



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude



Heuschnupfen
**Frühzeitig
vorbeugen**

Hämorrhoiden
**Salben statt
operieren**

**Philosophie
der Anmut**

Tun und lassen

Haben Sie sich schon einmal richtig professionell geschminkt? So, dass die Schlupflider optisch in den Hintergrund treten und die Augen dadurch wach und klar hervorleuchten? So, dass die Krähenfüsse kaum mehr zu sehen sind und der Lippenstift auch nach einem langen Gespräch noch haftet wie frisch aufgetragen? Ein perfektes Make-up braucht Zeit, gute



SABINE REBER
Chefredaktorin

Produkte und das Wissen, wie sie richtig aufgetragen werden. Vor allem ist es wichtig, die altersgerechten Tricks zu kennen. Was bei jungen Frauen cool aussehen mag, wirkt jenseits der Lebensmitte kontraproduktiv. Die Drogistin Barbara Bieler sagt uns auf Seite 16, worauf es beim altersgerechten Schminken ankommt. Für einen besonderen Anlass oder wenn es im Leben gerade grundsätzlich darauf ankommt, kann sich das gewiss lohnen, etwas mehr Aufwand in die persönliche Erscheinung zu investieren.

Ansonsten halte ich es mit den Philosophen. Seit Immanuel Kant und der Aufklärung sollten wir eigentlich nicht mehr an die Märchen vom hässlichen Entlein oder von Aschenputtel glauben. Aber wie ist das genau mit innerer und äusserer Schönheit, und was sagt die zeitgenössische Philosophie zum allgegenwärtigen Schönheitswahn? Müssen wir nun alle zum schönen Schwan werden? Das wollte ich von der Philosophin Lisa Schmalzried wissen. Bei einem Spaziergang mit ihr erfuhr ich, dass das Aussehen einerseits aus der «Fassade», andererseits aus dem Ausdruck besteht. Dieser werde mit Botox und anderen Eingriffen unterdrückt, so dass am Ende alle immer gleicher, aber kaum schöner aussehen. Auch mit dem grassierenden Schlankheitswahn geht sie hart ins Gericht – hierbei gehe es letztlich um Repression, und auch darauf lässt sich mit Philosophie und Aufklärung antworten. Hübsche Kleider und Make-up jedoch sind aus philosophischer Sicht ein Teil des menschlichen Ausdrucks – also nur zu! Natürlich dürfen wir uns hübsch machen. Einfach bloss darob das Denken nicht vergessen...

SCHÖNHEIT



Gutes Aussehen 8

Das Aussehen ist in unserer Gesellschaft ein allgegenwärtiges Thema. Aber worauf kommt es wirklich an, um schön zu sein? Philosophin Lisa Schmalzried erforscht die menschliche Schönheit.

14 Eitle Tiere

Auch Primaten unternehmen einiges, um sich hübsch zu machen.

16 Geschickt schminken

In der Drogerie gibt's professionelle Tipps und die richtigen Produkte.

Inhalt



Heuschnupfenprophylaxe 18

Rechtzeitig beginnen lohnt sich



Hämorrhoiden 26

Ein Proktologe erklärt, worauf es ankommt

4 Kurz & gesund

21 Lesetipps: Wechseljahre und Glück

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

35 Zu guter Letzt



Lifhack aus der Drogerie

5 Heilkräftige Wurzeln

Wie die Ginseng-Sucher fündig werden

22 Fit im Alter

Lauftraining sinnvoll ergänzen

28 Verdauung

Nahrungsfasern bringen den Darm in Schwung

Teebeutel

Gebrauchte Kräuterteebeutel in einem kleinen Teller an der Sonne oder auf der Heizung trocknen und sie dann als Deo in die Schuhe stecken – sie absorbieren Feuchtigkeit und Gerüche. Zusätzlich ein paar Tropfen eines ätherischen Öls aus der Drogerie draufgeben.

Jo-Jo-Effekt entschlüsselt

Forschende der ETH Zürich haben einen Mechanismus hinter dem berühmten Jo-Jo-Effekt entdeckt: Demnach haben Fettzellen ein Gedächtnis, wie die ETH Zürich in einer Medienmitteilung schreibt.

Wer ein paar Kilo loswerden möchte und schon einmal Diäten ausprobiert hat, kennt das Phänomen: Die Pfunde purzeln zwar, kommen aber bald nach Ende der Diät wieder zurück. Forschende der ETH Zürich konnten nun zeigen, dass dieser Jo-Jo-Effekt mit der Epigenetik zu tun hat. Das ist jener Teil der Genetik, der nicht auf Vererbung, sondern auf Umwelteinflüssen, Er-

nährung und dem allgemeinen Zustand des Körpers beruht. Nun haben die Forschenden herausgefunden, dass es ein epigenetisches Gedächtnis für Fettleibigkeit gibt. Auch nach einer Diät blieben die epigenetischen Markierungen für die Fettleibigkeit in den Zellen erhalten. Die Zellen erinnerten sich sozusagen an ihren übergewichtigen Zustand und konnten bei entsprechendem Nahrungsangebot schnell wieder das alte Gewicht herbeiführen. Für die Studie untersuchten die Forschenden Fettgewebsbiopsien von ehemals übergewichtigen Personen, die sich einer Magenverkleinerung oder Magenbypass-Operation unterzogen hatten, wie es in der Medienmitteilung



heisst. Da Fettzellen im Durchschnitt zehn Jahre alt werden, könnte es demnach zehn Jahre dauern, bis sich der Körper an den neuen Zustand gewöhnt hat. Das soll nun weiter untersucht werden.

Sabine Reber



CERES TARAXACUM COMP. LEBER-GALLE TROPFEN

ANWENDUNG

- / Leber-Galle Beschwerden
- / Blähungen mit Aufstossen
- / Übelkeit (aufgrund von Leber-Galle Beschwerden)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaberin: Ceres Heilmittel AG, Kesswil, www.ceresheilmittel.ch



Auf den Spuren des Ginseng-Kults

Ginseng ist viel mehr als ein Heilmittel. Bei den Mandschuren im Nordosten Chinas ranken sich fabelhafte Traumlegenden um den wilden Ginseng. Die Ethnologin und Sinologin Mareile Flitsch hat sich ein Leben lang damit befasst. Nun zeigt sie in einer Ausstellung seltene Scherenschnitte über Ginseng-Träume.

Von Barbara Esther Siegrist

Ginseng gibt's in der Drogerie in verschiedener Form zu kaufen, meist wird er als Kapsel geschluckt, um die körperliche Abwehr bei Stress und Krankheit zu stärken und die geistige wie die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern. In China hingegen wird Ginseng als Bonbon, in der Suppe, als Tee und Seife verwendet, wie Mareile Flitsch erzählt. Kaum eine Europäerin kennt die Geschichte dieser besonderen Wurzeln so gut wie die Ethnologin und Sinologin. Sie hat über Ginseng dissertiert und war in den 80er-Jahren im Changbai-Gebirge im Nordosten Chinas, wo der wilde Ginseng wächst. Als Direktorin des Völkerkundemuseums der Universität Zürich hat sie dem Ginseng nun eine eigene Ausstellung gewidmet.

Für Flitsch ist Ginseng weit mehr als Lebens- oder Heilmittel. Auf den Spuren dieser Wurzel ist sie nicht nur auf enormes altes Pflanzenwissen gestossen, sondern auch auf einen reichen Fundus an Geschichten über die Ginseng-Sucher, die in den Gebirgswäldern nach dem wildwachsenden Allheilmittel suchten. «Ginseng-Suchen ist ein reiner Männerkult», sagt sie. Sie, die nicht nur chinesisch spricht, sondern auch den nordostchinesischen Dialekt beherrscht, durfte

zwar mit den Ginseng-Suchern reden, sie aber nie in die Wälder begleiten.

Das Changbai-Gebirge ist eine abgelegene Gegend, in welcher im Verlauf der letzten Jahrhunderte viele arme Chinesen aus dem Norden Chinas ihr Glück bei der Ginseng-Suche machen wollten. Einerseits ist die patriarchalische, hierarchische Gesellschaftsstruktur der Grund, dass die Ginseng-Suche Männersache ist, andererseits aber auch, dass Ginseng als potenzsteigernd galt. Nicht

ausser Acht zu lassen, wie Ginseng gefunden wird, nämlich im Traum. Die Männer streiften fastend und mit Stöcken in der Hand durch den Gebirgswald. Die Ernte war im Herbst, die Männer hielten nach den roten Dolden der Pflanzen Ausschau, fanden oft trotz langer Suche nichts. Nach vielen Entbehrungen erschienen ihnen im Traum Frauen und andere Gestalten, mal feenähnlich schön, mal dick und runzlig, und gaben ihnen Hinweise, wo sie Ginseng finden.



GEFUNDENE WURZEL

Glücklich trägt der Ginseng-Sucher seinen Fund heim. Aus: *Bangchui guniang* (Das Ginseng-Mädchen). Scherenschnitt: Hou Yumei.



BEGEGNUNG IN CHINA

Mareile Flitsch während ihrer ersten Feldforschung 1984 mit dem Ginseng-Sucher Diao Xihou in Jilin.

Doch nicht jeder Suchende fand die Wurzel. Ginseng wird Menschenähnlichkeit nachgesagt, auf Chinesisch heisst er denn auch Ren Shen, menschliche Wurzel. Es heisst auch, dass sich Ginseng nach tausend Jahren in einen Menschen verwandeln kann. So wurden die Sucher von Ginseng-Geistern auf ihre Rechtschaffenheit geprüft. Darüber gibt es viele Geschichten, die immer weitererzählt wurden.

In den 80er-Jahren, bevor das Fernsehen die Gesellschaft veränderte, sandte die kommunistische Partei Volkskundler aus, um die Menschen zu befragen und noch vorhandenes Volksgut zu sammeln. Mareile Flitsch hatte das Glück und die Chance, dabei zu sein, zeichnete viele Geschichten auf und übersetzte sie. Dass diese heute in Zürich zu entdecken sind, hat einen guten Grund.

