankungen und Erkrankungen der Atemwege plausibel. Das Besondere am Weihrauch sind die Harzsäuren. Neue Forschungsergebnisse erklären die wundersame Wirksamkeit des Powerharzes. Emeritus Professor Ammon von der Universität Tübingen entdeckte, dass die Harzsäuren des Weihrauchs bestimmte Botenstoffe der Entzündung, die auch bei Autoimmunkrankheiten eine Rolle spielen, hemmen. Die Harzsäuren verringern zudem die Aktivität bestimmter Enzyme, die bei Entzündungsreaktionen benötigt werden. Für Krankheiten, die im letzten Jahrhundert überwiegend mit Kortison behandelt wurden, gibt es heute die Weihrauch-Alternative. Auf Harzsäuren standardisierte Präparate aus dem Weihrauch haben ihre Domänen bei Rheuma, Darmentzündungen, Asthma, Schuppenflechte, Multipler Sklerose und auch bei Hirntumoren.

### **Rheuma und Arthrose**

In der traditionellen Indischen Medizin «Ayurveda» wird seit Jahrhunderten das Harz von Boswellia serrata bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises eingesetzt. Es ist auf den Märkten in Indien als «Salai Guggal» erhältlich. Weihrauchextrakt hemmt die Botenstoffe der Entzündung und der Knorpelzerstörung. Die anti-

entzündliche Wirkung wurde in Tierversuchen und in humanpharmakologischen Untersuchungen bestätigt. Klinische Untersuchungen weisen auf Wirksamkeit beim entzündlichen Rheuma und beim altersbedingten Rheuma. Die Abnahme der Schmerzen, der Gelenkschwellung und der Steifigkeit der Gelenke sowie die Besserung der Gelenkfunktion wurden an anerkannten Messinstrumenten beurteilt. Die Ergebnisse waren klinisch relevant. Im Gelenkpunktat hatten im Vergleich zur Behandlung mit einem Scheinmedikament die Marker der Entzündung und der Knorpelzerstörung abgenommen. Da unter einer Behandlung mit synthetischen Entzündungshemmern oder Kortison schwerwiegende Nebenwirkungen auftreten können, sollte Weihrauchextrakt möglichst bei Beginn der Arthrosebeschwerden eingesetzt werden; oder zur Einsparung synthetischer Medikamente.

### **Darmerkrankungen**

Bei Patienten mit Colitis ulcerosa besserten sich unter der Einnahme von Weihrauchextrakt die Beschwerden wie diffuse Bauchschmerzen, wässriger Stuhl beziehungsweise Blut im Stuhl, Darmkrämpfe, Krankheitsgefühl und Blutarmut. Die weissen Blutkörperchen als Ausdruck der Entzündung wie auch der Entzündungsmarker Calprotectin

im Stuhl hatten im Vergleich zur Einnahme des Scheinmedikaments abgenommen. Weitere Untersuchungen bestätigten die Abnahme der Stuhlfrequenz. Der Prozentsatz der Patienten mit dauerhaftem Nachlassen der Durchfallhäufigkeit war unter Weihrauch um 44 Prozent höher als unter dem Scheinmedikament. Die Besserung lag im Bereich des Behandlungserfolgs mit einem schwer löslichen Sulfonamid, dem Goldstandard bei entzündlichen Darmerkrankungen. Auch bei M. Crohn scheint Weihrauchextrakt dem Goldstandard nicht unterlegen zu sein.

### **Asthma**

Bei der Behandlung von Asthma werden Medikamente eingesetzt, die die ständige Entzündungs- bereitschaft der Atemwege unterdrücken und so die Ursache der Asthmaerkrankung ausschalten. Weihrauchextrakt bewirkt, dass Schwellung, Schleimbildung und chronische Entzündung in den Bronchien abnehmen, wobei die Wirkung nicht sofort eintritt. Weihrauchextrakt sollte daher auch in Zeiten ohne Beschwerden regelmässig eingenommen werden, um für schlechtere Zeiten gewappnet zu sein. Untersuchungen zeigen, dass der Bedarf an Kortison durch Weihrauchextrakt verringert werden konnte und dass die Asthma- beschwerden abgenommen hatten. Dies wurde mithilfe von Atem- funktionstests objektiviert.

### **Multiple Sklerose**

Am Institut für Neuroimmunologie und Klinische Multiple-Sklerose- forschung in Hamburg bekamen Patienten mit schubförmiger Multipler Sklerose anstelle von Kortison oder Interferon Kapseln mit Weihrauchextrakt verabreicht. Die Zahl der Nervenschäden verringerte sich um fast 60 Prozent, die jährliche Rate von neuen Schüben ging zurück.

**Prof. Dr. Sigrun  
Chrubasik-Hausmann**

# Blasenentzündung - TYPISCH FRAU?

## Warum Frauen häufiger unter Blasenentzündungen leiden.

Die Blasenentzündung ist die häufigste Infektionskrankheit der Harnwege - rund 50% der Frauen leiden in ihrem Leben mindestens einmal an einer Blaseninfektion. Die Ursache dafür liegt vor allem in der unterschiedlichen Anatomie von Frauen und Männern. Während die Harnröhre des Mannes im Schnitt mit einer Länge von rund 20 cm relativ weit entfernt vom Darmausgang liegt, beträgt der Abstand von Harnröhre zu After bei Frauen hingegen lediglich 3 bis 4 cm. Das führt schnell dazu, dass Bakterien aus dem Darm bis zur Harnblase gelangen und dort zu einer Infektion führen.

**Das E. coli Bakterium - Hauptursache für eine Blasenentzündung**  
90 % aller Blasenentzündungen entstehen durch das Bakterium Escherichia coli, auch E. coli genannt. Dabei handelt es sich um ein Darmbakterium, das auch in

einem gesunden Darm ganz natürlich vorkommt. Dort bildet es mit vielen anderen Bakterien die Darmflora und ist harmlos, solange es Teil einer ausgewogenen Darmflora ist. Gelangen E. coli Bakterien jedoch über andere Wege in unseren Körper, z. B. über den Mund oder eben die Harnröhre, so können sie eine Vielzahl an Infektionen hervorrufen - so auch die Blasenentzündung. Ein gesundes Immunsystem schafft es in der Regel, die Eindringlinge zu beseitigen und eine Entzündung abzuwenden. Ist das Immunsystem jedoch geschwächt, so haben die Bakterien leichtes Spiel.

## Blasenentzündung behandeln: Was kann ich machen und was hilft schnell und zuverlässig?

Blasenentzündungen können sehr unangenehm werden, sind in der Regel jedoch leicht in den Griff zu bekommen. Eine akute, unkomplizierte Blasenentzündung sollte mit der richtigen Behandlung innerhalb von drei Tagen abgeklungen sein.

Die wohl bekannteste Behandlung bei Blasenentzündungen sind Antibiotika. Diese gehen aber oft mit Nebenwirkungen und der Gefahr von Resistenzbildung einher. Für betroffene Frauen gibt es nun eine wirksame Therapie ohne Antibiotika - FEMANNOSE® N. Es enthält den natürlichen Einfachzucker D-Mannose, welcher sich an die Fimbrien (Härchen) der entzündungsverursachenden E. coli Bakterien bindet. Dadurch werden sie inaktiviert und mit dem Urin ausgeschwemmt.

FEMANNOSE® N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und tiefdosiert auch zur Vorbeugung. Es wirkt rasch in der Blase, ist sehr gut verträglich und verursacht keine Resistenzbildung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Medizinprodukt CE 0426,  
Informationen unter [www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)



# 30 Jahre Sonnenschutz

**Die Ultrasun AG feiert in diesem Jahr ihr dreissigstes Jubiläum und ist als Sonnenschutzspezialist bekannt. Die Firma entwickelt und produziert in der Schweiz und vertreibt ihre Produkte international. Geschäftsleiter Benedikt Irringer im Gespräch.**

**Ultrasun feiert dieses Jahr den Dreissigsten. Wie kam es dazu?**  
Der Anfang der Marke liegt beim mittlerweile verstorbenen Gründer, Herrn Tazio Tettamanti. Er hat damals eine eigene Sonnenschutzmarke entwickelt und mit nur wenigen Leuten den Vertrieb aufgenommen. 2007 wurde Ultrasun an die Laliq Group verkauft. Weiterhin arbeitet aber ein kleines, sehr qualifiziertes Team eng zusammen, trifft Entscheide und leistet mit vereinten Kräften und viel Engagement tagtäglich grosse Beiträge, um die Marke erfolgreich zu machen.

**Trotz umfassender internationaler Expansion ist die Firma weiterhin in der Schweiz ansässig. Was bedeutet der Standort Schweiz auf der internationalen Bühne?**  
Für unsere internationalen Partner ist die Schweizer Entwicklung und Produktion ein Sicherheits- und Qualitätssiegel. Wir haben hier in der Schweiz einen effizienten Produktionsstandort, der uns verlässlich und zielorientiert arbeiten lässt. Wir können Ideen vorantreiben und neue Entwicklungsschritte dank der inländischen Produktionsstätte rasch umsetzen. Die ebenfalls inländische Entwicklung bringt uns ebenfalls sehr schnell voran.

Immer wieder sind Besucher\*innen aus Partnerländern von der starken Präsenz von Ultrasun im Schweizer Fachhandel überrascht und werten dies als sehr positives Zeichen. Für diese lokal erfolgreiche Präsenz sind wir unseren Part-

nern - den Apotheken, Drogerien und Dermatolog\*innen im Land -, sehr dankbar, die mit so viel Elan und Überzeugung hinter unserer Marke stehen.

**Was waren die grössten Herausforderungen?**  
Auch im Sonnenschutzbereich gab es im Laufe der Jahre grosse Entwicklungen. Ursprünglich war nur die Rede vom UV-B-Schutz, dann ist der UV-A-Schutz dazugekommen. Aktuell ist zusätzlich der Schutz vor Blaulicht (verantwortlich für «Melasma», sprich Sonnenflecken) und der Schutz vor Infrarot-Strahlung wichtig. Über die Jahre wurden neue Sonnenschutzfilter entwickelt, die einerseits diesen Breitband-Schutz bieten und gleichzeitig nicht mehr hormonaktiv und irritierend sind. Diese modernen Filter sind auch für die Umwelt deutlich verträglicher als die alten Filter, wie etwa Octocrylene, Oxybenzone, Ethylhexyl Methoxycinnamate/Octinoxate und andere mehr.

Wir verzichten schon länger bewusst auf diese «alten» Filter, auch wenn die moderneren teurer sind. Heutzutage wünschen Konsument\*innen Produkte, die auf der einen Seite sehr gut schützen, haut- und umweltfreundlich sind, nicht «kleben» und idealerweise einen zusätzlichen Nutzen - wie Aufhellung von Flecken oder eine Stimulation der Bräunung - bieten. Ultrasun bietet in der breiten Produktpalette all das.

**Apropos Nachhaltigkeit: Inwiefern ist der Schutz der Umwelt für Ultrasun ein Thema? Wie verträglich sind die Produkte für Wasserlebewesen?**  
«Reef-friendly» ist ein wichtiges Thema für eine verantwortungsbewusste Sonnenschutzmarke wie Ultrasun. Wir verwenden be-

reits seit 2016 keine der Sonnenschutzfilter mehr, die mittlerweile auf Hawaii, Thailand und andernorts verboten sind. Ich habe bei der Neuentwicklung diese fragwürdigen Filter primär wegen der Menschen aus den Formeln entfernt; aber kurz danach wurde klar, dass genau diese Filter auch der Umwelt schaden. Ich wollte bewusst kein eigenes Reef-friendly-Logo kreieren, sondern habe einen neutralen Standard gesucht. Wir haben deshalb das EcoSun Pass Modell der Firma BASF übernommen und sind als erste Marke weltweit für einen besonders umweltverträglichen Sonnenschutz ausgezeichnet worden.

**Welche Aufklärungsbedürfnisse bestehen in Sachen Sonnenschutz?**  
Leider verwenden viele Menschen zu wenig Sonnenschutz und häufig nur in den Sommerferien; ausserdem wird oft ein zu tiefer Sonnenschutzfaktor verwendet. Eine erwachsene Person sollte von Kopf bis Fuss pro Tag am Strand rund

30 ml verwenden, um sich ausreichend zu schützen; d.h. eine 150 ml Flasche reicht für eine Person für fünf Tage.

Auch im Alltag sind wir der UV-A-Strahlung täglich ausgesetzt. UV-A-Strahlen machen die Haut bekanntlich alt, wogegen UV-B-Strahlen uns braun machen. Es ist daher empfehlenswert, jeden Tag einen UV-A-Schutz zu tragen. Notabene ist der kaum in normaler Tagespflege oder dekorativer Kosmetik enthalten; diese loben nur den SPF aus. SPF mit einer Zahl dahinter, wie 30 oder 50, bezeichnet lediglich den UV-B-Schutz, und UV-A im Kreis auf der Verpackung deutet auf einen UV-A-Schutz hin. Weiter gibt es die falsche Überzeugung, dass man mit einem SPF 50 nicht braun werde. Bei einem mittleren bis längeren Aufenthalt an der Sonne ist aber eindeutig SPF 50 zu empfehlen: damit gelangt nämlich rund die Hälfte der Energie als bei einem SPF 30 auf die Haut, aber dafür kann ich grob gesagt doppelt so lange an die Sonne.



# SAGEN SIE IHREN HÜHNERAUGEN *Lebewohl*

**Mit jedem sonnigen Tag und steigenden Temperaturen wird nicht nur die Kleiderwahl leichter; auch unsere Füsse schnupern wieder vermehrt Frischluft. Wenn diese über den Winter in zu engen Schuhen «eingesperrt» waren, können unschöne Hühneraugen die sommerliche Optik stören. Was tun?**

Spätestens dann, wenn ein stechender Schmerz jeden Schritt zur Qual macht, erhält ein Hühnerauge schlagartig viel Beachtung; und es soll bitte ganz schnell wieder verschwinden.

Ein Hühnerauge entsteht allerdings nicht von heute auf morgen, sondern über einen längeren Zeitraum: Es handelt sich dabei um eine Verdickung der Hornhaut, die durch Druck (oder Reibung) hauptsächlich an Stellen auftritt, wo Knochen leicht vorstehend sind. Damit versucht der Körper, sich selbstständig vor einer Verletzung zu schützen. Wenn der Druck über eine längere Zeit anhält, kann die stetig weiter nach innen wachsende, zapfenförmige Verhornung bis in tiefe, nervenreichere Hautschichten vordringen. Dieser Sporn, eine sichtbar dunklere Stelle im Hühnerauge, wird irrtümlicherweise häufig als dessen «Wurzel» bezeichnet. Er ist der druckempfindlichste, schmerzhafteste Teil der Verdickung.

**Zu enge Schuhe als Hauptursache** Hühneraugen können überall am Fuss auftreten, vor allem an Zehen und an der Fusssohle – seltener zwischen den Zehen oder gar unter den Zehennägeln. Mögliche Ursachen sind insbesondere zu enge Schuhe, Fussfehlstellungen und Stoffwechselstörungen.

Vom sehr häufigen Problem der Hühneraugen sind besonders Frauen betroffen, primär im Alter von 30 bis 65 Jahren; ein Umstand, der mit den hohen Absätzen und engen, spitzen Schuhen teilweise auch dem Modediktat geschuldet ist. Später nimmt die Belastung ab, zudem kommen Schuheinlagen vermehrt zum Einsatz. Auch diverse Berufsgruppen, die ihre Füsse stark beanspruchen, haben ein höheres Risiko für Hühneraugen: etwa Service- und Verkaufspersonal oder Tänzerinnen und Tänzer. Männer sind in der Regel weniger betroffen, da sie meist «bequeme» und weniger spitz zulaufende Schuhe tragen.

Ein Thema sind Hühneraugen auch bei Rheuma- und Diabetespatienten mit Durchblutungsstörungen; oder bei Senk- und Spreizfüssen oder Hammerzehen, die auch in normal geschnittenen Schuhen einer höheren Druckbelastung ausgesetzt sind. Und auch wer im

Sommer gerne ohne Socken in die Schuhe schlüpft, riskiert durch die Reibung unerwünschte Hühneraugen. Dies ganz im Unterschied zu Warzen, die durch Viren übertragen werden: von Mensch zu Mensch durch Berühren der Warze oder indirekten Kontakt mit Hautschuppen, etwa beim Barfussgehen. In Turnhallen, im Schwimmbad und in der Sauna ist die Ansteckungsgefahr besonders gross – deshalb wird dort überall das Tragen von Badeschlappen empfohlen. Betroffen sind insbesondere auch Kinder und Jugendliche.

## **Behandlungsmöglichkeiten**

Während der kalten Jahreszeit, in der nur geschlossene Schuhe getragen werden, kann sich über Wochen ein bis in die Tiefe reichendes, schmerzhaftes Hühnerauge bilden; bis zur «Sandalensaison» sollen die Füsse wieder attraktiv und ansehnlich sein.

Eine Behandlung wird mit einem Fussbad von rund 20 Minuten im warmen Wasser eingeleitet. Dadurch wird die Haut aufgeweicht; sie kann oberhalb des Sporns abgelöst und dieser freigelegt werden. Nach dieser Vorbehandlung kann eine salicylhaltige Lösung oder ein mit Salicylsäure getränktes Pflaster aufgetragen werden. Nach ein paar Wiederholungen sollte sich das Hühnerauge auflösen. Ansonsten sind Podologinnen und Fusspfleger fachkundige Ansprechpersonen für eine Behandlung; sehr tief sitzende Hühneraugen müssen eventuell operativ entfernt werden.

## **Lebewohl® hilft – als Pflaster oder flüssig**

Lebewohl® Hühneraugenpflaster: Der Wirkstoffkern im Zentrum des Filzringes gibt die Wirkstoffe optimal auf die zu behandelnde Stelle ab, ohne die umgebende, gesunde Haut zu beeinträchtigen. Die ent-



haltenen Wirkstoffe Salicyl- und Milchsäure weichen die Hornhaut oder das Hühnerauge auf. Das Pflaster ist gebrauchsfertig, einfach in der Handhabung, haftet gut – und mildert Druckschmerzen sofort.

Lebewohl® flüssig wird durch gezieltes Auftupfen auf Warzen, Hühneraugen oder Hornhaut angewendet. Es bildet ein unsichtbares, dünnes und abdeckendes «Pflaster».

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. [www.swissmedicinof.ch](http://www.swissmedicinof.ch) Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Melisana AG, 8004 Zürich, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)



# WIEDERKEHRENDE Verdauungsbeschwerden?

**Die Verdauung ist ein komplexer Vorgang, der von vielen Faktoren beeinflusst wird. Normalerweise läuft er nahezu unbemerkt ab; doch gelegentlich gerät die Verdauung auch einmal durcheinander. Bei Beschwerden ist verlässliche Hilfe gefragt, um Magen und Darm wieder zu beruhigen. Selomida Verdauung hilft, das Verdauungssystem wieder ins Gleichgewicht zu bringen.**

Wer kennt das nicht: Magenbrennen, Völlegefühl und Übelkeit sind weit verbreitete Verdauungsbeschwerden. Manchmal treten sie unvermittelt im Alltag auf. Aber auch nach einer ungewohnt üppigen oder deftigen Mahlzeit kann der Magen gereizt reagieren. Die Geburtstagsfeier oder die erste Grillparty des Jahres hat dann ein übles Nachspiel. Auch Stress oder eine entzündete Magenschleimhaut kann zu Beschwerden führen.

Doch nicht nur der Magen gerät schnell einmal in Aufruhr, auch im Darm kann die Verdauung gestört sein. Hier beeinträchtigen Blähungen, Durchfall und Verstopfung das Wohlbefinden. Treten die Verdauungsbeschwerden immer wieder auf, ist das nicht nur unangenehm, sondern verunsichert Betroffene stark. Gesellschaft und gutes Essen können nicht mehr unbeschwert genossen werden, aus Angst vor Beeinträchtigungen wie Übelkeit oder Blähungen.

Doch soweit muss es gar nicht erst kommen. Bei wiederkehrenden Verdauungsbeschwerden kann Selomida Verdauung für Abhilfe sorgen. Das komplementärmedizinische Arzneimittel unterstützt die Verdauung, beruhigt Magen und Darm und lindert somit Verdauungsbeschwerden.



