

Nr. 3 April/Mai 2021

93. Jahrgang

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



LEBENSENERGIE

# Älter werden und sich dabei *jung* und *vital* fühlen!

Eine körperliche aktive Lebensweise und ausgewählte Vitalstoffe helfen, sich in seiner Haut wohl und leistungsfähig zu fühlen.

## «Anti-Aging»-Vitalstoffe für Beauty und Energie: Kollagen-Hydrolysat und Astaxanthin

Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein unserer Körpergewebe (Haut, Knochen, Sehnen, Knorpel u.a.). 10g Kollagen-Hydrolysat während 12 Wochen eingenommen konnte in Studien eine deutliche Verbesserung der Struktur und der Elastizität der Haut aufzeigen, Falten wurden um 26 bis 30 Prozent deutlich reduziert, die Hautfeuchtigkeit signifikant angehoben! Glucosaminsulfat und Kollagen-Hydrolysat unterstützen den gesamten Bewegungsapparat und damit das Kollagengerüst. Die Anti-Aging-Eigenschaften von Astaxanthin und Lycopin, beides natürliche Carotinoide, wirken in erster Linie auf die Haut und das

Immunsystem und verbessern die Vitalität. Der «Anti-Aging»-Arzt Dr. med. Nicolas Perricone sagte dazu: «Die Einnahme von Astaxanthin hat den Effekt wie ein natürliches Facelifting». Gerade in Kombination mit Coenzym Q10 kann man eine deutliche Leistungssteigerung und mehr Energie erwarten. Coenzym Q10 aktiviert 95 Prozent der gesamten Energiegewinnung und hilft gegen Müdigkeit.

**Vitalstoffe für Gedächtnis und Konzentration: EPA & DHA, Phospholipide und Astaxanthin**  
Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA helfen dem Gehirn, bei trockenen Augen und dem Herz-Kreislaufsystem. Für eine bessere Konzentration und Gedächtnisleistung ist die Kombination von natürlichen Phospholipiden und den Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und Astaxanthin ideal. Sogar Stimmungsschwankungen verschwinden vielfach bei der Einnahme von EPA &

DHA. Zudem besitzen EPA und DHA in Kombination mit Astaxanthin entzündungshemmende Eigenschaften. Wichtig ist dabei eine kurmässige Einnahme.

## Vitalstoffe für die Augen & Sehkraft: Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

Die Augengesundheit ist gerade im Alter sehr wichtig. Es existieren Vitalstoffe, die Ihren müden oder gestressten Augen helfen. Gross angelegte Studien zeigen, dass die natürlichen Carotinoide Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin die Entstehung einer altersbedingten Makuladegeneration und eines Grauen Stars reduzieren oder sogar verhindern können und die Sehschärfe verbessern.

**Vitalstoffe für die Psyche, das Nervensystem, Antistress und Antimüdigkeit: Curcuma, Astaxanthin, Q10, L-Carnitin, B-Vitamine, Magnesium und Zink**

Diese Wirkstoffkombination verhilft zu einer starken Psyche und zu einem resistenten Nervensystem. Unzählige Studien belegen die einerseits die neuroprotektive Wirkung von Curcuma und Astaxanthin und andererseits die guten Eigenschaften gegen Müdigkeit und Zellstress von Q10 und L-Carnitin. Damit helfen Sie einerseits der Psyche und andererseits sind Sie weniger müde und gestresst.

**Vitalstoffe für die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat: Curcuma, Astaxanthin, Chondroitin- und Glucosaminsulfat und Kollagen-Hydrolysat**  
Diese Wirkstoffkombination verhilft zu mehr Beweglichkeit und wirkt gegen abgenützte Gelenke. Nach einer 3 monatigen Kur nehmen Gelenksbeschwerden deutlich ab und die Lebensqualität deutlich zu. Probieren Sie es aus.



## Mikronährstoffe für Sie

### Vitalität mit Qualität





**Beauty | Energie**  
**Antifatigue | Nerven | Immunsystem**



**Knorpel | Knochen**  
**Bewegungsapparat**



**Energiestoffwechsel**  
**Testosteronspiegel**



**Leberfunktion**  
**Fettstoffwechsel**  
**Geistige Leistung**



**Gedächtnis**  
**Konzentration**  
**Herz-Kreislauf**



**Augen**  
**Sehkraft**



**Nerven**  
**Psyche**  
**Antimüdigkeit**

# MAGIE IM LEBENSRAUM

Seit einem Jahr leben wir Erdenbürgerinnen und Erdenbürger in einem Ausnahmezustand. Niemand ist verschont, es trifft uns alle. So unterschiedlich wie wir Menschen, so mannigfaltig sind die Lebenssituationen - auch in dieser schwierigen Zeit. Während die einen sich damit abfinden, dass das Leben mehrheitlich in den eigenen vier Wänden stattfindet, tun sich andere schwer mit diesen Einschränkungen. Kein Wunder, wir sind ja alle im «Eingesperrt sein» nicht geübt. Plötzlich mussten wir uns auf diese Vorgaben einstellen und das neue Leben akzeptieren. Dass dies auf Dauer problematisch sein würde, war absehbar. Schwierige Umstände, die daraus entstanden sind, konnte niemand genau abschätzen. Der Anstieg an Kindsmisshandlungen und häuslicher Gewalt berührte mich sehr ...

Umso mehr ist ein Zuhause, in dem wir uns wohlfühlen, jetzt sehr wichtig; vielleicht sogar überlebenswichtig. Vermutlich haben wir alle unsere Wohnung oder unser Haus völlig anders wahrgenommen. Es war zu lesen, dass viele von uns die Gelegenheit beim Schopf gepackt und einmal so richtig aufgeräumt und ausgemistet haben. Ein neues Lebensgefühl und eine wohltuende Leichtigkeit können bei solchen Aktionen die Folge sein.

Auch ich habe diesen Prozess eingeleitet und die Zeit, die mir geschenkt wurde, genutzt. Es war schon lange fällig. Ich muss zugeben, dass ich eher der Typ «Jäger und Sammler» bin und ich mich gerne mit kleinen «Nippes» umgebe. Es ist wie eine Gewohnheit, dass alles seinen Platz hat und nicht mehr hinterfragt wird, ob ein Gegenstand immer noch die gleiche Bedeutung hat wie einst im Mai. Ein Streifzug durch alle Zimmer und ein bewusster, durchaus kritischer Augenschein haben viel bewirkt. Von einem Teil konnte ich mich wirklich problemlos trennen. Es löste sogar ein gutes Gefühl bei mir aus. Ich habe losgelassen ...

Genau zu dieser Thematik habe ich mich mit einer jungen Frau unterhalten. Manuela Suarez schickte mir im für mich richtigen Moment ein Zeichen. Ihre Mission ist es, Räume zu schaffen, die die Magie des Lebens möglich machen, Orte voller Möglichkeiten sind und uns helfen, unsere Träume und Wünsche zu erfüllen.

Unsere Lebensräume spielen in dieser Hinsicht eine wichtige Rolle. Manuela Suarez unterstützt Menschen dabei, Hindernisse aus dem Weg zu schaffen und die Magie wieder in unsere Lebensräume zu bringen.

Lesen Sie das inspirierende Interview rund um Magie, Träume und Lebensräume ab Seite 6.

**Sylvia Felber**

# Gesundes Zahnfleisch ein Leben lang



**Wie ein Bakterium zur Gesunderhaltung des Zahnfleisches beitragen kann, erklärt der Zahnarzt Prof. Ulrich P. Saxer, (Universität Zürich) im Interview.**

**Zahnfleischentzündungen betreffen drei von vier Erwachsenen. Wie äussern sie sich?**

Sie tun meist nicht weh und werden deshalb nicht wahrgenommen. Zu den Symptomen gehören Rötungen und Schwellungen des Zahnfleischsaums. Ist die Entzündung schon weit fortgeschritten, blutet es bei der Zahnreinigung. Meist werden die Entzündungen erst vom Zahnarzt oder der Dentalhygienikerin entdeckt, sofern der Übergang von Zahnfleisch zum Zahn rund um den Zahn sondiert wird.

**Weshalb sollten Zahnfleischentzündungen nicht auf die leichte Schulter genommen werden?**

Bleiben sie längere Zeit unbehandelt, können sie zu einer Entzündung der Zahnverankerung führen: Der Kieferknochen wird in Mitleidenschaft gezogen, Zähne werden locker und können ausfallen. Fachleute sprechen von Parodontitis. Heute wissen wir, dass es zwischen dem Auftreten der Parodontitis und

vieler Erkrankungen, wie zum Beispiel Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Rheuma und Diabetes einen Zusammenhang gibt.

**Welche Faktoren begünstigen Parodontitis?**

Eine der Ursachen für diese Entzündung sind Stoffwechselprodukte der Bakterien im Zahnbelag. Häufiger Zuckerkonsum und eine mangelhafte Zahnhygiene vor allem in den Zahnzwischenräumen fördern die Plaquebildung und somit auch Parodontitis. Als weitere Faktoren gelten Rauchen, Stress, eine Schwangerschaft, ungünstige Ernährungsgewohnheiten, Zahnimplantate, eine reduzierte Immunabwehr und die Gene. Chronische Entzündungen und systemische Erkrankungen wie Diabetes und rheumatische Erkrankungen können die Krankheit ebenfalls verstärken.

Verantwortlich dafür ist die Zusammensetzung der Mikrobiome, also der Mikroben, die unsere Schleimhäute an verschiedenen Orten im Körper besiedeln. Heute wissen wir, dass es insbesondere zwischen den Bakterien der Mundhöhle und dem Darm zu einem Austausch kommt.

**Gibt es Möglichkeiten, diese Mikrobiome positiv zu beeinflussen?**

Ja, Untersuchungen belegen, dass das probiotische *Lactobacillus reuteri*, wie es zum Beispiel in den Lutschtabletten von BiGaia Prodentis enthalten ist, dazu beiträgt, Gleichgewichtsstörungen der Darm- und Mundflora zu regulieren. Diese Bakterien halten krankmachende Keime in Schach und unterstützen die Immunabwehr. Sie haben einen anti-entzündlichen Effekt, wirken also auch Zahnfleischentzündungen entgegen.

**Sie setzen *Lactobacillus reuteri* seit 15 Jahren in Ihrer Praxis ein. Wie sind Ihre Erfahrungen damit?**

Um die Wirkung des Bakteriums zu verstehen, muss man wissen, dass das Mikrobiom im Darm der Hauptregulator im Körper ist und einen grossen Einfluss auf alle anderen Mikrobiome hat. Diese Erkenntnis hat die Behandlung der Parodontitis vereinfacht. Neben den lokalen Massnahmen in der Mundhöhle können wir heute mit dem *Lactobacillus reuteri* das Mikrobiom im Darm so beeinflussen, dass sich dessen Zusammensetzung verbessert, was sich positiv auf die Mundflora auswirkt.

Eine lokale Parodontitis-Behandlung mit anschliessender Einnahme von *Lactobacillus reuteri* während drei Wochen hat bei meinen Patienten zu Erfolgen geführt, die sechs bis neun Monate anhielten. Ich empfehle, die Situation jeweils ein halbes Jahr nach erfolgreicher Therapie neu zu beurteilen, um ein erneutes Ungleichgewicht der Darmflora wieder zu kontrollieren. Möglicherweise kann so der Einsatz von Antibiotika umgangen werden.

**Für wen eignet sich dieses Probiotikum besonders?**

Für Kinder, Erwachsene, Schwangere und ganz speziell für ältere Menschen, denn mit fortschreitendem Alter lässt die Immunabwehr nach – und für Raucher, die besonders anfällig für Parodontitis sind. Experten sind der Ansicht, dass ältere Menschen diese Bakterien regelmässig, entweder phasenweise oder auch ununterbrochen zu sich nehmen sollten. Der Einsatz ist auch bei Stress, Autoimmunerkrankungen, Entzündungen und Darmstörungen empfehlenswert. Bei Schwangeren und Kindern im ersten Lebensjahr sowie Kindern, die anfällig auf Karies sind, setze ich *Lactobacillus reuteri* auch zur Vorbeugung von Karies ein.

**Susanna Steimer Miller**



Foto: Alexandra Pauli

**Prof. Ulrich P. Saxer  
(Universität Zürich)**

# INHALT

## 06 Blickpunkt

Träume erfüllen

## 10 Rhabarber

Bodenständig und saisonal

## 11 Alltagsszene

Zu viel oder zu wenig?

## 14 Venengymnastik

Bewegung ist alles

## 22 Gemmotherapie

Die Hagebutte

## 26 Komplimente

Verbale Geschenke

## 28 Ernährung

Knollen und Kräuter

## 30 Hanf

Mythos oder Potenzial?

## 30 Impressum

## 39 Partnerschaft

Schweigsame Männer

## 42 Lezithin

Power fürs Gehirn

## 46 Wortweise

Vorfrende

## 48 Egomanie

Selbstdarsteller im Alltag

## 51 Homöopathie

Unterstützung bei Covid-19

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



**SUN-SNACK**  
TROCKENFRÜCHTE + NÜSSE  
[WWW.SUN-SNACK.CH](http://WWW.SUN-SNACK.CH)

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

SUN-SNACK  
Körpersnack  
Mischung aus  
Mandeln, Cranberries  
150g

SUN-SNACK  
Vitalität  
150g



# LEICHTIGKEIT UND MAGIE

Wie heisst es so schön: «Wer loslässt, hat beide Hände frei.» Ein schöner Gedanke, doch die Umsetzung ist nicht immer einfach. Sie benötigt Disziplin und Durchhaltewillen sowie vielleicht auch die Einsicht, wirklich dranzubleiben. Manchmal ist auch die Unterstützung eines Profis wertvoll.

Beide Hände frei zu haben, tönt sehr gut. Es werden nicht nur die Hände frei, sondern auch der Körper, Geist und die Seele. Loslassen setzt voraus, dass wir vorab aufräumen und ausmisten. Solche Aktionen bringen neue Lebensenergie und viel Freude in unser Leben.

Manuela Suarez sitzt mir mit nötigem Abstand schräg vis-à-vis. Wir tragen beide die vorgeschriebene Maske. Ich finde es schön, dass ich auf der Webseite ihr Gesicht gesehen habe. Einmal mehr wird mir klar, wie wichtig ein Gesicht und die Mimik eines Menschen sind. Durch die Pandemie gehen diese Wahrnehmungen leider gänzlich verloren. Allerdings fallen mir die Augen, die während des ganzen Gesprächs leuchten, extrem auf. Ich spüre, dass meine Interviewpartnerin grosse Freude an ihrer Tätigkeit hat.

## **Manuela, du befasst dich sehr intensiv mit Feng-Shui. Was fasziniert dich an dieser fernöstlichen Harmonielehre?**

Das hat etwas mit meiner persönlichen Geschichte zu tun. 2015 traten bei mir plötzlich

grundsätzliche Sinnesfragen auf. Damals, ich war gerade 26 Jahre alt, schüttelte mich eine unerwiderte Liebe so heftig, dass ich mir Gedanken über mein Leben machte. Ich stellte mir die grossen Fragen: Weshalb bin ich da? Mache ich das Richtige? Ich war damals auch mit meiner Arbeit nicht mehr zufrieden. Ich hatte mich für den kaufmännischen Weg entschieden, mich dann im Personalwesen weiterentwickelt und später ein Nachdiplomstudium in Betriebswirtschaft abgeschlossen. Das Ziel war eigentlich, einmal eine Führungsposition zu übernehmen, aber irgendwie fühlte ich mich nicht mehr wohl. Es fühlte sich nicht mehr richtig an.

## **Das tönt nach Veränderung.**

Ich habe mich schon lange mit meinem Zuhause beschäftigt. Ordnung und Klarheit waren mir immer sehr wichtig. Das energetische Arbeiten hat mich immer sehr fasziniert. Ich konnte mir einfach nie vorstellen, in welcher Form ich meine Passion ausleben könnte. Ich suchte nach einer Möglichkeit, mein Wissen auf selbstständiger Basis umzusetzen. Es

sollte künftig unbedingt eine Tätigkeit sein, die für Menschen dienlich ist und mich gleichzeitig auch erfüllt. Also besuchte ich ein Feng-Shui Tagesseminar, das mich begeisterte. Ich entschloss mich, die Ausbildung in Angriff zu nehmen – aber wieder kam ein Prüfstein für mich: Nach kurzer Zeit merkte ich, dass diese Ausbildung aus persönlichen Gründen nicht die richtige war. Ich hinterfragte mich und meine Entscheidung wieder. Doch das Feng-Shui liess mich nicht los. Ich machte mich erneut auf die Suche nach einer Ausbildungsmöglichkeit. Und stiess so auf die Website meiner zukünftigen Ausbilderin.

## **Wie leicht fällt dir persönlich das Ausmisten?**

Während meiner Ausbildung wollte ich immer das Gelernte unmittelbar umsetzen. Es fiel mir aber nicht leicht, denn ich merkte, dass es auch bei mir Materielles gibt, das mit negativen Emotionen verbunden ist. Wir sind uns nicht bewusst, dass wir in einer Beziehung zu unserem Besitz stehen. Wir kaufen Dinge in der Hoffnung, dass sie uns glücklich machen. Leider ist es oft nur ein Haschen nach dem Wind. Wenn ich ausmiste, dann sind meine Gedanken immer mit Feng-Shui verknüpft und bestimmen so mein Handeln. Ich möchte Platz schaffen für Neues. Unser Zuhause ist ein Spiegel unserer Seele, gleichzeitig aber auch ein Spiegel unserer Träume. Ich möchte die Menschen darauf aufmerksam machen, dass Wünsche und Träume für unser Leben sehr wichtig sind, in der aktuellen Zeit sowieso. Mit meiner Geschichte, die ich erzähle, und meinen Angeboten möchte ich darauf hinweisen, wie wichtig unser Zuhause für uns ist. Meine Tätigkeit erfüllt mich sehr. Ich bin sehr gerne im Austausch mit Menschen und unterstütze sie beim Verwirklichen von Träumen und Wünschen. Die Verknüpfung von «Mensch und Raum» ist sehr spannend.

## **Warum ist die Magie in den Lebensräumen so wichtig?**

Die Magie verbinde ich mit der Lebensenergie, dem sogenannten Qi-Fluss. Wenn es uns gelingt, diese Energie in unseren Lebensraum zu bringen, werden sehr viele Dinge möglich. Am Anfang steht das Ausmisten und Platz schaffen für Neues. Wichtig ist, herauszufinden, wo die Lieblingsecken im Zuhause sind und sich die Frage zu stellen: Wo halte ich mich gerne auf und wo weniger gerne? Ebenso sollten wir versuchen herauszufinden, warum es so ist und was diese Erkenntnisse auslöst. In der Regel braucht es gar nicht viel, um eine neue Magie in unser Leben zu bringen.

**Ausmisten heisst aber nicht, dass wir Raum schaffen, um wieder Neues anzuschaffen?**

Beim Ausmisten schaffen wir freien Raum, so wird auch der Geist frei. Bei mir war es früher so, dass ich einen Lebensstil hatte, der sich durch möglichst viele Markenartikel auszeichnete. Eine Form, die darauf abzielte, besonders wahrgenommen zu werden. Beim Ausmisten wurde mir bewusst, dass ich solche Dinge nicht brauche und mir meine Lieblingskleider, die alle miteinander kombinierbar sind, viel wichtiger sind als Markenkleider. Diese Erkenntnis schafft tatsächlich viel Freiraum - auch für unseren Geist. Dann folgen Ideen, die ohne diese Freiräume nicht entstanden wären.

**Bevor der Wunsch nach Ausmisten entsteht, wird oft klar, dass auch im Inneren eine Art Ausmisten nötig ist; das heisst, dass es sich nicht nur im Aussen manifestiert, sondern immer auch im Inneren von uns. Ist das so?**

Genauso ist es. Ich merke es am besten bei einem nicht aufgeräumten Arbeitsplatz. Das macht mich nervös, ich bin nicht geordnet im Kopf und kann mich nicht konzentrieren. Dann räume ich auf und es geht wieder. Ich komme wieder in den Fluss.



Unser Zuhause ist ein Spiegel unserer Seele, gleichzeitig aber auch ein Spiegel unserer Träume.

# 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

## Beim Ausmisten stossen wir auch auf Dinge, die wir loslassen sollten, aber einfach nicht können? Was rätst du in solchen Fällen?

Wir müssen herausfinden, warum das so ist, zum Beispiel bei Geschenken, die wir bekommen haben: Eine nette Geste, die uns Freude bereiten soll, aber nicht immer diesen Zweck erfüllt. Aus Rücksichtnahme auf unser Umfeld behalten wir oftmals diese Gegenstände. Damit können sich sehr blockierende Gedanken verbinden. Von solchen ungeliebten Dingen dürfen und müssen wir uns lösen. Ich tue mich sehr schwer damit, Dinge loszulassen. Ich habe einmal innerhalb eines Jahres zweimal mein Zuhause ausgemistet. Beim ersten Mal wollte ich meine Schatzkiste, die mich seit meiner Kindheit begleitet, ausmisten. Ich war emotional nicht bereit dazu. Beim zweiten Anlauf konnte ich meine Emotionen zulassen. Hätte mich jemand dabei beobachtet, hätte er mich vermutlich als Spinnerin bezeichnet. Es schüttelte mich richtig: Einmal lachte ich und einmal weinte ich. Was ich damit sagen möchte, ist, dass wir uns beim Ausmisten die Zeit nehmen, die wir brauchen und die aufkommenden Emotionen zulassen sollten. Dieser Prozess ist sehr individuell und wichtig.

## Träume sind in deiner Arbeit sehr wichtig. Weshalb?

In meiner Tätigkeit rund um Feng-Shui sind mir Träume sehr wichtig. Wir haben verlernt zu träumen. In der Kindheit hatten wir das Gefühl, dass alles möglich sein wird und Träume in Erfüllung gehen werden. Später kommt dann die Ernüchterung. Wir werden zugeschüttet mit Informationen und Er-

wartungen. So verlieren wir den Bezug zu unseren Träumen. Das kann auch unglücklich machen. Ich war immer eine grosse Träumerin. Jetzt habe ich mir mit meiner aktuellen Tätigkeit tatsächlich einen grossen Traum erfüllt. Ich kann mein Wissen an interessierte Menschen weitergeben. Das macht mich glücklich. Ich kann ihnen aufzeigen, dass vieles möglich wird, wenn wir uns bewusst werden, was wir wirklich wollen oder was zu uns passt. Es können auch kleine Träume sein, die wir verwirklichen.

## Wie entscheidend sind die eigenen Gedanken bei diesem Prozess?

Sehr wichtig. Wenn wir beim Ausmisten durch negative Gedanken belastet sind, wird der ganze Prozess unterbrochen. Es ist extrem wichtig, dass wir uns immer bewusst sind, was wir denken. Leider sind die meisten Gedanken, die wir alle täglich haben, negativ. Da wir wie auf eine Art Autopilot gestellt sind, realisieren wir es nicht mehr. Das wirkt sich aber auf uns aus, leider nicht immer positiv. Wir sind das, was wir denken. Oder wir ziehen das an, auf das wir unseren Fokus legen. Wenn es immer negative Gedanken sind, bestimmen diese unser Leben. Deshalb ist es beim Ausmisten auch wichtig, einmal wertfrei sich selbst zu beobachten, was in unserer Gedankenwelt passiert. In diesem Prozess steckt sehr viel mehr, als wir annehmen. Die Gefühle, die das Ausmisten auslöst, sind ein Einblick in die eigene Seele. Deshalb schätze ich es sehr, wenn mir Menschen Einblicke, ja Einlass in ihre sehr verletzte und persönliche Welt gewähren. Das ist eine grosse Wertschätzung mir gegenüber.

## Auf deiner Webseite beschreibst du den Frühlingsputz. Er sollte nicht nur äusserlich, sondern auch rund um unsere Gedanken stattfinden. Was meinst du damit genau?

Vielleicht, dass wir den Frühling nutzen, um unsere Gedanken zu beobachten und uns bewusster werden, welche Kraft sie haben. Ich habe mir folgende Strategie angewöhnt, die mir sehr hilft: Immer, wenn mich ein Gedanke nicht loslässt, schreibe ich ihn auf. Am Ende einer Woche habe ich gemerkt, dass meine Gedanken immer um ähnliche Themen kreisen: Themen, die ich nicht ändern kann. Solche Gedanken benötigen sehr viel Kraft und Energie. Wir dürfen versuchen, Dinge, die wir nicht ändern können, anzunehmen und gleichzeitig auch loszulassen. So kann wieder ein neuer Raum entstehen.

## Was liegt dir zum Abschluss dieses Gesprächs besonders am Herzen?

Da, wo wir unseren Fokus hinlegen, dort bekommen wir etwas zurück.

Einmal mehr empfinde ich grosses Glück und merke, wie privilegiert ich bin, dass ich beruflich schon so vielen Menschen begegnen durfte, die mich sehr beeindruckt und bereichert haben. Auch Manuela Suarez gehört dazu.

Ich räume weiter auf, das ist klar. Ich räume aber auch bewusster auf und trenne mich von allem, was mich belasten könnte. Das eine oder andere werde ich vielleicht sogar irgendwann vermissen. So geschehen, als ich vor ein paar Jahren Kleider ausgemistet habe. Einen Lieblingspullover habe ich gedankenlos in einen Kleidersack verbannt. Jahre später suchte ich diesen Pullover. Meine Erkenntnis dazu: Sicher hat eine mir fremde Frau irgendwo auf dieser Welt diesen Pullover mit Freude getragen. Ziel erreicht!

Leider konnte ich einmal mehr aus Platzgründen nicht alles, was mir Manuela Suarez erzählt hat, niederschreiben. Deshalb empfehle ich Ihnen wärmstens den Besuch ihrer Webseite:  
[www.manuelasuarez.com](http://www.manuelasuarez.com)

«Unser Zuhause soll für uns ein Kraftort sein, ein Ort, wo wir uns rundum wohlfühlen.»

© Fotos: Manuela Suarez & Bea Lanz



**Sylvia Felber** ist Redaktionsleiterin der Schweizer Hausapotheke seit 1991, Heimweh-Baslerin und FCB-Fan.

# Multi-Gyn® – die natürliche Lösung für *Vaginalbeschwerden*

«Da unten» brennt, juckt oder riecht es unangenehm? Viele Frauen kennen das. Symptome von Scheideninfektionen sind verbreiteter als gedacht. Allerdings sprechen die wenigsten darüber! Schade, denn die meisten Beschwerden sind nicht nur einfach zu behandeln – sie lassen sich auch vermeiden.

Obwohl Beschwerden im Vaginalbereich die Lebensqualität vieler Frauen beeinträchtigen, bleiben sie ein Tabuthema. Meist scheuen Betroffene sogar den Gang zum Gynäkologen und probieren ohne Diagnose selbst diverse Mittel aus. Doch Symptome wie Juckreiz, Rötung, übler Geruch, Trockenheit und vermehrter Ausfluss können nur gezielt behandelt werden, wenn Frauen deren Ursache kennen. Häufig wird ein Scheidenpilz als «Übeltä-

ter» vermutet. Dabei handelt es sich aber in den meisten Fällen um ein bakterielles Ungleichgewicht der Vaginalflora. Die sogenannte **bakterielle Vaginose** ist die häufigste Ursache für Scheideninfektionen. Typisches Anzeichen ist ein vermehrter Ausfluss mit fischartigem Geruch.



Bewährt und von Fachkreisen bei der Behandlung einer **bakteriellen Vaginose** empfohlen: **Multi-Gyn® ActiGel**. Es vermindert unangenehmen Geruch und Ausfluss, zudem lindert Multi-Gyn® ActiGel effektiv Intimbeschwerden wie Juckreiz, Reizungen, Überempfindlichkeit, Rötungen

und Schmerzen. Der patentierte Inhaltsstoff aus dem Blattextrakt der Aloe Barbadensis namens 2QR (sprich «to cure») reduziert schädliche Bakterien, indem er sie daran hindert, das Gewebe zu erreichen und so eine Infektion auszulösen. Dadurch wird der natürliche Heilungsprozess unterstützt und das Gleichgewicht der Scheidenflora wiederhergestellt. So optimiert Multi-Gyn® ActiGel den pH-Wert und schützt auf natürliche Weise vor Bakterien und Hefepilzen. Frei von Duftstoffen, Hormonen und Nebenwirkungen eignet sich Multi-Gyn® ActiGel auch begleitend zur Antibiotikatherapie.

Informationen zur Intimgesundheit und Hygiene sowie weiteren Produkten und deren Anwendung finden Sie auf [www.multi-gyn.ch](http://www.multi-gyn.ch)

## BiGaia™ Prodentis®

Das **Plus** für die Mundgesundheit

- + Hilft bei schlechtem Atem
- + Ergänzt die tägliche Mundhygiene
- + Für einen längeren Erhalt des Nutzens einer professionellen Zahnreinigung

*Streuli*  
pharma

Erhältlich in  
Ihrer Apotheke  
und Drogerie



7172\_06\_2020\_d



Probiotikum mit *Lactobacillus reuteri* Prodentis®.