Mareile Flitsch hat im Changbai-Gebirge Hou Yumei kennengelernt, deren Mutter Mandschurin war. Die Region war ursprünglich von den Mandschuren besiedelt. Nebst dem Ginseng hielten diese eine weitere Tradition hoch, den Scherenschnitt. Hou Yumei lernte die Kunst von ihrer Mutter. Mit grosser Präzision schnitt und schneidet sie auf rotem vierlagigem Papier Ginseng-Geschichten. Sie arbeitet ohne Vorlage und ohne Vorzeichnen, immer frei, geleitet von ihrem Herz oder, wie sie sagt, vom Ginseng selbst. Die Schere ersetzt ihr den Bleistift, ihre Bilder sind vollkommene Werke aus dem Leben der Mandschuren im letzten Jahrhundert. «Wer weiss, was man alles übersieht, wenn man es nicht kennt», sagt Flitsch. Sie

hat Hou Yumei fünf Bücher mit Scherenschnitten und Geschichten abgekauft und sie in die Schweiz gebracht, wo sie nun ausgestellt sind. Was für die zwar neugierige, aber unwissende Besucherin nur ein schöner roter Scherenschnitt ist, ist für Flitsch ein Füllhorn an Wissen über den Alltag der Ginseng-Sucher. Auch über die Wurzel erfährt man viel. Wildwachsender Ginseng gilt als wirksamer. Je älter eine Wurzel ist, desto teurer ist sie. Das Alter erkennt man an der Anzahl Blattstängel und Blätter und vor allem an den Jahrringen der Wurzel. Die alten Wurzeln sollen am wirkungsvollsten sein.

Hou Yumei lebt inzwischen in San Francisco, mit den Ginseng-Scherenschnitten hatte sie aufgehört – bis Mareile Flitsch sie nach Zürich zur Ausstellung einlud. «Die Werke werden zum ersten Mal im Kontext ausgestellt», sagt Flitsch, eine Wertschätzung, die Hou längst verdient hätte. Die Künstlerin hat sich nicht nur sehr gefreut, sie hat mit der geschenkten Schere wieder mit Schneiden begonnen. Ein Teil dieser Schnitte wird heute im Völkerkundemuseum in Zürich verkauft.

Hou Yumei ist 72 Jahre alt, Mareile Flitsch wird emeritiert. Der wilde Ginseng ist stark gefährdet. Vor allem der Klimawandel macht der heiklen Pflanze zu schaffen. Wilder Ginseng ist oder war ausser im Changbai-Gebirge vor allem in Korea, aber auch in Kanada und in den Vereinigten Staaten (Wisconsin) zu Hause. Er ist seit dem 16. Jahrhundert bekannt und wurde von den Jesuiten nach Europa gebracht. Seit den 1950er-Jahren wird Ginseng in Plantagen angebaut. Er ist sehr arbeitsintensiv, so



ETHNOLOGIN UND SINOLOGIN

Mareile Flitsch im Shop des Völkerkundemuseums, 2024.

Die Ausstellung

Von Ginseng träumen – Scherenschnitt-Geschichten von Hou Yumei

15. November 2024 bis 25. Mai 2025,
Völkerkundemuseum
der Universität Zürich
Pelikanstrasse 40, 8001 Zürich
musethno.uzh.ch/de/ginseng

wolle er täglich die Schritte des Bauern hören, wird gesagt. Geerntet wird Plantagen-Ginseng frühestens im vierten Jahr. Auch beansprucht er den Boden so sehr, dass er nach zehn Jahren aufgegeben werden muss und während Jahrzehnten an dieser Stelle kein Ginseng mehr angebaut werden kann.

Ginseng ist nach wie vor gefragt: Wie in der chinesischen Medizin üblich, wird er

als Allheilmittel präventiv eingenommen. Ein eigentliches Wundermittel bleibt der wilde, inzwischen seltene und geschützte Ginseng vor allem deshalb, weil seine Wirkung eng verbunden ist mit den mystischen Geschichten aus den geheimnisvollen Gebirgswäldern. Und übrigens, wer einen Ginseng findet, muss ihn bannen – mit lauten Rufen – denn sonst könnte er weglaufen mit seinen menschenähnlichen Wurzelbeinen.

Eine Spurensuche

Im Comicroman «Ginsengwurzeln» erzählt Craig Thompson seine eigene Geschichte, die eng mit der des Ginsengs verbunden ist. In detailreichen Bildern eröffnen sich den Lesenden fremde Welten genauso wie altbekannte Familienmuster.

Wer gerne Graphic Novels liest, wird von diesem Buch begeistert sein. Der US-amerikanische Comiczeichner Craig Thompson erzählt auf über 400 Seiten nicht nur seine Geschichte, sondern auch die des Ginsengs. Aufgewachsen in einer Kleinstadt in Wisconsin musste er mit seinen beiden Geschwistern auf den Plantagen der Eltern helfen. Das so verdiente Geld steckte er in Comics.

Die Zeichnungen in schwarz-weiss-rot sind sehr detailreich und präzise ausgearbeitet. Thompson versteht es, die eigene Geschichte und die des Ginsengs geschickt zu verweben oder auch mal parallel nebeneinander herlaufen zu lassen. Dabei hat er durchaus einen kritischen Ansatz sowohl auf die Landwirtschaft wie auch auf seine Erziehung in einem sehr christlich geprägten Elternhaus.

In den 1980er-Jahren war Marathon, die Kleinstadt in Wisconsin, die weltweit grösste Produzentin von amerikanischem Ginseng. Im Verlauf der Geschichte erfährt man unter anderem viel über die

Problematik der Pflanzenschutzmittel und deren gesundheitlichen Folgen auch für den Autor. Ginseng-Plantagen laugen zudem den Boden derart aus, dass die Wurzel nach rund zehn Jahren für mehrere Jahrzehnte nicht mehr angebaut werden kann.

Im hinteren Teil des Buches reist Thompson mit seinem Bruder nach Korea und in den Nordosten Chinas auf den Spuren des wilden Ginsengs und als Vorbereitung für eben diesen Comicroman, der nun vorliegt. Das Treffen im Elternhaus und die Gespräche mit Bruder und Schwester reflektieren die sehr ambivalenten Familienverhältnisse. Das Ende des Buches, das nicht nur inhaltlich sehr gewichtig ist, ist nicht wirklich eine Versöhnung, aber ein Akzeptieren, wie es ist.

Barbara Esther Siegrist



Craig Thompson:
«Ginsengwurzeln»,
Reprodukt,
Berlin 2024,
ca. 55 Franken.



Mundtrockenheit oder Speichelmangel?



WILD

EMOFRESH

Gel zur Mundbe- feuchtung

**Spendet Feuchtigkeit
bei trockenem Mund
und schützt vor Karies.**

**Entwickelt und
hergestellt in der
Schweiz. Erhältlich in
Ihrer Drogerie.**

@wildpharma

wildpharma

Kommt wahre Schönheit von innen?

Das Thema «Menschliche Schönheit» ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig. Aber in der zeitgenössischen Philosophie wird es nur am Rande diskutiert. Philosophin Lisa Schmalzried möchte die philosophische Debatte darüber wieder beleben. Sie hat an der Universität Luzern ihre Habilitationsschrift verfasst zum Thema «Menschliche Schönheit». Wir haben sie in Baden-Baden zum Gespräch getroffen.

Von Sabine Reber, Fotos Stöh Grünig

Die Philosophin kommt uns mit herzlichem Lachen entgegen, führt uns über einen verwunschenen Schleichweg, durch Innenhöfe und Gärten und über vermooste Treppen, bis wir einen Blick erhaschen hinunter auf das atemberaubende Bäderquartier der Kurstadt Baden-Baden. In dieser Stadt voller klassischer Schönheit ist sie aufgewachsen, hier fühlt sie sich auch heute noch daheim. Viele Menschen kommen zur Kur in die Weltkulturerbe-Stadt, geniessen die architektonische Schönheit dieses beschaulichen Ortes, der im Zweiten Weltkrieg verschont worden ist, flanieren durch die manikürierten Parks und pflegen sich mit dem Thermalwasser, das aus zahlreichen Brunnen und Quellen schiesst. «Wasser bedeutet Leben, es erfrischt, es verspricht sozusagen Schönheit von innen», sinnieren

wir auf unserem Spaziergang, und wie wir hinunterkommen zur sogenannten Fettquelle, einem düster und modrig anmutenden Verlies mit Wasserhahn in der Mitte, erzählt Lisa Schmalzried: «Hier kommen einige der Einheimischen ihr Heilwasser holen.» Wir durchqueren einen opulent bestückten Garten und gelangen zu einer Skulptur mit wallenden Locken, die uns alle an die Venus von Botticelli erinnert – das welt-

berühmte Bild aus den Florentiner Uffizien zielt das dritte Buch von Lisa Schmalzried. Es ist ihre Habilitationsschrift. Die Venus von Botticelli mit ihren wehenden Locken zieht sich auch wie ein roter Faden durch unser Gespräch. Schmalzried sagt: «Haare sind wichtig für die Schönheit!» Männer wie Frauen würden alles Menschenmögliche unternehmen, um ihre Haarpracht zu erhalten.

**«Die meisten von uns sind
nicht schön. Aber das ist gar
nicht schlimm!»**

Lisa Schmalzried





Wahre Schönheit kommt von innen?

Ursprünglich wollte sich Schmalzried in ihrer Habilitation mit Fiktion beschäftigen. Dann hat sie zufälligerweise am Fernsehen eine Reportage über Schönheitsoperationen gesehen und fragte sich: «Geht es hier wirklich um Schönheit?» Also recherchierte sie und fand in der zeitgenössischen philosophischen Literatur so gut wie nichts. «In der philosophischen Debatte wird menschliche Schönheit kaum diskutiert, obwohl das Streben nach Schönheit in unserer Gesellschaft omnipräsent ist. Zugleich wirft menschliche Schönheit viele spannende philosophische Fragen auf.»