## **Selomida Verdauung: aus Erfahrung gut**

Selomida Verdauung wurde auf Basis von langjähriger Tradition und Erfahrung entwickelt. Das biochemische Arzneimittel enthält sechs verschiedene Mineralsalze, die nach der Originalrezeptur von Dr. Schüssler aufbereitet werden. Die Dr. Schüssler Salze verfügen über unterschiedliche Eigenschaften, die den gesunden Verdauungsprozess unterstützen. Vereint in Selomida Verdauung helfen die Mineralsalze dem Verdauungssystem, sich zu regulieren und so die Verdauung wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

## **Der tägliche Begleiter für die Verdauung**

Selomida Verdauung ist in praktischen Portionsbeuteln erhältlich. Der Inhalt jedes einzelnen Beutels entspricht 30 Schüssler-Salz-Tabletten. Die Einnahme ist denkbar einfach: Das Sachet öffnen, seinen Inhalt in einem Glas Wasser oder Tee auflösen und das Getränk abschliessend in kleinen Schlucken

trinken. Bei akuten Beschwerden wird eine tägliche Dosierung von drei Sachets empfohlen; bei chronischen Beschwerden reicht ein Sachet pro Tag.

Selomida Verdauung eignet sich auch für die bequeme Einnahme unterwegs: So kann es beispielsweise aufgelöst in einer Trinkflasche mitgeführt und bei Bedarf eingenommen werden.

Selomida Verdauung ist für Jugendliche ab zwölf Jahren und Erwachsene geeignet. Das Arzneimittel kann bei akuten Verdauungsproblemen und auch bei chronischen Beschwerden eingenommen werden.

## **Selomida: Ihre Gesundheitsmarke**

Selomida Verdauung erhalten Sie in der Apotheke und in der Dro-

gerie. Lassen Sie sich dort auch mit anderen Gesundheitsfragen zu Selomida-Produkten beraten. Auf der Website [selomida.ch](http://selomida.ch) wird Ihnen das gesamte Sortiment von Selomida vorgestellt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Omida AG



# Optimal versorgt IM ALTER

**Mit zunehmendem Alter verändert sich der menschliche Körper. Dem natürlichen Alterungsprozess unterliegen unter anderem die Knochen, die Muskeln und die Organe wie Herz, Lunge und Darm. Diese Veränderungen stellen sich nicht erst bei Senioren ein; auch jüngere Erwachsene sind davon bereits betroffen. So beginnt beispielsweise die Knochenalterung schon ab dem 35. Lebensjahr, die sogenannte Alterssichtigkeit kann bei Menschen Mitte vierzig einsetzen. Nahrungsergänzungsmittel können die Gesundheit gezielt unterstützen.**

Die Knochen entwickeln sich bis etwa zum 25. Lebensjahr. Anschliessend bleiben sie in ihrer Struktur für circa zehn Jahre unverändert. Danach setzt die Knochenalterung ein: Die Knochen-dichte lässt nach, wodurch das Risiko für Osteoporose zunimmt. Ein Mangel an Proteinen, Calcium und Vitamin D beschleunigt diesen

natürlichen Prozess. Aus diesem Grund ist es ratsam, bei der Ernährung auf eine ausreichende Zufuhr dieser Nährstoffe zu achten. Proteine und Vitamin D werden auch für den Aufbau der Muskulatur benötigt. Mit zunehmendem Alter setzt allerdings ein Verlust an Muskelmasse und vor allem Muskelkraft ein. Dadurch können Betroffene in ihrer gewohnten Aktivität eingeschränkt werden, ausserdem erhöht sich die Gefahr für Stürze und daraus resultierende Verletzungen.

## Wenn Magen und Darm altern

Dem Alterungsprozess unterliegt auch der Verdauungsapparat. Die Veränderungen, die sich hier im Laufe des Lebens vollziehen, sind vielfältig. So wirkt sich das Alter beispielsweise auf die Produktion der Magensäure und die Zusammensetzung des Mikrobioms im Darm aus. Magen und Darm werden mit fortschreitendem Alter langsamer entleert, die Darmbewegung und die

Durchblutung dieses Organs nehmen ab. Häufig ist ausserdem die Magenschleimhaut beeinträchtigt. All diese Prozesse beeinflussen die Aufnahme von wichtigen Nährstoffen. Die im Alter weitverbreitete regelmässige Einnahme von Medikamenten kann die Funktion von Magen und Darm zusätzlich beeinträchtigen.

## Veränderung von Haut und Haaren

Im Alter verändert sich auch die Struktur der Haut. Sie verliert an Elastizität, dünnt aus und wird trockener. Dabei verliert sie immer mehr die Fähigkeit, Sonneneinstrahlung aufzunehmen. So wird die körpereigene Bildung von Vitamin D reduziert. Mit der Haut verändern sich auch die sogenannten Hautanhangsgebilde, also Haare und Nägel. Letztere werden brüchiger, die Haare verlieren an Volumen und ihre Produktion ist beeinträchtigt. Um diesen natürlichen Prozess abzumildern, empfiehlt

sich Biotin. Der Wirkstoff wird zur Behandlung von Nägeln und bei Haarwachstumsstörungen eingesetzt.

## Carotinoide für die Augen

Auch die Sinnesorgane altern, oft schon ab dem Lebensmittelpunkt. Betroffen sind unter anderem der Tastsinn, aber auch die Sehfunktion. Die Alterssichtigkeit kann sich bereits in den vierziger Jahren bemerkbar machen. Andere Beeinträchtigungen der Sehleistungen – wie etwa die altersbedingte Makuladegeneration oder Grauer Star – scheinen durch eine Unterversorgung mit Carotinoiden gefördert zu werden. Zu diesen Pigmenten zählen unter anderem Lutein und Zeaxanthin. Sie lagern sich im Gelben Fleck der Netzhaut ab und schützen die Augen vor freien Radikalen. Da die Pigmente nicht vom Körper selbst gebildet werden können, müssen sie über die Nahrung aufgenommen werden.

## Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung

Durch eine ausgewogene Ernährung lässt sich eine Unterversorgung mit Vitaminen und Nährstoffen vermeiden. Letztere kann allerdings auch durch Störungen im Verdauungstrakt verursacht werden. Häufig fehlt es aus diesen Gründen unter anderem an Vitamin B12, Folsäure und Eisen. Auch ein Vitamin-D-Mangel ist unter älteren Menschen verbreitet. Um einer Unterversorgung vorzubeugen, empfehlen sich Nahrungsergänzungsmittel. Mit ihnen lässt sich auch der Mehrbedarf an Nährstoffen, die für den Muskel- und Knochenaufbau benötigt werden, decken.

**Produktetipp**

## Zur Stärkung der Vitalität und der Augen

**12 Vitamine**  
Lutein & Zeaxanthin

**8 Mineralstoffe**

**HOCH-DOSIERT**  
1 Tablette pro Tag



Complex 45+  
120 Filmtabletten

Complex – Vitamine & Mineralstoffe\*

Mehr erfahren auf [www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)

\*Ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

# Das feuchtigkeitsspendende Multitalent



Schon Cleopatra und Nofretete nutzten das wohltuende Gel der Aloe vera zur Pflege ihrer Haut. Die Heilpflanze, die ursprünglich von der arabischen Halbinsel stammt und mit wenig Wasser auskommt, enthält Bestandteile, die der Haut guttun.

Bis heute haben Forscher mindestens 160 Inhaltsstoffe in den Blättern der Aloe vera gefunden. Im Innern des dickfleischigen Blattes verbirgt sich ein Gel; es enthält die Mineralstoffe Eisen, Calcium, Magnesium, Mangan, Selen und Zink sowie die Vitamine B1, B2, B6, B12, C, E und das Provitamin A. Zudem finden sich im Gel Spurenelemente wie Chrom, Kalium, Kupfer und Natrium, entzündungshemmende Mono- und Polysaccharide, Aminosäuren und Enzyme. Für die heilende Wirkung der Aloe vera, die eine Sukkulente ist und auch Wüstenlilie genannt wird, ist aber nicht ein einzelner Stoff verantwortlich. Die heilende Wirkung der Aloe vera entsteht durch die synergetische Wirkung aller kostbaren Inhaltsstoffe.

## Eine Wohltat für die Haut

Das Gel der Aloe vera wirkt antiseptisch und antibakteriell. Es beruhigt bei Juckreiz und lindert Sonnenbrand. Aber auch als Beauty-Helfer hat sich das pflanzliche Gel bewährt. Es versorgt die Haut nicht nur mit wichtigen Nährstoffen, sondern auch mit Feuchtigkeit. Das Gel bildet auf der Haut einen schützenden Feuchtigkeitfilm und macht sie glatter. Es dringt etwa viermal schneller in die Haut ein als Wasser und gelangt durch alle Hautschichten bis ins subkutane Gewebe.

## Aloe-vera-Gel selbst herstellen

Heute sind viele Aloe-vera-Produkte zur Schönheitspflege im Handel erhältlich. Wer

aber wirklich nur reines Aloe-vera-Gel verwenden will, kann dieses ganz einfach aus einem Blatt gewinnen. Am besten eignen sich frische, biologisch angebaute Blätter, die mindestens vier Jahre alt sind. Unter der Haut des Blattes befindet sich das wertvolle farblose Gel. Mit einem scharfen Messer schneidet man die Basis des gewaschenen Blattes ab, entfernt die Spitzen der Blattränder und die Schale, wäscht das Gel mit reichlich Wasser, um das bittere Aloin zu entfernen und schneidet es in kleine Stücke. Diese kann man pürieren und mit etwas Zitronensaft oder ein paar Tropfen Grapefruit-Kernöl haltbar machen. Das Gel lässt sich in einem dunklen Schraubglas im Kühlschrank aufbewahren. Als Alternative kann man das ungeschälte Blatt in der Mitte auseinander-schneiden und das Gel direkt auf die Haut oder die Kopfhaut auftragen. Nicht verwendete Blattresten sind bei Zimmertemperatur haltbar. Die Schnittstelle verschliesst sich übrigens von selbst. Aloe-Blätter lassen sich aber auch tiefkühlen.

## Für die tägliche Hautpflege

Aloe-Gel kann man im Verhältnis eins zu zwei mit einer Tagescreme vermischen. Dadurch zieht die Creme sehr schnell bis tief in die Haut ein und versorgt diese lange mit Feuchtigkeit. Das Gel lässt sich aber auch mit einer Bodylotion vermischen. Wenn man der Mischung etwas Vitamin E beifügt, das in Apotheken und Drogerien erhältlich ist, wird die Lotion nicht ranzig.

## Erfrischender Alleskönner

Aloe vera eignet sich zur Rasur oder als Peeling. Für die Rasur reibt man die Haut mit der gelhaltigen Seite eines aufgetrennten Aloe-vera-Blattes oder mit dem pürierten Gel ein. Das versorgt die Haut während der Rasur mit Feuchtigkeit. Für ein Peeling gibt man dem Gel zum Beispiel etwas braunen Zucker bei und massiert die Gesichtshaut oder den Körper sanft damit ein. Am besten lässt man das Peeling so lange auf der Haut, bis es eingezogen ist. Danach wäscht man es mit warmem Wasser ab. Ein hausgemachtes Aloe-vera-Scrub nährt die Haut und macht sie weich. Das Peeling kann man auch direkt nach der Rasur durchführen.

## Trockene Füsse

Aloe vera hilft auch bei Füßen, die zu Trockenheit und Schunden neigen. Für eine Fusspackung mischt man je eine Vierteltasse Hafermehl, Maizena und Bodylotion mit zwei Esslöffeln Aloe-vera-Gel. Die Packung sollte zehn Minuten einwirken, bis sie eingezogen ist. Danach wäscht man die Füße mit warmem Wasser.



## Susanna Steimer Miller

ist Chefredaktorin eines Elternratgebers. Als freie Autorin schreibt sie über diverse Themen.

### Impressum Schweizer Hausapotheke

**Verlag und Anzeigen** Perpress Medien AG, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 10, Fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

**Geschäftsleitung** Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

**Verkaufsinendienst** Carolyn Scheidegger, 031 740 97 10, c.scheidegger@schweizerhausapotheke.ch • **Redaktion** Ann-Brita Dähler, Hakan Akı, 031 740 97 20, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital** Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch

**Digitalredaktion** Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch

**Leiter Marketing & Kommunikation** Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moekli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg

**Illustration Titelbild** Anja Maria Wullschläger • **Auflage** (deutsch + französisch) 205339 (beglaubigt WEMF 2021) • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich

**Abonnentendienst** Saanefeldstrasse 2, 3178 Bödingen, 058 510 61 12, abo@schweizerhausapotheke.ch

# FÜR EINE BESSERE *Leberfunktion*

**Zur Erhaltung seiner Leberfunktion vertraut «Bili» auf Bilifuge Digest. Probieren Sie es aus.**

Die Leber bildet eine Art Filter zwischen unserem Darm und dem restlichen Kreislauf. Das führt dazu, dass Schadstoffe aus dem Darm nicht in den Blutkreislauf gelangen können, da sie vorab herausgefiltert und in den Leberzellen in unschädliche Stoffe umgewandelt werden. Somit ist die Leber das wichtigste Entgiftungsorgan unseres Körpers.

Müdigkeit, Lustlosigkeit, Leistungsschwäche, aber auch Appetitlosigkeit und Gewichtsverlust ohne erkennbare Ursachen können auf eine Störung der Leberfunktion hindeuten. Weitere Anzeichen können Völlegefühl, ein Druckgefühl im Oberbauch, die Unverträglichkeit von Fetten, Blähungen oder

auch Durchfall sein. Bilifuge Digest kann unterstützend wirken und zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion beitragen.

## **Steigerung der Lebensqualität**

«Bili» wendet Bilifuge Digest unter anderem bei zu hoher Kalorienzufuhr oder der Einnahme von Medikamenten an. Cholin wird teilweise über die Nahrung aufgenommen und ist ein wichtiger Faktor,

wenn es um die Erhaltung der Leberfunktion geht. Es dient als Bestandteil von Phospholipiden zur Verarbeitung und dem Transport von Fetten aus der Leber in die Körpergewebe.

Ist der Cholin-Status zu gering, kann dies zu Fetteinlagerungen in den Zellen und somit zu Störungen der Leberfunktion führen. Bilifuge Digest mit der bewährten Kombination aus den vier Pflanzenex-

trakten Artischocke, Sauerdorn, Katzenbart, Kinkeliba und Cholin kann zu einer besseren Lebensqualität beitragen, indem es die natürliche Leberfunktion reguliert. Eine intakte Leberfunktion dient der Reinigung von Abfallstoffen, sorgt für einen guten Stoffwechsel und eine optimale Verdauung.

## **Heimische Qualität**

Bilifuge Digest Produkte werden in der Schweiz hergestellt. Der gesamte Produktionsprozess unterliegt strengen Kontrollen. Zudem wird das Endprodukt in regelmäßigen Abständen analysiert, um eine gleichbleibend hohe Qualität zu gewährleisten.



Die Einnahme von Bilifuge Digest ist in Form von Dragées oder Tropfen möglich.

Das Nahrungsergänzungsmittel ist in Apotheken und Drogerien erhältlich.

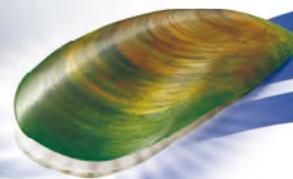
Weitere Informationen finden Sie auf [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch).

# PERNATON®

Natürlich beweglich



## PERNATON® – der natürliche Bewegungsspezialist für mehr Spass an Bewegung



Mehr Informationen unter:

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

@ @pernaton.official

# Geschichte der Körperhygiene

Täglich ein- oder gar mehrmals duschen, sich eincremen und parfümieren ist heute allgemein üblich. Auch die Kleider werden regelmässig gewechselt und dank der Erfindung der Waschmaschine sind wir immer sauber gekleidet. Heute widmen wir der Sauberkeit des Körpers so viel Aufmerksamkeit, dass Stimmen über die Schädlichkeit dieser Praxis laut werden.

Möglicherweise schadet das viele Duschen der Haut. Zahlreiche Kosmetikartikel enthalten chemische Zusatzstoffe und belasten sowohl den Körper als auch die Umwelt. Doch dem allgemeinen Trend in einer Gesellschaft kann sich niemand entziehen. Körperhygiene ist kulturell geprägt und hat sich über die Jahrhunderte der Menschheitsgeschichte immer wieder verändert. Was in einer Zeit gesund war, ist in einer anderen Epoche verpönt. Dafür hatten die Menschen ihre Gründe. Die Körperhygiene war immer stark von religiösen, kulturellen und gesundheitlichen Aspekten geprägt.

## Römische Bäder

Die Römer der Antike sind bis heute für ihr ausschweifendes Leben bekannt. Sie frönten dem Genuss, liebten das Essen, den Wein und warme Bäder. Da die Römer uns viele Geschichten überliefert haben, wissen wir, dass sie in Ziegen- oder Eselsmilch badeten, um die Haut geschmeidig zu machen. Die römischen Badestuben verfügten über einen Salbenraum, wo sich die Römerinnen mit auslesenen Ölen, mit Honig oder Kräutercremes massieren liessen. Allerdings war in der Antike das Baden ein Luxus und nur den obersten Gesellschaftsschichten vorbehalten. Sauberkeit und Wohlgerüche galten als Symbol der Reichen und Mächtigen.

## Gesundheitsschädliches Wasser

Mit dem Untergang des Römischen Reiches verlor die Körperhygiene immer mehr an Bedeutung, selbst in den oberen Gesellschaftsschichten. Die folgenden Jahrhunderte waren von einem körperfeindlichen Christentum und der Angst vor Wasser geprägt. Nicht ganz unbegründet, denn über das Wasser wurden schwere Krankheiten wie Cholera oder Typhus verbreitet. Zwar wussten die Menschen, auch die Ärzte und Forscher, nichts von Krankheitserregern, aber man vermutete doch richtig,

dass Wasser krank machen konnte. Die Angst sich anzustecken war so gross, dass man auf die Körperpflege fast ganz verzichtete. Vor allem auf dem Lande galten Dreck und Schmutz als gesund. Diese Idee war derart verbreitet, dass sich die Drecksmedizin entwickelte. Damit sind Behandlungen mit Urin, Kot oder die Wundbehandlung mit Kuhdung gemeint. Wir können uns heute nicht mehr vorstellen, wie die Menschen damals gerochen haben. So glaubten die Menschen, dass Läuse gesund sind und das Blut von schlechten Körpersäften reinigen. In den christlich geprägten Ländern galt das Waschen des Intimbereichs sogar als Sünde. Um sich zu waschen oder um zu baden müssen nun mal die Kleider abgelegt werden; gerade die Nacktheit aber war streng untersagt. Selbst berühmte Ärzte der damaligen Zeit rieten strikt vom Waschen der Haut ab. Nur das Weihwasser galt als Heilquelle. Ausserdem schenkte man in diesen Jahrhunderten der Haut kaum Beachtung – weder im ästhetischen noch medizinischen

Sinn. Man wusste damals noch nicht, dass die Haut ein Organ ist, das lebenswichtige Funktionen erfüllt. Man sagt, dass der französische König Ludwig XIV. nur zweimal im Leben auf Rat seiner Leibärzte aus therapeutischen Gründen gebadet habe. Diese Bäder lösten bei ihm grosse Kopfschmerzen aus. Deshalb liess er das Wasser beiseite, wechselte fortan zu Behandlungszwecken seine Leibwäsche mehrmals täglich und parfümierte sich dafür umso sorgfältiger.

## Katzenwäsche

Ab dem 18. Jahrhundert gewann die Körperhygiene wieder an Bedeutung. Vor allem die oberen Bevölkerungsschichten versuchten, sich mithilfe der Sauberkeit von den tieferstehenden Massen abzugrenzen. Wer frisch gewaschen war und mit sauberer Kleidung in die Öffentlichkeit trat, gehörte zu den Reichen und Einflussreichen. Arme Leute hatten noch keinen Zugang zu frischem Wasser in der Wohnung und konnten sich allenfalls durch eine Katzenwäsche mithilfe der Waschschißel im Schlafzimmer erfrischen. Fliessendes Wasser und Badezimmer waren bis dahin unbekannt. Das Baden in Seen und Flüssen war fast überall verboten, denn Badeanzüge gab es noch nicht; und sich nackt zu zeigen, war eine Sünde. Die künstlerische Darstellung nackt Badender rief heftige Empörung hervor und galt als Pornografie. Goethe soll gern zusammen mit Freunden im Freien nackt gebadet haben, mehr zum Vergnügen denn aus hygienischen Gründen. Das wurde von seinen Zeitgenossen als bedenklich und flegelhaft bezeichnet. Zwar gab es zu dieser Zeit bereits öffentliche Bäder, in dessen Schutz man sich waschen konnte. Diese waren aber eher als Heilbäder denn zur Körperhygiene



# Allergien – WAS WIRKLICH HILFT!

## Was Experten und Therapeuten empfehlen, um gestärkt in die Pollenzeit zu starten.

Der Frühling steht vor der Türe und so schön das sommerliche Erblühen auch ist, für viele bedeutet es eine grosse Herausforderung und gesundheitliche Belastung.

Die Zahl der Allergiker hat sich in den vergangenen Jahrzehnten etwa verzehnfacht – fast jede dritte Person leidet unter einer Allergie. Das liegt zum einen an unserer Genetik, übermässiger Hygiene im Kindesalter, aber auch an einer deutlichen Erhöhung von Umweltbelastungen, die unser Immunsystem und innere Schutzbarrieren schwächen.