BiGaia™ Prodentis® (Nahrungsergänzungsmittel) ist weder ein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise noch für die tägliche Mundhygiene.

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

# Besonderes Gewächs

Rhabarber (*Rheum rhabarbarum*)  
aus der Familie der Knöterichgewächse (*Polygonaceae*)

Die winterharte Staude kennen wir alle aus den Gemüsegärten und als Zutat für Kuchen oder Konfitüre. Da könnte man denken, der Rhabarber wuchs schon immer in heimischen Bauergärten und sei bodenständig traditionell. Doch wie sein botanischer Name verrät, ist der Rhabarber ein ganz besonderes Gewächs. *Rheum* heisst im Mittelhochdeutschen die Wurzel und *rhabarbarum* ist von den Barbaren abgeleitet. In der Antike nannten die Griechen alles Fremdländische barbarisch. Tatsächlich kam die Gemüsepflanze erst im 18. Jahrhundert zu uns nach Europa und ist somit ein Exot. Ursprünglich wuchsen Rhabarbern nur auf dem Himalaja. Im Mittelalter gelangten die Wurzeln als Importwaren zu den berühmten arabischen Medizинern und diese verwendeten sie als Arzneimittel. Das Treiben und Nutzen der Blattstiele ist also eine eher moderne Erfindung. Die Pflanze braucht im Frühling Dunkelheit, weshalb die Gärtner ihnen ein lichtundurchlässiges Gefäss überstülpen. Darunter ist es zudem warm und die Stängel beginnen schon bald in die Höhe zu spriessen. Die so gebleichten Blattstängel enthalten weniger Oxalsäure und Bitterstoffe. Je näher der Sommer rückt, desto mehr Oxalsäure lagert die Pflanze jedoch ein. Deshalb haben die Bäuerinnen den Rhabarber nur bis zum Johannistag, dem 24. Juni, geerntet. Die neuern Sorten sind milder und besonders die Rötlichen enthalten weniger schädliche Oxalsäure. Die damit zubereiteten Speisen haben ausserdem eine hübsche Farbnote.

## Heilmittel aus dem Tibet

Die Rhabarberwurzel wird bis heute als Heilmittel verwendet, allerdings meist von der *rheum officinale*, der Medizinrhabarber. Sie hat eine abführende Wirkung. Da sie ausserdem entzündungshemmend wirkt, ist sie in gewissen natürlichen Heilmitteln gegen Fieberblasen enthalten.

Der sibirische Rhabarber *rhaponticum* enthält natürliche Östrogene und wirkt deshalb lindernd gegen Wechseljahresbeschwerden. Extrakte werden in der Naturmedizin zudem als Mittel gegen Entzündungen der Mundschleimhaut oder des Zahnfleisches empfohlen.

Während die Wurzeln als Heilmittel Verwendung finden, sind die Blätter schon fast als giftig zu bezeichnen. In ihnen speichert die



Pflanze nämlich grosse Mengen Oxalsäure. Diese Säure kommt zwar in vielen Pflanzen, die wir essen oder als Tee trinken vor, jedoch in sehr geringen Mengen. In grösseren Mengen ist sie gesundheitsschädlich. Oxalsäure behindert im Darm die Aufnahme von Eisen und sollte deshalb bei Eisenmangel oder entsprechenden Behandlungen möglichst wenig eingenommen werden. Bei regelmässiger Einnahme grösserer Mengen Oxalsäure können sich Nierensteine, so genannte Oxalatsteine, bilden. In der Tiermedizin ist jedoch Oxalsäure äusserst nützlich. Sie wirkt zum Beispiel gegen Varroamilben, die bevorzugt Bienen befallen. Die Imker träufeln im Spätherbst eine oxalsäurehaltige Zuckerlösung auf die Bienenwaben. Diese kann auch zum Reinigen von Kristall und gegen Rostflecken verwendet werden.

## Gemüse oder Frucht

Genau genommen sind die Rhabarberstängel ein Gemüse, obwohl sie meist wie eine Frucht zu Kompott oder Konfitüre verarbeitet werden. Vor der Zubereitung sollten die Stängel immer gründlich geschält werden, denn auch in der Schale befinden sich grössere Mengen Oxalsäure. Wird das süsssaure Gemüse ausserdem blanchiert, kann weitere gelöste Säure mit

dem Kochwasser weggeschüttet werden.

Die Stängel werden vor allem als Zutat für Süssspeisen verwendet, auf fruchtigen Wähen, Joghurts oder Kuchen. Auch als Getränke wie Sirup, spritzigen Schorles oder Cocktails. Weniger bekannt ist die salzige Zubereitung. Der Stängel passt gut zu Käse- oder Flammkuchen, Rucolasalat und harmoniert sogar mit Lammfleisch oder Fisch. Und weil die Rhabarberstängel auch gern die Zähne angreifen, sollte mit dem Putzen der Zähne nach deren Verzehr mindestens eine halbe Stunde gewartet werden.



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



# Zu viel – oder zu wenig?

Wir leben bekanntlich in einer ausgesprochenen Konsumgesellschaft und viele von uns besitzen deutlich mehr, als eigentlich notwendig wäre ...

Beim Zappen im Fernsehen bin ich kürzlich an einer Reportage hängen geblieben. Dabei ging es um einen etwa 40-jährigen Mann, der sich selbst als «Minimalist» bezeichnete, (er soll sogar mehrfacher Millionär sein) und auch entsprechend lebt. Wie er sagte, besitze er nur 50 Gegenstände, Kleider und Schuhe inklusive, und er meinte, dass er damit ganz gut durch das Leben käme. Dieser Bericht hat mich nachhaltig beschäftigt und ich habe mir in der Folge einige Gedanken darüber gemacht: Wie viel besitzen wir? Was genau besitzen wir? Brauchen wir all das wirklich? Und welche Themen stehen in Verbindung mit dem Minimalismus? Bescheidenheit vielleicht?

Es folgte ein bewusster Gang durch meine

Wohnung und ein kritischer Blick in alle meine Schränke, Gestelle und Schubladen. Die Beschäftigung mit diesem Thema war für mich nicht ganz neu, habe ich doch vor wenigen Jahren, als ich die Wohnung wechselte, schon rigoros geräumt und mich von vielen alten und älteren Gegenständen getrennt. Einiges habe ich verschenkt, vieles auch entsorgt. Aber nur 50 Gegenstände? Oh, da bin ich doch noch weit davon entfernt, wenn ich nur schon meine CDs, Bücher und Musiknotenhefte zusammenzähle, liege ich schon bei weit über 100. Und dann all das Geschirr und Besteck, die Schüsseln und Pfannen, alle meine Hosen, Hemden und Socken, die Schuhe und die Jacken, ebenso die Musikinstrumente, die Bilder an der Wand, Kerzen

und Kerzenständer, Möbel, Farben, Bleistifte, Kugelschreiber, auch der Kühlschrank ist meist gut gefüllt, dann die Kaffeemaschine, den Mixer, den Teekoher, drei Kirschsokoladen, Weinflaschen und, und, und ... Obschon ich glaube, nicht übermässig viel zu besitzen (das, tue ich eigentlich ganz bewusst), käme ich, wenn ich in meiner Wohnung alles zusammenzählte, ganz sicher auf weit über tausend Gegenstände. Kein Vergleich also mit dem 40-jährigen Minimalisten mit seinen 50 Gegenständen ...

## Materialismus

Wenn ich diesen Minimalisten in der Reportage richtig verstanden habe, bezeichnete er unsere Art zu leben als «Materialismus». Er ▶▶

BESSER HÖREN. BESSER LEBEN.

## Probieren. Erleben. Dazugehören.

**Mit innovativer Technik den Alltag neu erleben: Hörsysteme von heute sorgen für bestes Sprachverstehen und unterstützen dank smarter Funktionen im täglichen Leben.**

Wenn jemand immer öfter «Wie bitte?» fragt, den Fernseher immer lauter dreht oder sich in einem Gespräch zunehmend zurückzieht, sind das typische Anzeichen einer Hörminderung. Ein Hörverlust macht sich meist schleichend bemerkbar. Menschen mit Hörminderung versuchen oft, diese zu überspielen. Ängste sind hier jedoch unbegründet. Denn mit Hörsystemen von heute erlebt man den Alltag vollkommen neu:

### Dazugehören & Neues erleben

Innert Sekunden stellt sich ein Hörsystem vollautomatisch auf verschiedene Situationen ein. Das bedeutet,

Hörgeräteträger tauchen unkompliziert in die unterschiedlichen Geräuschkulissen des Alltags ein. Auch entspannten Gesprächen in lauter Umgebung steht nichts mehr im Weg – Störgeräusche werden einfach minimiert. Erleichterung im Alltag bietet die Möglichkeit zur Bluetooth-Verbindung zwischen Hörgeräten und Smartphone oder TV. Dadurch telefoniert man zukünftig freihändig und spielt sich den Ton direkt über die Hörsysteme ins Ohr.

**Hörsysteme 30 Tage lang kostenlos und unverbindlich im Alltag ausprobieren.**

Jedes Ohr ist so individuell wie das Leben. Deshalb ist auch ein Hörsystem etwas ganz Persönliches. Bei Neuroth kann man aus diesem Grund ein Hörsystem 30 Tage lang mit nach Hause nehmen und es in gewohnter Umgebung testen. Kostenlos und unverbindlich, für besseres Hören und besseres Leben.

WERBUNG



Foto: Neuroth AG

**Testen Sie jetzt ein Hörsystem und gewinnen Sie ein 1. Klasse GA der SBB – Ihr Ticket für neue Erlebnisse.**

Mehr Infos & Anmeldung unter [neuroth.com/erleben](https://neuroth.com/erleben) oder **00800 8001 8001**.

 **NEUROTH**



beklagte sich über unser starkes Bedürfnis, möglichst viel zu besitzen und vor allem auch Dinge zu besitzen, auf die wir eigentlich verzichten könnten. In diesem Punkt muss ich ihm grundsätzlich recht geben. Tatsächlich leben wir (jedenfalls viele von uns) im Überfluss. Bei einem Gang durch einen Supermarkt ist das sehr gut ersichtlich. Es beginnt ja schon damit, dass die Einkaufswagen meist viel zu gross sind (es sei denn, man kaufe für eine 10-köpfige Familie oder für ein grosses Geburtstagsfest ein). Und dann sind die Gestelle mit so viel Ware gefüllt, dass es einem manchmal fast schwindlig wird: 40 verschiedene Sorten Joghurts, ebenso viele verschiedene Käsesorten, 20 verschiedene Brote, ganz zu schweigen von den Früchten, Getränken und Weinsorten. Ähnlich sieht es bei den Süswaren aus: unzählige Gebäcke, Schokoladen und andere Süssigkeiten. Der Überfluss gipfelt schliesslich in der Kosmetikabteilung, (vorwiegend für Frauen). Da liegen im Gestell Handcremen, Fusscremen, Gesichtscremen, Tagcremen, Nachtcremen, Körpercremen (zum Glück bin ich ein Mann, ich wüsste ja nicht mehr, wann ich wo welche Creme einreiben sollte). Und schon oft habe ich mich gefragt, ob denn inhaltlich tatsächlich ein wesentlicher Unterschied zwischen einer Handcreme und einer Fusscreme besteht oder ob die beiden Cremes einfach nur ein bisschen anders riechen und anders verpackt sind. Und gefragt habe ich mich auch schon, ob denn unsere Haut in der Nacht tatsächlich eine andere Creme braucht als am Tag. Offenbar haben wir ganz komische Haut ...

### Bescheidenheit

Ein grosses Thema ist die Bescheidenheit in unserer modernen Konsum- und Spassgesellschaft sicher nicht. Ein grosses Thema aber ist die Bescheidenheit in der Philosophie. Und

so stehen unsere Realität und die Philosophie in einem scheinbar unlösbaren Dilemma. «Aus Mässigkeit entspringt reines Glück», sagte etwa Goethe. Und der römische Dichter Horaz formulierte es so: «Wer nicht von wenigem zu leben versteht, wird zeitlebens ein Sklave bleiben.» Ähnliches sagte der griechische Philosoph Epikur von Samos: «Besser ist es für dich, auf Spreu zu liegen und guten Mutes zu sein, als ein goldenes Bett und eine reiche Tafel zu besitzen und deswegen in Unruhe zu leben.» Sehr bescheiden lebte übrigens auch Konfuzius: «Drei primitive Dinge genügen mir zum Leben: Etwas Wasser zum Trinken, etwas Brot zu essen und ein angewinkelter Arm zum Schlafen.» Ein buddhistischer Spruch vergleicht unsere Ansprüche mit denjenigen von Bienen: «Die Biene nimmt nur Saft, lässt unverletzt die Blüten. So soll sich auch der Mensch im Dorf vor Habgier hüten.» Und schliesslich bringt ein japanisches Sprichwort das Thema auf den Punkt: «Wem genug zu wenig ist, für den ist nichts genug.» Das sind alles Aussagen, die irgendwie nicht mehr ganz in unsere Welt und in unsere moderne Lebensweise passen wollen.

### Streben nach Glück

Eigentlich haben wir alle ja das gleiche Ziel. Wir wollen glücklich sein, möglichst immer und möglichst lange. Die Frage ist jetzt, was wir benötigen, um glücklich zu werden. Macht uns übermässiger Konsum und Besitz glücklich? Oder könnten wir eher glücklich werden, wenn wir bescheidener wären? Wenn wir unser Dasein in einen grösseren Kontext stellen, so müsste uns eigentlich etwas klar werden: Grenzenloser Konsum und grenzenloser Besitz bedeuten ja auch grenzenlose Ausbeutung der Natur und letztlich dann grenzenloser Abfall. Bescheidenheit wäre folglich eine erstrebenswerte Tugend. Es würde bedeuten,

dass wir Respekt gegenüber der Natur und unserer Umwelt hätten. Und genau dieser Respekt könnte zu einer inneren Harmonie und letztlich sogar zu etwas mehr Glück führen. Ein Leben in Bescheidenheit heisst also nicht unbedingt, dass wir Entbehrungen und Einschränkungen erleiden müssen. Bescheidenheit könnte eine Möglichkeit sein, um Harmonie und innere Ruhe zu finden. Mit grenzenlosem Konsum und Besitz finden wir diese Ruhe wohl kaum, denn: Konsumrausch und Besitzgier haben etwas an sich, was bei allen Süchten typisch ist: Damit die Wirkung spürbar bleibt, muss die Dosis ständig erhöht werden. Bis zum Geht-nicht-mehr. Bescheidenheit wäre also die Fähigkeit, mit wenigem zufrieden sein zu können, statt immer mehr und noch mehr besitzen zu wollen.

### Lockdown

Das Coronavirus hat uns unfreiwillig mit den Themen «Minimalismus» und «Bescheidenheit» konfrontiert. Plötzlich war vieles nicht mehr möglich. Geschlossene Läden haben unsere Kaufkraft massiv eingeschränkt und klare Grenzen gesetzt. Viele ärgerten sich darüber ganz heftig, sie stürzten richtiggehend in eine Leere. Andere wiederum betrachteten die Situation als Chance, darüber nachzudenken, was im Leben wirklich wichtig ist und was wir brauchen, um glücklich, (oder zumindest zufrieden) sein zu können. Also mit 50 Gegenständen möchte ich nicht leben, das wäre mir dann doch allzu minimalistisch. Natürlich ginge das in der Not, doch freiwillig würde ich mich nicht derart einschränken wollen. Aber ganz sicher würde ich mit noch viel weniger auskommen können. Auch in meiner Wohnung stehen und liegen Dinge herum, die zwar irgendwie schön, aber doch nicht absolut notwendig sind. Doch welche sind das? Das werde ich mir in der nächsten Zeit durch den Kopf gehen lassen. Genauso wie die Frage, was ich brauche, um glücklich zu sein. Ich habe nämlich auch schon gemerkt, dass Neuanschaffungen (sei es ein Auto, ein Möbelstück oder ein neues Hemd) im ersten Moment tatsächlich Glücksgefühle auslösen, dass diese Glücksgefühle aber meist nur von sehr kurzer Dauer sind ...



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

# Verstopfung, was tun?

Unsere Verdauung funktioniert dann am besten, wenn sich das System im Gleichgewicht befindet. Dabei geht es unter anderem um die Menge an Flüssigkeit, die dem Nahrungsbrei im Darmtrakt entzogen wird. Ist es zu wenig, entsteht Durchfall. Ist es zu viel, kommt es zu einer sogenannten Verstopfung. Lorena Bornacin, Drogistin HF, erklärt, wie einer Verstopfung auf natürliche Weise begegnet und diese vorgebeugt werden kann.

**Frau Bornacin, wann wird von einer Verstopfung gesprochen?** Grundsätzlich ist eine Stuhlfrequenz von dreimal täglich bis zu einmal alle drei Tage normal. Bleibt der Stuhlgang länger aus, wird von einer Verstopfung gesprochen. Kurzfristiges Ausbleiben kann etwa auf gewisse Medikamente wie Schmerzmittel, Blut-

drucksenker, Antidepressiva oder situative emotionale Belastungen zurückgeführt werden. Der Verdauungstrakt ist besonders empfindlich für Anspannung oder Stress. Dauert die Verstopfung länger an, ist eine ärztliche Abklärung ratsam.



## Gibt es noch andere Gründe für eine Verstopfung?

Vielfach kommt es etwa auf Reisen in ferne Länder zu einer Art «Toilettenangst». Dabei wird der Reflex zur Darmentleerung unter-

drückt. Aber nicht nur die Psyche, auch das eigene Verhalten beeinflusst das Funktionieren des Verdauungssystems: Wenig Bewegung, ungesunde und einseitige Ernährung sowie mangelnde Aufnahme von Flüssigkeit können zu Verstopfung führen. Grundsätzlich ist die Verdauung eine hoch individuelle Angelegenheit und von Mensch zu Mensch verschieden. Genügend Bewegung und Flüssigkeit braucht der Körper aber in jedem Fall.

## Welche Mittel aus der Natur können helfen?

Die Sennapflanze ist ein altbewährtes Mittel aus der Natur und wird von Menschen seit jeher insbesondere bei akuter Verstopfung verwendet. Wirksamkeit und Verträglichkeit wurden auch wissenschaftlich nachgewiesen. Sie regt in erster Linie die Darmwand

zu verstärkter Bewegung an und fördert die Flüssigkeitsaufnahme in den Darm. Damit wird der Stuhl weicher und die Entleerung vereinfacht. Vor der Einnahme sollte eine Fachperson konsultiert oder die Packungsbeilage gelesen werden.



Lorena Bornacin, dipl. Drogistin HF, Filialleiterin der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie in Thalwil.



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

## FÜR IHREN KOMFORT, OHNE DIE DARMFLORA ZU DESTABILISIEREN.

Bei ARKOPHARMA wissen wir, dass alltägliche Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

**CYS-CONTROL® FORTE** ist eine 100 % pflanzliche Lösung, die bei ersten Anzeichen verwendet werden sollte.

**CYS-CONTROL® FORTE** kombiniert 3 aktive Substanzen pflanzlichen Ursprungs: 2 g D-Mannose, 36 mg de PACS\*\* Cranberry und 130 mg Heidekraut.

89% der Benutzer sind zufrieden und würden es weiterempfehlen\*

\*Verwendungstest an 81 weiblichen Freiwilligen (Januar 2017) mit die Kombination D-Mannose + Cranberry.\*\* Proanthocyanidines

**ARKOPHARMA**

**PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.**



www.arkopharma.com



Individuell dosierbar

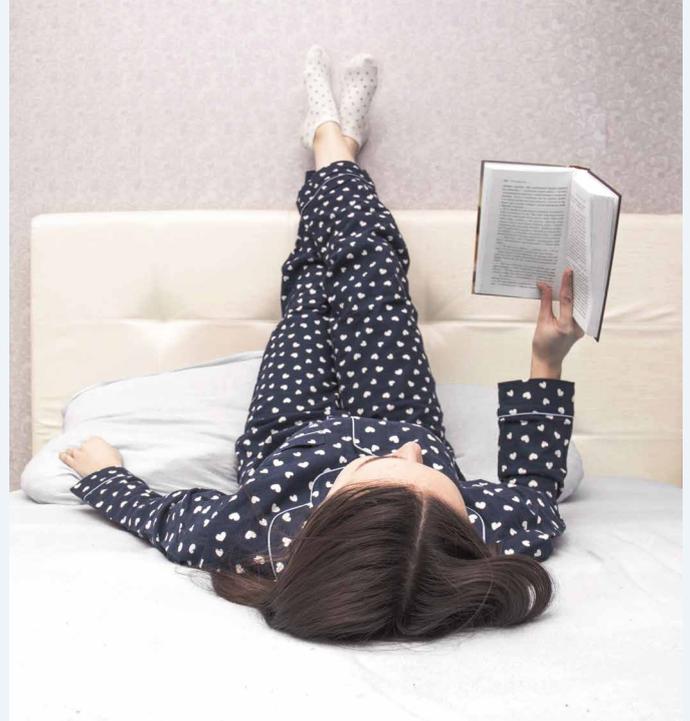
## Gelegentlich verstopft? Midro® – Pflanzliche Abführhilfe bei gelegentlicher Verstopfung.

Rezeptfrei in Apotheken  
und Drogerien.

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



Midro AG, CH-4125 Riehen



## Machen Sie Ihren Beinen Beine

**Ein grosser Irrtum wäre es zu glauben, Krampfadern (Fachsprache Varizen) seien ausschliesslich ein kosmetisches Problem. Venenleiden ist eine Volkskrankheit, von der mehr Frauen als Männer betroffen sind. Familiäre Veranlagung und Bewegungsmangel gelten als Hauptursache für die häufigste aller Gefässerkrankungen. Langes Sitzen und Stehen, Hormone, Schwangerschaft und Übergewicht wirken zusätzlich begünstigend.**

Regelmässige körperliche Bewegung - vor allem Walking, Wandern und Tanzen - sind das A und O für ein gesundes Venensystem. Die Bewegung stärkt die Muskulatur und das Bindegewebe. Damit erhalten auch die Venen verstärkten Halt. Wichtig ist auch eine konsequente und bewusste Lebensführung. Dazu gehören die Gewichtskontrolle, bei Venenschwäche steht die Kompressionstherapie im Vordergrund, also vom Arzt verordnete, angepasste Kompressionsstrümpfe, die durch ihr feinmaschiges Gewebe Druck ausüben und die Venen in den Beinen zusammenpressen und konsequent getragen werden müssen.

### **Vorbeugen ist wichtig**

Sinnvoll ist es auch, wenn öfters die Beine hochgelagert, sie im Sommer kalt abgeduscht oder mit einem kühlenden Venengel verwöhnt werden.

Krampfadern-Kandidatinnen beugen vor, indem sie ihre Wadenmuskelgruppe so oft wie möglich betätigen. Gehen, Laufen, Joggen, Schwimmen, Radfahren sind ideale Sportarten - kurz alles, womit die Beine auf Trab gebracht werden. Wie gesagt, wohltuend wirken kühle bis kalte Duschen, tabu ist Wärme, sei es in der Sauna, im Thermalbad oder beim Sonnenbaden. Ebenfalls tabu sind hohe Absätze, weil sich der hintere Wadenmuskel zusammenzieht und die

Wissen  
für Suchende

Klarheit  
fürs  
Leben



wissend.info

Vene nicht leergepumpt wird. Das heisst, die Muskelpumpe arbeitet nicht. Wer stattdessen mehrheitlich niedrige Absätze trägt und so oft wie möglich barfuss geht, bei dem arbeiten die Venen am effektivsten. Schlecht ist das Übereinanderschlagen der Beine, weil ein Druck entsteht, der einen Rückstau in den Venen verursacht. Nicht nur das allein, sondern auch, weil dabei gesessen wird, statt in Bewegung zu sein, was den Venen die Arbeit noch schwerer macht. In einem Merkblatt für Venenpatienten wird empfohlen, die «S»- und «L»-Regel zu beachten, nämlich: «Sitzen und Stehen ist schlecht, lieber «Liegen und Laufen». Apropos Liegen; öfter mal die Beine so hoch lagern, dass sich die Füsse über Herzhöhe befinden. Der Rücktransport des Blutes wird unterstützt, es staut sich weniger in den Beinen. Auch falls ein paar Kilos entbehrten werden könnten; denn jedes weniger entlastet die Beine und den gesamten Organismus. Eine leichte Ernährung mit viel grünem Gemüse und Früchten schmeckt (auch) den Venen. Vor allem aber viel Wasser trinken! Rauchen und Alkohol verschlimmern das Venenproblem.

Im Büro, im Stehen oder auf langen Reisen gibt es stattdessen Wandgymnastik: Füsse flach auf den Boden stellen, dann zwischen «Zehenspitzen nach oben» und «Fersen nach oben» hin und her wechseln. Und wo sich das Sitzen und Stehen partout nicht vermeiden lässt, kann ab und zu auf Zehenspitzen gestanden oder die Füsse unter dem Tisch gekreist werden. Dadurch wird die Pumparbeit unterstützt. Wer auf die berühmte Trainingsmethode von Tracy Anderson «Fit for Fashion - the ultimate leg workout» steht, macht seine Beine mit Kniebeugen, den sogenannten Squats, fit. Dabei steht die Interessierte breitbeinig hin, das Becken leicht nach hinten, die Arme nach vorne gestreckt und den Rücken in gerader Haltung. Dann macht sie im Intervall 30 Kniebeugen - eine Minute Pause - 20 Beugen - eine Minute Pause - zehn Beugen. Das formt nicht nur die Beine und das Gesäss, stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern durchblutet die Gefässe. Experten empfehlen auch, mindestens 30 Minuten pro Tag flott zu gehen oder auf den Hometrainer zu steigen, sofern aus ärztlicher Sicht nichts dagegenspricht. Schlecht ist Sitzen lange an einem Stück! Bewegen sollte sich die Betroffene zwischendurch immer etwas, zum Beispiel Treppen steigen oder einen kurzen Spaziergang in der Mittagspause. Wer viel stehen muss, sollte die Beine von Zeit zu Zeit entlasten, indem die Position geändert oder die Füsse auf ein Podest gestellt werden. Wenn möglich, auch mal hinsetzen. Wer ein erhöhtes Risiko für eine Venenschwäche hat, zum Beispiel durch ein schwaches Bindegewebe, kann auf die oben genannten Tipps zurückgreifen. Solche können auch während der Arbeit gemacht werden.

Ziel ist es, dem Patienten nach ärztlichen Untersuchungen aufzuzeigen, wie die Beschwerden möglichst komplikationsfrei zu beheben sind. Mit einer Screening-Methode wird die Funktion der zum Herzen führenden Venen sichtbar gemacht.



**Jacqueline Trachsel** ist Journalistin BR. Seit 1994 schreibt sie als selbständige Journalistin und Redaktorin für diverse Medien.

# WELEDA

Seit 1921

**Weleda Euphrasia-Augentropfen**  
Monodosen  
Anthroposophisches Arzneimittel

**AUGENTROPFEN**  
Zur Linderung gereizter Augenbinde

## GEREIZTE AUGEN?

### Weleda Euphrasia-Augentropfen

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

# Schüssler Salze ~ der berühmte Arzt und seine 12 Mineralsalze



**Kritisiert, aber vor allem bewundert und zu seinem 200. Geburtstag beliebter denn je. Dr. Wilhelm Schüssler und seine nummerierten Mineralsalze.**

Menschenfreund und Arzt aus Berufung – so beschreiben Zeitgenossen Dr. Heinrich Wilhelm Schüssler. Geboren am 21. August 1821 in Bad Zwischenahn (D) wuchs er in bescheidenen Verhältnissen auf. Sein Augenmerk galt der medizinischen Forschung. Obwohl er sich als homöopathischer Arzt sah, brachte er Homöopathen und Schulmediziner gleichermaßen gegen sich auf, denn sein biochemischer Ansatz beschreibt Krankheiten als Organstörungen, denen – wegen einer Zellblockade – ein Mangel

an lebensnotwendigen Mineralsalzen zugrunde liegt. Die Pionierleistung seiner Therapie besteht aber nicht primär darin, diesen Mangel direkt auszugleichen. Vielmehr ging es dem Mediziner darum, die Zellblockade zu lösen. Dazu bediente er sich ausgewählter Mineralsalze, die er durch Potenzierung derart verkleinerte, dass sie in ihrer feinstofflichen Form als Türöffner in die Zellen eindringen und diese wieder durchlässig machen konnten. Zwölf Salze ordnete er als Funktionsmittel verschiedenen Mangelzuständen zu. Erst nach seinem Tod 1898 wurde die Palette um weitere 13 Salze – sogenannte Ergänzungsmittel – erweitert. Die Schüssler Salze sind in der Erfahrungsmedizin bis heute sehr beliebt.

Schüssler Salze sind als Pulver, Tabletten oder Tropfen sowie als Cremes zur äusseren Anwendung erhältlich. Die komplementärmedizinischen Arzneimittel eignen sich für die ganze Familie und lassen sich auch ohne Probleme mit anderen Therapien kombinieren – Nebenwirkungen sind nicht bekannt. Die potenzierten Mineralsalze können sowohl vorbeugend wie auch bei akuten oder chronischen Beschwerden eingenommen werden.