Sie sagt, all die bearbeiteten Fotos von Menschen, die wir als «perfekt» und «schön» charakterisieren, seien höchstens das Abbild einer glatten Oberfläche: «Keine Poren, keine Falten – das ist niemals die ganze Bandbreite dessen, was wir als schön wahrnehmen können!» Und sie fügt an, solche Bilder würden sie langweilen, weil sie letztlich alle gleich seien. «Es ist wie mit den Schönheitsoperationen, dadurch sehen die

Menschen auch immer gleicher aus. Ich aber wollte der Frage nachgehen, wovon Schönheit wirklich abhängt.»

Wenn sie von ihrem Forschungsthema sprach, dann bekam sie immer wieder die gleichen zwei Klischees zu hören. Erstens: Schönheit liegt im Auge des Betrachters. Und zweitens: Wahre Schönheit kommt von innen.

Mit ihrer Arbeit stellte sie zunächst das zweite Sprichwort infrage. Kommt menschliche Schönheit wirklich von innen und was ist damit überhaupt gemeint? «Wenn wir davon ausgehen, dass sie nicht von innen kommt, dann setzen wir menschliche Schönheit mit rein physischer Schönheit gleich. Wenn wir davon ausgehen, dass sie von innen kommt, kann damit zweierlei gemeint sein. Zum einen kann man meinen, dass es neben der rein physischen Schönheit eine zweite Art der Schönheit gibt, eine innere, geistig-charakterliche Schönheit. Platon war beispielsweise ein Vertreter solch einer dualistischen Schönheitstheorie. Zum anderen kann man daran festhalten, dass Schönheit vom Erscheinungsbild einer Person abhängen muss, dieses aber neben rein physischen

HAARE WIE DIE VENUS VON BOTTICELLI

Die Skulptur der griechischen Göttin Eos steht im alten Bäderviertel, neben dem Friedrichsbad.

Faktoren auch durch expressive Faktoren geprägt wird, also durch das, was wir als sichtbaren Ausdruck des Charakters und der geistigen Fähigkeiten einer Person deuten. Edmund Burke und Immanuel Kant sind Vertreter solch einer charakterologischen Schönheitstheorie.»

Schmalzried argumentiert in ihrer Arbeit für eine charakterologische Schönheitstheorie. Das heisst, Schönheit hängt schon vom Erscheinungsbild einer Person ab. Dieses wird aber, neben rein physischen Merkmalen wie Haut- und Haarbeschaffenheit, Grösse und Körperproportionen, auch durch die expressiven Merkmale wie Gestik und Mimik bestimmt.

«Normalerweise nehmen wir das physische Erscheinungsbild UND den expressiven Eindruck zusammen wahr. Erst das Ganze entscheidet über unsere Einschätzung, ob wir die Person schön finden.»

«Das Erscheinungsbild einer Person wird neben rein physischen Merkmalen auch durch die expressiven Merkmale wie Gestik und Mimik bestimmt.»

Lisa Schmalzried

Für Schmalzried ist menschliche Schönheit sinnlich wahrnehmbare Liebenswürdigkeit. Wir finden eine Person schön, wenn wir aufgrund ihrer physischen und expressiven Merkmale uns zu ihr hingezogen fühlen, sie kennenlernen wollen und eine positive zwischenmenschliche Beziehung mit ihr aufbauen wollen. Zugleich gehen wir davon aus, dass nicht nur wir, sondern auch andere Personen so auf die schöne Person reagieren sollten. Und damit sind wir wieder bei der Venus von Botticelli: «In diesem Bild ist Dynamik, da ist Bewegung, sie scheint richtig zu leben und wirkt liebenswürdig.»

Mode versus Schönheit

Die Venus von Botticelli ist auch insoweit interessant, weil sie die häufig vorgebrachten Gedanken, Schönheit sei vollkommen subjektiv, und daher würde sich ganz viel Uneinigkeit bei Schönheiturteilen beobachten lassen, infrage stellt. Die Venus ist zeitlos schön: «Sie galt zu ihrer Zeit als Schönheit, und wir empfinden sie auch heute als schön.» Insgesamt lasse sich in Bezug auf menschliche Schönheit erstaunlich viel Einigkeit beobachten. Wichtig sei auch, Modeerscheinungen nicht mit Schönheit zu verwechseln. Was modisch ist, verändert sich schnell und beschränkt sich nicht nur auf Kleidung, Frisuren und Make-up. Mode beeinflusst auch, ob schlankere oder fülligere Körper en vogue sind oder auch hellere oder dunklere Haut. Doch auch eine Person, die alle aktuellen Modevorstellungen erfüllt, und dennoch nicht als schön gilt, ist denkbar, oder auch der umgekehrte Fall.

Im Zuge dessen zeigt sich die Philosophie auch kritisch hinsichtlich des aktuellen Schlankheitswahns und verknüpft diesen mit sozialphilosophischen Überlegungen: «Das liegt doch auf der Hand. Mit Size Zero werden die Frauen kleingehalten, Diät ist ganz klar ein Repressionsmittel. In diesem Zusammenhang finde ich auch den Hype um die neuen Abnehmspritzen problematisch. Hungernde Menschen sind grundsätzlich schwächer und können im Prinzip leichter unterdrückt werden.»

Der natürlichen Ungerechtigkeit ein Schnippchen schlagen

Überhaupt zieht sie kritisch zu Gericht mit vielem, was heute punkto «Schönheit» angesagt ist. Sie macht deutlich: «Ich zweifle die gängige Geschichte an, die uns von den Medien und der Werbung erzählt wird, nämlich, dass aus jedem hässlichen Entlein ein schöner Schwan werden könne. Schon in den Kindermärchen wird das den Mädchen eingetrichtert, und eigentlich erzählen

uns Werbung und Schönheitschirurgie die gleichen Märchen, nämlich, dass wir alle zum schönen Schwan mutieren können, wenn wir uns nur Mühe geben und ins Fitnessstudio gehen und dieses und jenes machen lassen.»

Zum Teil sei das aber auch kontraproduktiv, denn: «Wenn das Expressive die eine Hälfte der Schönheit ausmacht, dann ist es absurd, dass wir mit Botox den Ausdruck einschränken und sozusagen das Älterwerden der Persönlichkeit unterdrücken. Diese Eingriffe gehen direkt auf Kosten des Ausdrucks und also letztlich auch auf Kosten der Schönheit.» Schmalzried gibt zu bedenken: «Nicht alles, was machbar ist, ist auch sinnvoll!»

Sie fügt an, äussere Schönheit sei durchaus bis zu einem gewissen Grad machbar. «Sich schön anziehen, die Haare frisieren, einen hübschen Lippenstift auftragen, das kann einen schöner machen. Die Kleider, der Schmuck, das Make-up, das gehört zum expressiven Teil der Persönlichkeit, damit können wir spielen und viel erreichen.» Na-

Folge deiner Natur.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn



0125/2947

Gegen Hitzewallungen
und Schweissausbrüche
auf pflanzlicher Basis.

zeller



türlich könne man sein Aussehen auch durch Schönheitsoperationen verändern, räumt sie ein, man könne damit die natürliche Ungerechtigkeit ein Stück weit ausgleichen, aber sie bezweifelt, dass hierdurch Schönheit machbar ist. Das Machbarkeitsversprechen stimme immer nur bis zu einem gewissen Grad. Sie lacht: «Eigentlich könnten wir uns auch alle entspannen, wenn wir nicht schön sind, das macht doch nichts – die meisten sind es nicht. Und wenn wir einen schönen Menschen sehen, dann dürfen wir den Anblick genießen und uns freuen, so wie wir

Kunst oder Landschaften oder den Spaziergang in einer schönen Stadt genießen und müssen uns deswegen selbst nicht unter Druck gesetzt fühlen.»

Wir flanieren durch die Sophienstrasse mit ihren luxuriösen Geschäften und den zahlreichen meist älteren Touristinnen und Touristen, die sich hier zwischen ihren Kuren und Restaurantbesuchen etwas die Füße vertreten. Lisa Schmalzried zeigt uns einen Brunnen mit Kranichen. Wir halten die Hände unter den Wasserstrahl, der aus dem Schnabel der imposanten Zugvögel

schießt, und staunen, wie warm das Thermalwasser ist. Trinken sollten wir es aber nicht, denn ein Schild am hinteren Beckenrand weist uns darauf hin, dass dieses «Heilwasser» giftiges Arsen enthalten könne.

Wirtschaftliche und patriarchalische Interessen

Schönheit bleibt privat wie medial ein riesiges Thema. In unserer Leistungsgesellschaft entsteht gemeinhin der Eindruck, dass gutes Aussehen mit vielen Vorteilen einhergeht, dass schöne Menschen eher einen Partner oder einen guten Job kriegen. Die Werbung handelt hauptsächlich davon. So verfallen wir letztlich doch immer wieder den Märchen von Aschenputtel oder vom hässlichen Entlein, das zum schönen Schwan wird. Schmalzried sagt: «Besonders die Frauen werden dadurch enorm unter Druck gesetzt. Es gibt ein wirtschaftliches Interesse, dass das so bleibt. Und Frauen kann man hierdurch auch klein machen oder verunsichern. Aber der Druck auf die Männer steigt auch langsam an.»

Der Ausdruck «das schöne Geschlecht» kam erst im 18. und 19. Jahrhundert auf. Vorher wurde Schönheit vor allem den

«Ich möchte Argumente entwickeln gegen den gesellschaftlichen Schönheitsdruck, ohne aber dabei die Schönheit an sich abzuwerten.»

Lisa Schmalzried



THERMALWASSER

Aus dem Brunnen mit den Kranichen auf der Sophienstrasse ergiesst sich warmes Wasser, aber man sollte es nicht trinken, weil es Arsen enthalten könnte.

Männern zugeschrieben, so wie auch im Tierreich hauptsächlich die Männchen sich durch äussere Schönheitsattribute hervor-tun. Man denke nur an den Pfau oder den Löwen mit seiner Mähne. Schmalzried: «Bei Platon ist der schöne Jüngling das erste Beispiel für etwas Schönes. Dies ist für das antike Denken nicht unüblich und zieht sich durch bis zu Michelangelo und seinem berühmten David.»