Umso wichtiger ist es, dass wir unseren Körper und auch unser Immunsystem stärken; denn ein gesundes Immunsystem ist deutlich weniger anfällig für allergische Reaktionen.

Schleimhäute und Darmgesundheit sind weitere essenzielle Faktoren, wenn es um die Vorbeugung von Allergien geht. Damit Allergien gar nicht erst auftreten, sich verschlimmern oder gar zu einer Asthmaerkrankung führen, sollte man früh genug gegensteuern und in sich und seine Gesundheit investieren. Das Schweizer Multi-Talent Regulatpro® Bio wird von führenden Experten und Therapeuten empfohlen, denn es hilft auf natürliche Weise, ganzheitlich das Immunsystem nicht nur zu stärken, sondern zu regulieren.

Ein hochwertiger Mix aus mehrfach fermentierten pflanzlichen Schutz- und Vitalstoffen, Vitaminen, Enzymen, Antioxidantien und vielem mehr schützt den Körper effektiv und schenkt ihm neue Lebenskraft. Diese wertvollen und durch die patentierte Fermentation bioverfügbaren Wirkstoffe in Kombination mit dem hohen Anteil

an rechtsdrehender Milchsäure in Regulatpro® Bio fördern eine gesunde Darmfunktion, pflegen die Schleimhäute und fördern eine ausgeglichene Flora.

Gesunde Schleimhäute können Pollen besser abfangen und ein gesundes «Darmimmunsystem» fördert eine intakte Darmbarriere. Bei vielen Allergien wird eine gestörte Darmbarriere vermutet, da diese dafür verantwortlich ist, unerwünschte Stoffe abzuwehren. Ist die Darmbarriere gestört, wird sie «undicht» und kann gewisse schädliche Stoffe nicht mehr abwehren. Daher sollte man gezielt Darm, Schleimhäute und im Allgemeinen das Immunsystem ganzheitlich pflegen und stärken.

## Anwendungstipps bei akuten Symptomen

- Wattepad mit 50 % stillem Wasser und 50% Regulatpro® Bio tränken und auf die geschlossenen Augen legen. Nach ca. 10-15 Minuten sind Symptome wie Juckreiz sichtbar und spürbar gelindert.
- 80 % stilles Wasser und 20% Regulatpro® Bio in ein Nasenspray abfüllen und mehrmals täglich anwenden.

Lernen Sie die Regulat Produkte in Ihrem Reformhaus kennen und lassen Sie sich beraten.



Nebst einer angepassten und basenorientierten Ernährung, einer ausreichenden Versorgung mit Mikronährstoffen und Körpertherapien empfehle ich eine Symbioselenkung des Darms. Dabei arbeite ich gerne mit Regulatpro Bio. Es weist eine regulierende Wirkung auf das Immunsystem auf, versorgt den Darm mit probiotisch wirksamen Substanzen und kann so Allergien entgegenwirken.

Chantale Rechsteiner, eidg. dipl. Apothekerin und Naturheilpraktikerin TEN mit eigener Praxis in St. Gallen. [www.praxis-shanti.ch](http://www.praxis-shanti.ch)

# DIE Anti-Aging-Pflege MIT Fünffach-Wirkung

## ARYA LAYA verbindet in dieser Serie eine Vielfalt hochwertiger, effektiv wirkender Rohstoffe aus der Natur mit der innovativen Expertise eigener Forschung, Entwicklung und Produktion in Heidelberg.

Exclusive Repair ist die Anti-Aging-Pflege für anspruchsvolle Haut. Sie glättet, festigt und regeneriert spürbar. ARYA LAYA entwickelt alle Pflegeprodukte exklusiv für die Kund\*innen im Reformhaus.

Exclusive Repair: Fünffach-Wirkung mit sicht- und spürbaren Langzeit-Effekten bei

- Feuchtigkeitsgehalt
- Festigkeit
- Faltentiefe
- Elastizität und Glätte der Haut

Die beliebteste Augenpflege der Reformhaus-Kund\*innen ist die

Exclusive Repair Augencreme. Diese zarte Intensivpflege reduziert sichtbar Mimikfältchen, Augenringe, leichte Schwellungen und Müdigkeitserscheinungen. Die Augenkantur erscheint sofort frischer und straffer – Lifting-Effekt mit Express-Wirkung.

Die perfekte Grundlage bieten Tages- und Nachtcreme, sie spenden intensiv Feuchtigkeit und beruhigen die Haut. Tagsüber wirken Arganöl und Ceramide zellverjüngend und schützen die Haut vor dem Austrocknen. Bioaktive Hyaluronsäure füllt Falten mit Feuchtigkeit auf. Parakresse festigt die Konturen, stärkt das Kollagenetz und strafft. Während der Nacht stärkt ein hochaktiver «Skin Repair Bio»-Komplex das Gewebe und repariert die Hautbarriere. Wertvolle Pflanzenöle wirken zellverjüngend und regenerie-

ren intensiv. Ein hochwirksamer Buchenknospenextrakt glättet Fältchen, regt den Zellstoffwechsel an und vitalisiert.

Für die tiefenwirksame Pflege regt das Exclusive Repair Serum mit der praktischen Pipette mit einem speziellen Peptid aus der Erbse die Bildung epidermaler Stammzellen an; Frauenginseng stärkt die Haut-

zellen und ein Extrakt aus der Zistrose aktiviert das Schutzsystem der Haut.

ARYA LAYA Exclusive Repair ist die Pflegeserie, die bereits nach der ersten Anwendung sicht- und spürbar die Hautfestigkeit verbessert und Falten reduziert – für ein gesundes, jugendliches Aussehen.



gedacht. Mit Bädern versuchte man alle möglichen Erkrankungen zu heilen. Bäder waren Behandlungsmethoden in Form einer Therapie; und man suchte sie nicht wegen der Körperhygiene auf. Selbst das Wort «Hygiene» war damals noch nicht gebräuchlich. Erst Ende des 18. Jahrhunderts wurde dieses an der Universität von Paris als Fachbegriff eingeführt.

### Körperpflege und Gesundheit

Etwa um die Mitte des 19. Jahrhunderts entdeckten die Forscher die Krankheitserreger und entwickelten auf dieser Basis die Keimtheorie. Nur sehr langsam setzte sich das neue Wissen in der Gesellschaft durch. Körperpflege war nun mal nicht Tradition und diese zu ändern, gestaltete sich schwer. Es begann ein regelrechter Hygienefeldzug, in dessen Licht die Seifenherstellung ihren Anfang nahm. Die Seifenproduzenten warben aus wirtschaftlichen Interessen sehr für die regelmässige Körperpflege - das trug dazu bei, die Hautpflege nach und nach nicht nur für die Begüterten in eine alltägliche Routine zu überführen. Die Ratgeberliteratur zum Thema Sauberkeit boomte. Die Texte waren besonders an

die Frauen gerichtet und man entlehnte Erkenntnisse aus dem sagenhaften Orient, um die Frauen hierzulande zu überzeugen. Ein sauberer Frauenkörper wurde als Symbol der Schönheit und Reinheit erachtet und machte das weibliche Geschlecht für die Männer attraktiv. Die neue Sauberkeit wurde so in allen Gesellschaftsschichten zur Norm. Zu Beginn der Industrialisierung fürchtete man sich vor unsauberen Arbeiter\*innen und Diener\*innen, denn man wusste zu der Zeit bereits, dass es ansteckende Krankheiten gibt. Die Oberschicht entwickelte eine regelrechte Abscheu gegenüber ungewaschenen Leibern und setzte alles daran, dass diese die Möglichkeit erhielten, sich sauber zu halten. Man wünschte sich geruchlose Nachbarn und Angestellte. Die Körperpflege wurde zu einer Form der Disziplin. In Gefängnissen und Armenanstalten zwang man die Insassen zur Körperpflege und hoffte, sie auf diese Weise umerziehen zu können. Der saubere Körper, den wir heute mit Wohlbefinden und Gesundheit gleichsetzen, musste damals den unteren Bevölkerungsschichten mit viel Druck aufgezwungen werden. Freiwillig wollte sich kaum jemand

den neuen Sauberkeitsnormen beugen. Gleichzeitig entwickelte sich eine Hygieneindustrie. Es wurden nicht nur Seifen, sondern auch Wasserpumpen, Badezimmer Einrichtungen und Waschutensilien benötigt. Es entstanden neue Berufe wie die der bezahlten Wäscherin. Kleiderwaschen war aufwendig, deshalb wechselten Arbeiter ihre Unterwäsche höchstens einmal im Monat.

Bis Mitte des 20. Jahrhunderts wusch man auf dem Lande nur zweimal im Jahr die Wäsche, an den offiziellen Waschtagen. Die Verbreitung der Waschmaschine hat neben Kosmetikprodukten wesentlich zu einem Umdenken in Sachen Körperhygiene beigetragen.



**Judith Dominguez** ist Diplom-Biologin, Pflegefachfrau HF und diplomierte interdisziplinäre Gerontologin.

## Aktiv-Rückenwoche IM PARKHOTEL BAD ZURZACH

**Erholen Sie sich während Ihrer Rückenwoche im 4\* Superior Parkhotel Bad Zurzach. Erleben Sie die entspannte Hotelatmosphäre und lassen Sie sich von gelebter Gastfreundschaft und Herzlichkeit verwöhnen.**

Es erwarten Sie helle, geschmackvoll eingerichtete Zimmer sowie eine grosszügige Parkanlage. Ge-

niessen Sie täglich ein regionales und gesundes Frühstücksbuffet und ein hervorragendes 4-Gang-Auswahlmenü. Das hauseigene Solebad sowie das benachbarte Thermalbad & SPA Medical Wellness Center stehen Ihnen täglich unlimitiert zur Verfügung. Direkt am Rhein gelegen, eingebettet in eine intakte und vielfältige Naturlandschaft, liegt der idyllische Markt-



flecken Bad Zurzach. Ob Wandern, Spazieren, Fahrradfahren, Museumsbesuche oder Golfen: «Erleben, Geniessen und Erholen» - das sind die drei Erfahrungswelten, die Sie im Parkhotel Bad Zurzach entdecken können.

### Freuen Sie sich auf

- 6 Übernachtungen im Zimmer Ihrer Wahl
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- 4-Gang-Auswahlmenü am Mittag oder Abend
- Mineralwasser à discrétion
- 1 Zwischenmahlzeit: Kaffee und Kuchen oder Tagessuppe
- Benutzung unseres Solehallenbades
- Unbeschränkter Eintritt zum benachbarten Thermalbad Zurzach

### Rückenprogramm-Woche

Angeleitet durch Therapeuten trainieren Sie die wichtige tief liegende Muskulatur der Wirbelsäule. Sie erhalten Informationen rund um Ihren Rücken und erlernen ein

individuell auf Sie abgestimmtes Bewegungsprogramm für zu Hause, um Ihre Beweglichkeit, Koordination und Wirbelsäulenstabilisation zu verbessern.

### Rückenprogramm

- Staturerhebung Ihrer Wirbelsäule
- Training im Rückentherapie Center by Dr. WOLFF
- Aquagymnastik
- Funktionelles Rückentraining für zu Hause
- Beweglichkeits- und Koordinationsschulung

6 Übernachtungen inkl. Rückenprogramm **ab CHF 1710.- pro Person im Doppelzimmer**. Medizinische und therapeutische Kosten können bei vorhandener Physioverordnung über die Krankenversicherung abgerechnet werden. Buchbar jeweils für den Zeitraum «Sonntag bis Samstag».

Parkhotel Bad Zurzach  
Badstrasse 44  
5330 Bad Zurzach  
T +41 56 269 88 11  
info@parkhotel-bad-zurzach.ch  
www.parkhotel-bad-zurzach.ch



# Die Wallwurzpflanze BLÜHT

**Die Wurzeln der Wallwurzpflanze enthalten eine Reihe von Wirkstoffen, die sich hervorragend zur Behandlung von Schmerzen und Entzündungen eignen. Nur sorgfältig zubereitete Extrakte garantieren eine gute Wirkung. Deshalb legt Dr. Andres viel Wert auf Anbau, Ernte und Verarbeitung der frischen Wurzeln.**

Erdbeeren können fad und geschmacklos oder aber süss und köstlich sein, jeder kennt das. Je nachdem, woher sie stammen, wann sie geerntet wurden und unter welchen Bedingungen sie gewachsen sind. Genau so verhält es sich auch mit der Heilpflanze Wallwurz: Soll sie von bester Qualität sein, muss sie aus biologischem Anbau stammen, auf geeignetem Boden wachsen können, sorgfältig gepflegt und zum richtigen Zeitpunkt geerntet werden.

**Natürliche Stoffe für die Extraktion**  
Dr. Andres ist persönlich bei der Verarbeitung der Wallwurzpflanze dabei. Verwendet werden die Wurzeln einer bestimmten Art. Unmittelbar nach der Ernte werden

die frischen Wurzeln extrahiert, denn die Wirkstoffe der Wallwurz sind empfindlich. Sie müssen rasch verarbeitet werden, damit sie ihre volle Wirkung behalten. Für die Extraktion gelten strenge Regeln. Dr. Andres erklärt dazu: «Für einen guten Extrakt sollen nur Lösungsmittel verwendet werden, an die der menschliche Organismus seit Jahrtausenden gewöhnt ist. In unserem Fall ist dies ein Gemisch von Wasser und Alkohol.» Nur so kann vermieden werden, dass auch Stoffe aus der Pflanze herausgelöst werden, die der Körper nicht kennt und die nicht selten zu Nebenwirkungen führen.

## **Gegen Schmerzen und Entzündungen**

Dank dieser sorgfältigen Zubereitung und den angenehmen Anwendungseigenschaften ist die Wallwurzsalbe so erfolgreich. Schmerzen und Entzündungen in Gelenken bei Rheuma, Arthritis und Arthrose, Sportverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Sehnenscheidenentzündungen, Venenentzündungen, Krampfadern und Hämorrhoiden lassen

sich rasch und wirksam behandeln. Achten Sie einfach darauf, dass es das Original ist. Denn wie gesagt: Wie bei den Erdbeeren gibt es auch bei der Wallwurz entscheidende Unterschiede.

## **Tipps vom Apotheker**

- Bemühen Sie sich, trotz Beschwerden mobil zu bleiben.
- Machen Sie bei starken Schmerzen in den Gelenken einen Salbenverband. Die Wirkstoffe werden so verstärkt aufgenommen.
- Gehen Sie täglich spazieren. Bewegung tut Ihren Gelenken gut und stärkt die Muskeln.
- Lassen Sie Schmerzen nicht anstehen. Regelmässiger Schmerz kann sich losgelöst von der Ursache selbstständig machen. Warten Sie also nicht zu lange mit der Schmerzbehandlung.
- Regelmässige Besuche im Thermalbad oder Meersalzbäder zu Hause lindern die Schmerzen und fördern die Beweglichkeit.



In der Schweiz biologisch angebaute Wallwurzpflanze.



Die Wallwurzernte ist aufwändige Handarbeit.



Die gewaschenen Wurzeln werden unmittelbar nach der Ernte verarbeitet.

## Wie können werdende Eltern ihr Tier auf die Ankunft eines Babys vorbereiten?

Am besten überlegen sie sich früh, was die Geburt des ersten Kindes für das Tier bedeutet. War der Hund oder die Katze für das Paar bis jetzt sein Ein und Alles, das nun plötzlich von seinem Thron gestossen werden wird? Gerade in diesem Fall ist es wichtig, das Tier gut auf die Veränderungen vorzubereiten. Wollen die werdenden Eltern zum Beispiel nicht, dass das Tier Zugang zum Kinderzimmer hat, sollte ihm dieser schon während der Schwangerschaft verwehrt werden. So kann sich der Hund oder die Katze allmählich an die neuen Regeln gewöhnen. Das Tier soll in dieser Zeit auch nicht speziell verwöhnt werden, mit dem Hintergedanken, nachher habe man nicht mehr viel Zeit für den Vierbeiner. Ganz im Gegenteil: Das Tier soll früh auf freundliche, aber bestimmte Art erfahren, dass es Zeiten gibt, zu denen nicht auf es eingegangen wird.

## Wie erreicht man am besten, dass der Hund oder die Katze das Neugeborene akzeptiert?

Jetzt zahlt es sich aus, wenn man zusammen mit einem jungen Hund alle Gelegenheiten genutzt hat, ihn an Kinder und vor allem an Babys zu gewöhnen. Sicher schadet es auch nicht, ein vom Baby getragenes Kleidungsstück aus dem Spital mitzubringen, damit der Hund oder die Katze es beschnuppern kann.

Bei der Heimkehr habe ich unseren Tieren unser Baby jeweils immer ruhig und aus der Nähe gezeigt. Auch wenn die Tiere nicht jedes Wort verstehen, habe ich ihnen jeweils gesagt, dass das Kleine jetzt zu uns gehört. Es geht darum, dass sie diese Botschaft spüren. Wichtig ist, dass die Eltern beim ersten Zusammentreffen gelassen bleiben, da sich Nervosität auf das Tier übertragen kann.

# Babys und Tiere

Die tierpsychologische Beraterin Verena Grünig erklärt im folgenden Interview, was werdende Eltern wissen müssen, wenn sie ein Haustier halten oder anschaffen wollen.

## Was können Tierhalter\*innen tun, damit der Hund oder die Katze nicht eifersüchtig reagiert?

Für die Tiere ist es am einfachsten, wenn ihr gewohnter Alltag so gut wie möglich beibehalten wird. Wenn ein liebevoller Tonfall bis jetzt immer für das Haustier galt, ist es nicht verwunderlich, wenn es sich bei zärtlichen Worten der Eltern für ihr Baby angesprochen fühlt und sich vordrängt. Wie bei einem älteren Geschwister muss man sich bei der Ankunft eines Babys auch bei einem Tier in seine Situation versetzen. Damit es sich während der Babypflege nicht ausgeschlossen fühlt, hilft bereits ein freundlicher Blick, ein aufmunterndes Wort oder kurzes Streicheln. Auch wenn die jungen Eltern am Anfang oft müde sind – das Haustier hat es verdient, dass es zwischendurch volle Zuwendung erhält.

## Warum sollen Eltern ihr Baby nie mit ihrem Tier allein lassen?

Nicht nur Babys, sondern auch kleinere Kinder dürfen nie mit einem Tier allein gelassen werden! Bei jedem Klingeln an der Haustür muss daran gedacht und entsprechend gehandelt werden! Kinder und Tiere sind unberechenbar, schnell entstehen auch Missverständnisse. Kleine Kinder können schmerzhaft zupacken. Auch wenn ein Hund oder eine Katze den

menschlichen Nachwuchs schnell ins Herz schliesst, dürfen Baby und Tier nie ohne Aufsicht zusammen sein. Ein schreiender Säugling kann insbesondere bei Hunden zuerst den Beschützerinstinkt wecken. Hört das Baby aber nicht auf zu weinen, ist das eine Stresssituation für den Hund und er könnte aggressiv reagieren.

## Viele Kinder wünschen sich ein Haustier. Worüber müssen sich die Eltern vor der Anschaffung Gedanken machen?

Wenn sich nicht mindestens ein Elternteil für ein Tier begeistern lässt, rate ich von der Anschaffung ab. Tiere sind eigene Persönlichkeiten und nicht einfach ein Spielzeug für Kinder. Es ist eine grosse Aufgabe und Verpflichtung, ein Haustier möglichst artgerecht zu halten. Man muss sich über seine Bedürfnisse informieren, damit es seine angeborenen Verhaltensweisen so gut wie möglich ausleben kann. Die Tierhaltung bedeutet neben viel Freude auch Arbeit, Zeitaufwand und Kosten. Viele Tiere leben lange. Sie müssen auch dann gut betreut werden, wenn die anfänglich grosse Begeisterung der Kinder anderen Interessen Platz macht.

Susanna Steimer Miller



### Verena Grünig

Lic. phil., dipl. tierpsychologische Beraterin I.E.T.  
Kontakt: verena@grunig.com, Tel. 052 625 64 44



# Boswellia: HEILPFLANZE MIT LANGER Tradition



**Aus dem Boswelliabaum, der zur Familie der Balsambaumgewächse gehört, wird ein kostbares Harz gewonnen, das besser bekannt ist unter dem Namen Weihrauch. In Indien wird das Extrakt aus Boswellia in der ayurvedischen Medizin seit Jahrtausenden als Heilmittel zur Behandlung von Gelenkbeschwerden eingesetzt.**

Boswelliabäume wachsen in verschiedenen Gegenden der Erde. Zu den wichtigsten Arten gehören die *Boswellia serrata* und die *Boswellia sacra*. Die *Boswellia serrata* wächst als mittelgrosser Baum mit flach ausgebreiteter Krone und ist vor allem in Ostindien beheimatet. Die *Boswellia sacra*, die kleiner und stark verzweigt wächst, kommt in Nordsomalia, im Oman und Jemen vor. In verschiedenen Kulturen wird Weihrauch seit der Antike für Heilzwecke eingesetzt, aber auch bei religiösen Zeremonien geräuchert; in vielen Kulturen galt Weihrauch neben Gold und Myrrhe als Luxusgut. Auf Papyrus wurde bereits 1500 Jahre vor Christus beschrieben, wie das Boswelliaharz zur Behandlung von inneren Krankheiten eingesetzt wurde. Aber auch Wunden wurden damit behandelt. In der ayurvedi-

schen Medizin kommt Weihrauch bei zahlreichen Beschwerden, zum Beispiel bei Gelenkschmerzen, zur Anwendung.