In dieser Ausgabe stellt der Schüssler Experte Walter Käch die Schüssler Salze Nr. 1 bis 6 kurz vor und zeigt die wichtigsten Einsatzgebiete auf. In der kommenden Ausgabe folgt dann eine Erklärung zu den Funktionsmitteln Nr. 7 bis 12.

**Schüssler Salze Nr. 1 bis 6 von Walter Käch erklärt:**

**Nr. 1 Calcium fluoratum D12 – Das Elastizitätsmittel.** «Macht Hartes weich und Weiches hart».

Auf den ersten Blick ein Widerspruch, doch es funktioniert genau so. Mit etwas Geduld und Regelmässigkeit macht die Nr. 1 Hartes weich und Weiches hart. Narben und verhärtetes Gewebe werden wieder elastisch; schwaches Bindegewebe, überdehnte Bänder und Sehnen sowie kraftlose Muskeln demgegenüber gestärkt. Die Nr. 1 hilft auch bei Krampfadern, Cellulite, Schwangerschaftsstreifen sowie rissiger und trockener Haut, also überall dort, wo das Gewebe zu wenig Spannung und zu wenig Feuchtigkeit hat. Calcium fluoratum wird



auch als Creme angewendet, besonders gerne in Kombination mit der Nr. 11, dem Schönheitsmittel.

**Nr. 2 Calcium phosphoricum D6** - *Das Kinder- und Jugendmittel. Für den Kalziumstoffwechsel.*

Dieses Schüssler Salz unterstützt die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen sowohl körperlich als auch seelisch und gilt deshalb als das wichtigste Kindermittel. Calcium phosphoricum ist besonders beim Aufbau von Knochen und Zähnen sehr empfehlenswert. In späteren Jahren stärkt es schwache Zähne und osteoporotische Knochen, auch nach Knochenbrüchen. Gesundes Knochenmark ist für die Blutbildung wichtig. Für Personen, die eine lange Krankheit hinter sich haben oder allgemein stark geschwächt sind, kann die Nr. 2 ein gutes Aufbaumittel sein, gerade auch in Kombination mit Magnesium, um Muskelkrämpfen vorzubeugen.

**Nr. 3 Ferrum phosphoricum D12** - *Das Entzündungsmittel (in der 1. Entzündungsphase: rot, heiss, geschwollen, schmerzhaft).*

Die Nr. 3 ist eines der wichtigsten Schüssler Salze. Besonders bei Erkältungskrankheiten ist es ein Segen, wenn es gleich bei den ers-

ten Anzeichen eingenommen wird. Fieber, Grippe, Husten, Schnupfen, beginnende Halsschmerzen, Ohrenscherzen, Blasenentzündung und vieles mehr klingen ab, und zwar erstaunlich schnell. Ferrum phosphoricum wird darum auch als «Notfallmittel» bezeichnet. Es ist zudem eine grosse Hilfe bei allen Beschwerden mit Hitze, Rötung oder Schwellung wie Verstauchungen und Quetschungen. Die Nr. 3 fördert die Aufnahme von Eisen im Körper und wird auch bei Eisenmangel und Blutarmut eingesetzt.

**Nr. 4 Kalium chloratum D6** - *Das Drüsenmittel (in der 2. Entzündungsphase).*

In der zweiten Entzündungsphase, wenn der Körper schleimig-weisses Sekret absondert, ist die Nr. 4 das wichtigste Mittel, denn es unterstützt das Lösen des weissen Schleims bei Husten und Schnupfen. Auch Personen mit sichtbar erweiterten Blutgefässen (Couperose), Besenreisern und kleinen weissen Pickelchen unter der Haut (Hautgriess) profitieren von Kalium chloratum. Selbst Viren in Warzen und Fieberblasen werden durch die Nr. 4 (kombiniert mit der Nr. 10) besser ausgeleitet. Kalium chloratum unterstützt den Körper auch nach Impfungen

und Injektionen jeglicher Art, um mögliche Schadstoffe rasch abzutransportieren.

**Nr. 5 Kalium phosphoricum D6** - *Das Gehirnsalz und Aufbaumittel bei Stress und Überlastung.*

Wenn einem Wörter nicht mehr einfallen, zu viel Stress die Konzentrationsfähigkeit beeinträchtigt und der Geist unter Erschöpfung leidet, kann die Nr. 5 sehr schnell Hilfe leisten. Kalium phosphoricum löst Anspannung mit Kopfschmerzen, lindert Depressionen und stärkt bei weiteren Schwächezuständen. Wahre Wunder vollbringt die Nr. 5 für Schüler und Studenten während der Prüfungsvorbereitung. Daneben beruhigt sie Personen mit Verdacht auf ADHS und anderen Nervenreizstörungen. Wer sich im Bett nur wälzt und meint, zu müde zum Schlafen zu sein, sollte es mit Kalium phosphoricum probieren. Dieses Salz unterstützt im Körper nämlich alle Aufbauprozesse.

**Nr. 6 Kalium sulfuricum D6** - *Das Hautsalz und Lebermittel (in der 3. Entzündungsphase).*

Das Schüssler Salz Nr. 6 wird in der dritten Entzündungsphase eingesetzt. Das heisst, bei Beschwerden mit grün-gelber Schleimbildung (Stockschnupfen, Bronchialhus-

ten). Bei Kiefer- und Stirnhöhlenvereiterungen ist Kalium sulfuricum das Mittel der Wahl. Als wichtigstes Hautmittel lindert es auch Neurodermitis, Hautausschläge, Altersflecken und weisse Flecken auf der Haut. Zudem wird es bei Leberschwäche und Verdauungsbeschwerden wie Verstopfung und Völlegefühl eingesetzt.

Vor der Anwendung empfiehlt sich die Beratung durch eine ausgewiesene Fachperson. Sie eruiert jene Kombination von Schüssler Salzen, die auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist. In der nächsten Ausgabe stellen wir Ihnen die Schüssler Salze Nr. 7 bis 12 vor.



**Walter Käch, eidg. dipl. Drogist,** Naturheilmittelspezialist, Schüsslersalzreferent und Buchautor  
Walter Käch arbeitet seit über 35 Jahren mit Naturheilmitteln. In den letzten 20 Jahren hat er sich intensiv mit Schüssler Salzen auseinandergesetzt. An mehreren 1000 Veranstaltungen für Fachpersonen und Laien war Walter Käch als Referent engagiert. Er ist Inhaber von zwei Drogerien.

# Vitalpilze:

## Viel Potenzial für Ihre Gesundheit



Regelmässige Qualitätsprüfung durch Benjamin Hawlik.

**Neben den Pflanzen und Tieren bilden die Pilze ein eigenes Reich mit geschätzten fünf Millionen Arten, von denen die meisten noch unerforscht sind. Unter anderem stellen Pilze auch das älteste und grösste bekannte Lebewesen auf unserem Planeten dar: Einen dunklen Hallimasch, der sich unterirdisch über eine Fläche von neun Quadratkilometern erstreckt und ein Gewicht von 600 Tonnen bei einem geschätzten Alter von 2500 Jahren hat.**

Pilze spielen eine zentrale Rolle in der Natur, indem sie das Alte, Abgestorbene abbauen und gleichzeitig neue, wertvolle und einzigartige Nährstoffe produzieren. Sie versorgen vor allem Pflanzen mit lebensnotwendigen Nährstoffen, aber auch Tiere und Menschen. Sie sind wesentlich an den Erneuerungsprozessen in der Na-

tur beteiligt. Pilze haben grundlegende Funktionen im Ökosystem. Allen Pilzen gemeinsam sind ihre hochspezifischen und vielfältigen Überlebensstrategien. Sie bilden effektive antibakterielle, antivirale und antimykotische Substanzen aus, die sie gegen dieselben Erreger schützen, die auch uns Menschen und die Tiere befallen. Ein Beispiel dafür ist das Antibiotikum Penicillin. Pilze beinhalten unglaublich viele wertvolle und gesundheitsfördernde Inhaltsstoffe.

### Anwendung von Vitalpilzen

So geht die Geschichte der Mykotherapie, der Kunst, die Gesundheit durch bewussten Einsatz von bestimmten Pilzen zu unterstützen, rund 4000 Jahre zurück. Bereits der legendäre «Ötzi» trug vor 5300 Jahren einen Birkenporling als Laxans und Antiwurmmittel gegen seine Darmparasiten sowie einen

Zunderschwamm zur Blutungsstillung bei Verletzungen bei sich. Die Benediktinermönche im Mittelalter wussten, dass die Inhaltsstoffe der Pilze, die Lebensqualität der Menschen oft tiefgreifend verbessern kann. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) wurde dieses Wissen über die letzten Jahrhunderte detailliert überliefert und steht uns auch heute noch zur Verfügung.

### Fazit

Die vielseitigen Inhaltsstoffe der Pilze sind äusserst komplex und wegen ihrer grossen Zahl bis heute wissenschaftlich erst ansatzweise erforscht, obwohl es bereits unzählige Studien zur Anwendung der sogenannten Vital-, Medizinal- oder Heilpilze gibt.

Vitalpilze sind in ihrer Komposition, molekularen Strukturvariabilität und in ihren Synergieeffekten nicht nachahmbar. Dazu gehören pilzspezifische Polysaccharide, die in höchster Konzentration im voll ausgereiften Fruchtkörper gebildet werden und vorzugsweise als vollwertige Extrakte bzw. Extrakt-Pulvermischungen eingenommen werden. Vitalpilze können somit sehr wertvoll für die Gesundheit sein und sehr effizient klassische Behandlungsmethoden der Schul- und Komplementärmedizin ergänzen und unterstützen.



### Andrea Loretan

Drogistin HF,  
Co-Betriebsleitung  
Nature First Apotheke in  
Winterthur

Aus der täglichen Gesundheitsberatung sind die Vitalpilze für mich nicht mehr wegzudenken. Mein oberstes Qualitätskriterium sind Vitalpilzprodukte, die aus dem ausgereiften Fruchtkörper bestehen. Mit Hawlik vertraue ich auf über 40 Jahre Erfahrung in Qualität, Anbau und Reinheit der Rohstoffe.

### Der Name Hawlik steht für Qualität, Innovation und Sicherheit!

Beim Pilzanbau entscheiden folgende Punkte über die Qualität der Vitalpilze: der **Anbauort** und damit die **Güte der Böden**, das **Anzuchtmaterial**, die **Reifezeit**.

Alle Produkte der Firma Hawlik stammen aus **streng kontrolliertem Anbau** nach **biologischen** Richtlinien.



# HAWLIK®



Nutrexin AG  
Albisriederstr. 5, 8003 Zürich  
Phone: 044 496 10 30  
info@nutrexin.ch

# Endlich gut sehen



**Viele Fehlsichtige träumen davon, ohne eine Sehhilfe auskommen zu können. Eine Brille muss ständig bei sich getragen werden, Kontaktlinsen fordern jeden Tag ihren festen Platz im Tagesablauf für das Handling und die Reinigung. Sehfehler sind einschränkend und immer im Bewusstsein eines jeden fehlsichtigen Menschen.**

Wie schön wäre es, wenn Menschen mit Sehschwäche eines Tages aufwachen und mit dem Öffnen der Augen klarsehen könnten, ohne zuvor nach der Brille tasten oder zum Einsetzen der Kontaktlinsen ins Bad tappen zu müssen. Dieser Wunsch, ohne zusätzliche Sehhilfe einfach gut sehen zu können, verdient es nicht, ignoriert zu werden, denn heutzutage steht eine Vielzahl von modernsten chirurgischen Korrekturmöglichkeiten zur Verfügung.

**Welche Methoden zur Korrektur einer Fehlsichtigkeit werden am häufigsten angewendet?**

Augenlaserbehandlungen wie zum Beispiel die LASIK oder die FEMTO-LASIK (Behandlung ohne mechanisches Schneiden in die Hornhaut) wurden weltweit bei Kurz- und Weitsichtigkeit sowie Hornhautverkrümmung bereits mehr als 35 Millionen Mal durchgeführt. Am weitesten häufigsten kommt jedoch im Rahmen einer

Behandlung des Grauen Star oder bei Fehlsichtigkeit kombiniert mit gleichzeitiger Alterssichtigkeit die Linsen Chirurgie zum Einsatz. Beim Austausch der körpereigenen Linse (Clear Lens Extraction) wie auch bei der Behandlung des Grauen Star wird eine künstliche Linse eingesetzt.

**Kann diese Linse wie eine Brille die Fehlsichtigkeit korrigieren?**

Heutzutage stehen uns eine Vielzahl von modernen Kunstlinsen zur Verfügung für fast jeden Sehfehler, sogar für die Korrektur einer hohen Hornhautverkrümmung. Meistens wird im Rahmen einer Behandlung eine asphärische Einstärkenlinse implantiert, dadurch ist scharfes Sehen in der Ferne möglich, zum Lesen wird in der Regel eine Lesebrille benötigt. Für Patientinnen und Patienten mit grossem Wunsch nach Brilfenfreiheit bieten wir die Möglichkeit einer multifokalen Linse an, wodurch ein scharfes Sehen in der Ferne und der Nähe möglich wird.

**Wie läuft ein Linseneingriff ab?**

Bevor es überhaupt zu einer chirurgischen Behandlung kommen kann, steht am Anfang immer eine ausführliche Beratung mit einer detaillierten Untersuchung an. Nicht nur medizinische und optometrische Werte wie zum Beispiel die Augenlänge sind

wichtig für die Bestimmung einer Kunstlinse, auch die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten spielen eine wichtige Rolle bei der Wahl der Linse. Im Rahmen eines ambulanten und schmerzfreien Eingriffes wird dann die eigentliche Operation vorgenommen. Die körpereigene Linse wird aus dem Auge entfernt und durch die im Vorfeld bestimmte Kunstlinse mit optimierter Brechkraft ersetzt.

**Welche Rolle spielt die Lasertechnologie beim Austausch der körpereigenen Linse oder bei der Behandlung des Grauen Star?**

Durch den Einsatz eines sogenannten Femtosekunden-Lasers (Femto-Phako) fällt die Behandlung präziser und sicherer aus als zu früheren Zeiten, denn das Skalpell zum Eröffnen des Auges wird durch den Laser überflüssig und einzelne Operationsschritte, die früher von Hand ausgeführt wurden, werden automatisiert vorgenommen.

**Zusammengefasst könnte man also sagen, dass diese neue Lasertechnologie eine sanftere und schonendere Behandlung des sonst so empfindlichen Gewebes im Auge ermöglicht und die Implantation der Kunstlinse präziser vorgenommen werden kann?**

Ja genau. Zudem können übrigens in vielen Fällen beide Augen am gleichen Tag behandelt werden.

Es müssen also meistens nicht mehr zwei verschiedene Operationstage vereinbart werden.

**Wie ist der Verlauf nach der Operation?**

Die Patientinnen und Patienten sind nach der Behandlung meistens noch etwas lichtempfindlich und müssen sich einige Tage Zeit nehmen, bis sich das Auge weitgehend erholt hat und besser sehen kann. Die Heilungsphase ist aber sehr kurz, die Einschränkungen im Alltag minim. Mittels spezieller Augentropfen wird der Heilungsprozess unterstützt. Normalerweise sind ein bis zwei Nachkontrollen nach dem Eingriff nötig.



**PD Dr. Josef Stoiber**

Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie, spez. Ophthalmochirurgie, Stv. Ärztlicher Leiter Augenzentrum Dr. Aus der Au Freiburg AG



## Kostenloser Kurztest

Buchen Sie online einen Termin für eine kostenlose Beratung.  
[www.drauserau.ch](http://www.drauserau.ch)

# Wenn der Blütenstaub die Nase kitzelt

**Wenn die Natur im Frühjahr aus ihrem Winterschlaf erwacht, werden wir Zeugen eines ganz besonderen Zaubers: Unscheinbare Knospen öffnen sich, zarte Blüten treten prachtvoll hervor und Wald und Wiesen werden wieder saftig grün. Was für die einen purer Frühlingssgenuss ist, zwingt Heuschnupfengeplagte zum Rückzug. Doch es gibt Hilfe - ganz natürlich.**

Wenn sich Blütenstaub und Gräserpollen in der wärmer werdenden Frühlingsluft verteilen, spüren Allergiker das sofort. «Lästiges Kitzeln in der Nase, heftiger Niesreiz, Schnupfsymptome und tränende sowie juckende Augen sind die häufigsten Beschwerden, die uns Kunden schildern», erzählt Beat Strittmatter, dipl. Drogist HF und Geschäftsführer des Müller Reformhaus Vitalshops in Zürich. Starke Allergiker reagieren auch mit den Bronchien und leiden unter Kurzatmigkeit und asthmatischen Symptomen. «Alle diese Beschwerden führen schnell zu Unwohlsein, Kopfschmerzen und Müdigkeit. Betroffene können den Frühling oft gar nicht mehr richtig geniessen», weiss Strittmatter.

## **Wochen oder Monate - Pollen können ganz schön lange plagen**

Die Ursache dieser allergischen Beschwerden ist eine Überreaktion der körpereigenen Abwehr. Beat Strittmatter erklärt es so: «Es ist wie mit dem Sprichwörtlichen: 'Mit Kanonen auf Spatzen schiessen', das Immunsystem beurteilt eigentlich harmlose Blüten- und Gräserpollen als feindliche Eindringlinge und bekämpft sie deshalb heftig. In der Folge kommt es zu Entzündungsreaktionen, Schwellung der Schleimhäute und den typischen Beschwerden.» Frühblühende Bäume wie Hasel, Birke und Erle sowie Gräser- und Getreidepollen sind besonders häufig verantwortlich für Heuschnupfen und können sowohl vom Frühjahr bis zum Sommer Allergiesymptome verursachen.

## **Die Natur kennt die besten Rezepte gegen allergische Beschwerden**

Die Auswahl an Arzneimitteln gegen Heuschnupfen ist gross. Der Fachmann empfiehlt Spagyrik. «Wir mischen aus verschiedenen Pflanzen- und Mineralessenzen

persönliche Arzneimittel, die genau zu den individuellen Beschwerden passen. Die Spagyrik wirkt aber nicht nur direkt gegen die allergischen Symptome, sondern hilft, das Immunsystem zu regulieren. Dadurch kommt es zu einer spürbar ganzheitlichen Wirkung und nicht nur zur blossen Symptomunterdrückung», erklärt Beat Strittmatter. Chemische Wirkstoffe, wie sie etwa in Antiallergika enthalten sind, machen oftmals müde. «Für schlimme Tage können sie eine grosse Hilfe sein, aber weil Heuschnupfen meist einige Wochen bis mehrere Monate anhält, braucht es eine verträgliche Therapie, die den Alltag von Betroffenen nicht noch mehr einschränkt, gleichzeitig aber zuverlässig nützt. Kriterien, welche die rein natürlich wirksame Spagyrik absolut erfüllt.»

Das Arzneimittel HEIDAK Spagyrik Heuschnupfen ist ohne Rezept in Schweizer Drogerien und Apotheken erhältlich. Mehr dazu erfahren Sie unter <https://heidak.ch/produkte/heidak-heuschnupfen/>

## **Vorteile der Spagyrik**

Die Spagyrik gewinnt durch ein spezielles Herstellungsverfahren die volle Kraft von Pflanzen und Mineralien. Kaum eine andere Heilmethode bietet eine solche natürliche Wirkstoffvielfalt und fördert so effizient das innere Gleichgewicht. Sie zeichnet sich ausserdem durch ihre sehr einfache Einnahme und ihre hohe Verträglichkeit aus.



Beat Strittmatter ist dipl. Drogist HF und arbeitet als Filialleiter in der MÜLLER Reformhaus Vital Drogerie am Rennweg 15 in Zürich.



Natürlich  
gegen  
Heuschnupfen



Das spagyrische Komplexmittel von HEIDAK lindert rasch die lästigen Symptome von Heuschnupfen ohne müde zu machen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. HEIDAK AG, 6020 Emmenbrücke

# 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, schmerzendes Hühnerauge bilden; bis zur «Sandalensaison» sollen die Füsse wieder attraktiv und anscheinlich sein.

Eine Behandlung wird mit einem Fussbad von rund 20 Minuten im warmen Wasser eingeleitet. Dadurch wird die Haut aufgeweicht; sie kann unterhalb 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 enthaltenen 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)



# Die Hagebutte

Die Hagebutte, auch Hecken- oder Hundsrose genannt, wächst verbreitet in Europa, Westasien und Nordafrika. Sie begleitet den Menschen seit der Steinzeit als Nahrung und vielseitiges Heilmittel.

Die Heckenrose (*Rosa canina*) wächst an Waldrändern, in Hecken und auf Weiden. Freistehend entwickelt sie sich zu einem rundlichen Busch mit elegant überhängenden Zweigen. In Gebüsch packt sie jedoch die Kletterlust: Als Spreizklimmer klettert sie im Astwerk benachbarter Gehölze empor. Dazu gibt es eine Sage: Der Teufel wollte auf ihren Dornen in den Himmel steigen, denn damals wuchs die Rose so hoch. Doch die Rose krümmte ihre Dornen nach unten, sodass der Pferdefüssige immer wieder abrutschte. Seitdem sind die Dornen gekrümmt und die Rose kann noch höchstens ein paar Meter hochwachsen. Dornen sind bei der Rose übrigens botanisch nicht korrekt: Es handelt sich um Stacheln, Auswüchse der Epidermis. Der Name Hundsrose (*Rosa canina*) geht auf die Römerzeit zurück; damals wurde die Würzelrinde der Hagebutte als Mittel gegen Tollwut eingesetzt, die ja oft durch Hunde übertragen wurde. Hagebutte bezeichnet die Pflanze, aber auch ihre Früchte. Diese haben einen hohen Gehalt an Vitamin C, gut fünfmal mehr als Zitronen. Zudem enthalten sie weitere immunstärkende Vitamine, Mineralstoffe, Flavonoide, Anthocyane und Carotinoide, kurz: sie sind einheimisches «Superfood» und wurden bereits von den Steinzeitmenschen genutzt.

## Alle Teile werden genutzt

Die Volksmedizin verwendete alle Teile der Heckenrose: Blüten, Früchte, Blätter und Wurzeln. Die Früchte wurden bei chronischen Entzündungen der Harnwege eingesetzt. Hildegard von Bingen verwendete sie zur Stärkung des Magens und der Lunge. Hagebuttentee ist ein guter Durstlöcher, er enthält viel Vitamin C, ist schweiss- und wassertreibend. Er eignet sich auch bei fieberhaften Erkrankungen als Durchspültherapie und zur Blutreinigung. Bevor die Früchte als vitaminreicher Tee oder gesundes Mus genossen werden können, müssen die Samen samt ihrem Flaum entfernt werden. Die Härchen tragen Widerhaken und reizen die Haut; früher benutzten Kinder sie sogar als Juckpulver. Neuere Studien zeigen, dass die Früchte ent-



zündungshemmende Galactolipide enthalten. Sie helfen bei Arthrose, schützen die Knorpelmasse, lindern Schmerzen und verbessern die Gelenkbeweglichkeit. Aus den Hagebuttenkernen lässt sich ein Öl gewinnen, das bei Verletzungen, Narben und Ekzemen hilft. Es eignet sich besonders für trockene Haut und verbessert ihre Fähigkeit, Feuchtigkeit zu speichern.

An manchen Heckenrosensträuchern fallen seltsame zottige Gebilde auf. Es sind Gewebewucherungen, die von der Rosengallwespe verursacht werden; ihre Larven entwickeln sich darin. Schlafäpfel oder Rosenäpfel, wie sie genannt wurden, waren aufgrund ihrer adstringierenden Wirkung bis ins 18. Jahrhundert in Apotheken erhältlich. Zudem wurden sie als Zaubermittel benutzt: Sie galten als schlaffördernd, wenn man sie unter das Kopfkissen oder den Säuglingen in die Wiege legte. Sogar für Liebeszauber wurden sie verwendet: Heimlich ins Bett der Angebeteten gelegt, sollte sie angenehme Träume vom Bewunderer haben. Als Amulett genutzt brachten die Rosenäpfel angeblich Glück und Reichtum.

## Zart duftend

Eine Legende erzählt, dass Eva, als sie aus dem Paradies vertrieben wurde, heimlich eine Rose mitnahm und sie so in unsere Welt brachte. Die Heckenrose ist zwar im Vergleich mit Edelrosen nur eine bescheidene Schönheit vom Land, aber der zarte Duft und ihre rosa Blüten haben dennoch etwas Paradiesisches. Da sie nicht gefüllt sind, bieten sie Insekten

reichlich Nektar. Die Blüten sind auch Teil von Dr. Bachs Blütenessenzen. Die Essenz der Heckenrose weckt bei Resignation, Hoffnungslosigkeit, Gleichgültigkeit und Antriebslosigkeit neue Lebensgeister.

Auf die Augen aufgelegt kühlen frisch gepflückte Blütenblätter von langer Bildschirmarbeit ermüdete Augen. Ein Umschlag mit frischen Blütenblättern wurde in der Volksmedizin auch bei Brandwunden aufgelegt. Der Tee aus den Blüten half bei Durchfall, Blutungen und wurde zur Nervenstärkung eingesetzt. Fuss- und Handbäder mit Tee aus Blüten und Knospen sollten bei Herzklopfen, Nervosität und Angstzuständen Erleichterung bringen. Getrocknete, pulverisierte Blütenblätter wurden früher zudem als Wundpuder verwendet. In der Gemmotherapie werden die sich öffnenden Frühlingsknospen der Hagebutte verwendet. Das Mazerat daraus lindert Entzündungen, stärkt die Immunabwehr und wirkt antiviral. Es hilft bei Infekten des Hals- und Rachenraumes und ist das wichtigste Mittel für immer wiederkehrende Erkältungen und Mittelohrentzündungen von Kindern. Dazu wird es meist mit dem Gemmomazerat der Schwarzen Johannisbeere kombiniert. Die gleiche Kombination hat sich bei Migräne oder Allergien bewährt. Das Gemmomazerat Hagebutte regt zudem den Knochenstoffwechsel an und hilft bei Arthrose, speziell bei Kniegelenkarthrose. Es hilft bei chronischen Rückenschmerzen und verbessert zusammen mit den Gemmomazeraten Bergföhre und Brombeere die Knochenstabilität bei Osteoporose.



**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».

# Hilfe bei den Symptomen des Reizdarmsyndroms

**Billionen von Darmbakterien beeinflussen als sogenanntes Mikrobiom unsere Körperfunktionen und unser Wohlbefinden. Die wissenschaftliche Forschung zeigt immer klarer, dass und wie wir die Kraft dieses Mikrobioms nutzen können. Es hat sich gezeigt, dass Milchsäurebakterien die grosse Hoffnung in der Behandlung der Symptome chronischer Darmerkrankungen sind.**

Das Reizdarmsyndrom als wichtiges Beispiel der chronischen Darmerkrankungen ist weitverbreitet. Es tritt unter sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen (Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung) und unterschiedlich intensiv auf, betroffen sind zehn bis fünfzehn Prozent der Bevölkerung, doppelt so viele Frauen wie Männer. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit können jahrelang beeinträchtigt sein.



**Die Wahl des richtigen Stammes**  
Lactibiane Plus enthält den mikrobiotischen Stamm *Lactobacillus gasseri* LA806, der im Verzeichnis der französischen Collection Nationale de Cultures de Microorganismes (CNCM) eingetragen ist.

Ausgewählt wurde dieser mikrobiotische Stamm von Laboratoire PiLeJe insbesondere wegen seines grossen Anhaftungsvermögens an den Zellen des Darms, wo er einen Schutzfilm auf der Darmwand bildet. So geschützt ist die Darm-

schleimhaut nicht mehr durch im Darm vorkommende pathogene Bakterien und andere Toxine angreifbar, die Mikroläsionen, Entzündungen, Störungen in der Darmpassage und Bauchschmerzen verursachen. Die Wirkung von *Lactobacillus gasseri* LA806 auf die Symptome des Reizdarmsyndroms wird in mehreren Untersuchungen bestätigt.

## Sicherheit durch Forschung

Das Unternehmen PiLeJe arbeitet seit 1992 erfolgreich in eigenen Forschungs- und Entwicklungslabors. Im internationalen Netzwerk der wissenschaftlichen Forschung hat PiLeJe einen ausgezeichneten Ruf als zuverlässiger Hersteller von Bakterien, die hohen Anforderungskriterien an Sicherheit, Stabilität, Magenresistenz, Vermehrungsfähigkeit und Adhäsion an der Darmwand entsprechen.



## IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT NATÜRLICH GESUND

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



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

# 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 Boswelliabaumes.**

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 den 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 Räuchermittel 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 Powersäuren 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.

In der traditionellen Indischen Medizin «Ayurveda» wird seit Jahrhun-

dernten das Harz von *Boswellia serrata* bei Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises eingesetzt.

Es ist auf den Märkten in Indien als Salai Guggal erhältlich. Weihrauch-Extrakt 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.

Bei Patienten mit Colitis ulerosa besserten sich unter der Einnahme von Weihrauch-Extrakt 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 beim M. Crohn scheint Weihrauch-Extrakt dem Goldstandard nicht unterlegen zu sein.