Ob Männer oder Frauen – in der media-len Welt seien schöne Menschen total über-repräsentiert: «Sobald ich den Fernseher oder das Handy einschalte, bekomme ich den Eindruck, dass alle anderen schön sind. Aber aller Wahrscheinlichkeit nach werde ich selber nicht schön sein.» Das führt dazu, dass sich viele Menschen als minderwertig empfinden und dabei ganz vergessen, dass es ja den meisten anderen genau gleich er-geht. Schmalzried sagt: «Wenn ich an die Menschen denke, denen ich im Alltag be-gegne, dann denke ich, die sind klug und nett und sympathisch, aber ganz selten be-gegne ich einer Person, auf die ich reagiere mit «Wow, ist die schön!».» Sich bewusst zu werden, wie selten Schönheit im (analogen) Alltag ist, reduziert den gesellschaftlichen Schönheitsdruck entscheidend, ohne dabei die Schönheit an sich abzuwerten.

Wir wandeln an den Kurhaus-Kollonaden vorbei und kommen am weltberühmten Kurhaus (Baden-Baden gilt als Unesco-Welt-kulturerbe) und dem Casino vorbei. Es soll

KAFFEEHAUS BAUSCH

Hier hält sich Lisa Schmalzried gerne auf, wenn sie bei ihren Eltern ist.



DESIGN - BEAUTY - NACHHALTIGKEIT



Die dekorative Naturkosmetik von ANNEMARIE BÖRLIND betont Ihre natürliche Schönheit. Natürliche Wirkstoffe und innovative Rezepturen sorgen für Pflege und strahlende Farben. Die dermatologisch bestätigte Verträglichkeit garantiert höchste Qualität.



MADE IN THE BLACK FOREST
EST. 1959

ANNEMARIE BÖRLIND

NATURAL BEAUTY

«Die Kleider, der Schmuck, das Make-up, das gehört zum expressiven Teil der Persönlichkeit, damit können wir spielen und viel erreichen.»

Lisa Schmalzried

der Schauplatz von Dostojewskis «Spieler» sein. Schmalzried erzählt: «Die Wiesbader beanspruchen den aber auch für sich. Wahrscheinlich hat er eh in beiden Städten gespielt und viel Geld verloren!» Am Casino vorbei wandeln wir durch den Kurgarten mit seiner grosszügigen Rasen- und Parkanlage. Und dann stehen wir unvermittelt vor den 16 korinthischen Säulen, die den Giebel der 90 Meter langen, nach Osten offenen Trinkhalle tragen. Es entfährt uns ein Stosseufzer. «Grandios» ist masslos untertrieben für dieses romantische Bauwerk aus dem 19. Jahrhundert. In der offenen Wandelhalle sind 14 Wandbilder zu sehen, die Szenen aus Mythen und Sagen der Region darstellen und die Ausflugsziele in der näheren Umgebung lobpreisen. Inzwischen glaube ich zu verstehen, was Schmalzried meint. Wir kön-

nen Schönheit doch einfach schön finden. Jedenfalls bekomme ich angesichts dieser atemberaubenden Architektur keinen Moment lang das Gefühl, ich müsste selber zu einer Säule werden.

Später besteht Schmalzried darauf, dass wir für unsere Liebsten daheim unbedingt von dem speziellen Lebkuchen kaufen sollten, den es im «Café König» gibt. Wir müssen ja jetzt auch nicht mehr unbedingt so eine Schwanenhalssilhouette abhungern, um wie die Venus von Botticelli auszusehen – also betreten wir leichten Herzens eines der verlockenden Süßwarengeschäfte und denken, dass sich Immanuel Kant sicher auch etwas zum Naschen gegönnt hätte, denn gegen feine Lebkuchen gibt es aus Sicht der philosophischen Aufklärung gewiss nichts einzuwenden. |



ZUR PERSON

Lisa Schmalzried ist Privatdozentin am Philosophischen Seminar der Universität Luzern. Derzeit vertritt sie ausserdem die Professur für Praktische Philosophie am Philosophischen Seminar der Universität Hamburg und ist Mitglied des Stiftungsvorstandes des Wittenberg-Zentrums für Globale Ethik. Ab März 2025 wird sie Professorin für Kultur- und Sozialphilosophie an der Hochschule Merseburg. Im Jahr 2018 hat sie habilitiert im Fachbereich Philosophie an der Universität Luzern. Ihre Habilitationsschrift mit dem Titel «Menschliche Schönheit» ist als Buch erhältlich (siehe Kasten). Im Jahr 2012 doktorierte sie an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Die Doktorarbeit mit dem Titel «Kunst, Fiktion und Moral» ist ebenfalls als Buch erhältlich (siehe Kasten). Zwischen 2004 und 2008 hat sie Philosophie, Logik und Wissenschaftstheorie studiert an der Ludwig-Maximilians-Universität München.

www.lisaschmalzried.com

SCHÖNHEITSPRODUKTE

erhältlich in Ihrer Drogerie

(QR-Code scannen)



PUBLIKATIONEN VON LISA SCHMALZRIED



Lisa Katharin Schmalzried:
«**Menschliche Schönheit**»,
Brill/Mentis
Verlag,
Münster 2021,
ca. 137 Franken.



Lisa Katharin Schmalzried:
«**Kunst, Fiktion und Moral**»,
Mentis-Verlag,
Münster 2014,
ca. 66 Franken.

Auch Tiere machen sich schön

Primatenschmuck sorgt für ein friedliches Nebeneinander. Dabei sind es im Tierreich die Männchen, die sich herausputzen. Laut einer neuen Studie der Universität Zürich spielen die auffälligen Körpermerkmale von Primaten eine wichtige Rolle bei der Kommunikation.

Männchen der Goldstumpfnasaffen tragen eine besondere Lippenwarze und ein bläuliches Gesicht. Die Mandrill-Affen haben lebhaftes Gesichtszüge mit einer roten Nase und blauer Haut, und die Nasenaffen tragen eine beeindruckende Mähne, einen roten Brustfleck und eine auffallende Nase. Die Forschenden fanden heraus, dass Männchen von Arten mit sich überschneidenden Verbreitungsgebieten mit leuchtenden Farben oder aufwendigen Körpermerkmalen hervorstechen, die bei anderen Männchen, deren Gruppen alleine leben, weniger ausgeprägt sind. Die auffälligen Merkmale scheinen aggressive Auseinandersetzungen zwischen Gruppen zu verringern, da sie eine schnelle Einschätzung potenzieller Rivalen ermöglichen, wie es in einer Medienmitteilung der Universität Zürich heisst. Die von Stefan Lüpold vom Institut für Evolutionsbiologie und Umweltwissenschaften der Universität Zürich in Zusammenarbeit mit Cyril Grueter von der University of Western Australia durchgeführte Studie zeigt, dass die leuchtenden Farben und der ausgefallene Körperschmuck vieler Primatenarten mehr bewirken können als nur Partner anzuzie-

hen oder soziale Hierarchien innerhalb von Gruppen zu etablieren.

Der Zusammenhang zwischen Schmuck und Revierüberlappung scheint demnach klar zu sein. Stefan Lüpold: «Arten, die mehr Raum mit ihren Nachbarn teilen, weisen deutlich grössere Unterschiede im Körperschmuck zwischen den Geschlechtern auf. Bei Arten, deren Gruppen regelmässig interagieren, tragen die Männchen eher auffällige Merkmale, die sie von den Weibchen unterscheiden.» Die Studie er-

gab auch, dass Begegnungen zwischen den Gruppen bei Arten mit einer grösseren Revierüberlappung weniger aggressiv waren. Diese Ergebnisse stellen die traditionelle Sichtweise infrage, der zufolge Primatenschmuck ausschliesslich dem Wettbewerb um Partner dient. Lüpold fügt an: «Die Studie wirft neues Licht auf die Evolution des Primatenschmucks und liefert wertvolle Einblicke in die komplexe Welt der tierischen Kommunikation.»

Sabine Reber



PRIMATENSCHMUCK

Das Männchen der Goldstumpfnasaffen sticht mit dem bläulichen Gesicht und der Lippenwarze hervor.

Foto: Cyril C. Grueter

Lebensglück

spüren und begleiten

aromalife.ch



Neu

Alle Informationen
zu den Produkten
finden Sie hier




aromalife
natur für die sinne

Make-up: Mit wenig Farbe viel erreichen

Frauen ab 50, die ihr Make-up dem Alter anpassen wollen, sind bei der Schminkberatung in der Drogerie genau am richtigen Ort. Die Drogistin und Make-up-Artistin Barbara Bieler sagt, worauf es bei der typgerechten Veränderung ankommt.

Von Sabine Reber, Fotos Susanne Keller

Barbara Bieler kennt ihre Kundinnen und spürt genau, wo das Problem liegt. Sie erzählt: «Manchmal kommt eine ältere Frau zu mir und fragt zaghaft nach einem Lippenstift oder Lidschatten. Ich spüre dann schon, ob sie eigentlich eine grundlegendere Veränderung wünscht.» Oft sind es Frauen, die gut im Leben stehen mit Beruf und Familie, und die sich bis zur Menopause kaum für Kosmetik interessiert haben, weil sie schlicht anderes zu tun hatten. «Nun merken sie plötzlich, dass sie nicht mehr wahrgenommen werden, als ob sie mit dem Alter unsichtbar würden.» Die Drogistin sagt, das

Tröstliche daran sei, dass es allen mehr oder weniger gleich ergehe. «Aber die Männer haben es natürlich einfacher, sie lassen oft den Bart wachsen, um ihre Falten zu verstecken.»