## Vom Saft zum Harz

Durch Anschneiden der Rinde und an den Ästen tritt ein milchiger Saft aus, der vom Baum ausgeschieden wird, um die Schnittstellen zu verschliessen. Während Monaten trocknet der Saft an der Luft und erstarrt zu unregelmässigen und leicht zerbrechlichen Klumpen. Das Weihrauchharz ist grobkörnig bis stückig. Die Farben variieren von durchscheinend braungelb bis rötlichbraun. Der indische Weihrauch (*Boswellia serrata*) wird zweimal jährlich, jeweils im März und Juni, gesammelt. Pro Jahr kann je Baum etwa ein Kilogramm Harz gewonnen werden.

## Wirkung von Boswelliasäuren

Der indische Weihrauch besteht aus circa 60 Prozent Harz, das neben ätherischen Ölen und Polysacchariden die wertvollen Boswelliasäuren enthält, die für die medizinische Anwendung von Bedeutung sind. Boswelliasäuren können die Entstehung von Entzündungsreaktionen im Körper beeinflussen. Seit einigen Jahren wird die Wirkung von

Boswelliasäuren wissenschaftlich verstärkt untersucht. Die European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCO) anerkennt Boswellia zur Behandlung von schmerzhafter Gelenkarthritis und zur symptomatischen Behandlung entzündlicher Darmerkrankungen wie Colitis ulcerosa und Morbus Crohn. Mittlerweile gibt es einige klinische Untersuchungen, die über positive Ergebnisse berichten.

## Bei Kniearthritits ...

Eine Untersuchung, an der während 120 Tagen 48 Patient\*innen mit Kniearthritits teilgenommen haben, ergab eine signifikante Verbesserung der Beweglichkeit des Kniegelenks im Vergleich zum Placebo. Dafür verantwortlich waren die Linderung der Schmerzen und eine Reduktion der Gelenksteifigkeit. Die Verbesserungen wurden auch im Röntgenbild erkannt. Zudem war der entzündungshemmende Effekt im Blut nachweisbar.

## ... und Kniearthrose

Zu ähnlichen Ergebnissen kam eine Untersuchung mit Teilnehmenden, die an Kniearthrose leiden. Die Probanden, welche Boswellia-Präparate einnahmen, stuften ihre Knieschmerzen auf einer Skala von

0 (gar keine Schmerzen) bis 100 (grösstmögliche Schmerzen) mit 23 Punkten ein; Teilnehmende aus der Placebogruppe hingegen mit 40 Punkten. Die Schmerzverbesserung kann sich auf den Alltag auswirken.

## Asthma und Diabetes

Weitere Untersuchungen konnten eine positive Wirkung bei Asthma und bei Diabetes-Patienten nachweisen. Bei den Asthma-Patienten verbesserten sich die Symptome und die Lungenfunktion durch Boswellia. Bei den Diabetes-Patienten, die mit der Standardtherapie Metformin behandelt wurden, beobachtete man nach zwölf Wochen eine signifikante Senkung des Nüchtern-Blutzuckerspiegels, des Langzeitzuckers, des Cholesterins und des Insulins im Blut im Vergleich zur Placebogruppe.

In der Schweiz sind Produkte mit Boswellia als Nahrungsergänzungsmittel erhältlich.

Susanna Steimer Miller

# DAS IST ZUM *Toppen*

**Toppings liegen im Trend. Sie sind dekorativ und sorgen für Biss. Der Kräuter- und Gewürzspezialist Sonnentor hat gleich zwei Mischungen entwickelt - für Salate und für Gemüse.**

Neben dem Geschmack wird auch die Optik der Küchenkreationen immer wichtiger. Kein Wunder, schliesslich isst das Auge ja mit. Ein Trend, der durch Social Media in den letzten Jahren zusätzlich verstärkt wurde. Hier kommen Toppings - also Mischungen aus Blüten, Samen und Gewürzen zum Dekorieren - gerade recht.

Topping-Mischungen lassen jedes Gericht auch optisch zum Highlight werden. Zudem sind sie sehr unkompliziert in der Anwendung: Einfach die Lieblingsgerichte wie immer zubereiten, anrichten und mit Toppings bestreuen.

## Neue Toppings von Sonnentor

Der Kräuter- und Gewürzspezialist Sonnentor hat das Trendthema aufgegriffen und zwei ganz besondere Mischungen entwickelt - für Salat- und Gemüsekreationen. Darin stecken vielfältige, ausschliesslich biologische Zutaten:

- Samen wie Brennnesselsamen oder Flohsamen sorgen für Biss und überzeugen mit einem hohen Anteil an Ballaststoffen.
- Früchte wie Cranberrys sorgen für fruchtige Noten - besonders spannend in Salaten und pikanten Gerichten.
- Gewürze verleihen den Gerichten eine besondere Note. Besonders intensive Sorten wie Petersilie, Schnittlauch und Zwiebel passen hervorragend zu pikanten Gerichten.



- Blüten sind ein Hingucker. Die orangegelben Blüten der Ringelblume leuchten in strahlendem Gelb. Mit ihrem milden, nicht aufdringlichen Geschmack passen sie fast immer.

## Salat-Topping

Salat? Der ist zu toppen! Diese unschlagbar gute Topping-Mischung steckt voller köstlicher Schätze. Gewürze, Samen und Früchte sind die Draufgabe für jede Salatschüssel. Einfach nach der Zubereitung

drüberstreuen: so werden Salate, Bowls und Käse zum Mittelpunkt jeder Fiesta.

## Gemüse-Topping

Tiptopp Gemüse? Geht ganz einfach mit der Topping-Mischung von Sonnentor. Die würzige Draufgabe besteht aus feinen Gewürzen, Blüten und Früchten. Einfach nach der Zubereitung über das Gemüse, den Hummus und die veganen Gerichte geben.

**Wir toppen alles!**

FÜHL DICH TIPP-TOPPING!

**SONNENTOR®**

Toppings liegen voll im Trend. Sie sind dekorativ, sorgen für Biss und bringen ein intensives Geschmackserlebnis auf die Teller. Einfach nach der Zubereitung drüberstreuen. Die perfekte Draufgabe für Salate und Gemüsegerichte.

**aromalife.ch**  
Partner für die Schweiz

**NEU!**

**Salat-Topping**

**Gemüse-Topping**

# GIBT ES EIN *Wundermittel* GEGEN VERGESSLICHKEIT?



**Gleich vornweg, dieses Wundermittel gibt es nicht. Viele Menschen haben Probleme, sich Namen zu merken, das ist ganz normal.**

Wenn die alltäglichen Anforderungen gross sind, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, den Autoschlüssel zu verlegen oder das Portemonnaie zu Hause zu vergessen. Man kann jedoch sein Gehirn wie einen Muskel trainieren. Das heisst aber auch, dass man die Übungen regelmässig wiederholen muss. Zudem gibt es Ginkgo-Medikamente, welche man zur Unterstützung bei nachlassender geistiger Leistungsfähigkeit und Vergesslichkeit einsetzen kann.

## Was ist Ginkgo?

Der Ginkgobaum hat eine lange Geschichte. Er stammt aus einem

längst vergangenen Erdzeitalter, ist äusserst widerstandsfähig und hat bekannte medizinische Eigenschaften. Die in den Ginkgoblättern vorkommenden Wirkstoffe sind einzigartig. Diese Wirkstoffe wurden genauestens untersucht. Es zeigte sich, dass die Ginkgolide und Bilaboide eine positive Wirkung auf die Durchblutung ha-



ben. Sie verbessern die Durchblutung in den kleinsten Gefässen. Was besser durchblutet ist, kann auch wieder besser arbeiten. Das gilt besonders für das Gehirn. Es wurde auch gezeigt, dass Ginkgo zu einer Verbesserung der Gedächtnisleistung und der Konzentration führen kann. Das Gedächtnis funktioniert wieder besser und man wird wieder belastbarer.

## Optimieren Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit

Der ungehinderte Energiefluss ist eine weitere wichtige Voraussetzung für ein gut funktionierendes Gehirn. Die Energiekraftwerke (Mitochondrien) stellen in all unseren Körper- und Hirnzellen lebensnotwendige Energie bereit. Dafür müssen diese Kraftwerke optimal arbeiten. Ginkgowirkstoffe haben einen schützenden Effekt auf diese Energiekraftwerke. Der Energiehaushalt bleibt so in Schwung und das Gehirn kann unter besten Bedingungen seine Leistung erbringen.

### Tebofortin von Schwabe Pharma

Tebofortin ist ein pflanzliches Medikament aus Ginkgo, welches bei Beschwerden wie Konzentrationsmangel und Vergesslichkeit angewandt wird.

Tebofortin® **uno 240** als praktische Dosierung:

1 x täglich 240 mg für einen rundum zufriedenen Alltag.

Tebofortin® **uno 240** ist rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich. Lassen Sie sich dort eingehend beraten.

## Vergesslicher als früher?



## Tebofortin Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

In Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.



# Orthopädie STATT OPERATION

**Leiden Sie unter einem Bandscheibenvorfall, anderen Rückenbeschwerden oder gar Arthrose? Die Behandlungsmethode des Arztes und Gründers der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen, Walter Packi, kann Ihnen helfen. Dies ohne operativen Eingriff und Einsatz von Medikamenten.**

«Bei Arthrose handelt es sich um einen Hungerschaden des Knorpels», sagt Claus Becker, Medizinischer Leiter der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen. Der Schmerz, den der Patient verspürt, stammt nach Meinung Beckers nicht vom Knorpel, weil dieser über keine Schmerzrezeptoren verfüge, sondern eine Folge einer Bewegungsstörung der Muskulatur sei.

## Wie Arthrose entsteht

Die Aufgabe des Knorpels sei es, die Reibung zwischen zwei Gelenkpartien zu vermeiden. Dies geschehe, indem der Knorpel durch Druck und Bewegung ausgewalkt wird. Dadurch entstehe ein Wasserfilm, auf dem die Gelenke entlanggleiten. «Dieser Vorgang ähnelt der Fortbewegung eines Schlittschuhläufers, dessen Kufen ebenso auf einem Wasserfilm gleiten», führt Claus Becker an.

«Durch das Auswalken wird der Knorpel komprimiert und es bildet sich ein Wasserfilm. Als Folge der Kompression sondert der Knorpel zugleich Stoffwechselprodukte ab und saugt, ähnlich wie ein Schwamm, Gelenkflüssigkeit auf», fährt der Mediziner fort.

Eingeschränkte muskuläre Bewegungen haben zur Folge, dass die Knorpeloberfläche nicht genügend ausgewalkt wird. Dies führt zum angesprochenen Hungerschaden, der auf dem Röntgenbild als Arthrose sichtbar wird.



Fotos: zvg

## Operation war gestern

Vielfach wird Arthrose mithilfe von Physiotherapie oder der Verabreichung von Schmerzmitteln behandelt. Vielerorts ist ein operativer Eingriff der letzte Ausweg zur Schmerzfreiheit.

Anders sehen es die Fachkräfte der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen. Mithilfe der klassischen Orthopädie lässt sich ein operativer Eingriff in den meisten Fällen verhindern.

Wie das geht, erklärt Claus Becker mit folgenden Worten: «Die klassische Orthopädie bietet in der Regel operativen Ersatz, weil wir einen Hungerschaden des Knorpels häufig korrigieren können. Der Bewegungsumfang des Gelenks wird vergrößert.» Dies führe nach Aussage des Medizinischen Leiters zu Schmerzlinderung, im Idealfall sogar zur kompletten Schmerzfreiheit. Dies ohne Operation und Spritzen.

## Packi hat's «erfunden»

Diese erfolgversprechende Methode geht auf die Lehren des Arztes und Gründers der Klinik, Walter Packi, zurück. Heute ist sein Sohn Wolfgang Packi Klinikleiter und geschäftsführender Gesellschafter der Einrichtung. «Die Krise ist ein guter Zeitpunkt, die vielen operativen Eingriffe zu hinterfragen», freut sich Wolfgang Packi über die alternative Behandlungsmethode. «Bei dieser Behandlungsmethode geht es im Kern um eine wirksame Therapie der muskulären Ursache. Über diesen eigentlich logischen Weg gelingt es unseren spezialisierten Ärzten und Physiotherapeuten, die Schmerzen nachhaltig zu bekämpfen», führt Wolfgang Packi aus.

Die beschriebene Methode, ohne operativen Eingriff und Einsatz von Medikamenten, führt nach Aussage der Fachärzte neben dem Bandscheibenvorfall auch bei anderen Rückenbeschwerden zum Erfolg. Heutzutage zählen zahlreiche

Sportler zum Patientenkreis der Klinik. Unter anderem auch Athleten des Schweizer Ruderverbandes. Zwei von ihnen, die sich in die Hände von Packis Team begaben, nehmen heute wieder an internationalen Wettbewerben teil.

Hakan Aki

Klinik für Biokinematik in  
Bad Krozingen  
Tel.: 0049 7633933210  
wolfgang.packi@biokinematik.de

Weitere Informationen zur alternativen Behandlungsmethode finden Sie unter: [www.biokinematik.de](http://www.biokinematik.de)



Wolfgang Packi führt das Lebenswerk seines Vaters Walter Packi, Erfinder der Biokinematik, weiter.



## Reisen ohne Beschwerden

ZINTONA ist das einzige rein pflanzliche Naturheilmittel zur Vorbeugung gegen die Reisekrankheit und zur Behandlung von Schwindel, Unwohlsein und Erbrechen. ZINTONA verhilft zu einem stabilen Magen - ohne Chemie und ohne Nebenwirkungen.

Die Rezeptur basiert auf Ingwer und wirkt bereits 30 Minuten nach Einnahme. Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie



**ZINTONA®**

**CHRISANA**  
Die Natur in Aktion

www.chrisana.ch

## MÖCHTEN SIE DIE EINWEG-BINDEN UND TAMPONS LOSWERDEN?

**Keine Tampons und Binden mehr, die jeden Monat im Müll landen. Mit dem Periodenslip von Sisters Republic schützen Sie Ihre Gesundheit, sparen Geld und schonen die Umwelt.**

Es gibt keinen Abfall, da unsere Menstruationshöschen waschbar und über viele Jahre hinweg wiederverwendbar sind. Sie sind auch fair, umweltverträglich und mit den Labels **GOTS (Bio-Baumwolle)** und **OEKO TEX STANDARD 100 (garantiert frei von Substanzen oder Zusatzstoffen)** zertifiziert. Ausserdem sind sie unter gynäkologischer Kontrolle getestet - und sie schützen Ihre Gesundheit.

Sisters Republic hat den richtigen Periodenslip für starken, mittleren oder leichten Menstruationsfluss: für den Anfang, die Mitte oder das Ende der Regel.

## Entdecken Sie jetzt die Periodenunterwäsche



Unsere Slipmodelle sind in den 3 Saugstärken Light, Medium und Super und in allen Grössen erhältlich.

Unsere waschbaren, saugfähigen Höschen können natürlich auch bei weisslichem Ausfluss oder Blasenschwäche (leichte Inkontinenz) verwendet werden.

### Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Modell «Sidonie»



Pharmacode  
7806793  
7806795

Modell «Ginger»



Pharmacode  
7806801  
7806802

Modell «Colette»



Pharmacode  
7806815  
7806820  
7806821

Modell «Do Not Enter»



Pharmacode  
7806806  
7806811

Vertrieb Schweiz

OSCIMED SA, La Chaux-de-Fonds - info@oscimedsa.com - Tel.: 032 926 63 36 / Fax: 032 926 63 50

# Kriegsirre

WORTWEISE

«Irgendwann wird man einen Krieg entfachen und keiner geht hin.»

Im Gedicht «The People, Yes», das Carl Sandburg zwischen den beiden Weltkriegen geschrieben hat, sieht ein kleines Mädchen zum ersten Mal Truppen vorbeiziehen und fragt, wer diese Leute seien. Soldaten, die in den Krieg gehen und so viele Gegner wie möglich töten, lautet die Antwort. Das Kind denkt eine Weile nach und sagt: «Irgendwann wird man einen Krieg entfachen und keiner geht hin.»

Ich gehöre zur 68er-Make-Love-Not-War-Generation und Sandburgs Spruch, in der leicht veränderten und damals wie heute fälschlicherweise oft Brecht zugeschriebenen Version («Stell dir vor, es ist Krieg und keiner geht hin.»), war eine unserer Standardparolen. Der Vietnamkrieg wütete. Ebenfalls der Rüstungswettlauf dies- und jenseits des Eisernen Vorhangs. Die Gefahr, einer der mächtigen Irren könnte auf den roten Knopf drücken und die Menschheit auslöschen, war durchaus real. Und dann ... beinahe unverhofft schnell endete 1991 der Kalte Krieg. Es wurde abgerüstet und es wuchs die Zuversicht, dass es nie wieder zu einer globalen militärischen Auseinandersetzung käme. Jedenfalls nicht zwischen dem Westen und Russland. So geht denn auch

die Gefahr des Dritten Weltkriegs in «Never», dem neusten Roman von Ken Follett, von dem Irren in Nordkorea aus. Der Konflikt spielt sich zwischen den USA und China ab. Ich habe das Buch wenige Wochen vor Ausbruch des Ukraine-Kriegs gelesen - realistisch, ja, sagte ich mir. Wie es dazu kommen kann? Scharmützel, die sich hochschaukeln. Aber doch nicht ... die Amerikaner werden gewiss keinen Atomsprenkopf zünden ... Und nein, auch die Chinesen nicht ... Der gefährlichste Irre aus den USA ist nicht mehr an der Macht, was soll also schon passieren ... An Putin hatte ich überhaupt nicht gedacht.

Und dann ... dann beginnt dieser grössenwahnsinnige Irre einen Krieg in Europa. Greift ein friedliches Nachbarland, ein Bruderland an. Droht mit Atomwaffen. Und ich ... ich bin

so wütend. Wütend, wie damals wegen des Vietnamkriegs, dass ein einziger verblender Irrer einen Krieg anzetteln und enormes Leid verursachen kann. Wütend, dass die Welt so ohnmächtig zuschaut, zuschauen muss, damit es nicht zu Schlimmerem eskaliert. Wütend, ja, vor allem aber traurig, unendlich traurig, dass Menschen immer noch hingehen, in den Krieg.



**Karin Jundt** ist Autorin und Verlegerin von Fachbüchern über Selbstliebe, Karma Yoga und Spiritualität.  
Webseite der Autorin: [www.selbstliebe.ch](http://www.selbstliebe.ch)

## Zweithaar UND Haaversatz IN RIESIGER AUSWAHL

Seit 30 Jahren sind die Zweithaar-spezialisten der «Perückeria» als Kompetenzzentrum für Haare bestens bekannt.

Speziell geschulte Fachkräfte garantieren, dass auch Sie Ihre Wunschfrisur finden werden, die Ihnen im Alltag Freude bereitet. Das unabhängige Schweizer Unternehmen erfüllt mit seinem einmaligen Konzept und grossem Know-how höchste Ansprüche für alle Zweitfrisuren, Haarteile, -verdichtungen oder -integrationslösungen.

Die diskrete Beratung erfolgt im zentral gelegenen (mitten im Stras-



senkreuz der Städte Bern - Zürich - Luzern - Basel), rollstuhlgängigen Showroom mit einer riesigen Auswahl und grosszügigen Öffnungszeiten.

Änderungs-, Anfertigungs- und Servicearbeiten von A bis Z erfolgen vor Ort aus einer Hand.



Als zugelassener Hilfsmittel-Lieferant können auf Wunsch auch Direktabrechnungen mit den zuständigen Sozialversicherungen in der ganzen Schweiz angeboten werden.

Für eine seriöse, ungestörte Einzelberatung stehen Ihnen die Zweithaarspezialist\*innen auf telefonische Anmeldung gerne zur Verfügung.