Bei der Behandlung von Asthma werden Medikamente eingesetzt, die die ständige Entzündungsbereitschaft der Atemwege unterdrücken und so die Ursache der Asthma-Erkrankung ausschalten. Weihrauch-Extrakt bewirkt, dass Schwellung, Schleimbildung und chronische Entzündung in den Bronchien abnehmen, wobei die Wirkung nicht sofort eintritt. Weihrauch-Extrakt 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 Weihrauch-Extrakt verringert werden konnte und dass die Asthmasymptome abgenommen hatten. Dies wurde mithilfe von Atemfunktionstests objektiviert.

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

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



Alpinamed

Die besten Naturextrakte  
für Ihre Gesundheit



## Weihrauchextrakt – Cannabisöl

- ⊕ Vitamine A, C, D und E  
für eine normale Funktion von
  - ✓ Knochen
  - ✓ Knorpel
  - ✓ Muskeln
  - ✓ Schleimhäute

Made in Thurgau – Switzerland

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

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



# Das hast du sehr gut gemacht!

Die Sache mit den Komplimenten ist nicht immer so einfach ...

«Das ist aber ein feines Tiramisu», sagt der Gast zur Gastgeberin. Und sie antwortet: «Das war ja gar nicht schwierig, ich hatte ein gutes Rezept.» Und was hätte die Gastgeberin auch sagen können? «Vielen Dank für das Kompliment, es freut mich, dass es dir schmeckt.» Eigentlich wäre es doch eine ganz einfache Sache: Jemandem aus ganzem Herzen ein Kompliment zu machen und sich selbst darüber zu freuen. Oder umgekehrt: Von jemandem ein Kompliment entgegenzunehmen und sich dafür zu bedanken. Ganz so einfach ist es dann eben doch nicht. Viele tun sich schwer damit, ehrlich gemeinte Komplimente zu verteilen und es gibt ebenso viele, die sich schwertun, Komplimente entgegenzunehmen. Doch schön der Reihe nach: Was bedeutet eigentlich das Wort «Kompliment»? Es stammt aus dem Lateinischen, «complere» (erfüllen, ausfüllen, vollständig machen). Ein Kompliment ist also eine gut gemeinte, wohlwollende Aussage. Eigenschaften, Charakterzüge, Leistungen oder auch das Aussehen einer Person werden dabei lobend erwähnt. Allerdings: Wir alle wissen, dass nicht jedes Kompliment auch

tatsächlich ehrlich gemeint ist. Schmeicheleien sind nicht selten und es werden oft auch Komplimente verteilt, um sich selbst einen persönlichen Vorteil zu verschaffen.

## Komplimente stärken

Komplimente gibt es in allen Sprachen und in allen Kulturen. Allerdings wird nicht allorts in gleicher Weise damit umgegangen. In China beispielsweise sind die Menschen fast dazu verpflichtet, Komplimente zurückzuweisen: «Sie übertreiben doch» oder «das ist zu viel des Lobes»). Das ist eben asiatische Höflichkeit und Zurückhaltung. In Europa ist es eher üblich, ein Kompliment anzunehmen und sich dafür zu bedanken. Idealerweise zeigt derjenige, der gelobt wird, auch seine Freude über ein ehrlich gemeintes Kompliment. Dann nämlich macht ein Kompliment beiden Seiten Freude: Dem, der das Kompliment geschenkt hat, (es ist auch tatsächlich eine Art Geschenk) sowie auch dem, der das Kompliment erhält. Ehrlich gemeinte Komplimente stärken und kräftigen Beziehungen, sie schaffen ein gutes Klima und sind auch behilflich bei einer guten Zusammenarbeit. Komplimente können ein

Türöffner sein. Grundsätzlich streben wir ja alle nach Anerkennung und Achtung. Das gilt ganz besonders auch für Kinder. Sie lernen durch das Lob der Eltern, sich selbst zu mögen und ein gesundes Selbstwertgefühl zu entwickeln. In Partnerschaften fühlen sich beide geschätzt und geliebt, wenn sie hin und wieder ein Kompliment hören. Auch am Arbeitsplatz sind Komplimente wichtig. Sie fördern das Engagement der Mitarbeitenden. Und nicht zuletzt sind Komplimente auch in einer Freundschaft wichtig: Freunde sehen sich oft auch als Spiegel, wo ehrlich gemeinte Rückmeldungen ein ganz zentraler Punkt der Beziehung sind.

«Das hast du wunderbar gemacht, es sieht einfach toll aus!» Oder: «Dieses Kleid steht dir hervorragend!» Wer hört so etwas nicht gerne! Bei solchen Äusserungen fühlen wir uns geschätzt. Doch vielen Menschen fällt es schwer, Komplimente zu machen. Dies, obschon sie wissen, wie gut sich ein Kompliment anfühlen kann. Weshalb ist das so? Kinder lernen, mit Lob, Komplimenten und auch mit Tadel umzugehen. Die Eltern sind diesbezüglich die Vorbilder. Sind aber

**200**  
JAHRE  
Dr. Schüssler

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

**1&1**  
Lotion  
Calcium Phosphatum & Silicea

**Dr. Schüssler Salze**  
von **OMIDA.**

- ✓ Hochwertige Qualität
- ✓ Kompetenz durch Tradition
- ✓ Grosses Produkt-Sortiment

**3,5 & 7**  
Magnesium phosphoricum Nr. 7 plus

**7**  
Magnesium phosphoricum D6

Lassen Sie sich in Ihrer  
**Apotheke**  
oder **Drogerie**  
beraten.

[www.omida.ch](http://www.omida.ch)  
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf den Packungen.

Eltern nicht fähig, ihr Kind regelmässig zu loben, fehlt dem Kind die Erfahrung eines Lobes. Ebenso können unehrliche und überschwängliche Komplimente dazu führen, dass ein Kind diese irgendwann nicht mehr ernst nimmt und solche Aussagen als «Schleimerei» betrachtet. Und noch ein dritter Punkt kann dafür verantwortlich sein: Wenn es einem Kind nicht gelingt, seine Fähigkeiten richtig einzuschätzen, fehlt ihm auch die Fähigkeit, ein Kompliment zu verteilen. Ein Kompliment kann dann problematisch sein, wenn ein Verhalten gelobt wird, welches aus der Sicht des Gelobten gar kein Lob wert ist. Und logischerweise stossen abgedroschene Komplimente eher auf Ablehnung. Wenn beispielsweise eine Mutter ihrem Sprössling ständig sagt, wie toll er etwas gemacht hat, auch wenn das gar nicht stimmt, wird es für ein Kind schwierig, mit Komplimenten adäquat umzugehen. Und noch etwas: Menschen, die sich selbst ablehnen, sehnen sich zwar grundsätzlich nach Komplimenten, tun sich aber gleichzeitig schwer damit, Komplimente zu verteilen. Sie haben das Gefühl, beim Verschenken eines Komplimentes andere noch besser und sich selber schlechter zu machen.

#### Ehrlich sein

Ein Kompliment sollte unbedingt ehrlich gemeint sein. Wenn ein Kind eine Hausaufgabe katastrophal erledigt hat und sich dessen bewusst ist, dann ist ein Kompliment fehl am Platz. Unehrliche Komplimente werden berechtigterweise oft als Manipulationsversuch empfunden. Ein Kompliment sollte sich zudem auf ein konkretes Merkmal, eine konkrete Eigenschaft oder ein konkretes Verhalten beziehen. Tut es das, ist es viel wirkungsvoller. Und die Wirkung wird noch stärker, wenn das Kompliment begründet wird. Wenn ein Kind eine tolle Zeichnung gemacht hat und dann erfährt, was genau an dieser Zeichnung denn so toll ist, kann es damit auch mehr anfangen, als wenn es nur hört, es sei toll. Was genau ist toll an der Zeichnung? Das Sujet? Die Farbwahl? Die Genauigkeit? Die Originalität? Je präziser ein Kompliment ist, desto grösser ist auch die Wirkung.

Wenn wir ein Kompliment machen, können wir das als Geschenk für das Gegenüber betrachten. Und das Gegenüber kann dann selbst entscheiden, ob es das Geschenk annehmen möchte. Beim Verteilen von Komplimenten sollten wir auch noch daran denken, dass die besten Komplimente nichts nützen, wenn das Gegenüber grosse Probleme mit dem Annehmen von Komplimenten hat. Es gibt Menschen, die auf Komplimente verlegen

reagieren, sie herunterspielen oder ein Kompliment offen zurückweisen.

Eigentlich wäre es ganz einfach: Erhalten wir ein ehrlich gemeintes Kompliment, könnten wir uns einfach bedanken und es geniessen. Doch vielen fällt das sehr schwer. Das hat seine Gründe: Wer glaubt, kein Lob verdient zu haben, verfügt meist über eine eher geringe Selbstachtung (ich bin nicht gut genug). Es kann aber auch sein, dass wir ein Kompliment deshalb nicht annehmen, weil wir glauben, es handle sich um «Schleimerei» und um eine versuchte Manipulation. Auch Menschen, die nicht so gerne im Mittelpunkt stehen, mögen Komplimente nicht unbedingt. Wer den Komplimentgeber als nicht wichtig oder als inkompetent einstuft, hat entsprechend auch weniger Freude an einem Kompliment. In all diesen Fällen ist die Folge, dass ein Kompliment nicht genossen werden kann. Und dann erfolgt meist eine Reaktion von der Person, die das Kompliment erhält: Zum Beispiel wird mit einem Gegenlob reagiert, um die Aufmerksamkeit wieder auf den anderen zu lenken («deine Frisur ist aber noch schöner als meine»). Oft wird ein Kompliment dann auch relativiert («das ist doch nicht der Rede wert») oder das Kompliment wird infrage gestellt («gefällt dir das wirklich? Das kann ich fast nicht glauben!».) Schliesslich gibt es auch Menschen, die ein Kompliment gegen aussen abtun, aber innerlich stolz darauf sind.

#### Ein Geschenk

Nicht immer sind wir derselben Ansicht wie andere. Doch auch wenn wir ein Kompliment für übertrieben halten, dürfen wir es als die persönliche Sichtweise des Gegenübers annehmen. Unser Gegenüber hat das Recht, uns positiv zu sehen und das auch zu sagen. Am besten ist es, wenn wir bei einem Kompliment gut zuhören und uns danach dafür bedanken. Wir müssen ein Kompliment weder bestreiten noch abwerten. Falls uns das schwerfällt, müssten wir wahrscheinlich unsere Einstellung zu uns selbst überprüfen. In diesem Fall könnte es durchaus sein, dass es mit unserer Selbstachtung und mit unserem Selbstwertgefühl nicht zum Allerbesten steht. Und wir sollten nie vergessen: Ein Kompliment ist ein Geschenk, das man nicht zurückweist. Jedenfalls dann nicht, wenn es ehrlich gemeint ist!

**Albin Rohrer**

## NATÜRLICH DIE SONNE GENIESSEN

ANNEMARIE BÖRLIND  
SUN

### Sonnenschutz bei ANNEMARIE BÖRLIND kann mehr:

Wertvolle natürliche Pflege- und Schutzsubstanzen spenden Feuchtigkeit und pflegen die Haut zusätzlich.

Für eine ebenmässige, gesunde Bräune.



ANNEMARIE  
BÖRLIND  
NATURAL BEAUTY



## Die Wiedergeburt der antibiotischen Heiler?

**Leider sind Pflanzen, die früher wichtige Heilkräuter waren, aus dem Gedächtnis vieler Menschen verschwunden. Wie beurteilen Sie diese Entwicklung?**

Als durchaus logisch. Früher bedienten sich Mediziner naturbelassenen Heilkräutern und Knollen mit antibiotischer Wirkung. Später gingen sie dazu über, die einzelnen Wirkstoffe zu isolieren. Heutzutage wird vermehrt auf das Vielstoffgemisch zurückgegriffen. Somit erhält unser Organismus im Kampf gegen Viren und Bakterien nicht nur einen, sondern mehrere Impulse für den inneren Antrieb.

**Welchen Stellenwert hat die Naturheilkunde heute noch?**

Tagtäglich bin ich mit Kunden in Kontakt, die sich für möglichst natürliche Lösungen für Ihre Gesundheit interessieren - Tendenz steigend. Das freut mich als Drogist und angehender Naturheilpraktiker sehr. Ich bin der Meinung, dass die Naturheilkunde in den letzten Jahren eine «Wiedergeburt» erlebt.

**Eines der Heilkräuter mit antibiotischer Wirkung ist der Mönchspfeffer. Früher wurde er Mönchen verordnet, damit sie ihre Libido in den Griff bekommen. Heute gilt die Pflanze vor allem als Frauenheilmittel. In welchen Bereichen wird der Mönchspfeffer eingesetzt?**

Heutzutage wird Mönchspfeffer vorwiegend beim prämenstruellen Syndrom der Frau eingesetzt. Dabei handelt es sich um komplexe, körperliche und emotionale Beschwerden im Zusammenhang mit dem Menstruationszyklus. Der Mönchspfeffer wirkt regulierend auf den Hormonhaushalt und kann so bei Symptomen wie Verstimmungszuständen, Brustspannen oder Bauchkrämpfen helfen.

**Eine weitere Heilpflanze mit antibiotischer Wirkung ist der Beifuss. Was bewirkt er und in welcher Form ist das Kraut am effektivsten?**

Es gibt zwei Arten von Beifuss. Den einjährigen Beifuss (*Artemisia annua*) und den gemeinen

Beifuss (*Artemisia vulgaris*), auch Gewürzbeifuss oder gewöhnlicher Beifuss genannt. Der einjährige Beifuss beispielsweise kommt unter anderem in der Corona- und Krebsforschung und bei Malaria zum Einsatz. Die Bitterstoffe des gewöhnlichen Beifusses regen die Bildung von Verdauungssäften an. Auf diese Weise unterstützen sie die Verdauung.

**Auch ätherische Öle dienen als Antibiotik ersatz. Salbei und Thymian schmecken nicht nur in Salaten. Ihnen wird auch eine heilende Wirkung bescheinigt.**

Ätherische Öle sind unter anderem für ihre antibiotische Wirkung bekannt. Salbei und Thymian haben einen hohen Gehalt an ätherischen Ölen. Salbei kommt oft bei Halsschmerzen zum Einsatz. Die ätherischen Öle wirken antibakteriell und antiviral. Der Thymian eignet sich als Schleimlöser.

Auch als Tee entfalten beide Pflanzen ihre antibiotische Wirkung: Hier gilt: «Weniger ist mehr.» Eine Überdosierung beispielsweise vom Salbei führt zur Austrocknung der Schleimhäute.

**Nicht nur Kräuter, auch Knollen und Wurzeln laufen dem Antibiotikum den Rang ab. Der Ingwer wurde im Jahr 2018 zur Heilpflanze des Jahres gewählt. Erstaunt Sie das?**

Absolut nicht. Ingwer ist ein Wurzelstock, der durch die Küche als Heilpflanze berühmt wurde. Er eignet sich bei Übelkeit. Seine wärmende Eigenschaft für Hals und Magen ist erwähnenswert. Ein Stück Ingwer in der Dicke eines Daumens auf einen Liter Tee ist ideal. Ingwer in biologischer Qualität können Sie bedenkenlos ungeschält verwenden.

**Weniger bekannt ist die antibiotische Wirkung von Andorn. Früher als beliebteste Heilpflanze Europas gefeiert, ist er heute nur noch Fachleuten ein Begriff. Woher kommt das?**

Nach heutigen Standards besitzt Andorn meiner Meinung nach zu wenig an wirksamen Stoffen wie beispielsweise Scharfstoffe, Bitter-

Nach Meinung von Noah Frehner, diplomierter Drogist HF und Naturheilpraktiker Ten in Ausbildung, erlebt die Naturheilkunde in den letzten Jahren eine «Wiedergeburt» Sie geht also zurück zu ihren Wurzeln. Im Interview gewährt er mir einen Blick in seine Hausapotheke.

stoffe und ätherischen Ölen. Diese sind es, die zum Beispiel den Ingwer zu einer beliebten Heilpflanze machen. Diese Standards mögen ein Grund dafür sein, dass bei uns in der Schweiz derzeit noch rund 100 Kräuter genutzt werden.

**Auch die Knoblauchknolle macht ihrem Namen als «Killer» alle Ehre. Dies nicht nur als Geschmacksverstärker. In welcher Form macht sich das medizinisch bemerkbar?**

Der Knoblauch wird in erster Linie wegen seinem positiven Einfluss auf die Blutwerte eingesetzt.

**Welche Wunderwaffe hat der künftige Naturheilpraktiker Noah Frehner in seiner natürlichen Hausapotheke?**

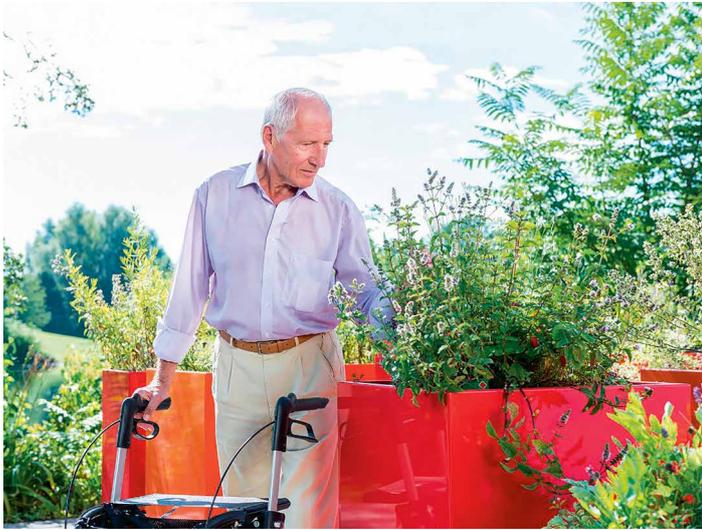
Meerrettich durch das Senföl, wie auch die Kapuzinerkresse sind meiner Meinung nach die zwei Pflanzen der letzten drei Jahre mit antibiotischer Wirkung.

Sie wirken besonders bei Bronchitis und Lungenentzündung antibiotisch. Auch zur Bekämpfung von Blasenbeschwerden eignen sich beide sehr gut.

Hakan Aki



Noah Frehner ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN in Ausbildung, Schwerpunkt Ernährung und Heilpflanzenkunde; er arbeitet als Filialleiter in der Drogerie Haas in Frauenfeld.



## Selbstständigkeit im Alter

**Aktiv am Leben teilnehmen und so lange wie möglich selbstständig im eigenen Zuhause bleiben. Das wünschen sich viele Menschen im Alter. Mit kleinen Hilfsmitteln kann dieser Wunsch erfüllt werden.**

Im eigenen Zuhause gibt es für betagte Menschen oft viele kleine Herausforderungen zu meistern. Praktische Alltagshilfen unterstützen diese Menschen bei verschiedenen Tätigkeiten und erleichtern

so das tägliche Leben. Das beginnt bereits beim morgendlichen Anziehen. Mit Greifhilfen fällt das Anziehen der Socken leichter und Seniorinnen und Senioren benötigen keine fremde Unterstützung. Im Badezimmer bieten Halte- und Wandgriffe Sicherheit beim Gang zur Toilette oder beim Ein- und Aussteigen in der Dusche. Praktische Badhocker bieten zusätzliche Sicherheit und verringern die Stolpergefahr in der Dusche.

Um den Alltag selbstständig zu meistern, gehört auch das sichere Laufen in der Wohnung oder das Zubereiten der täglichen Speisen. Rollatoren und Gehhilfen sowie seniorentaugliches Besteck und Verschlussöffner bieten eine willkommene Unterstützung.

### Breites Angebot - kompetente Beratung

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Balgrist Tec AG sind Ihre Ansprechpartner für sämtliche Sanitätsartikel. So bietet das

houseigene Sanitätsfachgeschäft nicht nur eine breite Auswahl an Alltags- und Therapiehilfen, sondern ist auch Ihr Ansprechpartner bei Inkontenzprodukten. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich Zeit für eine individuelle Beratung, um gemeinsam mit Ihnen die geeigneten Produkte auszusuchen.

Balgrist Tec AG  
Forchstrasse 340  
8008 Zürich



# Balgrist

Tec AG



## Wir steigern Mobilität.

### Ihr verlässlicher Ansprechpartner in Sachen

- Alltags- und Therapiehilfen
- Kranken- und Pflegeartikel
- Inkontenzversorgung
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Orthopädietechnik
- Rollstuhlversorgung

Balgrist Tec AG | Forchstrasse 340, 8008 Zürich | T +41 44 386 58 00 | balgrist-tec.ch

fuss-orthopädie feldmann

## Bei uns sind Sie in guten Händen

Ihr kompetenter Partner mit einer langjährigen Tradition rund um

### Orthopädie-Schuhtechnik

- Orthopädische Schuheinlagen
- Schuhzurichtungen
- Orthopädische Serien- und Massschuhe
- Spezial- und Komfortschuhe

### Orthopädie

- Bandagen, leichte Orthesen
- Kompressionsversorgung



### Fuss-Orthopädie Feldmann

Witikonerstrasse 24, 8032 Zürich  
Ohmstrasse 22, 8050 Zürich  
www.fof.ch



Der Trend um legalen Hanf ist auch in der Schweiz angekommen. Der Handel mit solchen Produkten boomt, – alleine in der Schweiz gibt es über 500 Anbieter dafür.

Leuchtend grüne, auffällig gezackte Blätter und ein prägnanter, harziger Duft – diese Merkmale beschreiben eine Cannabis-Pflanze wohl am besten. Ursprünglich aus Zentralasien stammend, gehört *Cannabis sativa* L., so ihr wissenschaftlicher Name, zu den ältesten bekannten Heil- und Nutzpflanzen, ihre Verwendung ist bis in vorchristliche Zeiten belegt. Im antiken China wurde Hanf bei Entzündungsschmerzen genutzt, während die alten Griechen Kleider aus Hanffasern fertigten und die Germanen Hanfsamen als Grabgeschenk mitgaben.

Die Hanfpflanze besitzt über 80 natürliche Inhalts- beziehungsweise Wirkstoffe, so genannte Cannabinoide. Die höchste Konzentration der Cannabinoide findet sich in den Blüten, doch auch in Blättern und Stielen kommen sie vor. Durch seine berauschende Wirkung ist Tetrahydrocannabinol (THC) wohl das bekannteste Cannabinoid, doch ein weiterer Wirkstoff der Pflanze fand in den letzten Jahren eine immer breitere Anwendung: Cannabidiol, (CBD). Er kommt in der Hanfpflanze ebenfalls in grossen Mengen vor. Anders als Tetrahydrocannabinol aber ist Cannabidiol nicht psychoaktiv, das heisst, es löst keine Rauschzustände aus. Bei Kopfschmerzen und trockener Haut unterstützt durch den Trend in den USA, findet Cannabidiol auch in der Schweiz als Lifestyle- und Wohlfühlallzweckmittel breite Akzeptanz.

Cannabidiol wird eine beruhigende und entspannende Wirkung nachgesagt, es soll auch Entzündungen heilen und Krämpfe lösen. In den unterschiedlichsten Formen – als Kapsel, Öl, Tinktur, Kaugummi, Inhalt für E-Zigaretten oder Tabakersatz-Produkt – soll es bei Alltagsbeschwerden wie Kopfschmerzen, Schlafproblemen und Angstzuständen helfen. Auch die Kosmetikindustrie hat die Hanfpflanze für sich entdeckt. Für Haut und Haare gibt es eine breite Produktpalette mit dem Inhaltsstoff Cannabidiol. Weil das aus den Samen gepresste Hanföl reich an ungesättigten Fettsäuren ist, werden Cannabis-Pflegeprodukten hautberuhigende Wirkungen zugesagt, die den Alterungsprozess der Haut verhindern sollen.

#### **Das lukrative Geschäft mit legalen Hanf**

In der Schweiz ist die Herstellung von Cannabidiol-Hanf seit 2016 legal. Produkte mit einem Tetrahydrocannabinol-Gehalt über einem Prozent sind aber weiterhin verboten und unterliegen dem Betäubungsmittelgesetz. Legal verkauft und erworben dürfen hierzulande nur Produkte mit einem Tetrahydrocannabinol-Gehalt tiefer als ein Prozent – dazu gehören klassischerweise Produkte aus Cannabidiol-Hanf. In dieses lukrative Geschäft sind in den letzten vier Jahren über 500 Produzenten eingestiegen. Doch längst nicht alle erfüllen die Standards des Bundesamts für Lebensmittel

und Veterinärwesen (BLV), wie Rudolf Brenneisen kritisiert. Der führende Hanf-Experte der Schweiz und Vorstandsmitglied der Schweizer Arbeitsgruppe für Cannabinoide in der Medizin SACM sagt: «Leider funktioniert die Qualitätsgarantie in der Praxis nicht immer. So werden bei nicht-medizinischen Cannabis-Produkten immer wieder toxische Produktionsrückstände wie etwa Pestizide gefunden.» Zudem werde das Verbot der Heilversprechung am Ladentisch nicht immer eingehalten.

#### **Medizinischer Cannabis unterliegt vielen Auflagen**

Parallel zum Interesse an Cannabis als Lifestyle-Produkt ist auch in der Schweiz das Interesse an canabishaltigen Arzneimitteln in den letzten Jahren deutlich gestiegen. Sogar das Bundesamt für Gesundheit (BAG) hält diesen Trend auf seiner Website fest. Für Rudolf Brenneisen haben verschiedene Faktoren diese Entstigmatisierung beeinflusst: «Neben einem Trend zu Naturheilmitteln und positiven Berichten auf Social Media über Selbstmedikation mit Cannabis spielt es sicher eine Rolle, dass es bei korrekter und kontrollierter medizinischer Anwendung eine geringe therapeutische Toxizität gibt», sagt er.

Doch für canabisbasierte Medikamente ist der Weg kein einfacher. Sie müssen heilmittelrechtlichen Sicherheits- und Qualitätskriterien genügen und unterliegen zudem je nach Tetrahydrocannabinol-Gehalt dem Betäubungsmittelgesetz. Auch verwendungsfertige cannabidiolhaltige Medikamente, – also Produkte ohne Rauschwirkung, aber mit medizinischer Zweckbestimmung – gelten als Arzneimittel und dürfen nur von medizinischen Fachpersonen abgegeben werden.

#### **Verfahren in der Schweiz erleichtert**

Ein grosser Schritt für den einfacheren Einsatz von medizinischem Cannabis wurde in der Schweiz mit der Gesetzesänderung vom 24. Juni 2020 erreicht: Tritt sie in Kraft, können sich Patienten direkt Behandlungen auf

#### **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 • **Administration & Buchhaltung** Carolyn Scheidegger, 031 740 97 10, c.scheidegger@schweizerhausapotheke.ch • **Backoffice** Ursula Etter • **Redaktions- und Produktionsleitung** Sylvia Felber, 031 740 97 20, s.felber@schweizerhausapotheke.ch • **Redaktion:** Hakan Akı, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital** Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch • **Leiter Marketing & Kommunikation** Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Sinem Seçkin • **Auflage** (deutsch + französisch) 213128 (beglaubigt WEMF 2020) • **Abonnement** Fr. 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnentendienst** Industriestrasse 37, 3178 Bösinggen, 031 740 97 62, abo@schweizerhausapotheke.ch

Cannabis-Basis verschreiben lassen, ohne dass ihr Arzt beim Bundesamt für Gesundheit eine Spezialbewilligung einholen muss. Das ermöglicht einerseits einen schnelleren Behandlungsprozess, andererseits müssen sich interessierte Patienten Cannabis nicht mehr illegal beschaffen. «Die administrativen Vorteile durch diese vereinfachte Rezeptierbarkeit liegen auf der Hand», sagt Rudolf Brenneisen.

Trotzdem wird die Schweiz wohl kaum von Cannabis-Medikamenten überrollt werden – dazu fehlt der Pflanze schlichtweg die Lobby. Zudem bleibt die Schwierigkeit der Standardisierung. Der Cannabinoidgehalt von Cannabisblüten variiert in einem Bereich von bis zu 20 Prozent. Das widerspricht den Vorgaben des Schweizerischen amtlichen Arzneibuches, das bei Präparaten aus nur einer Substanz eine Varianz von höchstens zehn Prozent erlaubt. «Eine Wirkstoff-Standardisierung ist nur durch Verarbeitung realisierbar, also etwa in Form einer Extrakt-Herstellung», erklärt Rudolf Brenneisen. «Folglich sollten Cannabisblüten in der Apotheke bevorzugt als Rohstoffe für die Herstellung von Magistralrezepturen und nicht als Medikamente per se gehandhabt werden.»