Manchmal kämen schon Männer in die Drogerie, um eine mattierende Creme, Puder oder Pflegeprodukte zu kaufen. Aber die allermeisten Make-up-Utensilien werden immer noch von Frauen gekauft. Dabei geht es nicht darum, sich möglichst grell anzumalen. «Vielmehr sollen diskret Charakter und persönliche Vorzüge betont werden. Wir können viel erreichen, wenn wir die

richtige Farbe am richtigen Ort auftragen», so Bieler. Dabei soll es möglichst einfach und unkompliziert sein, und die Kundin muss die Tricks daheim auch selber anwenden können. Also, gewusst wie! Die Schminktutorials in den Social Media richten sich häufig an junge Frauen. Barbara Bieler sagt: «Das ist etwas komplett anderes, darauf darf man nicht hereinfallen. Junge Frauen können alle verrückten Trends nachschminken, doch in einem gewissen Alter geht das gar nicht mehr. Nun gilt es, geschickt die eigenen Vorteile zu betonen.» Wenn jemand am Morgen in den Spiegel schaut und denkt «Ui, was bin ich für eine graue Maus!», dann ist definitiv der Moment gekommen, um sich in der Drogerie mit Tipps einzudecken und sich ein paar passende Make-up-Produkte zu besorgen. «Das hebt die Stimmung, und es tut sowieso gut, sich etwas Hübsches zu gönnen», sagt Barbara Bieler.

Helles tritt hervor, Dunkles tritt in den Hintergrund

Barbara Bieler setzt sich jeweils mit der Kundin hin und nimmt sich Zeit für Gespräch und Beratung, denn: «Oft sind die Frauen zurückhaltend, getrauen sich nicht

IN DER DROGERIE

Make-up-Artistin Barbara Bieler schminkt eine Kundin.



ZARTE TÖNE

Lidschatten und Lippenstift zaubern ein wenig Farbe ins Gesicht.

recht, etwas Neues auszuprobieren. Da braucht es Geduld und Einfühlungsvermögen. Wenn das Vertrauen erst einmal da ist, dann sind eigentlich alle froh um guten Rat und um Unterstützung auf der Suche nach den richtigen Produkten.»

Zuerst kommt der aufhellende Concealer, «der wird rund um das Auge herum aufgetragen, auch auf die Lider.» Das sei bei Brillenträgerinnen besonders wichtig, weil das Brillengestell einen Schatten auf die Augen wirft. Bieler sagt: «Es ist nicht nötig, das ganze Gesicht mit Make-up zuzukleistern. Nur ein wenig Concealer um die Augen herum auftragen reicht meistens schon. Allenfalls kommt eine sanft getönte Tagescreme mit integriertem Sonnenschutz dazu.»

Wenn die Schlupflider stärker ausgeprägt sind, empfiehlt die Drogistin, auf die vorstehende Falte einen mittelbraunen Lidschattenton aufzutragen, denn «alles, was dunkler ist, tritt optisch nach hinten, und alles, was hell ist, tritt in den Vordergrund».

Wichtig sei, dezente Braun- oder Grautöne zu wählen, allenfalls bei braunen Augen auch einen leichten Grünton. «Es gibt warme und kühle Brauntöne, da kommt es auf eine gute Beratung an, denn es hängt vom Hauttyp ab, welcher Lidschatten passt.» Von blauer Farbe bei blauen Augen rät sie ab, «das wirkt schnell unnatürlich und nicht immer vorteilhaft.»

Auch sollte mit dem Eyeliner das Auge nicht komplett umrandet werden, denn «das macht die Augen kleiner!» Besser den Konturenstift nicht bis an den Rand hinausziehen und dafür die Ecken mit Concealer aufhellen. Und natürlich darf ein Mascara nicht fehlen, nach dem Motto: «Betonen, was man hat!» Wenn die Wimpern dünner werden, könne auch ein entsprechendes Produkt aus der Drogerie helfen, um das Wachstum zu fördern.

Aber das Wichtigste kommt zum Schluss: die Augenbrauen. Sie sind wie ein Rahmen für die Augen. «Gerade wer unsicher mit dem Lidstrich ist oder eine zittrige Hand hat, betont dadurch indirekt die Augen. Und geschickt geschminkte Augenbrauen lenken ab von Schlupflidern.» Auch ein Brauenmousse zum Färben könne sinnvoll sein, wenn die Härchen weiss werden oder widerpenstig sind, sagt Barbara Bieler.



Peeling und Masken

Ein gutes Make-up fängt grundsätzlich bei der Pflege an, weiss Barbara Bieler. «Je schöner die Haut, desto weniger Make-up braucht man.» Und das Ziel solle immer sein, so wenig wie möglich aufzutragen. Dafür solle man sich ein bis zweimal pro Woche eine Maske gönnen und dabei die Augenpartie nicht vergessen. Eine Augenmaske bringt die Augen optisch zum Leuchten, da kleine Linien und Fältchen geglättet werden. Auch regelmässige Peelings findet die Drogistin sinnvoll, um der Haut ein frisches Aussehen zu verleihen. Ein Primer ist ihr Lieblingsprodukt. Er bringt die Haut zusätzlich zum Strahlen und kann hilfreich sein, wenn grosse Poren und Falten kaschiert werden sollen. Der Primer kommt über die Gesichtsschmierung, aber unter das Make-up.

Wichtig für ein tolles Auftreten in der zweiten Lebenshälfte sei aber auch die Haltung, meint die Drogistin, denn: «Die Frauen müssen sich nicht selber unscheinbar machen! Wenn jemand gern roten Lippenstift oder Nagellack trägt, nur zu! Rot geht sowieso immer. Die Frauen sollen sich in jedem Alter selbstbewusst zeigen, ihre Stärken betonen und das machen, was ihnen gefällt!» Bei Kundinnen, die es lieber dezent mögen, empfiehlt sie einen zarten rosaroten oder bei warmen Hauttönen auch einen apricotfarbenen Lippenstift, der sich gleichzeitig als Wangenrouge verwenden lässt. «Das verleiht einen frischen Ausdruck, ohne dass es stark geschminkt aussieht.» Punkto



DEZENT

In der zweiten Lebenshälfte sollte Frau ihre Vorzüge betonen, ohne zu übertreiben.

Lippenstift weiss sie noch einen Trick, damit die Farbe auf reiferer Haut nicht ausläuft und länger hält: «Den Concealer, der für die Augen gebraucht wird, auch um die Lippen herum auftragen. Und dann mit dem Konturenstift die ganzen Lippen ausmalen. Erst nachher den Lippenstift auftragen, dann hält er viel länger.»



MAKE-UP-ARTISTIN

Barbara Bieler ist Drogistin EFZ und Make-up-Artistin in der Welldro Droge-

rie im Obersee-Center in Lachen SZ. Nebst dem vielfältigen Drogerieangebot bietet die Welldro Lachen ein breites Angebot an Kosmetik, Parfüm und Make-up-Artikeln.
www.lachen.welldro.ch

Das Immunsystem rechtzeitig vorbereiten

Die Pollensaison scheint zwar noch weit weg zu sein. Nichtsdestotrotz lohnt es sich, jetzt schon das Immunsystem mit geeigneten Produkten fit zu machen. Drogistin Rachel Gubser sagt im Interview, worauf es dabei ankommt.

Von Sabine Reber





HATSCHI!

Birkenpollen sind bei Heuschnüpfeln besonders berüchtigt.

Wie kann man sich auf die Heuschnupfensaison vorbereiten?

Rachel Gubser: Es gibt diverse vorbeugende Massnahmen, die infrage kommen. Schwarzkümmelöl zum Beispiel eignet sich hervorragend, um bereits Anfang Jahr unser Immunsystem auf die Pollen vorzubereiten. Es wirkt antioxidativ und entzündungshemmend und kann helfen, die Reaktion des Körpers auf Allergene zu reduzieren. Homöopathische Mittel, Schüssler Salze oder spagyrische Essenzen eignen sich ebenfalls, um vorbeugend eingenommen zu werden. Hierzu lohnt sich eine persönliche Beratung in der Drogerie, um die genauen Symptome zu besprechen und eine individuell angepasste Therapie zu finden. Zudem kann es sinnvoll sein, daheim Luftfilter oder Pollenschutzgitter zu installieren. Schulmedizinisch gibt es auch die Möglichkeit zur Desensibilisierung.

Was kann man sonst noch machen?

Ein wichtiger Punkt bei der Allergieprävention und Behandlung ist die Darmflora, denn eine ausgewogene Darmflora trägt dazu bei, Entzündungsreaktionen zu regulieren und das Immunsystem in Balance zu halten. Personen, die über ein vielfältiges Mikrobiom verfügen, haben generell ein geringeres Risiko, Allergien zu entwickeln. Aus diesem Grund kann es sinnvoll sein, das Mikrobiom mit entsprechenden Präparaten gezielt zu modulieren. Eine ballaststoffreiche Ernährung, die reich an Pro- und Präbiotika ist, fördert eine gesunde Darmflora.

Warum muss man so früh mit der Prophylaxe anfangen?

Wer unter einer Allergie leidet, hat bereits spezifische Antikörper gegen bestimmte Allergene im Blut. Dabei werden die Proteine der Pollen immer als potenziell gefährlich eingestuft, was die Auslösung einer Kaskade von Reaktionen im Körper bewirkt. Die

damit verbundene Histaminausschüttung löst dann die bekannten Allergiesymptome aus.

Mit den präventiven Massnahmen probieren wir, unser Immunsystem so zu trainieren, dass es nicht übermässig auf allergene Stoffe reagiert. Dies ist ein Prozess, welcher etwas Zeit benötigt.

Es gibt jedoch auch Studien, die zeigen, dass durch Schwarzkümmelöl die Histaminausschüttung verringert werden kann. Es ist also möglich, Schwarzkümmelöl auch akut einzusetzen, wobei eine höhere Dosierung gewählt wird.

Empfehlen Sie für alle Kundinnen und Kunden das Gleiche? Und für Kinder?

Es ist immer sinnvoll, durch eine individuelle Beratung in der Drogerie das beste Produkt zu erhalten. Denn nur im Beratungsgespräch können allfällige Kontraindikationen, aber auch Vorlieben und bereits getätigte Massnahmen berücksichtigt werden. Grundsätzlich kann man die meisten vorbeugenden Medikamente auch bei Kindern anwenden, hier gilt es, den Einnahmemodus sowie die Dosierung je nach Alter anzupassen.

Was sind die häufigsten Heuschnupfenprobleme, denen Sie in der Drogerie begegnen?