### Perückeria

by Hairplay GmbH/ Haarpraxis  
Untere Grabenstrasse 8  
CH-4800 Zofingen  
Telefon 062 752 57 00  
[info@perueckeria.ch](mailto:info@perueckeria.ch)  
[www.perueckeria.ch](http://www.perueckeria.ch)

Zertifiziertes Qualitäts-Managementsystem ISO 9001:2008

  
**Lubex anti-age®**  
*feel unique*

## Lubex anti-age® eye excellence



**maximale Antifaltenwirkung  
bei optimaler Verträglichkeit**

- ❑ reduziert Mimikfalten intensiv (Dermatest 2019)
- ❑ strafft die Augenpartie, glättet Altersfalten und verbessert die Hautelastizität (Dermatest 2019)
- ❑ polstert die Haut von innen auf, hydratisiert intensiv und wirkt antioxidativ (Dermatest 2019)

Einmaliger Frühlingsrabatt\*

**20 % Rabatt**

40 Jahre dermatologische Kompetenz fließt in unsere **Lubex anti-age®** Wirkbehandlungen ein:

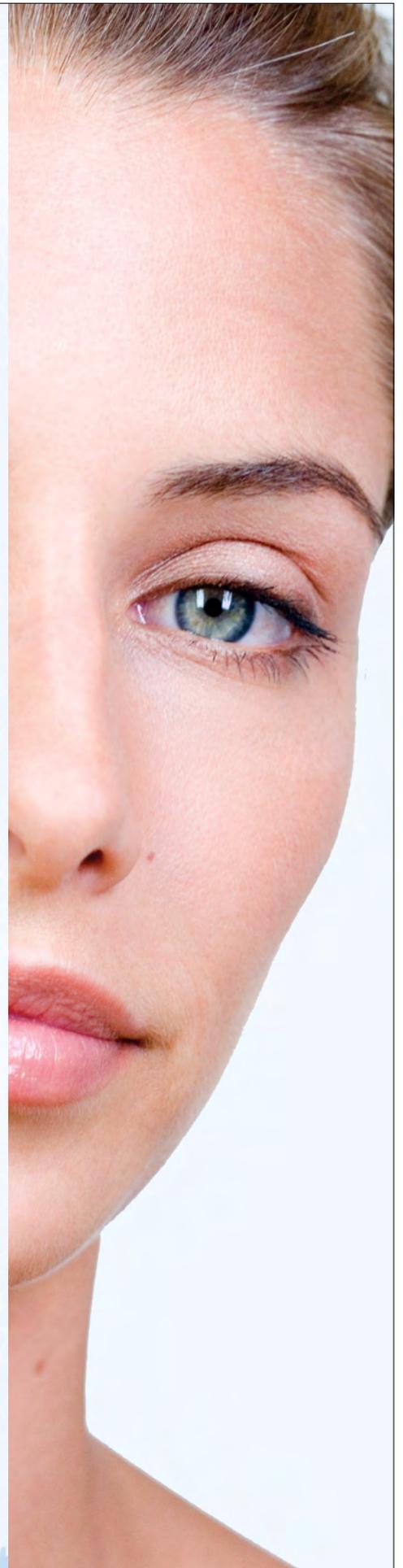
- ❑ klinisch-dermatologische Anwendungsstudien beweisen erfolgreich die Wirkung und Verträglichkeit (Dermatest)
- ❑ nach Grundsätzen der Nachhaltigkeit in der Schweiz entwickelt und hergestellt
- ❑ ohne Konservierungsmittel, allergene Parfumsstoffe, Mikroplastik, Farbstoffe, Paraffinöl und Tierversuche

**\*20 % Rabatt**

auf alle Lubex anti-age Bestellungen bis 30.06.2022  
mit dem Gutschein-Code »**Lubexantiage\_2022**«  
einlösbar auf: [www.lubexantiage-shop.ch](http://www.lubexantiage-shop.ch)

**100% Swissness**  
developed+manufactured

Permamed AG • CH-4106 Therwil  
Tel. +41 61 725 20 20 • E-Mail: [lubexantiage@permamed.ch](mailto:lubexantiage@permamed.ch) • [www.permamed.ch](http://www.permamed.ch)



# Schüssler Salze bei Muskelproblemen

Wenn die Muskulatur verspannt ist oder sich verkrampft, kann das sehr schmerzhaft sein. Im Interview erklärt Ralph Fischer, dipl. Drogist HF, wie es dazu kommt und wie Schüssler Salze dagegen eingesetzt werden können.

## Welches sind die Ursachen von Muskelverspannungen?

Oft steckt ein Bewegungsmangel dahinter. Vor allem Menschen mit sitzender Tätigkeit setzen ihre Muskeln einseitig ein und verharren den ganzen Tag in gleicher Haltung. Die Muskulatur muss diese Spannung halten, bis sie irgendwann erschöpft ist. Muskeln braucht es also nicht nur für Bewegung, sondern auch beim Sitzen. Mag die Muskulatur nicht mehr, nimmt sie eine Schonhaltung ein und verkrampft sich. Weitaus seltener treten Verspannungen als Folge einer Überbeanspruchung durch intensiven Sport auf. Häufig führen emotionale Belastungen – wie Sorgen, Stress und Ärger – zu einer inneren Anspannung, die sich auch auf die Muskeln auswirken kann.

## Was steckt hinter Muskelkrämpfen?

Muskelkrämpfe treten im Gegensatz zu Verspannungen nur während ein paar Sekunden oder Minuten, oft nachts oder beim Sport auf und sind sehr heftig. Ursache ist meist eine Störung des Elektrolythaushaltes. Dahinter kann ein echter Magnesiummangel stecken, was bei ausgewogener Ernährung aber eher unwahrscheinlich ist. Bei Extremsportler\*innen ist dies jedoch möglich, weil ihr Magnesium-

bedarf erhöht ist. Der Bedarf steigt aber auch durch emotionale Belastungen. Starkes Schwitzen führt dazu, dass der Körper viele Mineralien, auch Magnesium, ausscheidet. Bei manchen Menschen sorgen eine Darmstörung, aber auch gewisse Medikamente oder Alkohol für eine erhöhte Mineralienausscheidung. Viele Menschen haben trotz genügend Magnesium in der Ernährung Mangelsymptome, da die Mineralien nicht bis in die Muskelzellen gelangen und dort wirken können.

Hinter Muskelkrämpfen kann auch ein Kalziummangel stecken. Kalzium reguliert die Spannung, während Magnesium für die Entspannung der Muskulatur zuständig ist.

## Sie empfehlen bei muskulären Problemen Schüssler Salze. Weshalb?

Die Wirkung von Schüssler Salzen wurde vor rund 150 Jahren von Wilhelm Heinrich Schüssler entdeckt. Der Arzt hat Mineralstoffe stark verdünnt und beobachtet, dass sie so besser von den Zellen aufgenommen werden können. Schüssler Salze regulieren also die Aufnahme von Mineralstoffen und fördern das Gleichgewicht des Mineralstoffhaushalts in der Zelle. Sie sind Hilfe zur Selbsthilfe. Manche Menschen nehmen bei starkem

Mangel Mineralstoffe in grobstofflicher Form auf und sind enttäuscht, wenn die Wirkung ausbleibt. In Kombination mit Schüssler Salzen kann die Aufnahme jedoch positiv beeinflusst werden.

## Welche Schüssler Salze setzen Sie bei Muskelverspannungen und -krämpfen ein?

Das wichtigste Mittel ist die Nr. 7, das Magnesium phosphoricum. Wenn Magnesium nicht die gewünschte Wirkung erzielt, empfehle ich zusätzlich die Nr. 2, also das Calcium phosphoricum. Bei starken Krämpfen hat sich die Nr. 19, das Cuprum arsenicosum, bewährt. Da bei muskulären Problemen eine gute Durchblutung essenziell ist, empfehle ich oft auch die Nr. 3, das Ferrum phosphoricum. Die Nr. 5, das Kalium phosphoricum, unterstützt die Funktion der Nerven, die den Muskeln den Befehl erteilen.

## Wie werden die Präparate eingenommen?

Erwachsenen empfehle ich in der akuten Phase 10 Tabletten pro Sorte in warmem Wasser aufzulösen und innerhalb von 10 bis 15 Minuten schluckweise zu trinken. Bei chronischen Beschwerden und zur Prävention von Muskelproblemen reichen dreimal je zwei Tabletten pro Sorte täglich aus.

## Für wen eignen sich Schüssler Salze?

Für jedermann. Menschen, die an einer Laktoseintoleranz leiden, empfehle ich Schüssler Salze in Form von laktosefreien Tropfen. Schüssler Salze vertragen sich gut mit anderen Medikamenten.

## Was hilft sonst noch bei Verspannungen und Muskelkrämpfen?

Wärme entkrampft. Vor dem Sport sollte man sich aufwärmen oder die Muskeln massieren. Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Magnesium und Kalzium, regelmässige Bewegung und der Abbau von Stress sind wichtig für entspannte Muskeln. Wer sich extrem viel bewegt, sollte mehr Erholungsphasen planen, wer sich kaum bewegt, sollte mit moderater Bewegung beginnen. Gesund ist ein Mittelmass.

Susanna Steimer Miller



Ralph Fischer, dipl. Drogist HF und Betriebsleiter der DROPA Drogerie Käch in Hochdorf





# Einfach geschehen lassen

Eigentlich müssten wir etwas nur loslassen, um es dann zu erhalten. Doch so ganz einfach ist das nicht immer!

Manchmal ist das Leben schon komisch. Da suchen wir krampfhaft etwas, geben uns alle Mühe, setzen sämtliche Hebel in Bewegung und werden nicht fündig. Nach langem Kämpfen, Ringen und Bemühen lassen wir dann endlich los. «Es soll», denken wir, «offenbar einfach nicht sein.» Und was passiert dann? Ja genau! Dann dauert es nicht lange, bis genau das kommt, was wir so lange gesucht und nicht gefunden haben. Scheinbar mühe-los, einfach so, unverhofft. Es steht einfach plötzlich vor der Türe, so wie unerwarteter Besuch. Und wir können es kaum glauben. «Das gibt's doch nicht», denken wir dann. Aber das gibt es tatsächlich! «Wer sucht, der findet», besagt ein altes Sprichwort. Doch stimmt das wirklich? Müsste es nicht eher heissen, «wer aufhört zu suchen, der findet»? Die Beispiele dazu sind zahlreich, wie ich bei mir selbst und auch in meinem Umfeld schon erleben konnte. So etwa das Folgende:

Ein junges Ehepaar wünschte sich unbedingt ein Kind. Sie suchten nach einer passenden Wohnung und richteten unter anderem auch ein Kinderzimmer ein. Wickeltisch, Kinderbett, Spielsachen, Kinderkleider, Windeln! Alles wurde bereitgestellt, auch die Namen für ein Mädchen und einen Knaben waren schon gefunden. Doch jeden Monat aufs Neue die grosse Enttäuschung. Wieder hatte es nicht geklappt. Sowohl er als auch sie liessen sich ärztlich untersuchen. Gefunden wurde nichts, was gegen eine Schwangerschaft gesprochen hätte. Sie fuhren zusammen in die Ferien, mit der Absicht, in aller Ruhe und entspannt sich der Sache anzunehmen. Es fruchtete nicht. Und eines Tages, als sie gerade bei einer gynäkologischen Untersuchung war, sagte ihr der Arzt, dass jetzt gerade die besten Stunden

des Monats für eine Empfängnis wären. Sie ging nach Hause, rief ihren Ehemann an, er liess im Büro sofort alles liegen und fuhr nach Hause. Doch zwei Wochen später war klar: Es hat wieder nicht geklappt. Grosse Enttäuschung breitete sich aus. Das Paar versuchte es wieder und wieder. Vier Jahre lang. Dann entschieden sich die beiden dafür, das Projekt «Kind» loszulassen. Wenn es nicht sein soll, dann soll es halt nicht sein, sagten sie sich. Das Kinderzimmer rüsteten sie in der Folge in ein Bastelzimmer um und beide konzentrierten sich intensiv auf ihre Berufslaufbahn. Kurze Zeit später dann die grosse Überraschung. Er kommt von der Arbeit nach Hause, sie umarmt ihn und sagt: «Schatz, ich bin schwanger.» Beide konnten es kaum glauben und waren fassungslos. Die Freude war gross und nur wenige Tage später war das Kinderzimmer wieder eingerichtet. Verstehen konnten es beide nicht, doch das spielte schliesslich auch keine Rolle mehr. Vielleicht aber hatte es tatsächlich mit dem Thema «Loslassen» zu tun. Unbedingt etwas zu wollen und krampfhaft alles dafür zu tun, dass es geschieht, ist offenbar nicht immer der richtige Weg, um das zu erreichen, was man sich wünscht.

## Liebe im Kreisel

Ganz ähnlich erging es einer Bekannten. Ein halbes Jahr nach der Scheidung verspürte sie ein grosses Bedürfnis nach einer neuen Partnerschaft. Sie besuchte Clubs und Bars, sie meldete sich bei verschiedenen Plattformen im Internet an, schrieb unzählige Mails, traf Männer, einen nach dem anderen. Doch es wollte und wollte nicht klappen. Eine Enttäuschung jagte die nächste, mit keinem schien

es zu passen. Je länger es dauerte, desto grösser wurde ihre Verzweiflung. Sie zweifelte an sich und vor allem auch daran, ob es für sie überhaupt noch einen passenden Partner geben würde. Irgendwann hatte sie genug. «Fertig mit der Sucherei», sagte sie sich, «dann bleibe ich eben allein, ich kann auch ohne Partner ein gutes Leben führen.»

Nur kurze Zeit später war sie mit dem Auto unterwegs und fuhr etwas zackig in einen Kreisel. Es kam zu einer leichten Kollision mit einem anderen Auto. Sie stieg ziemlich erschrocken und auch verärgert aus. Und wer kam ihr entgegen? Ja, genau! Ein Mann. Also nicht nur irgendein Mann, sondern DER Mann. Die beiden kamen ins Gespräch, fanden sich sympathisch, trafen sich ein paar Tage später wieder und verliebten sich ineinander. Heute, einige Jahre danach, wohnen die beiden zusammen und führen eine wunderschöne und befriedigende Beziehung.

## Alles nur Zufall?

Natürlich könnte man in beiden Fällen denken, es sei alles nur Zufall gewesen und das Loslassen hätte nichts damit zu tun. Aber an Zufälle mag ich irgendwie einfach nicht so recht glauben. Schon eher glaube ich daran, dass im Leben immer wieder das passiert, was passieren muss. Ich glaube nicht daran, dass wir Menschen immer alles kontrollieren können und immer genau das geschieht, was wir uns wünschen. Manchmal vielleicht schon, aber sicher nicht immer. Vielleicht schenkt uns das Leben eben nicht nur das, was wir wollen, sondern auch das, was wir brauchen. Und das, was wir brauchen, ist offenbar nicht immer das, was wir wollen ...



## ALLTAGSSZENE

### Laotse und Buddha

Das Thema «Loslassen» ist schon alt. Bereits im «Tao te king», im berühmten «Buch des Weges», welches Laotse vor 2500 Jahren verfasste, ist davon die Rede. Etwa im Kapitel 22. «Willst du ganz werden, so sei ruhig halb. Willst du gerade werden, so sei ruhig krumm. Willst du voll werden, so sei ruhig leer. Willst du wiedergeboren werden, so stirb ruhig. Willst du, dass dir alles gegeben wird, dann gib alles hin.» Was aber hier so einfach klingt, ist in der Praxis leider nicht immer so einfach umzusetzen. Alles hergeben? Wer möchte das schon? Wer hat schon den Mut dazu? In unzähligen Diskussionen zu diesem Thema ist mir schon aufgefallen, dass viele Menschen zwar darüber reden und irgendwie wissen, dass sie etwas loslassen müssten, um es zu erhalten. Doch sie tun es dann trotzdem nicht. Oder nicht ganz. Sie sagen es nur. Loslassen aber ist nicht etwas, was im Kopf, in den Gedanken passiert. Es liegt viel tiefer. Vielleicht im Herzen, vielleicht im Bauch? Es ist eine Haltung, die ihren Kern im tiefsten Innern verbirgt. Nur dann nämlich hat diese Haltung ihre Wirkung. Letztlich hat es vielleicht sogar etwas mit Demut zu tun. Mit Demut dem Leben und den Geschehnissen gegenüber. Loslassen hat nichts mit Resignation oder mit Frust zu tun. Es hat auch nichts mit Gleichgültigkeit zu tun. Gleichgültigkeit ist nämlich eine sehr passive Haltung. Loslassen hingegen ist etwas Aktives: Es ist Gelassenheit – etwas sein lassen zu können und trotzdem eine aktive und positive Haltung zu bewahren.

Übrigens: Auch Buddha beschäftigte sich mit diesem Thema. Seine Grundphilosophie

ist folgende: «Das Leben ist Leiden. Das Leiden entsteht aus dem Begehren. Wer aufhört zu begehren, bei dem endet das Leiden.» Das heisst nichts anderes, als dass wir aufhören sollten, unbedingt etwas zu wollen und krampfhaft danach zu begehren und zu streben. Klar ist, dass wir alle immer wieder Wünsche und Ziele haben. Und das ist auch gut so. Doch wir sollten nicht krampfhaft versuchen, an unseren Wünschen zu kleben und etwas erreichen zu wollen, was das Leben für uns vielleicht gar nicht vorgesehen hat. Und wir sollten unbedingt lernen, mit der Tatsache umgehen zu können, dass nicht immer alles ganz so ist oder so wird, wie wir es uns vorgestellt haben.

Einfach ist das nicht, das habe ich selbst schon mehrfach erfahren und ich erfahre es immer wieder. Aber ich möchte am Thema dranbleiben ...



**Albin Rohrer** ist Berater, Coach, Autor, Kurs- und Seminarleiter sowie Musiklehrer.

LIMITED EDITION

WIRKUNGSVOLL  
GEPFLEGT MIT DEN  
SCHÄTZEN DER  
NATUR  
**BODY CARE**



**ANNEMARIE  
BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY

# Irren ist menschlich

«Errare humanum est» (irren ist menschlich), sagten schon die Römer. Wir alle machen Fehler und vieles ist unvollkommen. Ist das schlimm?

Ob wir es wahrhaben wollen oder nicht: Wir alle machen hin und wieder Fehler. Kleinere, mittlere und grössere Fehler. Journalistinnen und Journalisten machen Fehler (dann ärgert sich die Leserschaft), Fussballtorhüter\*innen machen Fehler (dann geht das Spiel womöglich verloren), Manager\*innen machen Fehler (das kostet unter Umständen Arbeitsplätze), das Steueramt macht Fehler (dann ist

die Rechnung zu hoch oder zu niedrig), Politiker\*innen machen Fehler (das bringt Gesellschaften durcheinander), Richter\*innen machen Fehler (dann wird beispielsweise ein Unschuldiger verurteilt), und sogar Ärztinnen und Ärzte machen gelegentlich Fehler (das kann im schlimmsten Fall ein Leben kosten). Kurz und gut: Unsere Welt ist voller Fehler und Irrtümer.

ist richtig und entsprechend optimal. Doch in der Medizin, in der Psychologie, in der Kunst, ja sogar in der Technik oder in der Juristerei ist schon nicht mehr immer ganz so klar, was unter dem Begriff «optimal» verstanden werden soll oder kann. Nebst schwarz und weiss gibt es nämlich oft auch eine mehr oder weniger umfangreiche Grauzone. Diese wiederum bildet, wie die Praxis immer wieder zeigt, ein nicht zu unterschätzendes Konfliktpotenzial. Was wäre, wenn es keine Fehler gäbe?

Natürlich kommt es immer auf die Situation an. Würde mir ein Arzt das gesunde linke Bein statt des kranken rechten Beins amputieren, würde ich ihm diesen Fehler nur schwerlich verzeihen können. Würde ich zu Unrecht 20 Jahre ins Gefängnis gesteckt werden, weil sich die Justiz geirrt hat, dann könnte ich diesen Fehler wohl auch kaum akzeptieren. Hingegen kann ich gut damit leben, wenn mir eine Servicefachperson anstelle des bestellten Apfelsaftes eine Limonade auf den Tisch stellt. Kleinere Fehler, in der Umgangssprache oft auch «Lapsus» genannt, passieren täglich tausendfach und sind meist eher amüsant als störend. Problematischer wird die Sache dann schon bei grösseren Fehlern oder, was noch schlimmer ist, bei Fehlerketten. Machen beispielsweise die Flugüberwachung, das Bodenpersonal und der Pilot gleichzeitig mehrere Fehler, so kann die Landung eines Flugzeuges zum absoluten Desaster werden.

## Unfehlbarkeit

Wer sich nie irrt, wer keinen Fehler begeht, wer frei ist von Fehleinschätzungen, wer keine irrtümlichen Entscheidungen trifft und keine fehlerhaften Handlungen ausführt, der wäre unfehlbar. Nach menschlichem Ermessen ist



Individuell dosierbar

## Gelegentlich verstopft? Midro® – Pflanzliche Abführhilfe bei gelegentlicher Verstopfung.

Rezeptfrei in Apotheken  
und Drogerien.