### Mangelnde Studienlage

Aktuell wird in der medizinischen Anwendung vor allem die schmerzlindernde und entkrampfende Wirkung von Cannabis genutzt. So etwa um die chronischen Schmerzen einer Krebserkrankung zu lindern oder Übelkeit und Appetitverlust nach einer Chemotherapie zu überwinden. Auch als Mittel gegen Spastiken und Krämpfe, wie sie durch Multiple Sklerose und Epilepsie ausgelöst werden, kommt medizinisches Cannabis zum Einsatz. In der Schweiz ist allerdings erst ein Medikament auf Cannabis-Basis zugelassen: ein Mundspray, der bei Multipler Sklerose Beschwerden lindert und antispastische Eigenschaften hat. Obwohl in den letzten Jahren immer häufiger Cannabis zu medizinischen Zwecken genutzt wird, ist es schwierig, das medizinische Potenzial der Pflanze richtig einzuordnen. Bisher haben sich nur wenige klinische Studien mit Qualität, Sicherheit und Wirksamkeit von Cannabis befasst. Bei psychischen Störungen, Migräne oder Krebs gibt es gemäss Rudolf Brenneisen vielversprechende präklinische Daten und Fallstudien. Für Spastiken, chronische Schmerzen und gewisse neurologische Krankheiten, wie zum Beispiel dem Tourette-

syndrom, ist die klinische Evidenz für eine Indikation einigermaßen gegeben, noch nicht aber für Krebs.

### Hanf als Ergänzungs-Therapie

Doch der Hanf-Experte sieht die Chance für Cannabis-Medikamente vor allem im Nischenbereich. «Bei therapieresistenten Krankheiten oder Krankheiten, die nur mit stark nebenwirkenden Medikamenten therapiert werden können, bestehen meiner Meinung nach realistische Chancen». Dazu gehören unter anderem juvenile Epilepsie, ADHD, Posttraumatische Belastungsstörung, Schizophrenie oder Parkinson. Rudolf Brenneisen findet zudem die Option «Add-On» prüfenswert, also zur schulmedizinischen Verschreibung zusätzlich bestimmte Cannabis-Sorten zu verschreiben. Erfahrungen aus Israel würden belegen, dass dadurch beispielsweise bei der Therapie von Morbus Crohn und Colitis ulcerosa stark belastende Medikamente wie etwa Steroide weggelassen oder zumindest reduziert werden könnten.

Manuela Donati

Wieder mehr  
Füsse reigen...



Starten Sie jetzt Ihre Behandlung von Nagelpilz\*

\* Zur Behandlung von Nagelmykosen am vorderen und seitlichen Nagelrand, wenn nicht mehr als zwei Nägel befallen sind.

www.curanel.ch

Galderma SA, Zugerstrasse 8, 6330 Cham

GALDERMA

Curanel®

- ▶ Curanel® Nagellack wirksam gegen Nagelpilz\*
- ▶ Langzeitwirkung – nur 1x pro Woche anzuwenden
- ▶ Einfache Anwendung dank integriertem Applikator



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Setzen Sie die Behandlung ununterbrochen so lange fort, bis die befallenen Stellen vollständig geheilt sind und der Nagel nachgewachsen ist.

CH-CRN-210003

# Die Antioxydantien und ihre Nutzen



**Die Gruppe der Karotinoide nimmt in der grossen Familie der Antioxydantien eine wichtige Stellung ein. Von ihrer Struktur her sind sie mit dem Betakarotin (Provitamin A) verwandt. Einige, wie zum Beispiel das Astaxanthin, sind sehr potente Antioxydantien.**

Betakarotin ist eine Vorstufe des Vitamin A. Es ist in allen farbigen Früchten und Gemüsen unserer Nahrung enthalten und verwandelt sich im Körper in Vitamin A. Diese Umwandlung wird vom Körper entsprechend seinen Bedürfnissen vorgenommen. Eine Überdosierung kann somit nicht stattfinden, wie dies mit Gaben von reinem Vitamin

A der Fall sein könnte. Eine wichtige Funktion des Betakarotins und der Karotinoide ist die Neutralisierung der freien Radikale, also die anti-oxydative Wirkung.

Unser Organismus ist eine biochemische Fabrik, welche mehr oder weniger stark durchgehend 24 Stunden in Betrieb ist. Die «Abfälle» der zahlreichen chemischen Reaktionen, die im Körper ablaufen, werden entweder wiederverwendet oder ausgeschieden. Es bilden sich dabei auch chemische Elemente, die freie Radikale genannt werden. Diese sind sehr reaktionsfähig, da sie ein oder mehrere freie Elektronen besitzen, mit denen sie ver-

suchen zu «oxydieren». Ein Teil dieser freien Radikale richtet gezwungenermassen Schäden an unseren Zellen an und bewirkt unter anderem eine vorzeitige Alterung.

Es scheint, dass sich die von freien Radikalen verursachten Schäden durch Antioxydantien, zumindest teilweise, eingrenzen lassen. Letztere hindern die freien Radikale am Erreichen des Ziels. Sie werden deshalb auch «chemische Schutzfaktoren» genannt. Karotinoide spielen eine spezifische Rolle in der Fixierung des Singulett-Sauerstoffes. Dies ermöglicht ihnen, vor Schäden durch ultraviolette Strahlen und Sonneneinwirkung zu schützen: eine wertvolle Hilfe vor und wäh-

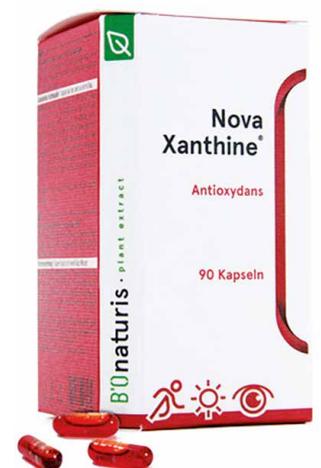
rend der Sonnenexposition. Diese verschiedenen Eigenschaften würden die Vorteile der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln mit Antioxydantien untermauern, natürlich nebst der reichlichen Einnahme von Früchten und Gemüsen.

## **Astaxanthin ist nützlich - speziell für Sportler**

Astaxanthin gehört zu der grossen Familie der karotinoiden Farbstoffe (Xanthophyllen), deren antioxydativen Eigenschaften es besitzt. Es wird durch mehrere Arten von Algen und von Plankton produziert. Es ist der rote Farbstoff, der die Färbung der Pelikane und der Lachse erzeugt. Die höchste natürliche Konzentration ist bei der Alge *Haematococcus pluvialis* zu finden.

Seit über zehn Jahren wird Astaxanthin auf seine Wirkung auf den Organismus unter Belastung untersucht. Ein japanisches Team von Forschern hat gezeigt, dass Astaxanthin den Fettmetabolismus verbessert und somit auch die muskuläre Ausdauer. Es erlaubt auch, Entzündungen zu behandeln und würde somit eine bessere Regeneration ermöglichen. Die Substanz hat bei Gelenk- und Muskelschmerzen sowie bei Sehnenscheidenentzündungen interessante Resultate gezeigt.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass Fachleute noch nicht alle Wirkmechanismen und nicht alle Eigenschaften des Astaxanthins kennen. Dieser Farbstoff scheint jedoch eine vielversprechende Zukunft in vielen Gebieten zu haben.



# Gürtelrose – höheres Risiko bei älteren Personen

**Windpocken, auch als spitze oder wilde Blattern bekannt, gehören zu den klassischen Kinderkrankheiten: Durch Tröpfcheninfektion über Husten und Niesen sind sie zwar hoch ansteckend, verlaufen aber meist harmlos. Jahre später kann sich aus den gleichen Viren eine schmerzhaftes Gürtelrose entwickeln – mit teils schwerwiegenden Folgen.**

Die Ursachen einer Gürtelrose liegen in der Regel weit in der Vergangenheit, in der Erstinfektion mit dem Varicella-Zoster-Virus (VZV), welcher die Windpocken (Varizellen) ausgelöst hat. Meistens passiert das schon im Kindesalter: Windpocken sind eine bekannte Kinderkrankheit. Die Viren verbreiten sich nicht nur durch Niesen und Husten, sondern auch durch Sprechen und Atmen sehr schnell und auch über grössere Distanzen – «wie der Wind», daher auch der Name. Aber auch die Flüssigkeit in den typischen, juckenden Bläschen ist ansteckend. Bei gesunden Kindern verläuft die lästige Erkrankung meistens harmlos; im Erwachsenenalter kann sie aber vermehrt zu Komplikationen führen.

In der Regel erkrankt man nur einmal im Leben an Windpocken, weil der Körper nach der Abheilung immun ist. Aber die Viren verbleiben

im Körper – zwar «schlummernd» in den Nervenzellen, aber trotzdem mit dem latenten Risiko, dass sie nach Jahren oder Jahrzehnten reaktiviert werden und eine Gürtelrose hervorrufen können; dies insbesondere, wenn das Immunsystem geschwächt ist. Wie weit verbreitet der Primärkontakt mit VZV ist, zeigt die folgende Aussage des Bundesamts für Gesundheit (BAG): «Bis zum Alter von 40 Jahren haben mehr als 99 % aller Erwachsenen Kontakt mit VZV».<sup>1</sup> Jede vierte Person erkrankt bis zum Alter von 80 Jahren an Gürtelrose.

## Symptome

Bevor die klassischen, sichtbaren Zeichen einer Gürtelrose (Herpes Zoster, HZ) auftreten, sind Müdigkeit, Kopfschmerzen und Fieber erste diffuse Vorboten. Bald kommen in einem beschränkten Körperbereich erste Missempfindungen, Taubheitsgefühle oder auch schon brennende Schmerzen dazu. Nach ein bis zwei Tagen werden Hautrötungen sichtbar, auf denen sich Bläschen bilden; typisch ist das einseitige Auftreten, oft als gürtelähnliches Band – was der Krankheit ihren Namen gibt – in einem Halbkreis zwischen Brustbein und Wirbelsäule, entlang der betroffenen Nervenbahn. Eine Gürtelrose kann sich aber auch an Beinen, Armen, Gesäss und im

Gesicht bilden – und sie ist häufig von heftigen Schmerzen begleitet. Nach zwei bis drei Tagen erreicht der Ausschlag seinen Höhepunkt: Die Bläschen platzen auf und die daraus hervorgehenden Wunden verschorfen nach und nach. Der Schorf fällt normalerweise nach zwei bis drei Wochen ab; in 90 Prozent der Fälle ist eine Gürtelrose nach einem Monat ausgeheilt.

## Risiken und Komplikationen

Auffällig ist laut BAG das häufigere Auftreten von Herpes Zoster bei «immungeschwächten oder älteren Menschen. Das mit dem Alter verbundene Risiko hängt wahrscheinlich zusammen mit der während der Primärinfektion erworbenen, jedoch über die Zeit abnehmenden Immunität (...). Daraus resultiert mit zunehmendem Alter eine kontinuierliche Zunahme der Schwere von Herpes Zoster und dessen Komplikationen bei Menschen über 50 Jahren.»<sup>1</sup>

Eine mögliche lokale Komplikation ist die Infektion des Ausschlags mit Bakterien, was Narbenbildung der Haut nach sich ziehen kann. Noch schwerer wiegen weiterreichende Komplikationen wie Hornhaut- und Bindehautentzündung – die unbehandelt zu einer Erblindung führen können –, Post-Herpetische Neuralgie (PHN: chronische Schmerzen nach dem Ausschlag, die über

Jahre bestehen bleiben können), Lähmungserscheinungen (insbesondere im Gesicht) oder Entzündungen des Hörnervs bis hin zur Taubheit. Deshalb sind eine frühe, präzise Diagnose und gezielte Therapie einer Gürtelrose enorm wichtig.

## Impfempfehlung des BAG

Aufgrund der Auswertung epidemiologischer und klinischer Untersuchungen und der durch Swissmedic erfolgten Zulassung eines entsprechenden Impfstoffes hat das BAG inzwischen eine Impfempfehlung formuliert. Die Impfung wird allen Personen zwischen 65 bis 79 Jahren empfohlen; und Patientinnen und Patienten im Alter von 50 bis 79 Jahren, die voraussichtlich beziehungsweise wahrscheinlich immungeschwächt werden.

<sup>1</sup> Bull BAG; Nr. 48/2017: 12-15

• Weitere Informationen zum Thema Gürtelrose finden Sie auf [www.stop-guertelrose.ch](http://www.stop-guertelrose.ch)

Entgeltliche Einschaltung mit freundlicher Unterstützung durch die MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, 6005 Luzern, [www.msd.ch](http://www.msd.ch)

CH-CIN-00023/April 2021

[www.stop-guertelrose.ch](http://www.stop-guertelrose.ch)

© MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, 6005 Luzern, Schweiz. Alle Rechte vorbehalten. CH-CIN-00013, erstellt 03/2019.



# Pflanzenknospen gegen Heuschnupfen



Mit viel Fingerspitzengefühl werden die Knospen im Frühjahr von Hand gelesen.

**In den letzten Monaten beherrschen andere Themen unseren Alltag. Eines ist jedoch gewiss! Der Frühling kommt und für Heuschnupfen geplagte Menschen beginnt die Leidenszeit.**

Eine Essenz, aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeeren kann

dabei helfen. Die Knospen sind winzig klein und es braucht viel Fingerspitzengefühl, sie zu ernten. Die geballte Energie, die in Pflanzenknospen steckt, wird erst später offensichtlich. In ihnen steckt alles, was die Pflanze am Ende ausmacht.

Die Gemmotherapie macht das

«Lebendigste» der Pflanzen als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen nutzbar. «Gemma» ist lateinisch und bedeutet nichts anderes als Knospe. In den frischen Knospen der Pflanzen stecken deren Lebens- und Wachstumskräfte, welche reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren sind. Heuschnupfen geplagte kennen und schätzen die Wirkung der Triebspitzen der Schwarzen Johannisbeere «Ribes nigrum» seit Jahren.

Spagyros Ribes nigrum® hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei allen Formen akuter Entzündungen. Die Essenzen werden bei der Behandlung von Halsschmerzen, Erkältungskrankheiten und bei Heuschnupfen-Geplagten sehr geschätzt. Schon mit 3 x 3 Sprühstössen täglich auf die Mundschleimhaut können beachtliche Erfolge erzielt werden. Während der ersten 48 Stunden kann Ribes nigrum bis zu zehnmal täglich angewendet werden.

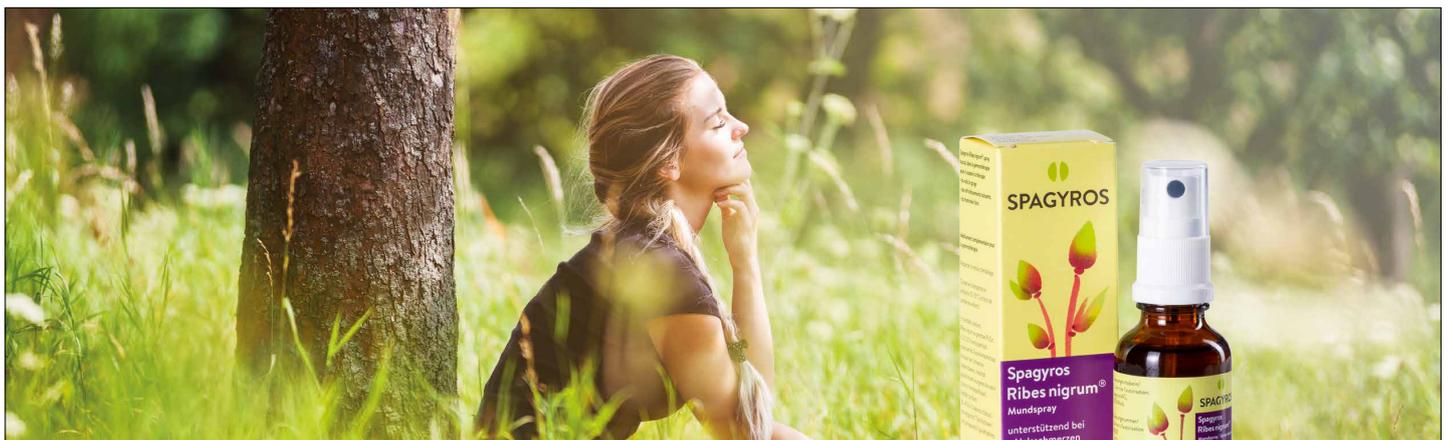
Das Schweizer Unternehmen Spagyros stellt diese Essenzen in

reiner Handarbeit her. Mit grosser Sorgfalt werden die frischen einheimischen Pflanzenknospen von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der freien Natur oder aus biologischem Anbau gesammelt und zu hochwertigen Arzneimitteln verarbeitet.

Die überaus hohe Weiterempfehlungsrate der Arzneimittel zeugt von einer aussergewöhnlichen Kundenzufriedenheit. Dem angenehmen Geschmack, der sehr einfachen Handhabung und der problemlosen Dosierung als Mundspray ist es zu verdanken, dass die Akzeptanz, auch bei Kindern und älteren Menschen, sehr gross ist.

Spagyros Ribes nigrum® Mundspray ist in Apotheken oder Drogerien erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie auf: [ribes-nigrum.ch](http://ribes-nigrum.ch)



## HEUSCHNUPFEN ADE!

Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen hilft.



 SPAGYROS

Von Swissmedic zugelassenes Arzneimittel • Lesen Sie die Packungsbeilage • ZulassungsinhaberIn: Spagyros AG • 3076 Worb

# Die Wasserhülle macht den Unterschied

**Suchen Sie ein passendes Nahrungsergänzungsmittel, das im Körper auch ankommt? Mit Hänsele Forte wird der Körper unterstützt und eine höhere Aufnahme wichtiger Komponenten ermöglicht.**

Damit unser Körper gut funktioniert, braucht es verschiedene Komponenten. Diese nehmen wir normalerweise über unsere Nahrung auf. Dabei wird allerdings zwischen zwei Arten unterschieden: wasser- und fettlösliche Stoffe. Diese werden im Darm verarbeitet und über die Blutlaufbahn in unsere Zellen verteilt. Da unser Körper bis zu 80 Prozent aus Wasser besteht, ist die Verarbeitung von wasserlöslichen Stoffen unkompliziert. Anders sieht es bei fettlöslichen Substanzen aus. Das stellt unseren Darm vor eine Herausforderung. Denn die Aufnahme von fettlöslichen Stoffen ist aufgrund eines

komplizierten Umwandlungsprozesses begrenzt. Das führt dazu, dass ein Grossteil ungenutzt ausgeschieden wird. Zudem fällt es unserem Körper mit zunehmendem Alter schwerer, fettlösliche Substanzen zu verarbeiten und aufzunehmen.

## Suchen Sie nach einem passenden Nahrungsergänzungsmittel?

Hier stehen Ihnen die Nahrungsergänzungsmittel von Hänsele Forte zur Verfügung. Die Substanzen werden schon vor der Einnahme vorbereitet. Der Kern der Substanz wird bei der sogenannten Micellierung mit natürlichen Komponenten in einer Art Wasserhülle eingeschlossen. Diese Ummantelung macht den Unterschied. Damit wird die sogenannte Bio-Verfügbarkeit erhöht, also die Aufnahme und Verarbeitung im Körper verbessert. Die Micellierung



ist ein natürlicher Prozess, der normalerweise schon in unserem Darm stattfindet. Für diesen bedeutet die Wasserhülle eine Menge Zeit- und Energieersparnis. Mit dem Nahrungsergänzungsmittel tun wir unserem Körper etwas Gutes, er hat weniger Arbeit, gleichzeitig aber mehr Energie zur Verfügung. Zudem reicht eine tiefere Do-

sierung für einen höheren Effekt. Der Vorteil für Sie? Das trägt zum allgemeinen Wohlbefinden bei. Aufgrund der Micellierung kann nun eine ausserordentlich hohe Bio-Verfügbarkeit erreicht werden und der Vitalstoff kommt auch da an, wo er gebraucht wird.

CURCUMA | BOSWELLIA | C-O-C IMMUNSYSTEM

## Dein Körper erhält, was Du ihm gibst:

Eine erhöhte Bio-Verfügbarkeit durch Mizellen auf pflanzlicher Basis.

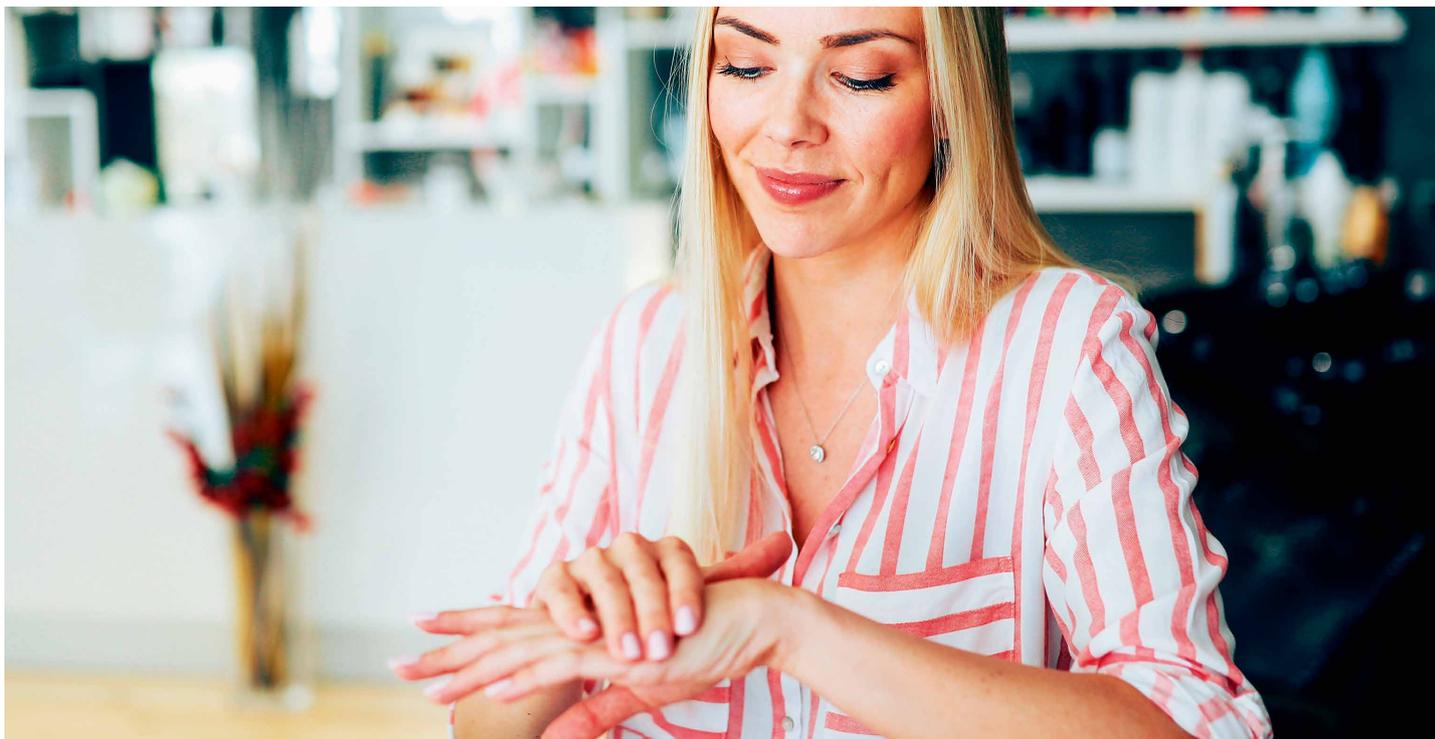
Vegan | Alkoholfrei | Frei von Konservierungsstoffen

HÄNSELER SWISS PHARMA

Hänsele AG  
Industriestrasse 35  
CH-9100 Herisau  
hanseler-forte.ch

2020.10.16

# Pflege für die Haut



**Die Haut ist das grösste und schwerste Organ unseres Körpers. Damit sie ihren wichtigen Funktionen problemlos nachkommen kann, benötigt sie ausreichend Pflege. Wenn es juckt und die Hände rissig sind, ist das ein Zeichen von zu trockener Haut. Handschuhe, Pflegeprodukte und viel trinken können Abhilfe schaffen.**

Bei der Entstehung trockener Haut spielen geheizte Innenräume eine grosse Rolle. Wir entziehen damit der Luft und so auch der Haut Feuchtigkeit. Häufiges Händewaschen oder Duschen fördert das Austrocknen ebenfalls. Insbesondere heisses Wasser schadet der schützenden Schicht, die die gesamte Oberfläche der Haut bedeckt. Diese Schicht, in der Fachsprache Hydrolipidfilm genannt, besteht aus Wasser («hydro»), Fett («lipid») sowie wasserlöslichen Stoffen. Der Film bildet eine natürliche Barriere und soll die Haut vor dem Austrocknen und dem Eindringen fremder Stoffe schützen. Ausserdem hemmt er das Wachsen von Bakterien auf

der Haut. Wird die Schutzschicht verletzt, kommt es zu sichtbaren Veränderungen wie Hauttrockenheit mit Rauigkeit, Trockenheits-ekzem oder Juckreiz. Eine wichtige Rolle für den Schutzfilm spielen zudem bestimmte Eiweissstoffe in der äussersten Hautschicht. Bei Menschen mit Neurodermitis oder Neigung zu Allergien produziert die Haut (erblich bedingt) die falschen Stoffe, was oft trockene Haut zur Folge hat. Kontakt mit Wasser, Chemikalien oder Putzmitteln lässt die Haut ebenfalls schneller austrocknen.

## **Was hilft gegen trockene Haut?**

Der Haut kann sowohl von innen wie auch von aussen geholfen werden. Innerlich hilft es, genügend zu trinken. So wird die Haut mit Flüssigkeit versorgt und elastischer. Auch Zink, Vitamin D und die B-Vitamine sind wichtig für gesunde Haut, deshalb ist auf eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Mineralstoffen zu achten. Äusserlich hilft es, sich nach jedem Händewaschen oder Duschen einzucremen. Bewährt haben sich

Salben oder Cremes mit Harnstoff, (Urea) oder Milchsäure, aber letztlich muss jede und jeder für sich selber herausfinden, welches Produkt guttut. Ölbäder helfen, den Hydrolipidfilm wiederherzustellen. Rissigen Fingerkuppen oder sehr trockenen Händen tut es gut, sie einzucremen, beispielsweise mit Vaseline und danach zwanzig Minuten lang Plastikhandschuhe überzuziehen. Damit lassen sich Hausarbeiten erledigen und zugleich die Hände pflegen. Wer die Nacht für die Hautpflege nützen möchte, cremt die Hände vor dem Zubettgehen ein und zieht dann Baumwollhandschuhe an.

Es gibt diverse Möglichkeiten, trockene Haut zu behandeln. Eine individuelle Beratung erhalten Kunden in den Medbase Apotheken. Bei einer Hautentzündung sollte eine Ärztin oder ein Arzt konsultiert werden. Dann kann unter Umständen eine Salbe mit Kortison helfen oder – bei einer Hautinfektion – eine desinfizierende oder auch antibiotische Behandlung.

## **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. Kunden profitieren von einem umfangreichen Sortiment an Arzneimitteln und Kosmetik. Ausserdem bieten die Medbase Apotheken diverse Dienstleistungen an, wie beispielsweise Diabetes-Check, HerzCheck®, Impfungen, Ohrlochstechen und Reiseberatung. Nach Möglichkeit arbeiten die Medbase Apotheken eng mit den medizinischen Zentren von Medbase zusammen, um dem Kunden eine umfassende medizinische Betreuung zukommen zu lassen.

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

**medbase**<sup>+</sup>  
APOTHEKE

# Aber bitte mit Hafer!

Seit rund 100 Jahren gibt es sie bereits – die knusprigen, naturbelassenen Gerber Biscuits. Noch heute werden die «Güetzeni» mit nährstoffreichem Schweizer Bio-Hafer und vielen weiteren natürlichen Zutaten nach dem Gerber-Familienrezept aus dem Berner Oberland gebacken.

Die Geschichte der «Gärber Hafer-Güetzeni» beginnt anfangs der 1920er-Jahre im Berner Oberland. Damals holte ein Bäcker namens Karl Gerber in seiner Backstube in Zweisimmen die ersten Biscuits aus dem Ofen. «Gesunde Ernährung mit viel Genuss» lautete sein Credo. Im ganzen Tal waren seine naturbelassenen, schmackhaften Hafer-Biscuits bekannt und beliebt – und sie fanden schnell auch international Anklang. Die «Ursorte» des heutigen Sortiments wurde 1925, 1926 und 1931 in Paris und London sogar mit einer Goldmedaille ausgezeichnet. Und bis heute hat sich an der ursprünglichen Rezeptur kaum etwas geändert.

## Kein Palmöl, viel nährstoffreicher Hafer

Daniel Gerber, der Enkel von Karl Gerber, brachte im Jahr 2000 frischen Wind in die wohl kleinste Biscuit-Marke der Welt. Er sorgte unter anderem dafür, dass das ganze Sortiment biozertifiziert wurde, und beschloss 2017 als erster Biscuit-Hersteller der Schweiz komplett auf Palmöl zu verzichten. Seither verwendet er für seine «Güetzeni» ausschliesslich Schweizer Rapsöl. Vieles wurde neu, doch der wichtigsten Zutat – Schweizer Hafer aus kontrolliert biologischem Anbau – blieb auch der Enkel treu. Ob als Haferflocken oder Hafermehl: Sieben der acht feinen Biscuit-Sorten werden mit dem wertvollen, glutenarmen Power-Getreide gebacken. Seine einzigartige Nährstoffzusammensetzung macht Hafer zu einem der gesündesten Nahrungsmittel überhaupt. Neben viel Protein – auf 100 Gramm kommen satte zwölf Gramm Eiweiss – und rund zehn Pro-

zent verdauungsfördernden Ballaststoffen enthält Hafer wichtige B-Vitamine sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Phosphor, Zink und Eisen. Pflanzliche Wirkstoffe im Hafer, so genannte Phytoandrogene, unterstützen die Leistungsfähigkeit und fördern eine festere, straffere Haut. Daniel Gerber selbst schätzt den Hafer aber auch einfach, weil er wunderbar schmeckt und äusserst bekömmlich ist.