Juckende, gerötete und geschwollene Augen sowie eine laufende Nase zählen zu den häufigsten Beschwerden. Ferner kann Juckreiz im Hals und in den Ohren auftreten. Seltener kann sich eine Allergie auch durch einen Hautausschlag zeigen. Auch asthmatische Probleme sind bei Heuschnupfen möglich.

In den letzten Jahren scheinen Pollenallergien schweizweit zuzunehmen. Haben Sie in der Drogerie auch mehr entsprechende Anfragen?

Um hier eine gesicherte Antwort zu geben, müsste man die Abverkaufszahlen analysieren. Aus subjektiver Sicht habe ich das Gefühl, dass die Anfragen in den letzten Jahren zugenommen haben, besonders bei älteren Personen sowie bei Kindern. Wahrscheinlich spielen Umweltveränderungen, wie die Zunahme von Luftverschmutzung, sowie neue Pflanzenarten dabei eine Rolle.



JAHRHUNDERTEALTE TRADITION

Rachel Gubser ist dipl. Drogistin HF und Betriebsleiterin der Dropa Drogerie in Glarus. In ihren Naturage-Hausspezia-

litäten steckt die Erfahrung von vielen Jahrhunderten, und manchmal auch ein gut gehütetes Geheimnis. www.dropa.ch/ Tel. 055 640 61 12

Auch der Lebensstil und genetische Prädispositionen haben sicher einen Einfluss.

Kommen die Kunden rechtzeitig in die Drogerie?

Viele Kundinnen und Kunden beugen gezielt vor, besonders diejenigen, die stark betroffen sind und bereits mehrere Jahre an Heuschnupfen leiden. Natürlich gibt es auch viele, die mit Antihistaminika gut bedient sind und diese Medikamente akut einsetzen. Es gibt aber auch wirksame natürliche Heilmittel, die akut eingenommen werden können. Wir weisen die Kundschaft auch immer auf den Nutzen einer Prävention hin.

Muss man das jedes Jahr wiederholen oder kann man sich auf eine Art desensibilisieren, dass es nachher nicht mehr wiederkommt?

Erfahrungsgemäss kann es sein, dass die Symptome bei wiederholter Vorbeugung weniger stark ausbrechen. Vorbeugende Massnahmen können von Jahr zu Jahr neu beurteilt werden. Solange die Personen während der Saison unter starken Symptomen leiden, ist es immer sinnvoll, fürs nächste Jahr vorzubeugen.

Was geben Sie sonst für Tipps betreffend Heuschnupfen?

Das Wichtigste ist das Vermeiden von Pollen im Haus, auf der Kleidung und an sich selber. Mit folgenden Massnahmen lässt sich die Pollenlast minimieren: Nasenspülungen machen mindestens jeden Abend, bei Bedarf mehrmals täglich, Lüften bei Regenwetter oder nur frühmorgens und spätabends, Kleider nicht bei Pollenflug und im Freien trocknen lassen, abends duschen, gebrauchte Kleidung nicht im Schlafzimmer deponieren oder sofort waschen und nicht mit Haustieren schmusen, welche Freigang haben. |



HÜBSCHE BLÜTEN, WIRKUNGSVOLLE SAMEN

Schwarzkümmelöl kann bei der Heuschnupfenprophylaxe helfen.

Wechseljahre für alle

Was passiert eigentlich im Körper und im Kopf der Frauen, wenn sie die Wechseljahre durchleben? Wie funktioniert eine bioidentische Hormonersatztherapie, und warum dauert die Umstellung so lange? Ein neuer Ratgeber weiss Antwort auf fast alle Fragen, die sich in dieser herausfordernden Zeit stellen.

Dieses Buch gehört auf den Nachttisch jeder Frau in den mittleren Jahren. Und eigentlich sollten dieses Buch auch die Ehemänner, Freunde, Arbeitgeber und alle anderen Menschen lesen, die denken, das Thema Menopause ginge sie nichts an. Denn die Menopause-Expertin und Gründerin der Wissensplattform wexxjahre.de erklärt in ihrem



Anke Sinnigen:
«Wechseljahre. Das Upgrade»,
Herder-Verlag, München 2024,
ca. 32 Franken.

klugen und übersichtlichen Ratgeber «Wechseljahre. Das Upgrade» auf anschauliche Weise, was es mit der Hormonumstellung auf sich hat, welche Therapieansätze es gibt, was im Körper und im Kopf der Frauen passiert während dieser einschneidenden Lebensphase und warum es mitunter zehn Jahre oder länger dauern kann, bis sich ein neues Gleichgewicht eingependelt hat. Sie hält fest: «Frauen zwischen 40 und 59 Jahren sind hierzulande die grösste gesellschaftliche Gruppe.» Das merkt langsam auch die Wirtschaft, denn diese Frauen haben viel Erfahrung und Wissen, und wenn sie erst einmal mit den Beschwerden klarkommen, können sie ihre Karriere erfolgreich fortsetzen, statt krankheitsbedingt frühzeitig aus dem Arbeitsleben zu scheiden, wie das heute allzu oft der Fall ist. Der Mangel an medizinischer Forschung über die Frauengesundheit nach der fruchtbaren Phase führt dazu, dass Frauen zwar länger leben, aber dabei weniger gesund sind. Anke Sinnigen sensibilisiert in ihrem kompakten Ratgeber für diesen Gender Health Gap und zeigt, was Frauen für ein gesundes und glückliches Älterwerden brauchen.

Dabei geht es nicht nur um die Behandlung der Beschwerden mit pflanzlichen Arzneimitteln, bioidentischen Hormonen und Lebensstil-Anpassungen, sondern auch um den Ausblick auf ein gesundes Älterwerden. Die Autorin schreibt: «Tatsächlich haben Frauen weniger gesunde Jahre als Männer, obwohl wir durchschnittlich fünf Jahre älter werden. Deshalb ist es so wichtig, dass wir in den Wechseljahren die richtigen Weichen für unsere Gesundheit stellen.»

Auch weitere Themen, die in der Mitte des Frauenlebens wichtig werden, kommen im Ratgeber vor, darunter das Ausfliegen der Kinder, die älter werdende Partnerschaft, Wechseljahre am Arbeitsplatz, Pflege der Eltern und wie Frauen sich finanziell besser aufstellen – denn ein längeres Leben kostet auch mehr Geld. Wenn Frau Bescheid weiss, dann kann sie sich entsprechend vorbereiten – und die Zeit der Menopause wird zu einem erfolgreichen Upgrade ihres Lebens.



Leo Bomans (Hrsg.):
«Glück. Neue Zeiten – neue Antworten:
Die jüngsten Erkenntnisse aus der weltweiten
Glücksforschung», Dumont Verlag,
Köln 2024, ca. 42 Franken.

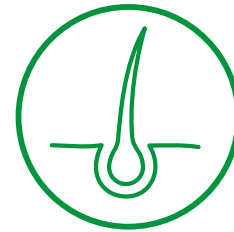
Die Suche nach dem Glück

Klimakrise, Pandemie, Krieg und Inflation – die Welt hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Wie schaffen wir es, trotz allem glücklich und hoffnungsvoll zu bleiben? «GLÜCK. Neue Zeiten – neue Antworten» vereint das Wissen von 100 Expertinnen und Experten für Positive Psychologie aus 50 verschiedenen Ländern, darunter Forschende aus den glücklichsten und unglücklichsten Nationen der Welt. Anschaulich und ohne Umschweife teilen sie ihre wichtigsten Erkenntnisse und bieten konkrete Antworten auf die grossen Fragen: Was ist die Essenz von Glück? Welchen Einfluss haben äussere Faktoren auf unser persönliches Glücksempfinden? Und wie können wir als Einzelne und als Teil der Gesellschaft dazu beitragen, Glück und Wohlbefinden selbst in Krisenzeiten nachhaltig zu steigern? |

Sabine Reber

Biotin-Biomed® plus

STARKES HAAR, STARKER AUFTRITT



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

- + Wertvolle Kombination mit Biotin, Zink, Selen, B-Vitaminen, L-Cystin und Goldhirseextrakt.
- + Gut versorgt mit nur 1 Kapsel pro Tag.

Nur
1 Kapsel
pro Tag



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

BioMed®

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf
© Biomed AG. 10/2024. All rights reserved.

www.biotin.ch

A group of about 15 runners of various ages are jogging along a paved path that winds through a lush green valley. In the background, a dense forest of evergreen trees covers the lower slopes of a mountain, with a prominent, snow-capped peak rising above the treeline under a clear sky. The foreground is filled with tall, wild grasses.

Das Geheimnis des Alternativtrainings

Gerade im Alter ist Abwechslung entscheidend – Laufprofi Markus Ryffel gibt Tipps für beschwerdefreies Ausdauertraining für ältere Menschen.

Von Sabine Reber



GEMEINSAM

Laufen in der Gruppe macht mehr Spass und motiviert.

Damit Läuferinnen und Läufer langfristig beschwerdefrei und mit Freude laufen können, gehören Alternativsportarten wie Nordic Walking und Aqua-Fit zu einem ausgewogenen Wochenprogramm. Ein solches Wochenprogramm besteht optimalerweise aus beispielsweise ein- bis zweimal Laufen und einmal Nordic Walking oder einmal Aqua-Fit.

Im Laufsport sind in erster Linie die Fuss- und Beinmuskulatur und natürlich das Herz-Kreislauf-System gefordert. Zusätzlich müssen die Läuferinnen und Läufer die Muskelkraft in der Körpermitte mit alternativen Trainingsformen fördern. Erfahren Sie mehr über die beiden geeigneten Alternativsportarten Nordic Walking und Aqua-Fit.

- Ein Training walkend oder im Wasser (Schwimmen, Aqua-Fit) fördert nicht nur Ihre Ausdauer und Beinkraft, sondern auch die Rumpf-, Rücken- und Oberkörpermuskulatur. Ihr Herz macht keinen grossen Unterschied zwischen den Sportarten. Die Hauptsache ist, dass es regelmässig gefordert wird.
- Beim Alternativtraining profitieren Sie von den positiven Seiten anderer Sportarten. Fehl- und Überbelastungen können so vermieden werden.
- Wer täglich mit gleicher Intensität und gleichem Zeitaufwand die gleiche Strecke läuft und mit der Trainingsart nicht variiert, wird früher oder später die Motivation verlieren oder aufgrund der einseitigen Belastung mit Verletzungen kämpfen. Wechseln Sie deshalb häufig Ihr Trainingsgelände und die Sportart.