Dies sind Arzneimittel.  
Bitte lassen Sie sich von einer Fachperson  
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



Midro AG, CH-4126 Riehen

das nicht möglich. Allerdings spielt die Unfehlbarkeit in einzelnen Religionen, Konfessionen und auch Ideologien eine wichtige Rolle. Die Grundlage theologisch begründeter Unfehlbarkeit ist in diesem Zusammenhang aber nicht der Mensch, sondern Gott, der einem Menschen die Unfehlbarkeit aus bestimmten Gründen verleiht. Es gibt die Meinung, dass ein allmächtiger Gott die Unfehlbarkeit eines Menschen bewirken könne. Diese Meinung wird aber bekanntlich nicht von allen Menschen geteilt.

Gemäss römisch-katholischem Glauben hat Christus seiner Kirche zugesagt, der Heilige Geist werde sie in der Wahrheit lehren und erhalten, und in ihr das Bischofs- und Petrusamt für den Dienst der Einheit in der Wahrheit eingestiftet. Daher gelten bestimmte Entscheidungen des Papstes als Nachfolger des Apostels Petrus als unfehlbar. Im Katechismus der Katholischen Kirche von 1992, Paragraph 889, steht diesbezüglich folgender Wortlaut: «Um die Kirche in der Reinheit des von den Aposteln überlieferten Glaubens zu erhalten, wollte Christus, der ja die Wahrheit ist, seine Kirche an seiner eigenen Unfehlbarkeit teilhaben lassen.»

Es verwundert kaum, dass die Unfehlbarkeit auch innerhalb der Kirche zu einem kontroversen Meinungsaustausch führte. Viele Menschen zweifeln wohl zu Recht an der Unfehlbarkeit der kirchlichen Obrigkeit.

### Irrtum

«Irren ist menschlich», sagt ein Sprichwort, «im Irrtum verharren ist teuflisch», wurde diesem Sprichwort später beigefügt. Wie wahr das ist! Der Irrtum bezeichnet im engeren Sinne eine falsche Annahme, eine falsche Behauptung, eine falsche Meinung oder auch

einen falschen Glauben, wobei die behauptende, die meinende oder die glaubende Person jeweils von der Wahrheit ihrer Aussage überzeugt ist. Das ist ein wesentlicher Unterschied zur Lüge. Wer irrt, der verfälscht nicht bewusst, absichtlich oder gar böswillig. Wenn wir in unseren Geschichtsbüchern blättern oder aufmerksam zuhören, was Menschen hier und dort erzählen, so merken wir bald, dass es in unserer Welt von Irrtümern geradezu wimmelt. Hier ein paar klassische Beispiele: Schon oft wurde behauptet, die Chinesische Mauer sei vom Mond aus sichtbar. Das stimmt nicht. Die Mauer ist zwar lang, aber viel zu schmal, um sie aus dieser Entfernung (356 000 Kilometer) mit blossen Auge sehen zu können. Oder die Behauptung, der Satz über die rechtwinkligen Dreiecke stamme von Pythagoras. Dieser berühmte Lehrsatz wurde zwar von Pythagoras von Samos (570 v. Chr.) ausgiebig genutzt, doch er hat ihn nicht selbst entdeckt. Schon tausend Jahre früher kannten die Babylonier diesen Zusammenhang. Und was ist die Moral dieser Geschichten: Etwas Vorsicht bei Behauptungen könnte ab und zu nicht schaden. Das zeigte sich auch während der Pandemie. Was wurde da doch alles immer wieder behauptet bezüglich Virus, Impfungen, Ansteckungen, Todesfällen und Statistiken? Und was davon war denn wirklich wahr?

### Vollkommenheit

Mit dem Thema «Vollkommenheit», das den Themen Irrtum, Fehlerhaftigkeit und Unfehlbarkeit sehr nahesteht, haben sich im Verlaufe der Geschichte weniger die Wissenschaftler als vielmehr die Philosophen beschäftigt. Doch was heisst Vollkommenheit? Der Begriff hat eine Mehrfachbedeutung. Einerseits versteht man darunter eine Makellosigkeit, also ein von Beschädigungen freier Zustand.

Andererseits bedeutet er auch das vollendete Ergebnis eines Vorganges. Etwas, das unübertrefflich, ideal, ohne Fehl und Tadel «perfekt» ist.

Zurück zu den Philosophen: «Macht können wir durch Wissen erlangen», sagte Tagore, «aber zur Vollkommenheit gelangen wir nur durch die Liebe.» Einen weisen Rat bezüglich Vollkommenheit äusserte auch Goethe: «Derjenige, der sich mit Einsicht für beschränkt erklärt, ist der Vollkommenheit am nächsten.» Vor der Vollkommenheit gar abgeraten hat Pearl S. Buck: «Das Streben nach Vollkommenheit macht Menschen vollkommen unerträglich.» Ganz anders sah es Fjodor Dostojewski. In seinem Werk «Der Idiot» schrieb er: «Um Vollkommenheit zu erreichen, muss man erst vieles nicht begriffen haben! Begreifen wir zu schnell, so begreifen wir wahrscheinlich nicht gründlich.»

Jetzt bleibt noch die Frage, was wir bezüglich Fehlerhaftigkeit, Irrtum und Vollkommenheit wirklich anstreben wollen. Was mich betrifft: Vollkommen zu sein wäre bestimmt nicht schlecht, aber hin und wieder ein paar Fehler machen zu dürfen, finde ich doch ganz angenehm.

Albin Rohrer

## BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

**Schmids Sportcreme** kann angewendet werden bei Schmerzen und Entzündungen von Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen, bei stumpfen Verletzungen oder als unterstützende Massnahme bei Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke und Drogerie erhältlich in Packungen à 100g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



**BON 3.-**

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung in Ware durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

# EINE ALTERNATIVE zum Schäfchen zählen

**Wer kennt das nicht? Man ist müde, liegt im Bett und möchte schlafen. Stattdessen wälzt man sich von links nach rechts und wieder zurück. Je mehr man versucht einzuschlafen, desto wacher wird man. Entspannen heisst des Rätsels Lösung, aber wie?**

Beruflich wie privat fühlt man sich unter Druck gesetzt: «Dies muss unbedingt erledigt werden, das steht schon lange auf der To-do-Liste und so weiter und so fort ...» Man kann nicht mehr abschalten und steht Tag und Nacht unter Strom. Das kann den körpereigenen biologischen Rhythmus ganz schön durcheinanderbringen. Als Folge davon leidet man unter Ein- und Durchschlafstörungen.

## Leichter abschalten

Wer abends noch durch die Wohnung tigert oder sein Gedankenkarussell nicht abschalten kann, sollte sich unbedingt etwas überlegen. Doch was hilft? Entspannen kann man auf verschiedene Arten und jeder empfindet etwas Anderes als beruhigend. Doch was immer hilft, ist ein Ritual, idealerweise ein ganz persönliches. Finden Sie heraus, was zu Ihnen passt und lassen Sie sich von dessen Wirkung überraschen. Das muss nicht Stunden dauern – zehn Minuten können ge-

nauso entspannend sein. Machen Sie sich beispielsweise ein warmes Fussbad mit etwas Lavendelöl oder bereiten Sie einen warmen Gute-Nacht-Tee zu und geniessen Sie ihn ganz bewusst. Hören Sie ihren Lieblingsong oder lesen Sie Ihr Lieblingsgedicht. Möglichkeiten, den Körper hinunterzufahren, gibt es viele. Welche Sie wählen, hängt ganz von Ihnen ab.

## Den Körper sanft unterstützen

Beim Abschalten unterstützen können auch Schüssler Salze. Sie helfen, den Körper auf sanfte Weise zu regulieren und den natürlichen biologischen Rhythmus wieder ins Lot zu bringen. Diese sechs Schüssler Salze sind dafür optimal:

Nr. 2 Calcium phosphoricum D6, Nr. 7 Magnesium phosphoricum D6, Nr. 12 Calcium sulfuricum D6, Nr. 19 Cuprum arsenicosum D12, Nr. 21 Zincum chloratum D12, Nr. 25 Aurumchloratumnatronatum D12. Sie beruhigen bei Unruhe und lindern leichte Formen von Ein- und Durchschlafstörungen. Wer es sich mit der Einnahme einfach machen möchte, findet die fertige Mischung in einem Produkt, dem Adler Calmin. Die fertige Mischung mit sechs Schüssler Salzen in einer Tablette ermöglicht eine schnelle Anwendung ohne



Wasser, was während der Nacht sehr praktisch ist. Die Tabletten zum Lutschen sind für die ganze Familie (ab 3 Jahren) geeignet. Bei Stress lässt man die Tabletten idealerweise zwei bis drei Stunden vor dem Zubettgehen im Mund zergehen. Wer schon den ganzen Tag über unruhig ist, sollte über den ganzen Tag verteilt einige Tabletten lutschen.

**STARTEN SIE FIT IN DEN TAG NACH EINEM ERHOLSAMEN SCHLAF MIT ADLER CALMIN!**

**Dem eigenen Störenfried helfen**  
Wer den natürlichen biologischen Rhythmus willkürlich ändert, ist

aus Sicht des Körpers ein «Störenfried». Doch darum kommt man manchmal nicht herum. Sei es, weil man während der Nacht oder in Schichten arbeitet oder auf Reisen ist. Umso wichtiger ist es, der inneren Uhr zu helfen, sich umzustellen. Je eher der Körper wieder einen «gesunden» Rhythmus findet, desto besser und fitter fühlt sich der Mensch. Beginnen Sie bei vorprogrammierten Umstellungen deshalb frühzeitig damit, Ihr Ritual anzupassen und den Körper mit der Einnahme von Schüssler Salzen zu unterstützen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



## Biochemie nach Dr. Schüssler

Der deutsche Arzt und Wissenschaftler Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler (1821-1898) gilt als Vater der Biochemie. Er vertrat die Ansicht, dass alle Krankheiten durch einen Mangel an bestimmten lebensnotwendigen Mineralstoffen entstehen. Er identifizierte die zwölf wichtigsten Salze, die der Körper zur normalen Funktion braucht. Sie entsprechen den heutigen Basissalzen. Damit die Salze im Körper auch an den richtigen Ort, nämlich in die Zelle gelangen, verdünnte Dr. Schüssler sie nach homöopathischem Vorbild auf die Potenzen D6 und D12. Die Therapie «Biochemie nach Dr. Schüssler» entwickelt sich seit Jahrzehnten permanent weiter, doch hergestellt werden Schüssler Salze bis heute nach seiner Lehre.

Schüssler Salze wirken sanft und ohne Nebenwirkungen und sind deshalb für alle Altersgruppen und als Ergänzung zu bestehenden Therapien geeignet.



Beat Strittmatter ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN. Er arbeitet in der REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg in Zürich.

# ENTSPANNTES *Regenerieren*

**Die NanoVi™ Technologie ist eine einzigartige und innovative Möglichkeit, Reparatur und Regeneration auf zellulärer Ebene einzuleiten. Sie passt perfekt zu einem integrativen medizinischen Gesundheits- und Wellnessansatz.**

Diese Technologie wurde speziell entwickelt, um die Proteinfunktionen zu verbessern, indem sie zelluläres Wasser im Menschen beeinflusst, um eine bessere Umgebung für Proteinaktivitäten zu schaffen. Die NanoVi-Technologie basiert auf Biophysik, ist vollständig medikamenten- und substanzfrei und wird eingesetzt, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu verbessern und chronische Erkrankungen positiv zu begleiten.



Erik Thommy, Profi-Fussballer

Ärzte verwenden das Gerät, um Patienten dabei zu unterstützen, ihre Körpersysteme wieder in einen ausgeglicheneren Zustand zu bringen. Integrative Mediziner wiederum verwenden es, um Patienten und Patientinnen mit Schäden durch oxidativen Stress zu behandeln und deren biologisches System wieder auf Vordermann zu bringen.

## **Verbesserung der Proteinaktivitäten**

Neben der Notwendigkeit der Reparatur ist es wichtig, Proteine zu schützen; das gibt uns Resilienz. Zwei Systeme, die den Unterschied in unserer Resilienz ausmachen, sind das Immunsystem und das autonome Nervensystem. Beide erfordern eine Zusammenarbeit von Proteinaktivitäten, um zu funktionieren. Es zeigte sich, dass die NanoVi-Technologie diese Proteinaktivitäten verbessert. Deshalb ist sie ein so wertvolles Werkzeug, wenn wir körperlich oder geistig gestresst sind. Das Medizinprodukt NanoVi kann Ihre integrativen Medizinthérapien ergänzen und in Verbindung mit Therapien angewendet werden, die von Infusionen bis hin zu Körperarbeit reichen.

Sowohl Angehörige der Gesundheitsberufe als auch Einzelpersonen verwenden NanoVi, um den Alterungsprozess zu verlangsamen, die Genesung zu verbessern, die Leistung zu steigern und altersbedingte Krankheiten zu begleiten.

## **Überzeugen Sie sich selbst**

Unabhängige Forschung einschliesslich placebokontrollierter Untersuchungen bestätigen die Vorteile von NanoVi.

Seit 2015 können Sie die NanoVi-Technologie ganz bequem in der «REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg» in Zürich anwenden.

Bitte melden Sie sich bei Lorenz Tobler oder Beat Strittmatter, Tel. 044 221 1736. Mehr Informationen zur NanoVi-Technologie finden Sie unter [nanovi.de](http://nanovi.de)

## ZÄHNEKNIRSCHEN – *Schnarchen* – SCHLAFAPNOE

**Schlafstörungen können verschiedene Ursachen haben. Sind es psychische Gründe wie Depressionen, Angststörungen oder neurologische Erkrankungen, können oft pharmazeutische oder natürliche Mittel Hilfe bringen.**

Haben die Symptome jedoch eine mechanische, physische Ursache, so helfen meist keine Medikamente. Nehmen wir zum Beispiel das Schnarchen und die häufig damit verbundene obstruktive Schlafapnoe: Während des Schlafens erschlaffen die Zungenmuskulatur und das umliegende Gewebe. Die Öffnung der oberen Atemwege verringert sich, das Vibrieren des erschlafften Mundgewebes verursacht die Schnarchgeräusche. Oft unbemerkt verschliessen sich Atemwege vollkommen und es entstehen die gefährlichen Atemaussetzer.

Verständlicherweise gibt es kein Medikament, um diesen mechanischen Vorgang zu behandeln. Es mussten also andere Lösungen für das Problem gefunden werden. Forschungen und Studien haben schliesslich die zwei besten Lösungen identifiziert:

- Das CPAP-Verfahren. Hierbei wird der Patient über den von einem Kompressor erzeugten, kontinuierlichen Atemwegsüberdruck mit Luft versorgt.
- Mit Hilfe einer speziellen Zahnschiene wird der Unterkiefer während des Schlafes für einige Millimeter nach vorne verlagert. Dadurch wird das Zurückfallen der Zunge verhindert. Dies öffnet die Atemwege, verhindert das Schnarchen und die gefährlichen Atemaussetzer.

Eine andere, weitverbreitete Ursache von Schlafstörungen ist das Zähneknirschen (Bruxismus). Das vom Unterbewusstsein gesteuerte Pressen und Knirschen ist eine Reaktion auf Stresssituationen im Alltag. Man kann zwar versuchen, diesen Stress durch gewisse Übungen abzubauen; aber wenn dies nicht gelingt, gibt es kein Medikament, um die unbewusste Parafunktion zu verhindern. Um wenigstens die schweren Folgen des Bruxismus abzuwenden, gibt es nur die mechanische Lösung einer individuellen Zahn-

schiene. Diese schützt die Zähne gegen Abrieb, entlastet das Kiefergelenk und die gesamte Kopfmuskulatur.

Seit 2009 haben sich die Knirscherschiene SoluBrux und die Anti-Schnarch-Schiene SoluNox als wirksame Alternativen im Alltag bewährt. Dies belegen auch diverse unabhängige Untersuchungen.

In Apotheken und Drogerien erhältlich. Alle Informationen: [www.w3.solutions](http://www.w3.solutions)



# Nicht ins Fettnäpfchen stolpern



Wo Menschen miteinander in Kontakt stehen, kann auch mal etwas schiefgehen. Mit unsensiblen Bemerkungen oder indiskreten Fragen können Mitmenschen verletzt werden. Wie sollten wir reagieren, wenn wir eine Person versehentlich brüskiert haben?

In vergangenen Jahrhunderten standen in vielen Häusern mit Fett gefüllte Gefässe in Ofennähe. Mit der glitschigen Substanz wurde das Leder der Stiefel gepflegt. Trat jemand versehentlich mit dem ganzen Schuh in einen Fetttopf, hinterliess er anschliessend hässliche Flecken auf dem Fussboden. Mit diesen schwer zu beseitigenden Spuren machte sich die Person unbeliebt. Mittlerweile gibt es praktischere Methoden, um seine Schuhe zu pflegen, die Fetttöpfe sind verschwunden. Geblieben ist die Gefahr, bei anderen durch ungeschicktes oder rücksichtsloses Verhalten einen schlechten Eindruck zu hinterlassen und somit im übertragenen Sinn in ein «Fettnäpfchen» zu treten. Ohne böse Hintergedanken stellen wir eine Frage, die die angesprochene Person verletzt oder beschämt. Oder aber wir schneiden ein Thema an, das für den am Gespräch beteiligten Menschen schmerzlich oder ihr/ihm peinlich ist. «Was macht Ihre Karriere?» Die Frage kann jemand, dem vor Kurzem gekündigt wurde, als sehr unsensible Bemerkung empfinden. Nichtsahnend hat die Fragende mit ihrer Neugierde Salz in eine offene Wunde gestreut.

## Vorsicht Vorurteile

Auf dem gesellschaftlichen Parkett lassen sich zwischenmenschliche Fehltritte nicht gänzlich vermeiden; wer ahnt schon, wo aktuell die wunden Stellen seiner Mitmenschen liegen?

Wie folgendes Beispiel zeigt, kann jemand unwissentlich gekränkt werden: Beim Spazieren trifft man die Frau eines ehemaligen Arbeitskollegen. Man bittet sie, ihm einen Gruss auszurichten. Bedrückt erwidert sie, dass er vor zwei Wochen tödlich verunfallt sei. Ein anderes Beispiel: Auf einem Einkaufsbummel trifft man zufällig auf eine ehemalige Arbeitskollegin, die in Begleitung eines älteren Mannes ist. Auf die Frage, ob der Begleiter ihr Vater sei, reagiert die Angesprochene leicht schockiert: «Nein, das ist Erich, mein Mann.» Vorurteile, fehlerhafte Annahmen sowie Verwechslungen sind besonders häufige Gründe für den Tritt ins Fettnäpfchen. Um das Risiko, jemanden zu verletzen, zu reduzieren, sollten im Zweifelsfall Fragen gestellt werden. Am Telefon kann sich der/die Anrufer\*in vergewissern: «Spreche ich mit dem Geschäftsführer?» In den allermeisten Fällen wird die angesprochene Person ihre Funktion definieren: «Nein, ich bin der Verkaufsleiter. Der Geschäftsführer ist momentan gerade in einer Besprechung.» Im Zweifelsfall sollte die berufliche Stellung nicht zu hoch angesetzt werden. Fragt der/die Anrufer\*in am Telefon den Lernenden: «Spreche ich mit dem Inhaber?», dann wird sich dieser geschmeichelt fühlen. Erkundigt er/sie sich hingegen unwissend beim Chef, ob er der Lernende sei, zeigt sich dieser ob dieser Frage wenig erfreut.

## Negative Bemerkungen vermeiden

Menschen möchten grundsätzlich mit Wertschätzung und mit Respekt behandelt werden. Wenn - absichtlich oder ungewollt - gegen diese Grundbedürfnisse verstossen wird, landet man im Fettnäpfchen und verscherzt sich Sympathien. Weitere Fauxpas sind abfällige Äusserungen über Abwesende. Auch mit dem Weitererzählen von Gerüchten und Tratsch landen Erzähler\*innen sehr schnell auf dünnem Eis. Die Zuhörer\*innen könnten denken: «Was erzählt diese Person wohl Negatives hinter meinem Rücken über mich?» Im Weiteren sollte mit spassigen Bemerkungen besser vorsichtig umgegangen werden. Nicht alle Menschen teilen denselben Humor, ironisch gemeinte Kommentare halten manche Menschen für ernstgemeint, sie fühlen sich unter Umständen angegriffen oder verletzt. Insbesondere digitale Kommunikationskanäle wie SMS, E-Mails und Chats führen leicht zu Missverständnissen und damit zu Verstimmungen. Beim entsprechenden Kommunizieren sieht das Gegenüber weder die Mimik, noch hört es die Stimmlage. Beide sind wichtig, um Bemerkungen richtig einordnen zu können. Eine kleine Neckerei kann auf diese Weise rasch als kritische Bemerkung missverstanden werden. Im Zweifelsfall lässt man humorvolle Kommentare besser bleiben oder weist darauf hin, dass sie nicht ernst gemeint sind. Ein häufiger Grund für zwischenmenschliche Disharmonien sind rechthaberische Diskussionen. Sie führen zu einer Verhärtung der Fronten. Wenn man feststellt, dass sich keine Annäherung der Meinungen ergibt, sollte die Diskussion frühzeitig beendet werden. Andernfalls kann es leicht zu gehässigen Auseinandersetzungen und zu verletzenden

Bemerkungen kommen. Mit dem Satz: «Ich sehe, dass wir nicht auf einen gemeinsamen Nenner kommen, deshalb schlage ich einen Themenwechsel vor», kann die zunehmend angespannte Stimmung aufgelöst werden. Besondere Vorsicht ist bei Alkoholkonsum geboten. Bier, Wein und Spirituosen lockern bekanntlich die Zunge, leicht können unter ihrem Einfluss Bemerkungen herausrutschen, die andere hart treffen.