## Acht knusprig-gesunde Sorten

Neben Hafer stecken in den Biscuits heute rund 14 weitere Zutaten aus kontrolliert biologischem Anbau, feine Gewürze sowie viel Sorgfalt und Erfahrung. Deshalb sind alle acht Sorten so knusprig-fein – und ganz auf moderne Genussgewohnheiten ausgerichtet! Die einen geniessen vegan, die anderen leben laktosefrei oder mögen es zuckerreduziert, manche lieben Schokola-

de, manche stehen auf Ingwer. Darum gibts von Gerber Biscuit acht verschiedene Sorten. Fünf sind vegan, sieben sind laktosefrei, alle sind ohne Palmöl. Da ist für jeden Geschmack genau das richtige Gerber Biscuit dabei.

Mehr Infos und Biscuit-Shop: [www.gerberbiscuits.ch](http://www.gerberbiscuits.ch)

## Bio-Genuss in acht feinen Sorten

### NEU: Hafer Dinkel Chia

Biscuit mit weniger Zucker – Schweizer Bio-Hafer trifft auf supergesunde Chia-Samen.  
**zuckerreduziert, laktosefrei, vegan**



### Hafer Quark

Unsere Hafer-Biscuits mit Magerquark und Haselnuss sind kleine, feine Energiespender.



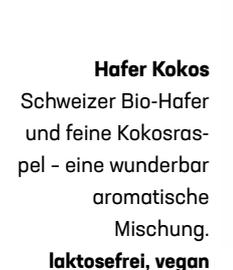
### Hafer Chocolat

Hochwertige Hafer-Biscuits verfeinert mit Stückchen von edler Zartbitterschokolade.  
**laktosefrei, vegan**



### Vierkorn

Hafer, Hirse, Weizen und Roggen – viel gesundes Bio-Getreide in einem superknusprigen Biscuit.  
**laktosefrei, vegan**



### Hafer Kokos

Schweizer Bio-Hafer und feine Kokosraspel – eine wunderbar aromatische Mischung.  
**laktosefrei, vegan**



### Hafer Dinkel Ingwer

Kandierter und gemahlener Ingwer geben diesem Hafer-Dinkel-Biscuit seine würzige Note.  
**laktosefrei, vegan**



### Hirse Zitrone

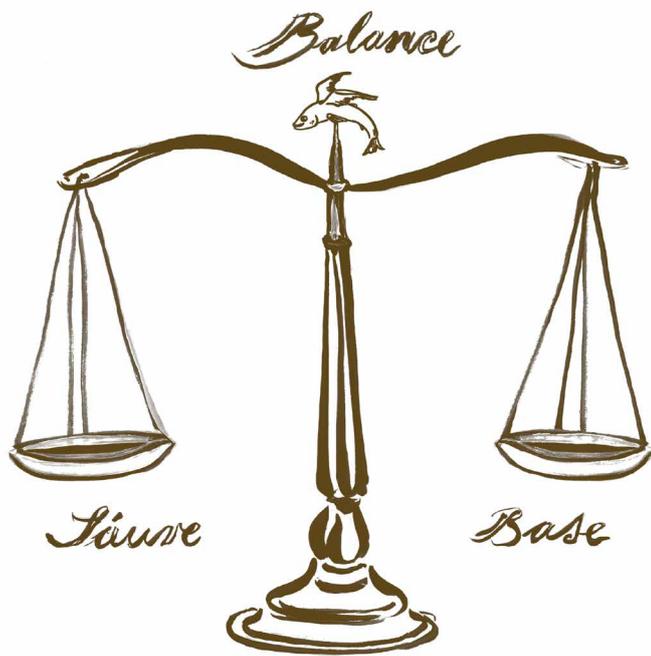
Herrlich «hirsiges» Biscuit mit einer zart-zitronigen Note – einfach erfrischend.  
**laktosefrei**



### Hafer Dinkel Honig

Feinster Blütenhonig macht dieses Biscuit mit Haferflocken und Dinkelmehl zum natürlich-süssen Genuss.  
**laktosefrei**





## «Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles!»

**Seit über 25 Jahren befasst sich Michael Droste-Laux im Kern mit der Säure-Basen-Theorie und dem Lebensmilieu der Zelle. In Seminaren und Vorträgen zitiert der Buchautor gern aus seinen Standardwerken der Gesundheitsliteratur den französischen Arzt und Forscher Claude Bernard (1813-1878): «Le microbe n'est rien, c'est le terrain qui est tout.»**

Über diese Annahme, «Der Erreger ist nichts, das Milieu ist alles», entbrannte bereits vor über 150 Jahren ein heftiger Streit. Der Biochemiker Louis Pasteur (1822-1895), der die nach ihm benannte Pasteurisierung zur Haltbarmachung von Lebensmitteln entdeckte, vertrat die Ansicht, dass Mikroben im Zentrum des Infektionsgeschehens stehen. Er entwickelte Impfstoffe aus abgeschwächten Krankheitserregern und trat in einen hart geführten Wettbewerb unter anderem mit dem Mitbegründer der Mikrobiologie, Robert Koch (1843-1910).

Während Pasteur Erreger als Ursache von Infektionen verantwortlich machte, sahen die Wissenschaft-

ler Pierre Jaques Antoine Béchamp (1816-1908) und der erwähnte Claude Bernard das Milieu, in dem Erreger entstehen und leben können, als entscheidende Krankheitsursache an. Den heftigen Konkurrenzkampf um die richtige Hypothese gewann Louis Pasteur aufgrund besserer finanzieller Möglichkeiten!

Erst auf dem Sterbebett soll Pasteur zugegeben haben, dass Béchamp und Bernard mit ihrer Milieu-These an der Wahrheit doch näher dran waren. Vor seinem letzten Atemzug - so die Überlieferung - klopfte wohl das Gewissen an, denn fast 100 Jahre später, 1964, wurden Aufzeichnungen von Pasteur veröffentlicht, die eine bewusste Manipulation seiner Forschungen belegen, damit diese als Beweis seine Theorie bekräftigen konnten.

Soweit ein kleiner Exkurs in die Geschichte, der uns in der aktuellen Situation zeigt, dass es immer Kontroversen, Thesen und Gegenthesen gegeben hat, die bis heute Folgen auf unser Gesundheitssystem haben. Unter anderem von der Milieu-

Lehre inspiriert, entwickelte Michael Droste-Laux ein wirkungsvolles Entsäuerungskonzept in Kombination mit seiner basischen Naturkosmetik. Die Körperzelle regeneriert sich selbst, wenn ihr Lebensmilieu leicht basisch mit pH-Wert 7,4 ist. Säureablagerungen im Zellwasser, volkstümlich als Schlacken bezeichnet, koppeln den übersäuerten Bereich vom umgebenden Gewebe ab. Jeder von uns weiss, was damit gemeint ist, wenn er beispielsweise einen Kneiftest im Nacken oder Schulterbereich vornimmt. Schmerzt es dort beim Abtasten, kann man die Säure in Form von Knötchen und Knubbel im Bindegewebe greifen.

Die Medizin kennt Rückstände des Stoffwechsels, Schleim- und Entzündungsreste, Kalk-, Cholesterin- und Eiweissablagerungen, eingekapselte Infektionsherde, kristalline Strukturen in den Gelenken, Steinbildung in Galle, Niere, Blase und so weiter. Das Lösen der Rückstände ist im Prinzip jenes, was als

Entschlackungs-, Entgiftungs- oder Fastenkuren beliebt und verbreitet ist. Dazu gibt es mehrere Verfahren für das Auflösen von Verdichtungen: mechanisch in Form von Massagen, Körperbürsten und Schröpfen, homöopathisch in Form von arzneilich wirksamen Verdünnungen und allumfassend und nachhaltig durch einen Säure-Basen-Ausgleich.

Ein Grossteil der gelösten Säuren wird vermehrt über Nieren und Darm ausgeschieden. Einen gewissen Säurerest leitet der Körper über die Haut aus. Hier setzt nun die Hautpflege von Droste-Laux Naturkosmetik an. Der Säureüberschuss auf der Haut wird von basischen Mineralien aus Rügener Heilkreide und einem Heilgesteinsmehl gebunden und neutralisiert. Der Organismus kann mit Osmose-Wirkung immer wieder Säuren aus tieferen Schichten nach aussen schieben, damit das Zellmilieu im gesunden basischen pH-Wert-Spektrum und das Immunsystem intakt bleiben.



# Die schweigsamen Männer

Sie brummeln. Sie nicken. Sie lächeln. All das - nur sprechen, das tun sie nicht. In einer Umfrage einer Online-Partnerbörse beklagten sich 62 Prozent der Frauen, dass sie ihren Männern jedes Wort aus der Nase ziehen müssen. Diese Klage steht auf Platz 1 der Gründe, die «nerven».

Warum schweigen Männer in Beziehungen so oft? Ein «schweigsamer Mann» könnte so antworten: «Das ist ein Zeichen, dass wir uns in eurer Gegenwart ganz entspannt so geben können, wie wir wirklich sind, und das ist manchmal schlicht schweigsam. Fremden gegenüber halten wir meistens eine freundliche Fassade aus höflichem Small Talk aufrecht - in der Beziehung müssen wir das nicht.»

## Einseitiges Bedürfnis

Doch Schweigen führt in jeder zwischenmenschlichen Bindung irgendwann zu Problemen. Der Ablauf ist oft der gleiche: Sie

möchte ein Gespräch. Er versteckt sich hinter der Zeitung oder sitzt vor dem Computer und brummt kurz angebunden: «Ach nein, nicht schon wieder.» Sie: «Doch es ist wichtig für mich.» Er: «Warum müssen wir dauernd reden und irgendwelche Probleme durchkauen?» Sie: «Darum geht es doch gar nicht.» Er: «Lass mich jetzt einfach in Ruhe die Zeitung lesen.» Die Frau reagiert darauf entweder wütend und insistiert, nicht selten zieht sie sich aber unglücklich zurück. Der ganze Ablauf könnte auch mit umgekehrten Rollen stattfinden: Es gibt auch Frauen, die schweigen und Männer, die reden wollen! Doch tendenziell

häufiger sind es die Männer, die schweigen. Dabei hat doch alles einmal so schön angefangen. Erinnern Sie sich noch an die ersten Tage und Wochen mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin? Worüber haben Sie sich ausgetauscht? Was wollten Sie ihm unbedingt alles mitteilen? Was wollten Sie unbedingt alles von ihm/ihr wissen? Wenn es Ihnen wie den meisten Menschen geht, dann hat der Wunsch nach Austausch und die Zeit, die sie sich füreinander nehmen, im Laufe der Partnerschaft mehr oder weniger nachgelassen. Es gibt Statistiken, die sagen, Paare würden nach sechsjähriger Partnerschaft im Durch ▶▶

## Unsere Homöopathische Hausapotheke

- liebevolle Handarbeit
- hergestellt aus mit Pflanzen gegerbtem Leder
- das erste Leder weltweit mit dem Bio-Gütesiegel
- Kork als Vegane Alternative



**SHI**

Haus der Homöopathie

Erhältlich in der Homöosana  
[www.homoeosana.ch](http://www.homoeosana.ch)



Kantonsspital  
Baselland  
ganz nah

## Kein erholsamer Schlaf? Bereits am Morgen müde und erschöpft?

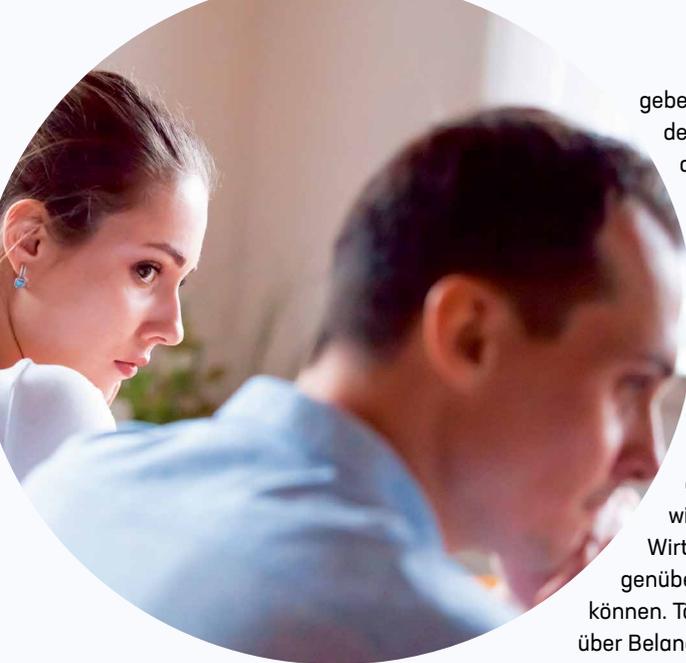
Leiden Sie an schlafbezogenen Atemstörungen und suchen nach einer Alternative zu einem Schlaftherapiegerät (z.B. CPAP Maske)? Dann könnte Sie unsere klinische Studie interessieren.



Kontaktieren Sie die Schlafspezialisten an der HNO-Klinik des Kantonsspitals Baselland in Liestal T +41 (0)61 925 27 40.

[www.ksbl.ch/  
elisastudie](http://www.ksbl.ch/elisastudie)





geberliteratur ist voll von Büchern, in denen Frauen sich darüber beklagen, dass sich ihre Partner weigern, mit ihnen zu reden. Männer schweigen, statt Konflikte offen auszutragen. Sie geben ihre Gefühle nicht preis und fressen alles in sich hinein, in der Hoffnung, eine Missstimmung löse sich mit der Zeit von allein auf. Natürlich können auch Männer reden, manchmal wie ein Buch – allerdings oft nur über Themen wie Beruf, Hobby, Sport, Auto oder Wirtschaft! Frauen brauchen ein Gegenüber, mit dem sie sich austauschen können. Täglich, immer wieder, mitunter nur über Belanglosigkeiten, manchmal auch über grosse Probleme.

Frauen sind mehr beziehungsbezogen und wollen sich über ihre Gefühle austauschen, manchen Männern bereitet dies Mühe. Für Frauen ist es eine grosse Erleichterung, sich die eigenen Probleme von der Seele zu reden – auch ohne eine Lösung zu finden. Männer hingegen machen ihre Probleme eher mit sich selbst und einer Flasche Bier aus. Gründe hierfür sind alte Werte oder Vorurteile, die heute noch in vielen Köpfen stecken, nämlich, dass Männer, die über Gefühle reden, schwach sind.

### Beziehungspflege

Eine Beziehung setzt gegenseitiges Interesse sowie Vertrauen voraus. Ist beides erst einmal aufgebaut, wird bei Paaren meist ungehemmt über alles gesprochen und diskutiert. Doch dieses Verhalten muss gepflegt werden, sonst kann es sich nach ein paar Jahren in Richtung Schweigen ändern. Die meisten Frauen reagieren dann enttäuscht, wenn der Partner immer weniger redet.

Doch für ein konstruktives Miteinander in Bezug auf die Kommunikation sind beide Geschlechter gleichermaßen gefordert. Männer müssen vor allen Dingen lernen, zwischen den Zeilen zu lesen und nachzufragen, wenn sie sich nicht sicher sind, was die Partnerin meint. Frauen sagen häufig nicht direkt, was sie denken und das sorgt für Missverständnisse. Manchmal denken sie auch nur laut und sind sich dessen nicht bewusst. Sie können nicht darauf vertrauen, dass ihre verschlüsselten Botschaften beim Mann ankommen. Anstatt zu sagen: «In der Stadt wurde ein neues Lokal eröffnet», sollten sie ihren Wunsch direkt äussern: «Hast du Lust, mit mir in das neue Restaurant essen zu gehen?»

Wenn die Kommunikation öfter falsch läuft,

entsteht schnell ein Teufelskreis: Anstatt miteinander reden Paare aneinander vorbei beziehungsweise missverstehen sich. Die Folge: Gemeinsame Gespräche reduzieren sich auf ein Minimum. Wer nicht miteinander spricht, hat auch keinen Streit. Dieses Verhalten kann unerträglich werden.

### Tipps, um wieder ins Gespräch zu kommen:

- Wählen Sie für das Gespräch eine Zeit, in der Sie Ruhe haben. Gehen Sie während des Gesprächs nicht an das Telefon.
- Oder wählen Sie einen Spaziergang in der Natur. Im Gehen bespricht sich manches leichter.
- Vereinbaren Sie die Dauer, die das Gespräch haben soll. Überschreiten Sie diese Zeit dann nicht oder nur im Konsens. Zu Beginn können es auch nur zehn Minuten sein.
- Mögliche Themen: Was gefällt mir/dir in der Partnerschaft? Was tut mir/dir gut?
- Sprechen Sie über ihre Wünsche: Was wünsche ich mir anders? Was wünschst du dir anders?
- Wenn Ihr Gegenüber eine Pause im Gespräch wünscht, verzichten Sie darauf, ihn als konfliktscheu oder ausweichend zu bezeichnen.
- Hören Sie Ihrem Gegenüber so gut zu, wie Sie sich seine Aufmerksamkeit für Ihre Ausführungen wünschen.
- Bringen Sie den Ausführungen Ihres Gegenübers genau so viel Wohlwollen entgegen wie Ihren Eigenen.
- Sprechen Sie mehr über Ziele und Lösungen als über Ursachen und Probleme. Formulieren Sie die Wünsche möglichst konkret. Verzichteten Sie darauf, Ihren Partner zu beschuldigen und anzugreifen. Versuchen Sie stattdessen zu verstehen, weshalb er sich so verändert hat. Suchen Sie auch nach Ihrem Beitrag zu dieser Situation.
- Erinnern sie sich an gemeinsame schöne Zeiten. So werden sie beide motiviert, wieder etwas bewusster mit ihrer Partnerschaft umzugehen.
- Was kann im Alltag helfen, im Gespräch zu bleiben?

Wichtig: Manchmal ist es richtig, fachliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Und zu guter Letzt noch ein Zitat des berühmten französischen Schauspielers Jean Gabin: «Die Ehe ist kein Fertighaus, sondern ein Gebäude, an dem ständig konstruiert und repariert werden muss.»

**Elisabeth Bürkler**

schnitt noch zehn Minuten täglich miteinander sprechen.

Die Ehe wird häufig in der Vorstellung geschlossen, sie sei ein statisches Gebilde, das durch all die Jahre hindurch gleich bleibe und gleich bleiben müsse, vergleichbar mit Märchen, die mit dem Satz aufhören: «Und sie heirateten und waren glücklich bis ans Ende ihrer Tage.»

### Zustand oder Prozess?

In Wahrheit ist eine Partnerschaft aber nicht ein Zustand, sondern ein Prozess. Damit eine Beziehung hält und für beide beglückend ist, braucht es das Gespräch.

Doch in der Realität ist es oft anders. Die Rat-

Sie müssen nicht immer müssen!



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat



zum kalt oder warm Trinken

Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz, künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.

www.alpinamed.ch

# Bester «Nestschutz»

**Das Stillen ist für die gesunde, körperliche und seelische Entwicklung des Säuglings von grosser Bedeutung. Die Muttermilch ist genau auf den Nährstoffbedarf, das Wachstum und den Zustand des Immunsystems des Kindes abgestimmt. Sie ist immer dabei, hat die richtige Temperatur und ist keimfrei.**

Gestillte Kinder haben weniger Verdauungsstörungen und profitieren von einem Infektionsschutz, der sie normalerweise im ersten halben Lebensjahr vor akuten Krankheiten bewahrt. Stillen fördert zudem die Mutter-Kind-Beziehung, denn der Körperkontakt vermittelt dem Kind das Gefühl von Wärme und Geborgenheit.

Es lohnt sich, alles zu unternehmen, um stillen zu können. Am besten während sechs Monaten ohne

jegliche Zusatznahrung. Können Sie Ihr Kind normal stillen, geben Sie ihm den besten «Nestschutz».

## Zu wenig Milch?

Stillen ist etwas Wunderbares – das heisst aber nicht, dass es immer reibungslos funktioniert. Probleme mit dem Stillen sind vielfältig und weit verbreitet. Viele Frauen machen sich beispielsweise Sorgen, die Milchmenge könnte nicht reichen: Das Kind scheint nicht mehr satt zu werden und quengelt an der leeren Brust. Oft handelt es sich dabei um vorübergehende Phasen, in denen das Kind sich in einem Wachstumsschub befindet und deshalb nach mehr Nahrung verlangt. Der Körper der Mutter stellt sich meist nach einigen Tagen auf die neue Menge ein. Wichtig: Achten Sie darauf, gerade in solchen Phasen ausreichend zu essen und etwa drei Liter pro Tag zu trinken.

Homöopathische Alfalfa-haltige Globuli können den Körper ebenfalls bei der Milchbildung unterstützen. Falls das Problem länger

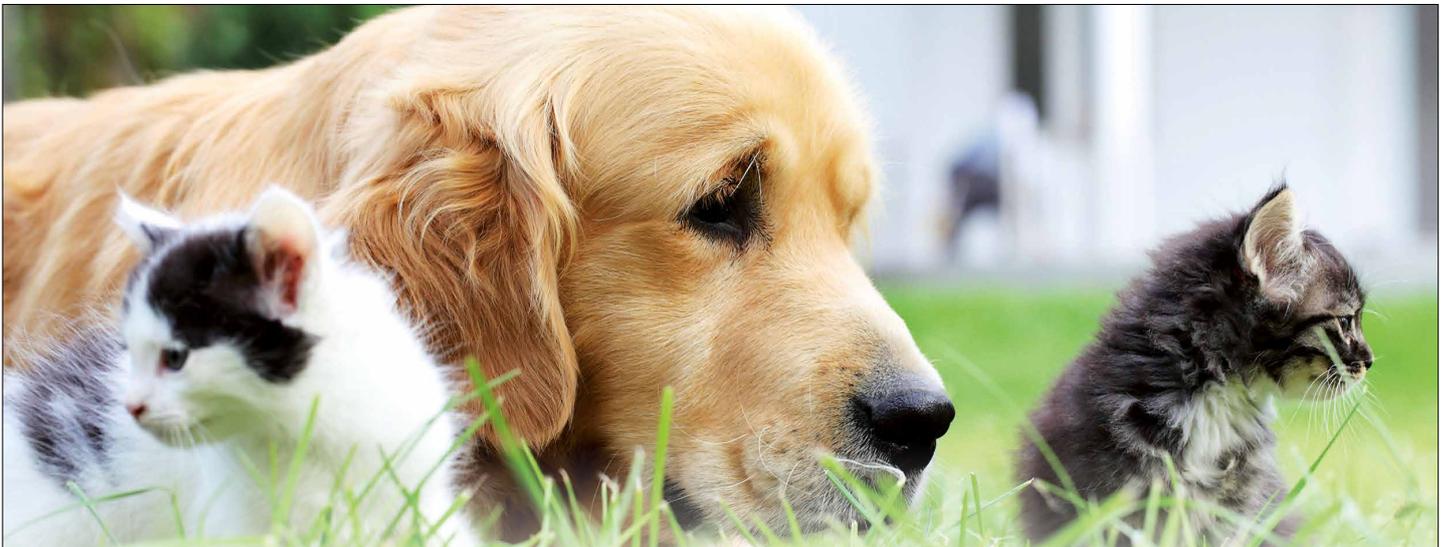
als einige Tage anhält, wenden Sie sich an Ihre Hebamme oder eine Stillberatung.



**Similasan**  
Milchbildung  
Homöopathisches Arzneimittel  
Globuli  
Milchmangel, fördert den Milchfluss  
Formation du lait maternel

**Zusammensetzung:** Globuli  
**Anwendungsgebiete:** Globuli  
**Indikation:** Milchmangel, fördert den Milchfluss  
**Dosierung:** 1-2 Globuli  
**Verpackungsbeilage:** beiliegend

Bei Milchmangel der Stillenden und zur Förderung des Milchflusses. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG



## Schützen Sie Hund und Katze vor Zecken!



Tierärzte, Apotheken und Drogerien haben die zuverlässige homöopathische Lösung!





# Den Kopf in Schwung halten

Lezithin gilt als Förderer der Gehirnleistung, speziell im Alter. Bei der Ernährung sind andere Stoffe ebenso wichtig.

Das Kopfgorgan ist ein Schwerarbeiter. Selbst wenn der Mensch schläft, kommt es nicht zur Ruhe, dann sortiert es unter anderem die Tageseindrücke. Das Gehirn macht gerade mal zwei Prozent des gesamten Körpergewichts aus, aber sein Appetit ist gewaltig: Rund ein Fünftel der durch Nahrung konsumierten Energie nimmt es für sich in Anspruch. Und auch vom aufgenommenen Sauerstoff benötigt es denselben Anteil. Das menschliche Gehirn gilt mit seinen rund 100 Milliarden Zellen als das komplexeste Konstrukt, das bisher bekannt ist. Es ist gewissermassen eine Dauerbaustelle, es ändert immer wieder Strukturen. Bis ins hohe Alter werden Verbindungen erweitert und nicht mehr benötigte abgebaut, oft benutzte Nervenbahnen werden verstärkt.

## Ausgewogen ernähren

Beim Büffeln von Fremdsprachen, beim Verliebthein, beim Autofahren, beim Spielen eines Musikinstruments und bei vielen weiteren Aufgaben ist das Gehirn mit seinen verschiedenen Zentren gefordert. Ob grosse Begeisterung oder tiefe Trauer, der Kopf führt dabei Regie. Während das Herz, die Nieren und weitere Organe ihre Funktion über Jahre zuverlässig ausführen, scheint das Gehirn störungsfälliger – manchmal wollen einem Namen von Bekannten oder auch Witze partout nicht einfallen. Um gut in Form zu sein, benötigt das Denk- und Fühlorgan regelmässig eine Palette von Nahrungsinhaltstoffen. Beispielsweise sind für die Übermittlung von Nervenimpulsen verschiedene Aminosäuren wichtig, eine

heisst Tryptophan, die ihrerseits in Serotonin umgewandelt wird. Dieses Hormon sorgt für eine gute Stimmung und regelt den Wach-Schlaf-Rhythmus. Tryptophan kommt vor allem in Soja, Parmesan, Datteln, Sesam, Milchprodukten, Eiern, Fleisch und Fisch vor. Isoleucin ist eine weitere wichtige Aminosäure, die das Denkvermögen fördert, Fleisch, Thunfisch, Lachs, Nüsse und Weizenkeime sind gute Lieferanten. Fische von fetten Sorten sowie auch Rapsöl versorgen das Gehirn mit Omega-3-Fettsäuren. Sie helfen beim Übertragen von Nervenimpulsen und wirken dem altersbedingten Abbau entgegen. Im Weiteren wird Lezithin ein positiver Einfluss auf den Kopf zugeschrieben. Es sorgt für die Impulsweiterleitung zwischen den Nervenzellen. In grösseren Mengen kommt es in Walnüssen, Eiern, Mais, Erbsen, Sojaprodukten und in Buttermilch vor. Die Versorgung wird auch durch den Verzehr von Innereien, Vollkornprodukten, Nüssen sowie von Gemüse unterstützt. Bei ausgewogener Ernährung nimmt der Organismus von gesunden Menschen ausreichend Lezithin auf, selbst bei vegetarischer Kost. Öfters wird ein zusätzlicher Konsum von Lezithin im Alter oder vor Prüfungen empfohlen. Entsprechende Nahrungsergänzungsmittel bringen kaum zusätzliche Leistungssteigerungen im Kopf, stellte die europäische Lebensmittelsicherheitsbehörde (EFSA) fest, als sie dazu eingereichte wissenschaftliche Studien überprüfte.

## Frische Luft für den Kopf

Für eine störungsfreie Tätigkeit benötigt das

Gehirn auch verschiedene Vitamine, A, C und E schützen die Nervenzellen und die Gefässe. Die B-Vitamine ihrerseits unterstützen die Bildung der Nervenbotenstoffe sowie die Energieversorgung des Gehirns. Auch Mineralstoffe sind unverzichtbar, Calcium trägt zur Weiterleitung von Nervenimpulsen bei, und Natrium und Kalium helfen den Gehirnzellen bei ihrer Arbeit. Phosphor unterstützt die Energieversorgung, Magnesium seinerseits schützt das Nervensystem vor den Folgen von Stress. In der Regel gelangen all diese Substanzen durch normale Ernährung in den Körper. Vollkornprodukte, Reis, Gemüse und Obst sorgen zudem für einen gleichmässigen Nachschub an Energie. Wenn diese zu sehr schwankt, kommt es leichter zu geistiger Erschöpfung, zu Konzentrationsstörungen und zu Vergesslichkeit. Rund 1,5 Liter Mineralwasser sowie Kräuter- und Früchtetee pro Tag halten den Flüssigkeitsnachschub aufrecht. Er ist für die Qualität der Kopfleistungen unverzichtbar, wie auch regelmässig Bewegung an der frischen Luft sowie ausreichend Schlaf.