WASSERKRAFT

Aquagymnastik passt gut zu Jogging, weil es die Gelenke schont und die Muskeln für andere Bewegungen gebraucht werden.



- Walking beziehungsweise Nordic Walking und Aqua-Fit sind Musterbeispiele für gelenkschonende Low-Impact-Sportarten und sind ideale Trainingsformen für Läuferinnen und Läufer.

Aqua-Fit

Aqua-Fit ist eine Kombination von Wassergymnastik und dem sogenannten Deep Water Running. Es findet mit Unterstützung einer speziellen Auftriebshilfe (siehe www.aqua-fitshop.ch), welche die physiologisch korrekte Position ermöglicht, im schwimmtiefen Wasser statt. Das Ganzkörpertraining ist für Läuferinnen und Läufer die Trainingsalternative schlechthin, weil mit Wassergymnastik die wichtige Rumpfmuskulatur und möglicherweise geschwächte Muskeln aufgebaut werden können. Mit dem Deep Water Running kann die fast gleiche Bewegung wie beim Laufen an Land ausgeführt werden. Ganz entscheidend ist dabei die Zugphase, die wichtigste Phase beim Laufen

an Land, die den Körper effizient vorwärtsbringt und an der die gesamte rückwärtige Muskulatur beteiligt ist. Einziger und entscheidender Unterschied zum Laufen an Land ist der fehlende Bodenkontakt: Es fehlt die exzentrische Belastung. Diese stellt bei einem hohen Laufpensum die grösste Verletzungsgefahr dar.

Weitere Vorteile ergeben sich durch die physikalischen Eigenschaften des Wassers. So führt der Wasserauftrieb zu einer Entlastung des Stütz- und Bewegungsapparats, was eine Lockerung und Entspannung der Muskulatur und der Wirbelsäule zur Folge hat (Regenerationsförderung). Der allgegenwärtige Wasserwiderstand kräftigt die Muskulatur umfassend und fördert durch die Massagewirkung die Durchblutung. Durch den äusseren Wasserdruck, abhängig von der Wassertemperatur, wird über die Modulation der Körpertemperatur das Immunsystem aktiviert und der Muskeltonus gesenkt (ab ca. 30–32°C).

Flawa Bandagen

für Sport, Freizeit und Beruf

Nachhaltige
Unterstützung
für Ihre Gelenke

www.flawa-medical.ch

NEU



FIT IM ALTER



RAUS DIE STÖCKE!

Nordic Walking kann zur Abwechslung das Lauftraining ergänzen.

Nordic Walking

Nordic Walking ist eine Sportart, die ihren Ursprung in Finnland hat und die Vorteile des klassischen Walking mit Elementen des Skilanglaufs verbindet. Mit der richtigen Technik entsteht ein schonendes Ganzkörpertraining, das neben den Wirkungen auf Herz-Kreislauf und Stoffwechsel viele weitere Vorteile mit sich bringt. So wirkt der durch den Stockeinsatz intensivierte Armeinsatz kräftigend und gleichzeitig lockernd auf die Rücken- und Schultermuskulatur und befreit von Verspannungen und Schmerzen. Die ganze Skelettmuskulatur ist gefordert und Bänder, Sehnen und Gelenke werden umfassend gestärkt. Immer mit dem grossen Vor-

teil, dass die Verletzungsgefahr praktisch gleich null ist (wenn man nicht gerade über die eigenen Füsse oder Stöcke stolpert).

Beim Nordic Walking führt der Stockeinsatz dazu, dass die Impulse der Arme auf den Boden übertragen werden und der Energieverbrauch damit im Vergleich zum klassischen Walking 10 bis 15 Prozent höher ist.

Starten Sie jetzt

Damit Ihnen die Bewegung nachhaltig gelingt, können Sie zu Beginn das Training in Ihren Alltag integrieren. Die Treppe ist ein ideales Trainingsgerät, um die Konditionsfaktoren Ausdauer, Kraft und Koordination in einer alltagsnahen Bewegungsform zu



Aktivwoche im Bündnerland.



© Markus Ryffel's AG

Mitmachen und gewinnen

Profitieren Sie von der Expertise von Markus Ryffel, Olympia-Silbermedaillengewinner über 5000 m. Das Team rund um Markus Ryffel's lässt Sie in die Welt des Laufsports eintauchen und bietet Ihnen alle Facetten des Sporttreibens im Alter, wobei das Geniessen nicht zu kurz kommen soll. Denn oft ist es der Lebensstil, der darüber entscheidet, wie fit wir im Alter sind und ob wir all das realisieren können, was wir uns für die späteren Jahre unseres Lebens vorgenommen haben. Gewinnen Sie mit etwas Glück einen bewegten Preis:

☐ **1 x Aktivferienwoche «Fit im Alter»**, 2.–5. Juni 2025 für 2 Personen im Hotel Waldhaus am See, Valbella im Wert von 1600 Franken.

Details unter www.markusryffels.ch

☐ **4 x 2 Freistarts für den Schweizer Frauenlauf Bern**, 15. Juni 2025, Details unter www.frauenlauf.ch

☐ **4 x 2 Freistarts für den Greifenseelauf Uster**, 20. September 2025, Details unter www.greifenseelauf.ch

Anrede _____

Vorname _____

Name _____

Strasse/Nr. _____

PLZ/Ort _____

E-Mail-Adresse _____

Telefonnr. _____ Geburtsdatum _____

Einsendeschluss: 13. April 2025

Teilnahme per Post: Talon einsenden an Markus Ryffel's AG, Wettbewerb Drogistenstern, Neufeldstrasse 1, 3076 Worb

Teilnahme per Mail:

Senden Sie ein Foto des ausgefüllten Talons mit dem Betreff «Wettbewerb Drogistenstern» an: info@markusryffels.ch

mr.s
markus ryffel's

vereinen. Der grosse Gesässmuskel und die Muskeln des Oberschenkels strecken beim Treppensteigen unsere Hüft- und Kniegelenke. Unsere Wadenmuskulatur sorgt für einen festen Abdruck vom Oberschenkel bis zur Fussspitze. Nehmen Sie mit einem aktiven Fussabdruck und aktivem Armschwung zwei Stufen auf einmal. Achten Sie auf einen stabilen Rumpf und kontrollieren Sie Ihr Gleichgewicht. Idealerweise praktizieren Sie drei Durchgänge à ca. 30 bis 50 Stufen mit einer Gehpause beim Abstieg. Der Abstieg gilt als optimale Osteoporose-Prophylaxe, weil das Drei- bis Vierfache des Körpergewichts abgefedert werden muss. Sie werden merken, dass sich dies schon bald beim Lauftraining positiv auswirken wird. Das zwei- bis dreimalige Treppensteigen pro Woche bewirkt Wunder und Sie werden bald ökonomischer und gesünder unterwegs sein. |



LAUFPIONIER

Markus Ryffel ist ein Schweizer Laufpionier. Er gewann von 1977 bis 1984 sechs internationale Medaillen,

darunter Silber an den Olympischen Spielen in Los Angeles 1984 über 5000 Meter.

«Laufen ist pure Lebensfreude», sagt der Ex-Spitzensportler Markus Ryffel. Noch heute läuft er regelmässig und macht Krafttraining, jedoch mit einem anderen Fokus als früher: «In meiner Zeit als Spitzensportler stand klar die Leistung im Fokus, heute sind es Freude und Genuss.» Wie bei uns allen macht sich das Alter auch bei Markus

Ryffel bemerkbar, ganz wenig Rost habe er angesetzt, einen Hauch Hüftgold, und natürlich mache er sich Gedanken über die Zukunft. Er möchte alle ermuntern, sich zu bewegen, egal ob Nordic Walking, Treppensteigen oder im Wasser: «Mit steigendem Alter schwinden unsere Muskeln. Die körperliche Leistungsfähigkeit lässt nach, wenn Sie nichts tun.

In unseren Kursen beschäftigen wir uns mit der richtigen Technik, um langfristig beschwerdefrei und mit Freude Sport treiben zu können. Es ist nie zu spät, sich um die Gesundheit zu kümmern, Sie werden schnell merken, dass sich Ihre Lebensqualität verbessern wird.»

Gerötete und gereizte Haut im Intimbereich ist ein unangenehmes Problem, das viele Frauen kennen. Diese Creme verschafft schnell und unkompliziert Linderung.

Wund im Intimbereich? Das hilft!

Wenn es juckt und brennt

Wenn es im äusseren Intimbereich juckt, brennt oder sich wund Stellen in der Pofalte bilden, ist das für betroffene Frauen ein heikles Thema. Dabei ist es vollkommen normal, dass die Haut im Intimbereich ab einem bestimmten Alter häufiger gereizt ist, weil sie trockener und dünner wird. Scheuert Haut auf Haut, kommt es umso schneller zu Wundsein. Harninkontinenz, Übergewicht oder Sport, wie z. B. Radfahren, können das Problem verstärken.

So kann die Haut „atmen“

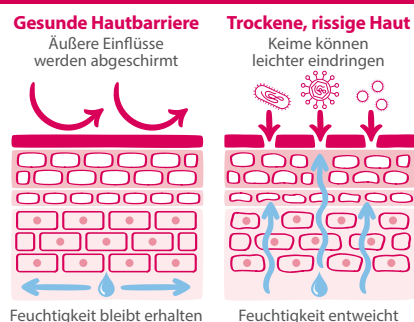
Speziell für die Bedürfnisse der sensiblen Haut im äusseren Intim- und Analbereich wurde die Vagisan Schutz-Salbe entwickelt. Sie bildet einen wasserab-

weisenden Schutzfilm gegen äussere Reizstoffe oder Reibung und lässt die Haut dabei „atmen“. Außerdem sorgen die pflegenden Fette und Öle pflanzlichen Ursprungs für die notwendige Rückfettung, die die trockene Haut dringend braucht.