### Komplimente sind Türöffner

Besonders schnell landen Menschen im Fettnäpfchen, wenn sie die eigene Person zu sehr lobend in den Vordergrund rücken. Streichen sie die eigenen Fähigkeiten, beruflichen Erfolge oder den materiellen Reichtum zu sehr heraus, kann dies leicht als Egozentrik und als grossspurige Prahlerei wirken. Andere könnten sich dadurch zurückgesetzt fühlen. Hingegen können Sympathiepunkte bei Mitmenschen gewonnen werden, wenn ein ehrliches Interesse an ihnen gezeigt wird. Jeder Mensch hat positive Eigenschaften und Kompetenzen, nicht immer sind sie offensichtlich. Beispielsweise bringt die Frage nach Freizeitbeschäftigungen oft Interessantes zutage: Wer mit Leidenschaft Rosen züchtet, Oldtimer

restauriert oder Fingerhüte sammelt, weiss viel zu erzählen. Kommunikationsexperte Dale Carnegie (1888-1955) schreibt in seinem Bestseller «Wie man Freunde gewinnt»: «Man kann einem anderen Menschen kaum ein grösseres Kompliment machen, als wenn man ihm aufmerksam zuhört.» Wer von anderen geschätzt werden will, sollte sich für die Meinungen, Erfahrungen und Ansichten anderer interessieren. Gute Zuhörer\*innen fragen nach, haben häufigen Blickkontakt und sind zurückhaltend im Werten des Gehörten. Beim Interessezeigen ist Fingerspitzengefühl gefragt.

Allzu indiskrete Fragen können im übertragenen Sinn einen Tritt ins Fettnäpfchen bedeuten. Ebenso eine heikle Themenwahl: Politik, Religion, Finanzen, eigene Krankheiten und persönliche Probleme sollten grundsätzlich Gesprächen mit Verwandten und engen Freunden vorbehalten bleiben. Mit oberflächlichen Bekannten sollten diese Gesprächsgegenstände besser nicht thematisiert werden, sie können die Atmosphäre belasten und auch leicht zu Meinungsverschiedenheiten führen. Naheliegende Themen, bei denen jede\*r mitreden kann, eignen sich gut, um mit

anderen Menschen ins Gespräch zu kommen; beispielsweise die wechselnden Launen der Witterung oder die Jahreszeiten sind gute Anknüpfungspunkte für ein Gespräch. Jede\*r erlebt diese ganz persönlich und kann entsprechend mitreden. Das Risiko von Meinungsverschiedenheiten ist gering. Gespräche über das Wetter bieten eine unverfängliche Gelegenheit, auszuprobieren, ob die Chemie auch für ein anspruchsvolleres Thema stimmen würde. Auch wenn sich Mühe gegeben wird, im zwischenmenschlichen Bereich heiklen Klippen möglichst auszuweichen: Niemand ist davor gefeit, mit einer ungeschickten Bemerkung eine Arbeitskollegin oder einen Vereinskameraden zu verletzen. Fachpersonen für gutes Benehmen raten in diesem Fall zum direkten Gespräch, um die Situation möglichst zu klären. Eine ehrlich gemeinte Bitte um Verzeihung vermittelt Reue und Einsicht nach einem begangenen Fehler. Weder eine SMS noch eine E-Mail mit einem «Sorry» haben dieselbe besänftigende Wirkung.

Adrian Zeller

**BOSWELLIA**  
Dein Körper erhält,  
was Du ihm gibst.

HANSELER  
SWISS PHARMA

**FORTE**

**BOSWELLIA**

**Vegan | Alkoholfrei |  
Wasserlöslich | Optimierte Aufnahme**

HANSELER  
SWISS PHARMA

Hänseler AG  
Industriestrasse 35  
CH-9100 Herisau  
haenseler-forte.ch

2021.07.06

An einem Montagmorgen im Yogastudio von Daniela Küng in Wetzikon: Die erste Teilnehmerin, die das Studio betritt, hat eine Weile den Yogaunterricht nicht mehr besucht, da sie ein Burn-out hatte. Sie ist auf dem Weg zur Besserung, nimmt noch Antidepressiva. Eine weitere Person der Yogagruppe ist gestürzt und hat sich das Knie verletzt; es schmerzt, wenn es belastet wird. Die Frau, die nun auf ihrer Matte Platz nimmt, hat Probleme mit den Handgelenken, Karpaltunnelsyndrom. Und jene junge Frau, die heute zum Schnuppern dabei ist, hat eine Hüftluxation. «An diesem Vormittag», sagt Daniela Küng, «wird mir bewusst, dass ich mehr Wissen brauche: Wissen über Krankheitsbilder und wie ich im Yoga damit umgehen soll.»

### Individuell anpassen

In ihrer langjährigen Tätigkeit als Yogalehrerin ist Daniela Küng immer wieder Menschen begegnet, die körperliche Beschwerden hatten, aber trotzdem am Unterricht teilnehmen wollten oder sie nach spezifischen Übungen fragten. «Ich hatte das Bedürfnis nach mehr Sicherheit im Umgang mit Beschwerden», fügt Küng an. Deshalb hat sie an der Yoga University in Villeret eine spezifische und umfassende Weiterbildung in Yogatherapie absolviert. Seither bietet Daniela Küng Yogatherapie an. Die Idee dieses Ansatzes: Nach einem gründlichen Erstgespräch wird ein Programm erarbeitet, das spezifisch auf die Klient\*innen zugeschnitten ist. Eine ganz individuelle Geschichte, da gibt es keine Patentrezepte im Sinne von: Diese Übung hilft bei diesen Schmerzen. Der Übungsplan wird von Meeting zu Meeting ergänzt, verfeinert, angepasst. Dabei bedient sich dieser Ansatz der breiten Palette von Yoga und Verwandtem:

# Schlüssel zur Gesundheit

Bei Schmerzen, chronischen Krankheiten und Lebenskrisen, nach Unfällen, bei Burn-out: Yogatherapie kann vielfältig zur Förderung der Gesundheit beitragen. Passgenau auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt, trägt man selbst zum Heilungsprozess bei.

Sie reicht von Körperhaltungen und Bewegungsabläufen über Atemübungen, Mantras bis hin zur uralten Yogaphilosophie.

### Geduldig üben

Die Yogatherapie ist oft nicht das Erste, woran man denkt, wenn man Schmerzen hat. So auch eine Frau mittleren Alters, die zuvor verschiedene Medikamente und Therapien ausprobiert hat. Sie leidet unter diversen körperlichen sowie psychischen Beschwerden. Daniela Küng gab ihr eine Atem- und Achtsamkeitsübung mit auf den Weg, mit welcher die Klientin auf einem Stuhl üben konnte. Nach drei Wochen kam sie mit einem Lächeln im Gesicht ins Studio und sagte, sie habe diese Übung jeden Tag gemacht – jetzt spüre sie sich selbst wieder. «Ihre Beschwerden waren nicht geheilt», sagt Daniela Küng, «aber ihr Zustand hatte sich in kurzer Zeit sichtlich verbessert.» Auch Yogatherapeutin Tanja Wenger weiss von ähnlichen Entwicklungen zu berichten: Jemand findet nach einer Chemotherapie wieder Vertrauen zu sich und seinem Körper. Eine andere Person hat Rückenschmerzen und

erfährt, dass sie deutlich gelindert werden. «Nicht nach nur ein oder zwei Sitzungen», präzisiert Tanja Wenger, «aber nach fünf Treffen waren die Schmerzen fast weg. Entscheidet sich jemand für eine Yogatherapie, kann viel geschehen.»

Den Schlüssel, damit sich etwas bewegen kann, hat jede\*r selbst in der Hand. «Viele würden sich am liebsten hinlegen und die Therapie geschehen lassen», sagt Tanja Wenger. «Wie bei einer Massage, sodass sie selbst passiv bleiben können.» In der Yogatherapie seien indes Eigeninitiative und -motivation nötig: «Man soll neben den Therapiesitzungen regelmässig selbst üben und sich so mit sich und der Thematik auseinandersetzen.» Manchmal gehe es vielleicht nicht so schnell vorwärts, wie man es sich wünsche, sagt Tanja Wenger. «Oder die Übungen scheinen zu simpel, zum Beispiel eine Atem- oder Wahrnehmungsübung. Aber meistens ist es genau das, was der Mensch in diesem Moment braucht. Oft geht es darum, sich selbst wieder wahrzunehmen und zu beobachten – ohne dauernd zu beurteilen und zu verurteilen.»

### Über Krankenkasse abrechnen

Zum Teil bezahlen die Teilnehmenden die Yogatherapie aus eigener Tasche. Damit mehr Menschen über die Zusatzversicherung ihrer Krankenkasse abrechnen können, ist es nötig, dass man als Therapeut\*in ein Branchenzertifikat in Komplementärmedizin vorweisen kann und als weiteren Schritt den eidgenössischen Abschluss macht. «Damit auch jene Menschen die Yogatherapie in Anspruch nehmen können, die nicht die finanziellen Möglichkeiten haben, die Kosten selbst zu bezahlen», sagt Tanja Wenger. «Oft haben Klient\*innen einen längeren Krankheitsverlauf hinter sich oder können aufgrund der Beschwerden einem regelmässigen Erwerb nicht mehr nachgehen.» Zurzeit haben noch verhältnismässig wenig Krankenkassen die Yogatherapie in ihren Methodenkatalog aufgenommen.



«Immer mehr Menschen», weiss Tanja Wenger, «interessieren sich für Unterstützung fernab der Schulmedizin oder in Kombination und Ergänzung mit einer aktuellen Behandlung. Die Yogatherapie bietet eine vielfältige Palette an Möglichkeiten. Für jede Person und für jede Situation ist wahrscheinlich das Passende und Stimmige dabei.»

#### «Es braucht Zeit»

*Welchen Stellenwert, welches Potenzial hat Yogatherapie? Dazu Andrea Bürki, die sich in Komplementärtherapie auskennt.*

#### Andrea Bürki, welchen Stellenwert hat Yoga in der Komplementärtherapie?

Alle zweiundzwanzig Methoden der Komplementärtherapie haben denselben Stellenwert und entsprechen dem Berufsbild Komplementärtherapeut\*in.

#### Worin liegt Ihres Erachtens das Potenzial der Yogatherapie?

Ein zentraler Aspekt ist der therapeutische Prozess. Die Interaktion zwischen Therapeut\*in und Klient\*in ist wichtig. Weiter geht es darum, die Selbstwahrnehmung der Klientinnen und Klienten zu fördern, deren Selbst-

regulation und Genesungskompetenz zu stärken - dies über bereits vorhandene Ressourcen oder solche, die während der Therapie gewonnen werden.

#### Warum ist die Yogatherapie nicht so bekannt?

Yoga ist in der breiten Öffentlichkeit insbesondere als Angebot für Gruppen bekannt - weniger als therapeutische Methode mit Einzelbehandlung. Je mehr Yogatherapeut\*innen den anerkannten Berufsabschluss in Komplementärtherapie mit eidgenössischem Diplom erlangen, desto bekannter wird die Behandlungsmethode.

#### Wird die Yogatherapie von den Krankenkassen bezahlt?

Verglichen mit Methoden wie Craniosakraltherapie, Shiatsu oder Kinesiologie anerkennen Krankenkassen die Yogatherapie noch nicht oft.

Die Versicherer bestimmen selbst, welche Methoden sie aufnehmen. Ist die Methode im Angebot und hat der/die Therapeut\*in die geforderte Ausbildung, übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Behandlungskosten - sofern die Klientin oder der Klient über eine Zusatzversicherung verfügt.

#### Als Klient\*in in der Yogatherapie hat man also zurzeit finanziell schlechte Karten?

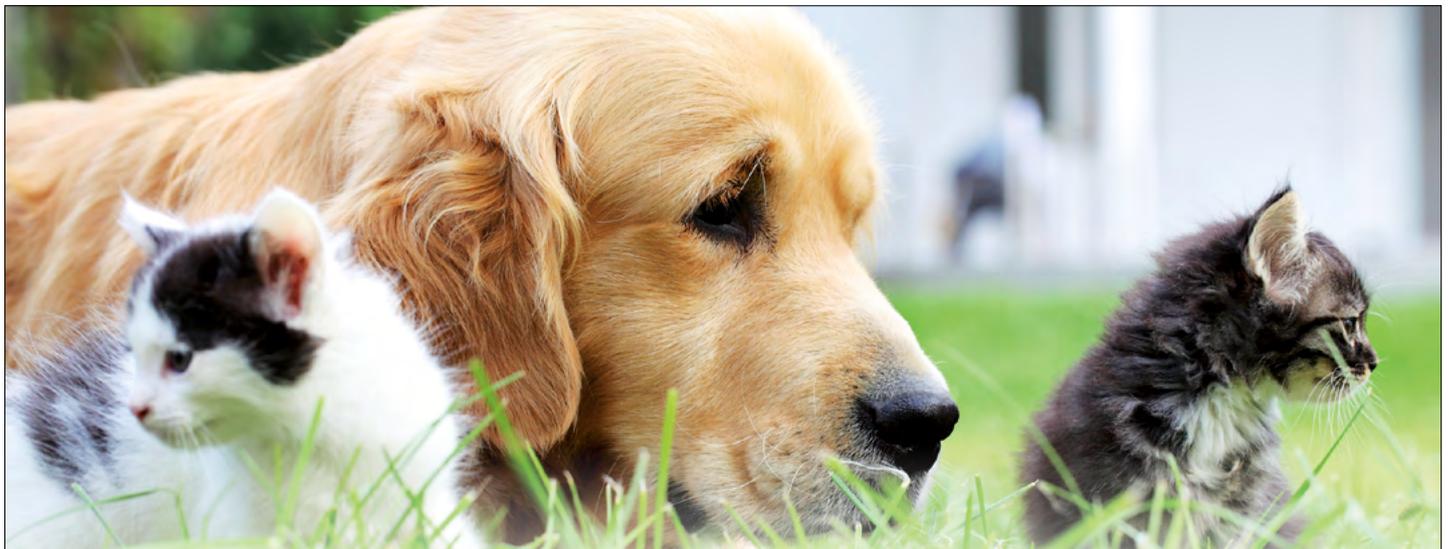
Es braucht Zeit, bis sich Yoga als therapeutische Methode bei weiteren Krankenkassen etablieren wird.

Wir setzen uns bei den Versicherern dafür ein, dass Komplementärtherapie mit all ihren Methoden in Zukunft akzeptiert wird.

Marcel Friedli



**Andrea Bürki** ist Präsidentin der OdA KT, der Organisation der Arbeitswelt Komplementärtherapie. Früher hat sie als Lehrerin und Kinesiologin gearbeitet.



# Schützen Sie Hund und Katze vor Zecken!

*Tierärzte, Apotheken und Drogerien haben die zuverlässige homöopathische Lösung!*



# Das Rätsel

etwas Angenehmes	König von Judäa zur Zeit Jesu	Possenreisser, Schalk	deutscher Barock-Komponist († 1750) griech. Insel	sicher, feststehend, stetig	Staatshaushalt Frau im Paradies	Abscheu Nestinhalt Süssgras (Bromus)	5	das ewige Sein, Unvergänglichkeit
			2					... Williams (US-Schriftsteller)
Raumgestalterin	Vergeltung, Heimzahlung			männl. Vorname Reizleiter, Mehrzahl				Kürzel für Stratus (Wolkenart)
6					Begabung, Mehrzahl Porzellanerde		10	
Blechblasinstrument Biene	Tetanie	8	Stachel am Hahnenfuss	Initialen des Satrikers Kishon	Vornehmheit, Schick	Kürzel für Utah	chem. Zeichen f. Schwefel	in, französisch Arno-Zufluss
	14	auf diese Art		leicht husten	3			
		Initialen d. Schriftstellers Süskind		Einheit der elektr. Spannung			Nachlassempfänger negative Vorsilbe	
und, zugänglich Autokennz. v. Island	Fragewort Zwielaute		ehem. Weltklassefussballer			Selbstlaut	Bindewort	13
		Säuberung					Initialen von Strawinsky	
Winkel im Boxring Feldarbeit i. Sommer		4	Empfehlung, Tipp	Kürzel für Europäische Fussball-Union		... versa (umgekehrt) fort, verschwunden	schmalere Gebirgsdurchgang	7
Kürzel für Kiloliter Zeit der Genesung	15. Buchstabe im Alphabet	Mönch während der Probezeit	römisch für 5	Schiffstachometer	9	Nährwert-einheit, Abk. jap. Motorradmarke	englisches persönliches Fürwort	
	1						chem. Zeichen für Radon	Gegner, Widersacher
olymp. Länderkürzel von Italien	liegt W gegenüber (auf der Windrose)	Sojabohnenquark Stadt in Kroatien				doppelter Mittlaut englischer Graf	Referat, Abkürzung Stadt in Tirol	
	Vollkasko, Abkürzung geöffnet		Verbands-müll ... vogue (modern)			15	Nadelholz (Schirmkiefer)	
rankende Zierpflanze	Staat der USA doppelter Selbstlaut		persönliches Fürwort	Initialen d. Adress Register-tonne, Abk.		kurz für an dem span. Artikel	... amo (Evergreen von U. Tozzi)	
							12	chem. Zeichen f. Stickstoff
meist auf Bäumen lebende Säugetiere		16	Stagnation					11

ADAM

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

9	10	11
---	----	----

12	13	14	15	16
----	----	----	----	----



Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 20 Gutscheine à 20 Franken für einen Einkauf in einem REFORMHAUS ihrer Wahl. Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit Angabe von Name und Adresse an [service@schweizerhausapotheke.ch](mailto:service@schweizerhausapotheke.ch)  
 Betreff: Rätsel Juni/Juli; Einsendeschluss: 31. Juli 2022

# Zweithaar IST Vertrauenssache

**Ein Haarteil oder eine Perücke zu tragen, kostet viele Menschen Überwindung. Sind die Ängste rund um das künstliche Haar heute noch begründet?**

## Unauffällig bis unsichtbar

Rechtzeitig vor dem 30-jährigen Jubiläum hat Katrin Rufi das Geschäft vom Firmengründer übernommen, nachdem sie bereits rund 16 Jahre tätig und seit 2016 in der Geschäftsleitung ist. Sie führt uns durch den Showroom in Zofingen (AG), in dem über hundert unterschiedliche Modelle in allen Längen, Formen und Farben ausgestellt sind. Die meisten Perücken und Haarteile/Haarsysteme sind aus Synthetik- und aus Echthaar; wobei die Unterschiede zwischen echt und «falsch» bei den hochwertigen Zweithaaren selbst aus der Nähe betrachtet nicht ausmachen sind.

## Vertrauen durch Beratung

Der Schlüssel zur richtigen Zweithaarlösung liegt in der individuellen Beratung durch erfahrene Spezialisten. Die Kundin genießt eine Stunde individuelle Einzelberatung in einem separaten Raum, ohne die Anwesenheit anderer Kunden. Dies ist auch der Grund, weshalb Beratungen nur auf Voranmeldung stattfinden können. Sämtliche Beraterinnen/Fachspezialistinnen sind auch erfahrene Coiffeusen (EFZ), welche die Kundin von A bis Z betreuen können. Die Beratungsgespräche seien oft nicht einfach. Ein Teil der Kundinnen seien nämlich Krebspatientinnen, denen eine Chemotherapie bevorsteht: «Es ist wichtig, dass die Kundin einem Haarerersatz nicht negativ gegenübersteht. Sie soll sich mit Ihrer neuen Frisur wohlfühlen.» Aber auch Kundinnen ohne Krebsleiden haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie sich für einen Haarerersatz entscheiden; wobei auffallend oft bereits junge Frauen betroffen sind.

**Haarverdichtungen/Haarsysteme sind gefragt**  
«Die Kundinnen sind von unseren Echthaarintegrationen begeistert, weil sie unsichtbar sind und Frisuren ermöglichen, die sie sich schon lange gewünscht haben.» Auch hier gibt es verschiedene Lösungen und Befestigungstechniken. «Wir versuchen in solchen Fällen eine Lösung anzubieten, die nach unseren Erfahrungen am wenigsten belastend für das Resthaar ist.»