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

# Mundtrockenheit? Sie sind nicht allein und es gibt Lösungen!

**Laut einer kürzlich publizierten Untersuchung leidet ein Viertel der Bevölkerung aus Amerika an Mundtrockenheit (Xerostomie).**

Ab 45 Jahren steigt der Anteil auf über die Hälfte an. Die Ursachen dafür sind:

- **Medikamenteneinnahme:** Blutdrucksenker; harntreibende, beruhigende und krampflösende Mittel, Migränemittel
- **Krankheiten:** Immunschwäche, Diabetes, Nierenprobleme, Strahlentherapie
- **Schlechte Mundhygiene:** schlecht sitzende Prothesen, Tabakkonsum, Schlafen mit offenem Mund, Verwendung einer CPAP-Maske gegen Schlafapnoe

Das Problem der Mundtrockenheit ist nicht nur unangenehm, es kann

auch weitere ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit haben, darunter schlechten Atem und Karies. Denn der Speichel festigt die Zähne, indem er sie mit Kalzium und Phosphor versorgt, und puffert damit die vom Zahnbelag produzierte Säure. Die befeuchtende und schmierende Wirkung schützt die Mundschleimhäute und die Lippen und spielt überdies bei der Verdauung eine wichtige Rolle.

XyliMelts, eine anhaftende Pastille, erhöht die Speichelproduktion regelmässig und anhaltend. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Zutaten und ist zuckerfrei, (Xylitol), hat einen natürlichen Minzgeschmack (nur die Sorte Minze) schützt die Zähne vor Karies und Zahnbelag und reduziert Mundgeruch. Sie heftet

sich dank ihres natürlichen Haftstoffs ans Zahnfleisch, löst sich sehr langsam auf (in 1 bis 4 Stunden tagsüber und in 4 bis 8 Stunden nachts) und gibt dabei 550 mg Xylitol sowie Befeuchtungsmittel ab. XyliMelts ist in zwei Sorten erhältlich: mit Minzgeschmack und neutral.

Eine Untersuchung bei 1168 amerikanischen Zahnärzten zeigte, dass XyliMelts das wirksamste Mittel gegen Mundtrockenheit (Xerostomie) ist. XyliMelts verdreifacht

die Flüssigkeitszufuhr in den Mund zum Zeitpunkt des Aufwachens.

CE Medizinprodukt, Minze:  
Pharmacode 7295872  
CE Medizinprodukt, neutral:  
Pharmacode 7768959

Weitere Informationen:  
[www.oscimedsa.com](http://www.oscimedsa.com)  
Oscimed SA, La Chaux-de-Fonds  
[info@oscimedsa.com](mailto:info@oscimedsa.com)  
032 326 63 36



## Hühneraugen? Lebewohl®!

- Millionenfach bewährtes Pflaster
- Spezifische Wirkstoffkombination
- Mildert Druckschmerzen



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. [www.swissmedicinfo.ch](http://www.swissmedicinfo.ch).  
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Melisana AG, 8004 Zürich, [www.melisana.ch](http://www.melisana.ch)

# 60 Jahre Kräuterhefe



David Pestalozzi (Bildmitte) mit seinem Team.

**«Gesundheit zählt einfach erst dann, wenn der Mensch sie nicht mehr hat.» So oder so ähnlich denkt Fred Pestalozzi aus Herrliberg vermutlich, als er vor 60 Jahren die Bio-Strath AG am Zürichsee gründet. Als junger Mann leidet Pestalozzi an der Menière-Krankheit. Eine schicksalhafte Begegnung befreit ihn nicht nur von seinen Beschwerden, sondern verändert «über Nacht» sein ganzes berufliches Leben.**

Gleichgewichtsstörungen, Schwindel und Tinnitus bestimmten den Alltag des jungen Fred Pestalozzi. Während einer Zugfahrt trifft der Zürcher auf den deutschen Chemiker und Naturforscher Walter Strathmeyer aus Donaustauf. Diese Begegnung wird das Leben von Fred Pestalozzi positiv beeinflussen und verändern.

Wie es der Zufall will, hat der Deutsche ein Kräuterhefe-Mittel im Gepäck, das er Pestalozzi zum Testen anbietet.

Das Mittel wirkt «Wunder», sodass es Pestalozzi in absehbarer Zeit besser geht. Aus dieser Begegnung entwickelt sich eine Männerfreundschaft. Diese geht so weit,

dass Walter Strathmeyer seinem «Patienten» das bis heute geheimegehaltene Rezept seiner Medizin anvertraut. Ein Kräuterhefe-Mittel, das Pestalozzi unter anderem von einem Ohrenpfeifen befreite, kann anderen schliesslich nicht schaden.

## Ein Pfiff mit Folgen

Fred Pestalozzi nutzt die Gunst der Stunde und gründet in Herrliberg am Zürichsee eine Firma für natürliche Nahrungsergänzungsmittel. Die Firma Bio-Strath ist geboren und feiert in diesem Jahr bereits ihr 60-jähriges Bestehen. Das Familienunternehmen geniesst das Vertrauen von Menschen aus aller Welt. Dies nicht erst seit gestern. Im Jahr 1967 berichtet die britische Sonntagszeitung «News of the World» über Fred Pestalozzi und die Schweizer «Wunderhefe.» Der Zürcher avanciert zum gefragten Mann. Die Briten bitten ihn nach England zu kommen. Dieser Bitte kommt Pestalozzi nach. Gloria Swanson, eine US-amerikanische Schauspielerinnen und Produzentin, setzt Strath auf den Ernährungsplan der Londoner Gesellschaft.

Heute wird die Bio-Strath AG in der zweiten Generation von Sohn David

geführt und ist ein unabhängiges, innovatives und zukunftsorientiertes Unternehmen.

Bei der Bio-Strath AG gehen die Verantwortlichen mit der Zeit. Ihre Produktpalette verschiedenster Nahrungsergänzungsmittel, zu denen unter anderem Strath Vitality, Strath Immun und Strath Aufbaumittel mit Vitamin D gehören, entwickeln Mitarbeiter stetig weiter. Beim Familienunternehmen wird Zusammenhalt und Teamwork grossgeschrieben. Während die Produktion und Qualitätsprüfung heute noch in Herrliberg stattfindet, kümmert sich ein Team in Zürich um Administration, Marketing und Verkauf. Und Kundenbetreuerinnen und Kundenbetreuer besuchen Verkaufspunkte in allen Regionen der Schweiz.

## In der Ruhe liegt die Kraft

Den Hauptbestandteil der Nahrungsergänzungsmittel bildet Hefe. Der Herstellungsprozess, angefangen von der Züchtung der späteren Kräuterhefe bis zum fertigen Produkt, erfordert Geduld und dauert etwa zwei Monate. Zunächst werden der Hefe über 50 Kräuter beigemischt, die von den Hefezellen verstoffwechselt werden. Durch die anschliessende Plasmolyse werden die Hefezellen aufgeschlossen und die wertvollen Stoffe dem menschlichen Organismus verfügbar gemacht.

Mit ihren 61 Vitalstoffen wie Vitaminen, Mineralsalzen und Aminosäuren ist die Hefe ein Kraftpaket und stellt das biologische Gleichgewicht im Körper her.

Zudem sind die Produkte frei von Konservierungsmitteln und künstlichen Farb- oder Geschmacksstoffen. Die Produkte der Bio-Strath AG eignen sich unter anderem für Kinder, Schwangere, Sportler sowie Berufstätige.

Erwähnenswert ist auch, dass die Bio-Strath AG Produkte zur Stärkung der Abwehrkräfte und zur Unterstützung in der Rekonvaleszenz in ihrem Sortiment führt. Beide Produkte sind in der momentanen Situation besonders wichtig.

Was für Fred Pestalozzi vor 60 Jahren mit einem Selbsttest begann, ist heute in fast aller Munde. Wir gratulieren herzlichst zum runden Firmenjubiläum.

Weitere Informationen zur Bio-Strath AG und deren Produkten erhalten Sie unter: [www.bio-strath.ch](http://www.bio-strath.ch)

## Hakan Aki



# Multiple Sklerose ~

## Die Krankheit der 1000 Gesichter

**Multiple Sklerose ist eine unheilbare, neurologische Erkrankung und betrifft das zentrale Nervensystem. Frauen sind doppelt so häufig von MS betroffen wie Männer.**

Rund 15 000 Menschen sind in der Schweiz von Multipler Sklerose (MS) betroffen. Jeden Tag erhält eine Person diese Diagnose. Das Immunsystem stellt sich gegen den eigenen Körper. Keine MS gleicht der anderen. Bei 80 Prozent der Betroffenen zeigen sich die ersten Symptome im Alter von 20 bis 40 Jahren. Doch können auch Kinder und Jugendliche von MS betroffen sein. Die genaue Ursache von MS ist trotz intensiver Forschung nach wie vor nicht bekannt.

### Auswirkungen der MS

Bei Betroffenen können vielfache Symptome und Behinderungen einzeln oder in Kombination vorkommen. Auftreten können zum Beispiel Seh- und Gleichgewichtsstörungen, Lähmungen an Beinen, Armen und Händen, Schmerzen sowie Blasen- und Darmstörungen. Viele MS-Betroffene leiden zusätzlich unter grosser Müdigkeit, Sensibilitätsstörungen und Konzentrationsschwächen. Die heute existierenden Therapieangebote können den Verlauf der Krankheit nur mildern.

### Arbeit der Schweizerischen Multiple Sklerose Gesellschaft

Damit die Behandlung von MS ver-



Jetzt spenden  
PK 80-8274-9

«Plötzlich sah ich auf einem Auge nur noch Nebel»

Die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft unterstützt alle Menschen, die von MS betroffen sind. Helfen auch Sie:  
[www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch)

damit es besser wird



bessert und die Lebensqualität von Betroffenen erhöht werden kann, unterstützt die Schweizerische Multiple Sklerose Gesellschaft seit über 20 Jahren nutzenbringende Schweizer MS-Forschungsprojekte mit namhaften finanziellen Beiträgen. Sie informiert, unterstützt, berät, begleitet und vernetzt MS-Betroffene, Angehörige, Fachpersonen und Freiwillige. Vielfältige Veranstaltungen bieten Weiterbildungs- oder Entlastungsmöglichkeiten an. Eine weitere wichtige Aufgabe ist die Aufklärung und Sensibilisierung der Öffentlichkeit über MS. Um unabhängig und neutral arbeiten zu können, verzichtet die Schweizerische MS-Gesellschaft auf finanzielle Beiträge aus der Pharmaindustrie und finanziert sich grösstenteils mit privaten Spenden.

### Welt MS Tag am 30. Mai 2021

Am 30. Mai findet jedes Jahr der Welt MS Tag statt. Er wurde 2009 von der Multiple Sclerosis International Federation (MSIF) initiiert, um aufzuzeigen, wie Multiple Sklerose das Leben von Millionen Menschen weltweit beeinflusst. Obwohl sich mittlerweile viele Informationen dazu finden lassen, sind MS-Betroffene immer noch mit Vorurteilen konfrontiert und leiden unter der Stigmatisierung, die oft mit dieser Krankheit einhergehen. Viele MS-Betroffene erzählen so lange wie möglich nichts von ihrer Diagnose und versuchen, die Krankheit und mögliche Symptome zu verbergen. Unter dem Motto #MiteinanderStark nutzt die Schweiz. MS-Gesellschaft den ganzen Monat Mai 2021 für eine noch intensivere Sensibilisierung

der Öffentlichkeit rund um das Leben mit MS. Was ist MS? Welche Auswirkungen hat die Krankheit auf den Alltag? Wie erleben Betroffene ihren Alltag? Wie steht die MS-Gesellschaft Betroffenen zur Seite? Ziel der Aktion ist es, die Öffentlichkeit über die Krankheit zu informieren und damit Vorurteile und falsche Annahmen zu vermindern.



Welt MS Tag am 30. Mai 2021  
Solidarität in Wort und Tat.

Im ganzen Monat Mai erzählen MS-Betroffene, mit was für Vorurteilen sie im Alltag zu kämpfen haben und was gelebte Solidarität für sie bedeutet. Jetzt lesen: [www.multiplesklerose.ch](http://www.multiplesklerose.ch) oder auf Social Media   

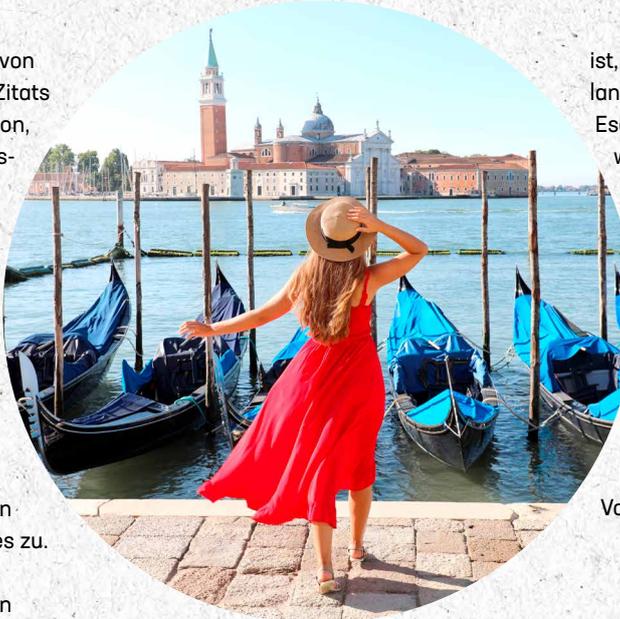
#MiteinanderStark  
Danke für Ihre Spende!  
PK 80-8274-9



# Vorfreude

«Und ich habe mich so gefreut!», sagst du vorwurfsvoll, wenn dir eine Hoffnung zerstört wurde. Du hast dich gefreut, – ist das nichts?

«Klar doch Marie», möchte ich Freifrau von Ebner-Eschenbach, der Autorin dieses Zitats sagen, nicht ohne sarkastischen Unterton, «bekanntlich ist ja Vorfreude die schönste Freude.» Wie hatte ich mich im vorletzten Winter auf die Frühjahrsreise zu meiner Freundin Delia in Venedig gefreut! Ich sah mich in den Gassen der Lagunenstadt schlendern, genüsslich einen Espresso in kleinen Bars trinken, und die bereichernden Gespräche mit dieser interessanten Frau konnte ich kaum erwarten. Diese Vorfreude trug mich durch die grauen Wintermonate. Dann kam Corona. Italien im Ausnahmezustand, Grenzen zu – alles zu. Bis weit in den Sommer hinein. Wir verschoben unser Treffen auf letzten Herbst. Delia wollte mich dann in der Schweiz besuchen. Wieder Vorfreude. Laufend überlegte ich, was ich ihr an Malerischem und Kulturellem zeigen könnte, welche Schweizer Spezialitäten ich für sie kochen wollte, stellte mir vor, wie wir am Abend gemütlich bei einem Glas Wein beisammensitzen und diskutie-



ren. Eine Woche vor ihrer Abreise setzte die Schweiz die Region Venetien auf die Quarantäneliste. Wieder wurde nichts aus unserem Treffen. Wieder war ich enttäuscht. Nun haben wir uns für diesen Frühsommer verabredet. Obwohl Skepsis angebracht

ist, schwelge ich erneut in Vorfreude. Und langsam frage ich mich, ob Marie von Ebner-Eschenbach nicht doch recht hat. Rechnen wir: Ich habe mich insgesamt rund acht Monate lang gefreut und war zweimal ein paar Tage enttäuscht. Eine überaus positive Bilanz zugunsten der Freude. Daraus ergibt sich doch gleich ein neues Lebenskonzept: möglichst viele Events in möglichst ferner Zukunft planen und sich dann über Jahre darauf freuen. Ich fange gleich mit einem lang gehegten Wunsch an: Im Jahr 2031 will ich einen Flug ins All machen. Zehn Jahre Vorfreude – ist das nichts?



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

## Kennenlern-Aktion

haarsystem.ch

**Seit über 25 Jahren sind wir als Kompetenzzentrum für Haare bestens bekannt.**

Wir beraten und begleiten Herren jeden Alters (sehr oft schon junge Männer ab 20 Jahren), die auf volles, schönes Haar und einen jugendlich-vitalen Look nicht verzichten möchten. Natürlich soll und wird dabei niemand Ihr kleines Geheimnis des Zweithaars erkennen.

Dafür verwenden wir nur erstklassige Produkte, die grösstmögliche

Natürlichkeit und maximale Tragesicherheit garantieren. Unsere Fachspezialistinnen sind erfahrene Haarprofis, die mit den neuesten Techniken vertraut sind und Sie von der ersten Beratung bis zum regelmässigen Service persönlich, kompetent und diskret betreuen. Die Erstberatung für Herrensysteme ist im Rahmen einer «Kennenlern-Aktion» auf telefonische Voranmeldung unverbindlich und kostenlos! Rufen Sie uns einfach an oder bestellen Sie unsere Gratis-Unterlagen.



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

zertifiziertes Qualitäts-Managementssystem ISO 9001:2008

# Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und bis ins hohe Alter erhalten? Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie gewinnen Sie spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützen Sie mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel ein gesundes Immunsystem. Wir zeigen Ihnen neue Wege. Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems sind wichtige Bestandteile. Dazu hilft unsere erfolgreiche, über 25-jährige Erfahrung.

Das Fachkurhaus in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen, Stress oder einem angeschlagenen Immunsystem – seit mehr als 25 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s)wochen im «Seeblick».

## Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Umgekehrt gilt: Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung des Stoffwechsels. Im Problemfall werden Substanzen nicht mehr abgebaut und ausgeschieden. Wenn sie sich anreichern, können sie den Körper sogar vergiften. Die Symptome sind vielfältig: ein nicht funktionierendes Immunsystem, Schlafstörungen, zu hohe Zucker-, Fett- und Leberwerte, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung oder rheumatische Beschwerden. Im Fachkurhaus Seeblick nehmen wir uns daher viel Zeit für Sie und Ihre offenen Fragen.

## Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, hilft es sehr, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit unserem EPD®-Ernährungsprogramm regen Sie Ihren Stoffwechsel an und entgiften tiefgreifend. Dazu ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballast- und Aufbaustoffen. Parallel gleichen wir Defizite mit unseren massge-



**Dr. med. Padia Rasch**  
Leitende Ärztin  
Fachkurhaus Seeblick

schniderten HCK®-Mikronährstoffrezepturen gezielt aus. So bekommt Ihr Körper exakt, was er braucht. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie

die positive Wirkung und stärken sukzessive Ihr Immunsystem.

## Eine starke Immunabwehr ist der beste Schutz

Unsere Immunabwehr ist ein fein abgestimmtes, hoch leistungsfähiges biologisches System mit einer unvorstellbar grossen Zahl von Zellen. Alle Zellen patrouillieren ständig im Körper, werden erneuert, lernen dazu und stellen sich täglich neuen Herausforderungen. Ohne das körpereigene Abwehrsystem hätte der Mensch keine Überlebenschance. Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb sind eine gesunde Ernährung und ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem.

**Sie lernen bei unseren Fachvorträgen, wie Sie Ihre Ernährung soweit optimieren, dass Sie langfristige Erfolge erzielen.**

## Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Tiefgreifend entgiften
- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren
- Immunsystem gezielt stärken

## Spezialangebot:

**1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF 998.–**  
statt CHF ~~1242.–~~

**1 Woche im Einzelzimmer ab CHF 1279.–**  
statt CHF ~~1470.–~~

Im Preis inbegriffen sind:  
6 Übernachtungen (Sa – Fr), Kurse und Vorträge, **komplette Verpflegung (EPD®-Ernährungsprogramm) inkl. Getränke**, Benutzung Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness-Center Kronenhof, Eintritts- und Austrittscheck.

## Informationen Intensiv-Kur(s)woche

mit Wunschtermin, Name und Anschrift per Mail an

[info@seeblick-berlingen.ch](mailto:info@seeblick-berlingen.ch)

(Betreff: Intensiv-Kurswoche Fachkurhaus Seeblick)



# Die Überzeugung, etwas Besonderes zu sein

Das ist er, der Ego-Man(n): Er liebt sich selbst am meisten und schrammt nahe am Grössenwahn vorbei. Er überschätzt sich grenzenlos und stellt sich selbst in den Mittelpunkt allen Handelns und Geschehens. Künstlern, Schauspielern und Politikern wird nachgesagt, dass sie ein gehöriges Mass an Egomane brauchen, um als Selbstdarsteller zu brillieren.

Eine egomanische Person gibt sich selbstlos und muss zugleich stets im Mittelpunkt allen Handelns und Geschehens stehen. Sie interpretiert Abläufe meistens nur auf sich bezogen, weil sie sich selbst ohne dies verloren sieht. Es ist die verzweifelte Form einer misslungenen Selbstveredelung und die Abwehr eines Selbstverlustes.

## Schwierig, aber nie boshaft

Ein Egomane bläht sich im besten Fall wie ein Luftballon auf und stilisiert sich eigentlich zu einer lächerlichen Figur. Dabei überspielt er seine eigentliche Schwäche und tritt seinen Mitmenschen bewusst oder unbewusst auf die Füsse, denn er hat Angst, übersehen zu werden. Er verstellt seinen Blick mehr, als dass er ihn verengt. Er enttäuscht seine Erwartung oder, falls er an seine Illusion glaubt, zumindest die der anderen, aber der Egomane ist zu sehr Egozentriker, als dass er boshaft in grösserem Stil wäre - ärgerlich allerdings ist er und Diskussionen mit ihm sind ein wahrer Graus. Er will immer recht behalten und erzählt stets von sich und wie grossartig er ist. Egomanen scha-

den sich oder anderen dort, wo sie aus Selbstüberschätzung heraus fahrlässig handeln.

## Übersteigertes Selbstbildnis

Egomanen sind zwar für ihre Darstellung verantwortlich, aber hinter ihr kann sich ein ungestilltes Bindungsbedürfnis oder ein Mangel an Anerkennung verbergen. Manche nutzen ihr verzerrtes und übersteigertes Selbstbild, um etwas aus sich heraus zu kitzeln oder meinen, dies zu können. Sie legen sich sozusagen ein Abbild vor, das sie einholen müssen, auch anderen gegenüber, das steigert die Wirkung. Da ihre Ideen und Konstruktionen aber nie Wirklichkeit werden und wie alle Ideale in ihrem eigenen Reich verbleiben, verbindet sich das Dargestellte mit der teilweise erfüllten Wirklichkeit zu einer schützenden Illusion. Die Diskrepanz zwischen Sein und Schein ist für den Egomanen dann nicht mehr erkennbar und er fällt auf sich selbst herein. Seine Umwelt, die klarer als er selbst sieht, nennt ihn starrköpfig, weil er sich anscheinend weigert, das Augenfällige anzuerkennen - durch sein Gebaren verärgert und erschreckt er seine Mit-



menschen, denen er sich als Übermensch verkauft. Sie wenden sich von ihm ab und Erfreulicherem zu, und niemand wird es verwundern, wenn sich Egomanen als einsam und nirgends zugehörig fühlen. Egomanen benötigen ihre Mitmenschen, denn ihre vermeintliche Grösse wäre ohne sie wertlos, so wie ihre Anstrengungen vergeblich wären.

## 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.



Die typischen Charaktermerkmale eines Egomane decken sich vollkommen mit dem kulturellen Idealbild des westlichen Mannes. Für ihn sind Arbeit, Karriere und Erfolg Indikatoren seiner Sicherheit und persönlichen Befriedigung. Aus diesem Grund sieht er wenig Anlass, seine ichbezogenen Charakterzüge zu ändern. Ohne Selbstinszenierung und das Betonen der eigenen Wichtigkeit bleibt Man(n) im Zeitalter von Facebook, Internet-Partnerbörsen & Co. ja ohnehin aussen vor.

### Anspruchsvolle Partnerschaft

Vor Beziehungen allerdings sei gewarnt: Der Egomane ist ein toller Typ, weil er einfach irgendwie genial ist, intelligent, sympathisch und weil er sich so viel Mühe gibt, all seine möglichen Bewunderinnen zu erobern. Er gibt sich amüsant, meist unkonventionell, aber niemals banal. Er fällt auf. An seiner Seite fühlen sich die Frauen wahrgenommen und umworben. Er ist Musiker, Maler oder sonst ein kreativer Kopf, innovativer Manager oder Poker-Ass, jedenfalls meist höchst erfolgreich in seiner Profession. Auf alle Fälle ein in vielerlei Hinsicht faszinierender Mann, aber der Preis für eine Partnerschaft ist hoch.

Und so merken Sie, dass er ein Egomane ist: Er wird nicht müde über sich selbst oder die Dinge, die ihn interessieren, zu sprechen. Es gibt kein Geben und Nehmen, es gibt nur eine ständige Belehrung seinerseits. Es interessiert ihn nicht, was Sie zu sagen haben. Er hört Ihnen nur so lange zu, bis er einen Aufhänger für seine Geschichten findet.

### Ursache in der Kindheit

Die Ursachen der Egomane liegen in einer unbewältigten Kindheit respektive in einem ausgebliebenen Erwachsenwerden. Die betroffene Person hat nicht gelernt, die frühkindliche Beziehung zu den Eltern in einer angemessenen Weise auf seine mit ihm nicht verwandten Mitmenschen zu transformieren. Dementsprechend verlangt sie auch als erwachsene Person im übertragenen Sinne immer noch nach dem Fläschchen, dass ihm die Windeln gewechselt werden und dass Mama und Papa mit der Schelle vor seinem oder ihrem Gesicht herumfuchtelten. Wenn diese Person die ihm vermeintlich zustehende Aufmerksamkeit nicht unaufgefordert bekommt, dann versucht sie, diese sich mit den Mitteln eines Kindes zu holen.

Erschwerend kommt hinzu, dass dem Egomane oft eine ausserordentlich moralische Erziehung zuteilgeworden ist. Dies versorgt ihn einerseits mit hinreichend eindeutigen Ansprüchen an rechtschaffenes, ehrenhaftes, sauberes Verhalten, um ihm eine lupenreine und überzeugende Empörungshaltung zu ermöglichen. Andererseits sorgt sein ihm anerzogener hoher Anspruch an sich selbst und somit an andere für ein gerütteltes Mass an Enttäuschungserlebnissen. So gesehen wird das persönliche Eingeständnis des meist bereits seit Jahrzehnten währenden Irrtums praktisch verunmöglicht.

### Energie ummünzen

Jemand der Egomane zu bezichtigen, ist ein grosser Vorwurf. Besser wäre es, zu verstehen, was sich hinter der Fassade verbirgt und wofür der Mensch steht. Was sind seine Anliegen? Wofür brennt er/sie? Was will die Person erreichen? Was ist die tiefere Motivation hinter dem Menschen? Sich über die Egomane anderer aufzuregen bringt keinen Nutzen. Wertvoller ist die Überlegung zu gemeinsamen Zielen, und wie dem Menschen geholfen werden kann, seine Energie und seine Kraft und seine Darstellungskunst zu nutzen, um gute Anliegen voranzubringen.

### Gibt es auch Ego-Frauen?

Ja! Aber Frauen haben ihre Egomane gewöhnlich gut integriert. Sie wurden jahrhundertlang auf die Hinwendung zum anderen getrimmt, haben ein stärkeres Bedürfnis nach emotionaler Bindung und ändern dafür einige ihrer Charakterzüge. Die weibliche Form zeigt sich häufig auch in übertriebener Anpassung. Die Frauen erfahren ihre Aufwertung durch eine überhöhte Person: «Wenn dieser wunderbare Mann mich anerkennt, muss ich in Ordnung sein und so werden, wie er mich haben will.» Äusserst problematisch dabei: Die Anerkennung durch den Partner bleibt meist aus.



**Urs Tiefenauer** ist Texter, Werbe- und PR-Fachmann. Seit 2001 arbeitet er selbständig im Bereich Gesundheit und Gesellschaft.

## Für mehr Gelassenheit



Verspannungen oder krampfartige Schmerzen können zu gesundheitlichen Störungen führen, deren Folgen schwer zu erkennen sind. Unsere Lebensqualität wird eingeschränkt, wir verlieren unsere Gelassenheit auf Probleme zu reagieren, sind nicht mehr wie früher belastbar und werden zunehmend reizbar.

CRAMPEX - homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann helfen.

CRAMPEX vereinigt acht bewährte und aufeinander abgestimmte homöopathische Wirkstoffe in niedrigen Potenzen wie Ambra, Belladonna, Calcium, Kalium, Magnesium, Kupfer, Zink und Silicium.