## Haarsysteme auch für Herren

Im Herrenbereich haben Unsichtbarkeit und Natürlichkeit höchste Priorität. Hier wird mit permanenten, individuell angepassten Haarsystemen gearbeitet. Betreuung und Service erfolgen an einem Ort und aus einer Hand. Natürlich hat auch die Perückeria einen modernen Webshop.

## Handwerker - und manchmal Künstler

Erst wenn die medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, kommen das Geschick und die Erfahrung

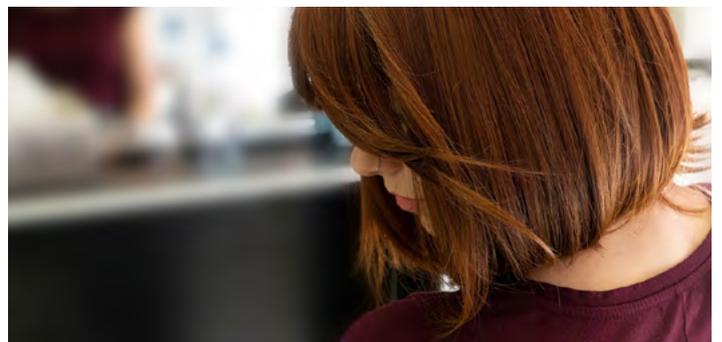
der Zweithaarspezialisten zum Zug. Im Laufe der Beratung zeigt sich, welche Art von Zweithaar geeignet ist und wie es befestigt werden soll. Die Materialwahl - Synthetik oder doch Echthaar - ist davon abhängig, ob eine Kundin gerne mit den Haaren arbeitet oder möglichst wenig damit zu tun haben möchte. Das kann bedeuten, dass eine günstigere Perücke aus synthetischem Haar gegenüber einer teureren Echthaarperücke, die mehr Pflege braucht, als bessere Wahl empfohlen wird. Bei Langhaarfrisuren wiederum gilt diese Regel nicht, denn dort spielt die grössere Haltbarkeit und Variabilität eine Rolle. Inzwischen gibt es gerade für den Langhaarbereich auch tolle Zweithaarsysteme aus hitzebeständigen Fasern oder gemischt mit Echthaar. Auch die Befestigungsmöglichkeiten von Zweithaar reichen von Toupet-Clips über die verschiedensten Klebmöglichkeiten bis hin zu innovativen Mini-Klettverschlüssen.

**Wenn Zweithaar ein «Muss» ist**  
Ist der Haarerersatz medizinisch oder beruflich begründet, leistet die Eidgenössische Invalidenversicherung (IV) Kostenbeiträge. Bis zum AHV-Alter beträgt der Anspruch maximal 1500 Franken jährlich für Perücken/Haarerersatz. Ab AHV-Alter sind es 1000 Franken jährlich. Grundvoraussetzung ist der nachweisliche Bedarf für Zweithaar sowie eine ebenfalls medizinisch nachgewiesene, voraussichtliche Mindesttragedauer von einem Jahr.

Profitieren auch Sie von einer individuellen Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Zofingen.

## Perückeria

by Hairplay GmbH/ Haarpraxis  
Untere Grabenstrasse 8  
CH-4800 Zofingen  
Telefon 062 752 57 00  
info@perueckeria.ch  
www.perueckeria.ch



# Die Wechseljahre – EINE HEISSE PHASE

**Die Wechseljahre bringen viele Frauen ins Schwitzen - im wahren Sinne des Wortes.**

**Auslöser für Hitzewallungen sind die hormonellen Veränderungen: Die fruchtbare Phase der Frau geht zu Ende und der Östrogenspiegel sinkt. Dadurch gerät vermutlich das Temperaturregulationszentrum im Gehirn aus der Balance. Weshalb dies so ist, weiss man noch nicht abschliessend; Teile dieser Reaktion sind jedoch bereits erforscht.**

## **Unangenehme Hitzewallungen**

Es ist tatsächlich so, dass Frauen in den Wechseljahren am meisten leiden. Das überrascht nicht, denn diese bringen Begleitscheinungen mit sich. Ein plötzlicher Schweissausbruch, etwa bei der Arbeit, ist unangenehm. Als besonders störend empfinden viele Frauen die Schübe in der Nacht, wenn sie verschwitzt aufwachen und anschliessend kaum mehr einschlafen können. Oftmals führt dies am nächsten Tag zu Kopfschmerzen und Müdigkeit. Auf Dauer wirkt sich das negativ auf die Lebensqualität aus.

## **Abhilfe schaffen bei Beschwerden**

Auf der Suche nach Linderung stösst man auf unzählige Behandlungsmöglichkeiten. Es wird zu pflanzlichen Mitteln, psychologischen Strategien sowie Bewegung und Sport geraten. Im Gegensatz zu Alltagsratgebern, die eine Fülle unterschiedlicher Empfehlungen bieten, weiss die Wissenschaft heute genau, was hilft - und was nicht. Die Möglichkeiten zur Behandlung von Wechseljahrbeschwerden wurden in diversen Untersuchungen eruiert. So ist heute beispielsweise bekannt, dass sich unter den pflanzlichen Mitteln die Traubensilberkerze im Vergleich zu einem Placebo als sehr effektiv erwiesen hat. Eine lindernde Wirkung haben auch



Soja-Isoflavone. Dass bei asiatischen Frauen in den Wechseljahren kaum Symptome auftreten, hat vermutlich mit deren sojahliger Ernährung zu tun. Abhilfe schaffen können zudem Hypnose, Akupunktur oder eine kognitive Verhaltenstherapie.

## **Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen oder Sport**

Sie haben einen positiven Effekt auf das Wohlbefinden, den Körper und den Schlaf - leider aber nicht direkt auf Hitzewallungen. Allerdings wirkt Sport unterstützend beim Abnehmen, und Gewichtsreduktion hilft wiederum gegen Hitzewallungen. Frauen sollten dabei jedoch ihr Idealgewicht im Auge behalten und nicht übermässig abnehmen.

## **Einsatz von Hormonen**

Die Hormonersatztherapie kommt zum Zuge, wenn sanfte Mittel nicht die gewünschte Wirkung zeigen. Rund ein Drittel der Frauen lässt sich hormonell behandeln. Bei 95 Prozent ist diese Therapie erfolgreich, sodass die Wallungen

abnehmen und die Lebensqualität wieder steigt. Oftmals fürchten sich Frauen vor einem erhöhten Brustkrebs- oder Thromboserisiko. Bei richtiger Dosierung und Zusammensetzung der hormonellen Mittel sind diese Risiken jedoch sehr gering. Mit jeder Patientin muss individuell die für sie geeignete Therapie besprochen werden.

## **Wechseljahre**

Die Wechseljahre sind auch bekannt als Klimakterium oder Perimenopause. Es handelt sich dabei um den Abschnitt im Leben einer Frau, der den Übergang von der fruchtbaren zur unfruchtbaren Phase kennzeichnet und bis ein Jahr nach der Menopause andauert.

## **Menopause**

Als Menopause bezeichnet man den Zeitpunkt der letzten spontanen Menstruationsblutung. Frauen erleben sie durchschnittlich im Alter von 51 Jahren.

## **Medbase Apotheken**

Die Medbase Apotheken sind Teil der Medbase Gruppe. Sie sind Anlaufstelle bei Fragen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden. An knapp 50 Standorten berät das gut ausgebildete und top motivierte Fachpersonal kompetent und ganzheitlich. Kund\*innen profitieren von einem umfangreichen Sortiment an Arzneimitteln und Kosmetik. Ausserdem bieten die Medbase Apotheken diverse Dienstleistungen an, wie beispielsweise DiabetesCheck, HerzCheck®, Impfungen, Ohrlochstechen und Reiseberatung.

Nach Möglichkeit arbeiten die Medbase Apotheken eng mit den medizinischen Zentren von Medbase zusammen, um den Kunden eine umfassende medizinische Betreuung zukommen zu lassen.

[medbase-apotheken.ch](https://www.medbase-apotheken.ch)

**medbase+**  
APOTHEKE

# RASCH UND UNKOMPLIZIERT zur bodenebenen Dusche

## Viterma zaubert aus Ihrem alten Bad Ihr neues Wohlfühlbad.

Kennen Sie das auch? Das alte Badezimmer hat seine besten Jahre hinter sich und ist nicht mehr schön anzusehen. Die Fugen lassen sich nur schwer reinigen, sind undicht und in manchen Ecken macht sich zudem hartnäckiger Schimmel breit. Auch der Einstieg in die alte Badewanne oder Dusche ist zu hoch und beschwerlich. Diese Probleme sind typisch für ältere Badezimmer - dennoch scheuen sich viele Personen vor einer Badrenovation: Zu gross ist die Angst vor Lärm, Schmutz oder dem Koordinieren verschiedener Handwerksbetriebe. Das muss nicht sein!

Viterma hat nachhaltige und hochwertige Badlösungen entwickelt, die rasch und unkompliziert umgesetzt werden. Unsere Profi-Handwerker benötigen nur wenige Tage, um aus Ihrer alten Badewanne Ihre neue Wohlfühl Dusche zu zaubern. Egal, ob Sie nur einen Teil des Badezimmers renovieren möchten oder sich für eine Komplettbadrenovation entscheiden: Bei Viterma profitieren Sie von einer Badrenovation aus einer Hand. Sie müssen sich um nichts kümmern und können sich entspannt zurücklehnen, während wir Ihr Traumbad umsetzen.

## Persönliche und individuelle Beratung

Der Weg zu Ihrem neuen Wohlfühlbad beginnt mit einem kostenlosen und unverbindlichen Beratungstermin in den eigenen vier Wänden. Dort untersuchen unsere Experten zunächst die aktuelle Badsituation und nehmen Mass. Anschliessend wird gemeinsam mit Ihnen Ihr neues Wohlfühlbad ganz nach Ihren Wünschen, Bedürfnissen und Vorstellungen geplant. So erfahren Sie

direkt, wie schnell und einfach ein Badumbau mit Viterma möglich ist. Wir wissen, dass man sich Skizzen meist nur schwer vorstellen kann, deshalb erhalten Sie von uns eine fotorealistische Vorschau Ihres neuen Badezimmers. So sehen Sie auf einen Blick, wie Ihr neues Wohlfühlbad mit ebenerdiger Dusche aussehen wird.

Ab hier müssen Sie keinen Finger mehr rühren, während Viterma alle weiteren Schritte übernimmt, die zur Badrenovation notwendig sind. So werden Ihre rutschhemmende und ebenerdige Dusche sowie das Viterma Wandsystem in eigenen Werken massgefertigt und Armaturen sowie die weitere Badausstattung für Ihren Auftrag bereitgestellt. Zum vereinbarten Umbautermin erscheinen unsere

Profi-Handwerker pünktlich bei Ihnen zu Hause und decken zunächst alle Laufwege mit einem Schutzvlies ab. Zudem wird eine Staubschutztüre installiert, damit die Emissionen nicht aus dem Bad in die benachbarten Räume getragen werden. Nach dem Abschluss der Arbeiten wird das neue Bad grundgereinigt und es findet eine zweistufige Endabnahme durch unsere Monteure und Badberater statt.

## Viele Vorteile

Ob Komplettbad- oder Teilbadrenovation - die Vorteile von Viterma liegen auf der Hand:

- 10 Jahre Garantie auf Viterma Produkte
- 98 Prozent zufriedene Kunden
- Zweistufige Endabnahme

- Zuverlässige Renovation in maximal fünf Tagen
- Hochqualifiziertes, fest angestelltes Profi-Handwerker-Team

## Ihr Badexperte vor Ort

Natürlich wissen wir, wie wichtig ein regionaler Ansprechpartner bei einem solch wichtigen Thema wie einer Badrenovation ist. Aus diesem Grund gibt es bei Viterma für Sie nur einen Badberater, der sich um alle Ihre Wünsche kümmert und einen unkomplizierten Ablauf garantiert.

Planen Sie jetzt Ihr neues Wohlfühlbad mit Viterma. Wir zeigen Ihnen, wie schnell und einfach eine Badrenovation mit uns möglich ist.

Viterma AG  
Infos und Beratungstermin mit Ihrem regionalen Ansprechpartner unter  
Tel. 079 837 81 70 oder [viterma.ch](http://viterma.ch)



Im bestehenden Bad ersetzen die Viterma-Handwerker eine Wanne rasch und unkompliziert durch eine neue, bodenebene Wohlfühl Dusche.

# BAGELS

## mit getrockneten Tomaten

Diese glutenfreien Bagels sind mehr als nur ein feines Brötchen mit einem Loch in der Mitte. Sie sind eine ausgezeichnete Quelle für hochwertiges pflanzliches Eiweiss aus Lupinenmehl, Reismehl und Sojaprotein. Die getrockneten Tomaten und mediterranen Kräuter sorgen für das einzigartige Aroma; und mit veganem Frischkäse wird das Ganze zum unvergesslichen Genusserelebnis.

### Zutaten feucht

- 🥄 200 g vegane Alternative zu Quark (z.B. Sojade)
- 🥄 150 ml Wasser
- 🥄 1–2 Knoblauchzehen

### Zutaten trocken

- 🥄 60 g glutenfreies Reismehl wie «Zopfmehl-Mix» (z.B. Morga)
- 🥄 60 g Süsslupinenmehl (z.B. Morga)
- 🥄 1 TL Backpulver
- 🥄 ½ TL Natron
- 🥄 1 ½ TL Pizza- und Pastakräuter (z.B. Sonnentor)
- 🥄 70 g getrocknete Tomaten (z.B. Biofarm)

### Topping

- 🥄 2 EL schwarzer Sesam (z.B. NaturKraftWerke)
- 🥄 1–2 EL Agavendicksaft (z.B. Allos)

### Füllung

- 🥄 Frischkäse griechische Art (z.B. New Roots)
- 🥄 Oliven (z.B. Mani)
- 🥄 frische Kräuter

### Zubereitung

1. Die oben aufgeführten feuchten Zutaten in einer grossen Schüssel mischen und mit einem Schneebesen verquirlen, bis die Mischung glatt ist.
2. Dann die trockenen Zutaten hinzugeben und kurz vermengen, bis ein glatter Teig entsteht.  
Achtung, nicht zu viel mischen, da der Bagel zäh werden kann!
3. Den Backofen auf 180 °C vorheizen (Unter- und Oberhitze).
4. Die getrockneten Tomaten in kleine Stücke schneiden und mit den Kräutern zur Masse hinzufügen.
5. Den Teig in die vorbereiteten Bagel-Formen geben.
6. Auf der mittleren Ebene etwa 10–15 Minuten backen.
7. Die Bagels 5 Minuten in der Form ruhen lassen, anschliessend auf einem Gitterrost vollständig abkühlen lassen.
8. Die Bagels halbieren; die Oberfläche mit etwas Agavendicksaft bestreichen und mit schwarzem Sesam bestreuen.
9. Für die Füllung den Frischkäse glattrühren und den Bagel damit bestreichen; einige Oliven und frische Kräuter darüber streuen.

Viel Spass beim Ausprobieren und Geniessen.

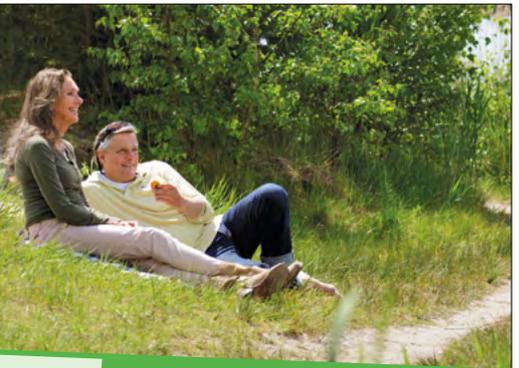
Dieses Rezept wurde in Zusammenarbeit mit REFORMHAUS veröffentlicht. Unser Instagram Kanal: @reformhaus.ch  
Die für das Rezept verwendeten Produkte gib't's im REFORMHAUS. Natürlich findest du dort auch viele weitere feine und gesunde Lebensmittel.



**Carmen Baumann**

Food Blogger & Coach mit wissenschaftlichem Hintergrund.  
Für leckere Rezepte mit interessanten ernährungsphysiologischen und umweltrelevanten Fakten folge mir auf Instagram: @thegoodmood.ch

# LESEPASS mit GESCHENK



Bei Qualitätstitel erhalten Sie die bekanntesten Zeitschriften der Schweiz im beliebten Probe-Abo. Nur bei uns: Zu jeder Bestellung schenken wir Ihnen einen POST-Gutschein über 10 Franken!



**Zauberhaftes Allgäu**  
Wir verlosen  
**10 Ferien-Arrangements**  
im Wert von **8'000 Franken!**



## JA, ich nutze dieses tolle Angebot mit Geschenk!

### ERSCHEINT TÄGLICH MO. BIS SA.

- Blick 36x nur Fr. 35.-
- ERSCHEINT WÖCHENTLICH**
- Bunte 9x nur Fr. 39.-
- die aktuelle 11x nur Fr. 39.90
- Gala 9x nur Fr. 39.90
- GlücksPost 13x nur Fr. 39.-
- Focus 5x nur Fr. 39.90
- Schweizer Familie 10x nur Fr. 29.-
- Schweizer Illustrierte 13x nur Fr. 45.-
- SonntagsBlick 13x nur Fr. 29.-
- stern 9x nur Fr. 34.90
- TELE 13x nur Fr. 45.-
- Tina 9x nur Fr. 29.90
- Weltwoche 8x nur Fr. 38.-

### ERSCHEINT 14-TÄGLICH

- annabelle 4x nur Fr. 20.-
- Beobachter 13x nur Fr. 76.-
- freundin 4x nur Fr. 22.-
- TierWelt 6x nur Fr. 25.-

### ERSCHEINT MONATLICH

- Kochen 4x nur Fr. 20.-
- Mein schöner Garten 3x nur Fr. 22.-
- le Menu 4x nur Fr. 19.-
- Rätsel-Heft 12x nur Fr. 49.-

### ERSCHEINT 2-7x JÄHRLICH

- 50plus 6x nur Fr. 39.-
- Caminada 2x nur Fr. 24.-
- Freude am Garten 6x nur Fr. 39.50
- Interview 2x nur Fr. 20.-
- Schweizer LandLiebe 7x nur Fr. 49.-

Die Teilnahme an der Verlosung ist unabhängig von der Bestellung. Über die Ziehung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme am Jahreswettbewerb von Qualitätstitel Schweiz erklären Sie sich einverstanden, dass Qualitätstitel Schweiz und Center Parcs Ihre Angaben für weitere Angebote verwenden dürfen. Teilnahmechluss: 19.12.2022

- Frau Bitte senden Sie mir das/die angekreuzte(n) Kennenlern-Abo(s) und einen POST-Gutschein im Wert von Fr. 10.-.
- Herr

Name / Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse / Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

- Ich bestätige, dass ich noch nicht Abonnentin der bestellten Zeitschrift(en) bin.
- Ich nehme nur an der Verlosung teil.

Weitere Angebote finden Sie auf: [www.qualitaetstitel.ch](http://www.qualitaetstitel.ch)

Die Angebote gelten nur innerhalb der Schweiz bis 19. Dezember 2022!  
Einsenden an: **Qualitätstitel, Postfach 1693, 8048 Zürich**

SH1



**HOCH-DOSIERT**  
1 Tablette  
pro Tag

Erhältlich in Apotheken und Drogerien

# Complex – Vitamine & Mineralstoffe\*

Zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit



120 Filmtabletten

2 Mineralstoffe  
10 Vitamine  
Koffein & Guarana-Extrakt

Zur Unterstützung des Immunsystems



120 Filmtabletten

Vitamin C  
Selen  
Zink  
E

Zum Ausgleich für Veganer und Vegetarier



120 Filmtabletten

Zink  
Eisen  
8 Vitamine  
B12  
Calcium

Zur Entspannung und Regeneration



120 Filmtabletten

8 Vitamine des B-Komplexes  
Magnesium

Zur Unterstützung in der Schwangerschaft & Stillzeit



120 Filmtabletten

13 Vitamine inkl. Folsäure  
9 Mineralstoffe

Zur Stärkung der Vitalität und der Augen



120 Filmtabletten

8 Mineralstoffe  
12 Vitamine  
Lutein & Zeaxanthin

MADE IN SWITZERLAND

## Booster für das Immunsystem\*\*

Complex Vitamin C 750 mg retard

Hagebutten-Extrakt  
Vitamin C  
8h Vitamin-abgabe

Complex Vitamin C 750mg retard  
90 Filmtabletten

NEW

\*Sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.  
\*\*Trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei, fördert den Zellschutz und unterstützt bei Müdigkeit.

Mehr erfahren auf [www.complex.swiss](http://www.complex.swiss)