Packungen zu 100 und 250 Tabletten.  
Erhältlich in allen Drogerien und Apotheken.  
Ergo-Pharm GmbH  
4415 Lausen  
ergopharm@bluewin.ch  
www.ergopharm.ch

# FinnComfort ~ Schuhe zum Wohlfühlen!



Innenballen und den grossen Zeh. Zudem dämpft die weiche, konkave Aussparung im Fersenbereich der Laufsohle jeden Stoss ab. Für ein gutes Fussklima sorgen Luftkanäle in der Fussbettung und der Laufsohle sowie das Lederfutter. Wer es ganz soft liebt oder sensible Füsse hat, wird bei den Linien «Mellow», «Soft», «Stretch» und «Prophylaxe», die alle eine supersofte Bettung haben, fündig.

Auch wer ein Fussproblem hat und eine individuelle Einlage trägt, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Fussbettung kann durch die Einlage ersetzt werden, da es im Schuh genug Platz hat.

## Passend für jeden Fuss

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie beim Laufen im Schuh herum-schlingern? Oder wenn der Schuh drückt?

Wer einen schmalen oder breiten Fuss hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet unter «Slim» schlanke Modelle an. Grundsätzlich sind die Modelle von FinnComfort eher breit geschnitten und entsprechen der natürlichen Fussform. Und da nicht alle Füsse gleich geformt sind, gestaltet sich die Suche nach Schuhen schwierig. FinnComfort geht auf viele verschiedene Fusstypen ein.

## Sensible Füsse

Bei druckempfindlichen Füssen oder wer an Diabetes leidet, sollte sehr vorsichtig auswählen. FinnComfort kann mit der Linie «Prophylaxe» vorbeugend und schützend wirken oder hilft mit «FinnPlus» bei sensiblen und breiten Füssen. Lassen Sie sich beraten.

## Starkes Umweltbewusstsein

Jeder einzelne Schritt - vom Entwurf bis zur Fertigung - wird im eigenen Betrieb in Bayern getätigt. Dadurch können die Qualität der Arbeit und die Kontrolle der eingesetzten Materialien sehr hochgehalten werden. Unnötige Transporte können so vermieden werden. Ausserdem müssen deutsche Umweltauflagen und Arbeitsplatzvorschriften eingehalten werden.

Bei der Herstellung der Fussbettungen und Schuhen achtet FinnComfort bewusst auf die Abstammung und Herstellung der Materialien und auf den Einsatz nachwachsender Rohstoffe wie Kork, Jute und Naturlatex. Verkaufsverpackungen aus Papier, Pappe und die dazugehörigen Kartonagen werden als Wertstoffe dem Recycling wieder zugeführt.

Da FinnComfort Schuhe aus hochwertigen Materialien gefertigt werden, kann es sich lohnen, abgelauene Sohlen, aufgegangene Nähte oder alte Klettbinden zu ersetzen. FinnComfort Liebhaber, die diesen Kundendienst nutzen möchten, wenden sich bitte an Ihren Fachhändler. Er wird den Schuh prüfen und an die Schweizer Importeurin Frey Orthopädie-Bedarf AG weiterleiten. Danach können Sie sich wieder über Ihre «neuen» Schuhe freuen.

## Mit der Mode gehen und in gesunden Schuhen stehen? Mit FinnComfort geht es.

Seit 75 Jahren werden in Bayern, Deutschland besondere Schuhe hergestellt. Von Fachmännern überwacht, werden hochwertige Schuhe für Kunden mit besonderen Ansprüchen entwickelt. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse. Müssen Sie im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit oft stehen und gehen? Möchten Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden Rücksicht nehmen? Dann finden Sie bei der Marke FinnComfort den richtigen Schuh. Bei der Suche nach dem richtigen Schuhwerk berät Sie der Fachhandel gern.

In der grossen Kollektion finden sich Sandalen, Pantoletten, Halbschuhe und Winterstiefel für Damen und Herren. Jedes Jahr kommen neue Farben, Drucke, Materialien und Modelle hinzu, sodass Sie jeden Modetrend in einem bequemen Schuh mitmachen können.

nen. Wir bieten elegante, mit Kristallen veredelte sowie auch sportive Modelle an.

## Natürliche Materialien

Was bei allen Modellen verbindend ist, ist die Bequem-Bettung im Schuh. Sie besteht ausschliesslich aus Naturmaterialien wie Kork, Jute, pflanzlich gegerbtes Leder und Naturkautschuk. Die anatomisch stützende Bettung führt zu einer natürlichen Abroll-Linie über die Ferse, den Aussenballen, den



# Covid-19: Erfahrungen und Fallbericht

Die Homöopathie wird von Homöopathen weltweit eingesetzt, um Covid-19-Erkrankten zu begleiten. Dies sowohl in der akuten Phase als auch später, wenn Erschöpfung oder andere Spätfolgen von Covid-19 auftreten.

COVID-19 ist eine ernste Erkrankung, die nicht nur in der akuten Phase gefährlich sein, sondern auch Langzeitfolgen hervorrufen kann. In der akuten Phase können mit der richtigen homöopathischen Begleitung die Symptome zuverlässig gelindert werden.

Die Homöopathie kann zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung eingesetzt werden und ersetzt die ärztliche Betreuung nicht. Das homöopathische Mittel stärkt das Immunsystem und unterstützt die Genesung.

COVID-19-Fälle sind anspruchsvoll und es sind meistens mehrere homöopathische Mittel notwendig. Wir rufen die Betroffenen mindestens einmal oft mehrmals pro Tag an. Das ist nötig, da sich das Bild in Kürze ändern kann und ein anderes Mittel verschrieben werden muss oder zusätzliche medizinische Mass-

nahmen eingeleitet werden müssen. An dieser Stelle möchte ich jedem empfehlen, sich eine homöopathische Hausapotheke anzuschaffen.

Nur so kann Ihr Homöopath Ihnen in einer akuten Situation effizient helfen. Von einer Selbstbehandlung rate ich dringend ab! Das klinische Bild dieser Erkrankung kann sehr unterschiedliche Formen annehmen. Da braucht es das ganze Wissen und Können eines erfahrenen Homöopathen. Die Homöopathie ist eine zuverlässige Hilfe. Wenn das Mittel nicht wirkt, liegt es nie an der Homöopathie, sondern an der Wahl des homöopathischen Mittels. Ein falsches Mittel bewirkt nichts, so einfach ist es.

Es gibt die eigenen Grenzen des Homöopathen und die der Situation. Es gibt selbstverständlich auch Fälle, die so schwer sind, dass die Pa-

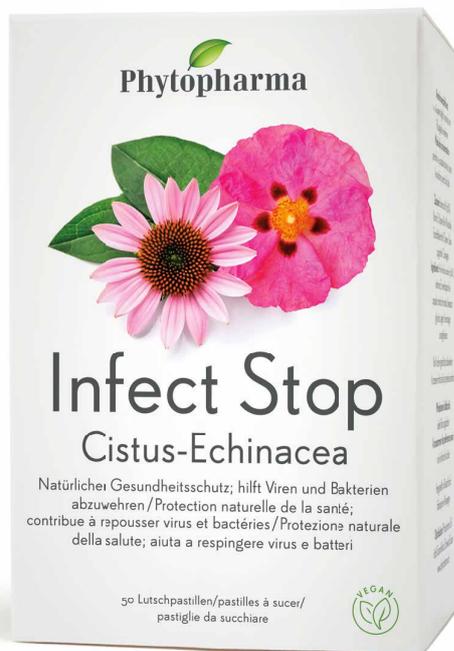
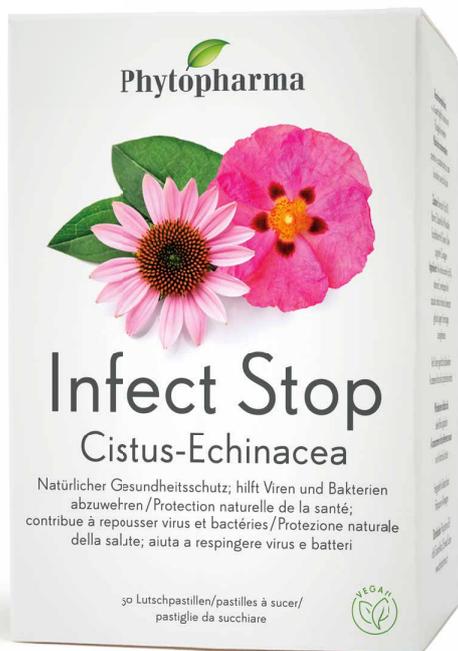
tientinnen und Patienten ins Spital geschickt werden müssen.

## Langzeitfolgen

Wir betreuen auch zunehmend Patienten, die an Langzeitfolgen von COVID-19 leiden. Homöopathen können auf eine breite Erfahrung bei der Behandlung solcher Zustände zurückgreifen, die wir nun auch bei COVID-19 anwenden. Durch die korrekte Arznei wird die Lebenskraft des Menschen gestärkt und der Heilprozess stimuliert.

## Ein Fall aus meiner Praxis

Eine 85-jährige Frau rief mich im Oktober 2020 wegen einer leichten Erkältung an. Sie wohnt alleine in einer betreuten Alterswohnung in der Westschweiz. Die Fallaufnahme ergab folgende Elemente:



**Natürlicher Gesundheitsschutz in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr**  
Bildet eine physikalische Schutzbarriere auf der Schleimhaut. Unterstützt die Abwehr von Viren und Bakterien. Lindert Reizhusten und trockenen Husten.

30 Lutschpastillen Pharmacode 7773613, 50 Lutschpastillen Pharmacode 7779563

- Erkältet seit einem Tag. Kein Auslöser bekannt.
- Trockener Husten, meistens nur drei bis vier Hustenstösse, schlimmer beim Tiefatmen, besser beim Liegen.
- Der Patientin ist zu warm, liegt abgedeckt, (sehr ungewöhnlich für sie).
- Vermehrter Durst auf Kaltes. Sie trinkt ein Glas Wasser auf einmal (sehr ungewöhnlich für sie).
- Seit zwei Tagen etwas verstopft. Der Stuhlgang ist trocken, kleine «Bällchen».
- Etwas müde. Sie will in Ruhe gelassen werden.
- Keine Ängste, auch nicht vor Covid-19.
- Kein Fieber, Appetit unverändert

Verschreibung: Bryonia alba C30 aufgelöst in Wasser, dreimal einen Schluck am Tag, ein- bis zweimal einen Schluck am Tag zwei. Ab Tag drei geht die Patientin wieder spazieren und hat keine Symptome mehr.

**Tag drei bis sieben:** Die Patientin ist fit und geht jeden Tag spazieren. Niemand denkt an COVID-19 bis ...

**Tag acht:** Die Patientin fühlt sich beim Erwachen plötzlich schwach. Am Abend zuvor war sie fit. Sie ist verwirrt, kann die einfachsten Fragen nicht beantworten. Sie scheint keine Ängste zu haben. Sie sei nicht unruhig, einfach sehr schwach. Sie klagt über ein Engegefühl auf der Brust. Sie hat eine milde Atemnot und kann nicht tief genug atmen. Sie hat weder Fieber noch schwitzt oder fröstelt sie. Ich verschreibe Acidum carbolicum C30 zwei Dosen in Abstand von 30 Minuten und Sorge dafür, dass sie zum COVID-Test gebracht und ärztlich untersucht wird. Der Test ist positiv. Sie wird wieder nach Hause und in Quarantäne geschickt. 30 Minuten nach Carb-ac ist das Engegefühl in der Brust weg. Die Stimme am Abend ist viel kräftiger. Die Patientin schaut fern und hat gegessen. Sie ist klar im Kopf und etwas weniger müde.

**Tag neun:** Die Patientin fühlt sich noch sehr müde, der Appetit ist vermindert, sie hat wieder trockenen Husten. Keine Atemnot. Verschreibung: Acidum carbolicum C200 einmal pro Tag während zwei Tagen.

Acidum carbolicum hat sich in unserer Praxis in mehreren Fällen bewährt, wenn sich der Zustand der Patienten plötzlich verschlimmert und eine lähmende Schwäche und Druck auf der Brust oder Engegefühl im Vordergrund stehen.

**Tag zehn bis dreizehn:** Acidum carbolicum bringt wider Erwarten keinen weiteren Fort-

schrift. Die Atemnot ist zwar verschwunden, aber im Vordergrund steht die Erschöpfung und Lustlosigkeit:

- Erschöpfung morgens am schlimmsten. Patientin bleibt bis Mittag im Bett, hat auf nichts Lust.
- Patientin hat weiterhin vermehrten Durst. Sie isst ohne grossen Hunger, aber sie mag doch einen halben Teller essen.
- Kalter Nachtschweiss letzte Nacht zum ersten Mal
- Fiebergefühl. 37 Grad.

Verschreibung: Ich möchte ihr Natrium arsenicosum geben, aber das hat sie nicht zu Hause. Ich lasse ihr Natrium arsenicosum schicken, die Post ist ungewöhnlich langsam, das erste Kuvert kommt nie an, es wird erneut verschickt und wir verlieren Zeit ... Drei Gaben von China bringen erwartungsgemäss keine Veränderungen. In der Homöopathie kann ein Mittel nicht durch ein anderes ersetzt werden. Nur das Mittel wirkt, das am ähnlichsten zum Krankheitsbild ist. Das ist übrigens für mich ein absolut klares Argument gegen die Behauptung, Homöopathie beruhe auf einem Placeboeffekt!

**Tag 14:** Ohne das richtige Mittel hat sich der Zustand der Patientin leider verschlechtert. Es wird über eine Spitalweisung gesprochen. Die Patientin ist zunehmend erschöpft, mutlos, schläfrig. Sie hat keine Lust zu lesen, was sonst ihre Lieblingsbeschäftigung ist, oder fern zu sehen. Sie möchte einfach den ganzen Tag im Bett bleiben und vor sich hindösen. Sie liegt ruhig im Bett.

- Sie ist lieber alleine. Die Patientin leidet nicht darunter, dass sie keinen Besucher hat. Sie fühlt sich vom Betreuungsteam gut umsorgt. Es komme jemand ein- bis zweimal täglich, um sich kurz nach ihrem Befinden zu erkundigen, das sei genug.
- Sie hustet beim Reden, der Husten ist trocken. Ich bitte sie tief einzuatmen, was einen Hustenanfall auslöst.
- Neu ist die Stimme sehr belegt und sie räuspert sich mehrmals während unseres Gespräches, sie habe «Schleim im Hals».
- Sie trinkt oft einen Schluck Wasser (Zimmertemperatur).
- Sie fühlt sich allgemein besser nach dem Stuhlgang, der Stuhl ist weich.
- Ihr ist weiterhin nicht kalt, was für die sonst fröstelige Patientin ungewöhnlich ist. Kein Fieber.

Verschreibung: Endlich ist das Kuvert mit Natrium arsenicosum C30 angekommen. Die Patientin nimmt das Mittel dreimal pro Tag während drei Tagen.

## Verlauf nach Nat-ars

Die Wirkung von Natrium arsenicosum ist verblüffend. Schon wenige Stunden nach der ersten Einnahme, sagt die Patientin «nun, möchte ich morgen ins Restaurant essen gehen». Sie berichtet, was sie am Abend kochen möchte. Die Lebensgeister sind wieder wach und ich weiss: Wir haben es geschafft!

Am nächsten Morgen ist die Stimme nicht mehr belegt. Ob die Patientin noch Husten habe, will ich wissen: «Nein heute nicht mehr.» Auch Tiefatmen bereitet ihr keine Mühe mehr. Der Durst hat sich normalisiert. Sie hat deutlich mehr Energie. Das Betreuungsteam ist erstaunt, dachte es doch noch vor ein paar Tagen an eine Spitalweisung! «Ich will unbedingt zum Coiffeur», bittet mich die Dame. Ich versuche es ihr auszureden und bitte sie noch einige Tage zur Erholung zu Hause zu bleiben, erfolglos. Der Kantonsarzt hat die Quarantäne beendet und am nächsten Tag spaziert sie alleine zum Coiffeursalon, zweimal eine halbe Stunde Spaziergang in der kalten Novemberluft. Am Tag nach dieser Eskapade ist sie wie erwartet wieder sehr müde und liegt etwas lustlos im Bett. Eine Wiederholung von Natrium arsenicosum C30 bringt rasche und nachhaltige Besserung. In den zwei nächsten Wochen nimmt die Patientin das Mittel noch zweimal pro Woche, um die Erholung zu unterstützen.

## NATRIUM ARSENICOSUM

Im Jahr 2006 wurde eine homöopathische Arzneimittelprüfung (HAMP) mit Natrium arsenicosum C200 nach den Richtlinien der klassischen Homöopathie von der Dr. B. K. Bose Stiftung durchgeführt. Die Resultate sind auf der Website der Stiftung veröffentlicht: [www.shi.ch/bose-stiftung/forschung-homoeopathie](http://www.shi.ch/bose-stiftung/forschung-homoeopathie). Mehrere Symptome der Arzneimittelprüfung konnten seither klinisch bestätigt werden. Erst durch eine homöopathische Arzneimittelprüfung können wir das volle Heilpotenzial eines Mittels erfassen. Als die Dr. B. K. Bose Stiftung Natrium arsenicosum prüfte, ahnte niemand, wie aktuell die Erkenntnisse aus dieser Arbeit 14 Jahre später werden: Natrium arsenicosum hat sich nämlich in dieser Pandemie als eine der wertvollsten Arzneien erwiesen.



Martine Jus, dipl. Homöopathin  
SHI/hfnh, Praxisleitung SHI  
Homöopathische Praxis in Zug

# yuma Produkte mit Molke – für einen gesunden Lifestyle

YUMA Molke wirkt natürlich von innen und aussen

**Mit den ersten Frühlingsgefühlen verspürt man Lust, sich Gutes zu tun. Die natürlichen YUMA Produkte mit hochwertiger Schweizer Molke sind wahre Multitalente, wenn es um das Wohlbefinden und die Schönheit geht. Sie wirken sowohl von innen als wohltuendes Wellnessgetränk oder äusserlich als sanft pflegendes Schaumbad oder Shampoo.**

Die Wintertage sind gezählt, die Vorfreude auf den Frühling steigt. Nun ist der richtige Zeitpunkt, seinem Körper Gutes zu tun und gestärkt in die neue Jahreszeit zu treten. Die positiven Eigenschaften von YUMA Molke eignen sich dafür vorzüglich.

## **YUMA Wellnessdrink - ganz schön gesund**

Die YUMA Wellnessgetränke werden mit bester Molke in der Schweiz her-

gestellt. Molke ist reich an Proteinen, Mineralien sowie an Vitaminen. YUMA Molke enthält einen sehr geringen Fettanteil und nur wenige Kalorien. Dadurch trägt YUMA zu einer gesunden wie auch kalorienreduzierten Ernährung bei - und stillt ganz nebenbei den kleinen Hunger. Die Figur wird es uns danken. YUMA Molke gibt es in sechs feinen Geschmacksrichtungen als praktische Monatspackung für zu Hause und als Stickpack für unterwegs.

## **Wohltuend auch als natürliche Körperpflege**

Molke ist nicht nur ein sehr bekömmliches Getränk, sondern auch wohltuend bei äusserer Anwendung. Deshalb hat YUMA sein Sortiment durch zwei wertvolle Körperpflegeprodukte erweitert - mit einem besonders hautfreundlichen Schaum-

bad und einem Dusch-Shampoo. Beide Produkte haben einen hautneutralen pH-Wert von 5,5 und stabilisieren den Säureschutzmantel der Haut. Die Produkte schützen vor Infektionen, Reizungen, Allergien und Austrocknung. YUMA Molke-Produkte sind exklusiv im Schweizer Fachhandel wie Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Mehr Informationen unter [www.yuma.ch](http://www.yuma.ch)

Ganz schön gesund. Yuma Molke wirkt natürlich von innen und aussen - als wohltuendes Wellnessgetränk oder sanft pflegendes Schaumbad oder Dusch-Shampoo.

## **Über YUMA**

YUMA Molke ist eine Marke der in der



Schweiz ansässigen HOCHDORF-Gruppe und ein natürliches Produkt - erhältlich als bekömmliches Getränk in sechs Geschmacksrichtungen oder Körperpflegeprodukt. Aus natürlichen Rohstoffen wie Milch und Molke gewonnen, leisten HOCHDORF Produkte seit 1895 einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden von Babys bis hin zu Senioren.

Weitere Informationen: [www.hochdorf.com](http://www.hochdorf.com)



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

## STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT NATÜRLICH GEWONNENEN VITAMINEN.

Bei den meisten verkauften Vitaminen handelt es sich um synthetische und manchmal sogar aus Erdöldervaten hergestellte Vitamine.

Wir bei ARKOPHARMA sind davon überzeugt, dass die alltäglichen Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.



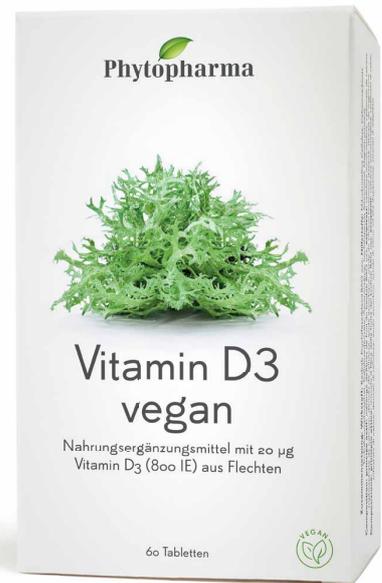
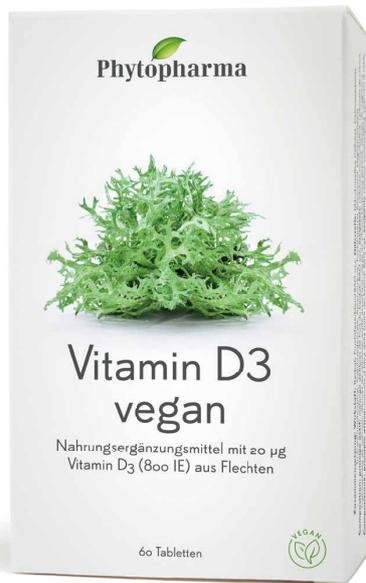
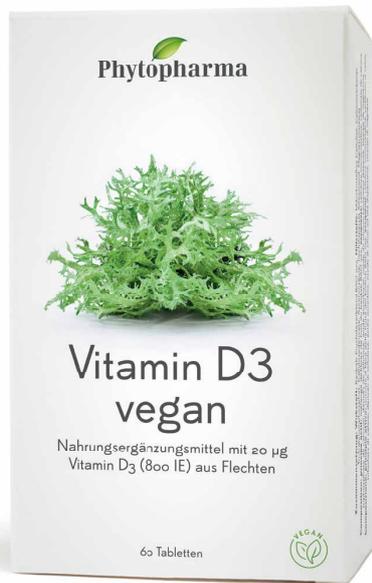
Nahrungsergänzungsmittel

Vitamine C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Zink und Selen schützen die Zellen vor oxidativem Stress.



[www.arkopharma.com](http://www.arkopharma.com)

**ARKOPHARMA**  
**PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.**



Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion  
des Immunsystems bei

Pharmacode 7790165



## kräuter - frisch

- ✓ beugt Entzündungen vor
- ✓ gesundes Zahnfleisch
- ✓ gegen Mundgeruch
- ✓ frischer Geschmack
- ✓ gegen Heiserkeit
- ✓ seit 100 Jahren
- ✓ gegen Aphthen
- ✓ hoch wirksam
- ✓ nachfüllbar



Schweizer Qualitätsprodukt; erhältlich in Apotheken und Drogerien

## Biona Apfelessig

...der Vielseitige



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

# Die natürliche **Infektionsbarriere** stärken



**Die Nase lässt uns riechen und schmecken, sie klimatisiert die Luft, die wir einatmen und leitet den für unsere Zellen lebensnotwendigen Sauerstoff über Luftröhre und Bronchien in die Lunge. Dazu bildet sie ein wichtiges Abwehrbollwerk gegen Krankheitskeime.**

Die Nasenschleimhaut ist eine wichtige natürliche Barriere gegen Krankheitskeime.

Sie befindet sich im Innern der Nasenhöhle und ist verantwortlich für die Befeuchtung und Reinigung der Atemluft. Sie tut dies, indem sie ihre Oberfläche mit einem schleimigen, klebrigen Sekret überdeckt, an dem Staubpartikel und Keime hängen bleiben. Anschliessend werden die Fremdkörper durch die Bewegung der Flimmerhärchen in den Rachenraum abtransportiert, verschluckt und im Magensaft neutralisiert. So werden die Naseninnerräume auf natürliche Weise von Schmutz- und Schadstoffen

sowie Krankheitserregern befreit und der Organismus vor Infektionen geschützt.

## **Trockene Schleimhäute begünstigen Infektionen**

Besonders in den kalten Wintermonaten kann die Nasenschleimhaut durch typische Umwelteinflüsse wie Heizungsluft, Wind und Kälte austrocknen. Die fehlende Feuchtigkeit mindert die Produktion des schützenden Sekrets und die Nasenschleimhaut kann ihre Schutz- und Reinigungsfunktionen nicht mehr ausreichend erfüllen. Das erleichtert es Viren und Bakterien, sich in der risigen Schleimhaut einzunisten und zu vermehren. Als Folgen der trockenen Schleimhaut entstehen - neben den typischen Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten und Halsschmerzen - häufig auch chronische Entzündungen der Nase und der Nasennebenhöhlen. Die gute Nachricht lautet, dass sich niemand mit den negativen

Auswirkungen einer trockenen Nasenschleimhaut abfinden muss.

## **Hyaluronsäure für einen optimalen Schutz der Nasenschleimhaut**

Zur optimalen Befeuchtung und nachhaltigen Pflege der Nasenschleimhaut eignen sich Nasensprays mit Hyaluronsäure besonders gut. Dieser natürliche Bestandteil der Schleimhaut besitzt ein bis zu fünfzigfach höheres und beständigeres Wasserbindungsvermögen als Meersalz und sorgt so für lang anhaltende Feuchtigkeit. Besonders in der kühlen Jahreszeit, wenn die Luftfeuchtigkeit gering und die Virenlast hoch sind, empfiehlt sich eine vorbeugende Anwendung. Auch bei allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen, trockene-

ner oder verstopfter Nase sowie bei Borkenbildung pflegt und reinigt Hyaluronsäure die Nasenschleimhaut. Weil er weder Konservierungsmittel noch Treibgas enthält, kann ein hyaluronhaltiger Nasenspray bedenkenlos über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Es führt zu keinem Gewöhnungseffekt und er kann auch von Kindern ab zwei Jahren, Schwangeren und stillenden Müttern benutzt werden.

## **Ideale Prävention für die kommende Heuschnupfensaison**

Kaum werden die Belastungen durch Kälte und Heizungsluft weniger, fliegen auch schon wieder die ersten Pollen durch die Luft - und die Leidenszeit der Allergiker beginnt. Die Nasenschleimhaut wird jedoch nicht nur durch die Pollenbelastung gereizt; auch das durch allergische Reaktionen provozierte und häufige Putzen der Nase ist eine echte Belastung für diese. Auch hier hilft der hyaluronhaltige Nasenspray: Er befeuchtet, pflegt und beruhigt die irritierte Nasenschleimhaut und lindert so die lästigen Beschwerden. Das Warten auf den Frühling ist in der Regel lang genug. Die richtige Prävention sorgt dafür, dass die lang ersehnten ersten Sonnenstrahlen unbeschwert genossen werden können.



# Aphthen, Lippenbläschen, Zahnfleischbluten und Wunden

**Gehören auch Sie zu den vielen Menschen, die schon die sensationelle Wirkung von Oraflogo erfahren haben? Dann haben Sie sich vielleicht auch schon gefragt, warum Oraflogo so schnell und effizient wirkt.**

Die Antwort kommt aus der Natur.

Seit jeher hat der Mensch sich der Natur bedient, um Krankheiten und Wunden zu lindern oder zu heilen.



**Oraflogo MOUTHWASH:** Die Mundspülung für die gründliche, sanfte Pflege bei Mundtrockenheit und empfindlicher Mundschleimhaut.

Mit modernsten Technologien wurden die geheimnisvollen Wirkungen der Kräuter und Heilpflanzen unserer Vorfahren erforscht und stehen uns heute in Form von Extrakten und Konzentraten zur Verfügung.

Mit Oraflogo ist es uns gelungen, die positiven Wirkstoffe von zehn Pflanzenextrakten, höchster Qualität zu vereinen.

Die fein aufeinander abgestimmten Kombinationen erlauben es jedem Wirkstoff, sich voll zu entfalten und machen Oraflogo zum besten, natürlichen Präparat seiner Kategorie.

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.oraflogo.ch](http://www.oraflogo.ch)



**Oraflogo Gel:** Für die gezielte, topische Anwendung zum Beispiel bei Verletzungen, Druckstellen, Aphthen, Lippenbläschen.



**Oraflogo ORAL SOLUTION:** Bei grossflächigen oder schwer erreichbaren Läsionen im Mund.



**Oraflogo SPRAY:** Ideal für die unkomplizierte, diskrete Anwendung am Arbeitsplatz und unterwegs.

Oraflogo Produkte sind erhältlich in Apotheken und Drogerien

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



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



seit 1948