Darum ist eine gesunde Hautbarriere so wichtig

Damit die Haut vor Reizstoffen von außen geschützt ist, braucht sie an der Oberfläche eine gesunde Barriere. Wird die oberste Hautschicht aber trockener und rauer, können sich kleine Mikrorisse in der Schutzschicht bilden, durch die Feuchtigkeit aus der Haut entweichen kann, sodass diese noch trockener wird. Ist die Hautbarriere gestört, können auch Keime wie Bakterien oder Pilze leichter eindringen.

Als tägliche Intimpflege wird morgens nach dem Duschen eine kleine Menge Salbe dünn auf den gesamten äusseren Intim- und Analbereich aufgetragen. So ist die zarte Haut gut geschützt, und Sie können entspannt in den Tag gehen!



Unser Tipp:



- Bildet einen atmungsaktiven Schutzfilm
- Wirkt pflegend und rückfettend
- Beruhigt gereizte Haut
- Ohne Mineralfette und Silikone

Polster, die den Darm dicht halten

Wir alle haben sie, aber (fast) niemand spricht darüber: Hämorrhoiden. Sie sind ungefährlich und Beschwerden lassen sich meistens mit Salben oder Zäpfchen gut behandeln. Wenn der Leidensdruck aber zu gross wird, kann ein chirurgischer Eingriff sinnvoll sein, wie Proktologe Mark Henschel im Interview erklärt.

Von Astrid Tomczak-Plewka, Foto Susanne Keller

Wenn von Hämorrhoiden die Rede ist, denken die meisten Menschen an Schmerzen und Beschwerden. Welche Funktion haben Hämorrhoiden überhaupt?

Mark Henschel: Grundsätzlich hat jeder Mensch Hämorrhoiden – das sind Polster aus Blutgefässen und Bindegewebe im Analkanal, die eine wichtige Rolle bei der Kontinenz spielen. Viele Menschen wissen gar nicht, dass diese Polster ein normaler Bestandteil unseres Körpers sind und denken, Hämorrhoiden seien automatisch krankhaft. Erst wenn die Polster Beschwerden verursachen, sprechen wir von einem Hämorrhoidalleiden.

Inwiefern sind diese Polster für die Kontinenz wichtig?

Die Hämorrhoidalpolster helfen, den Darm dicht zu halten. Besonders unterstützen sie die Kontrolle über Luft und Flüssigkeit. Man kann sich das wie ein zusätzliches Abdichtsystem vorstellen, das den Stuhlgang reguliert und verhindert, dass ungewollt Luft oder dünner Stuhl austritt.

Ab wann werden Hämorrhoiden problematisch?

Wann sie als Problem wahrgenommen werden, ist sehr individuell. Für manche Leute stellt zum Beispiel eine Blutung von Hämorrhoiden kein Problem dar und für andere ist jeder Blutstropfen auf dem Toilettenpapier schlimm. Wir teilen Hämorrhoiden grob in vier Stadien ein, wobei in Stadium 3 und 4 die

Hämorrhoiden aus dem Darmausgang nach aussen kommen und Fremdkörper darstellen und Schleimabsonderungen haben oder eine entsprechende andere Symptomatik auslösen können. Auch das ist für die eine sehr störend und für den anderen noch nicht.

Könnten Sie die vier Stadien näher erläutern?

Im ersten Stadium sind die Hämorrhoidalpolster vergrössert, aber nicht sichtbar. Wir sehen sie nur, wenn wir in den Darm reinschauen. Sie verursachen in der Regel keine Schmerzen, aber oft Blutungen, wenn sie durch harten Stuhl gereizt werden. Das zweite Stadium zeigt ähnliche Symptome, aber die Polster rutschen beim Stuhlgang bis in den Analkanal und ziehen sich danach spontan zurück. Ab dem dritten Stadium treten die Hämorrhoiden beim Stuhlgang nach aussen und verbleiben zeitweise dort, was zu Schleimabsonderungen, Juckreiz und Nässen führen kann. Im vierten Stadium sind die Hämorrhoiden dauerhaft aussen und ziehen sich nicht mehr zurück.

Gibt es drogistische Behandlungsmöglichkeiten für Hämorrhoiden?

In etwa 80 Prozent der Fälle können Hämorrhoidalleiden tatsächlich mit konservativen Methoden wie Salben, Zäpfchen und Medikamenten behandelt werden. Es gibt eine Vielzahl von Präparaten, die entzündungshemmend wirken und den Juckreiz sowie

das Brennen lindern. Salben und Zäpfchen sind dabei besonders hilfreich in den frühen Stadien, wenn noch keine grössere Gewebeschädigung vorliegt. Nur etwa 20 Prozent der Betroffenen benötigen eine Operation, wenn die konservativen Massnahmen nicht ausreichen.

Und was ist in der Schwangerschaft zu beachten?

Schwangere sind oft besonders betroffen, weil das wachsende Kind im Bauchraum auf den venösen Kreislauf drückt, was zu vergrösserten Hämorrhoiden führen kann. Zudem leiden viele Schwangere unter Verstopfung, was die Situation verschlimmern kann. Die Behandlung zielt hier darauf ab, die Verdauung zu regulieren. Pflanzliche Mittel wie Leinsamen oder Flohsamen sind unbedenklich und helfen, den Stuhl weich zu halten. Auch Magnesium kann dabei unterstützen, den Darm in Bewegung zu halten. Lokale Salben, wie solche mit Hamamelis, können zusätzlich für Linderung sorgen und sind in der Regel auch während der Schwangerschaft unbedenklich.

Und wenn die Beschwerden sehr stark sind?

Sollten die Beschwerden in der Schwangerschaft stark werden, kann man vorübergehend auf lokal betäubende Salben zurückgreifen, die lidocainhaltig sind und auch für Schwangere als sicher gelten. Eine chirurgi-

PROKTOLOGIESPEZIALIST

Mark Henschel ist Chirurg mit dem Spezialgebiet Proktologie. Er betreut Patientinnen und Patienten in Bern und Solothurn. Am Lindenhofspital Bern leitet er das Darmzentrum Bern, welches durch die Deutsche Krebsgesellschaft (DKG) zertifiziert ist.

sche Behandlung kommt bei Schwangeren in der Regel jedoch nicht infrage. Die meisten Beschwerden bessern sich nach der Geburt von selbst.

Wann sollten Betroffene ärztliche Beratung in Anspruch nehmen?

Leichte Beschwerden wie gelegentliches Jucken oder ein bisschen Blut auf dem Toilettenpapier sind meist unproblematisch. Wenn rezeptfreie Mittel keine Verbesserung bringen, die Beschwerden länger als eine Woche anhalten, sehr schmerzhaft sind oder stärker werden, sollte man einen Arzt aufsuchen. Da Hämorrhoiden schmerzempfindlich sind, sind Schmerzen ein Alarmzeichen. Und Blut im Stuhl kann zwar oft auf Hämorrhoiden zurückzuführen sein, aber es können auch andere Erkrankungen, zum Beispiel Polypen oder Tumore, dahinterstecken. Auch wenn die Hämorrhoiden nach aussen treten und nicht mehr zurückgehen, sollte ein Facharzt konsultiert werden. Generell gilt: Ab dem 50. Lebensjahr sind regelmässige Vorsorgeuntersuchungen ratsam, da mit zunehmendem Alter auch das Risiko für andere, ernstere Darmleiden steigt.

Wie sehen die operativen Behandlungsmöglichkeiten konkret aus?

Die häufigste Methode ist die Gummibandligatur, bei der ein Gummiband um die vergrösserten Hämorrhoiden gelegt wird. Das Band unterbindet die Blutzufuhr und das Polster fällt nach etwa einer Woche ab. Diese Methode ist schmerzarm und wird oft ambulant durchgeführt. Eine weitere Option ist die Infrarotkoagulation, bei der die Hämorrhoiden durch Hitze verödet werden, was ebenfalls ambulant möglich ist.

Eine weitere Technik ist die sogenannte Hämorrhoiden-Arterien-Ligatur (HAL), die oft mit einer Art «Lifting» kombiniert wird. Dabei wird der Hämorrhoidenknoten nach oben gezogen und festgebunden. Auch hier wird meist der schmerzempfindliche Bereich am Darmausgang nicht berührt, was die Behandlung schonender macht. Wenn die Beschwerden im vierten Stadium so stark sind, dass die Hämorrhoiden permanent aussen verbleiben, ist oft die sogenannte Hämorrhoidektomie, also die chirurgische Entfernung, notwendig.

Sind diese Eingriffe auch langfristig erfolgreich?

Ja, besonders die Hämorrhoidektomie gilt als langfristig sehr erfolgreich. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Hämorrhoiden erneut auftreten, liegt nach dieser Methode bei nur ein bis zwei Prozent. Bei anderen Verfahren wie der Gummibandligatur liegt das Risiko für ein erneutes Auftreten bei etwa zehn bis zwanzig Prozent. Das hängt aber auch vom individuellen Lebensstil ab und davon, ob man vorbeugende Massnahmen wie eine gute Verdauung berücksichtigt.

Wie lange dauert so ein Eingriff?

Die meisten Eingriffe dauern etwa 30 Minuten und können ambulant durchgeführt werden. Ein stationärer Aufenthalt ist selten nötig, ausser bei sehr fortgeschrittenen Stadien oder wenn Begleiterkrankungen vorliegen.

Wer ist besonders anfällig für Hämorrhoiden und was sind die typischen Risikofaktoren?

Häufig betroffen sind Menschen, die zu Verstopfung neigen und daher beim Stuhlgang oft stark pressen müssen. Eine ballaststoffarme Ernährung, zu wenig Bewegung und Flüssigkeitsmangel begünstigen dies. Übergewicht ist ein weiterer Faktor, da durch das zusätzliche Gewicht im Bauchraum ein erhöhter Druck auf die Blutgefässe im Analkanal entsteht. Auch Menschen, die sehr lange auf der Toilette sitzen, haben ein erhöhtes Risiko, da in dieser Position der Druck auf die Analregion steigt.

Gibt es Alters- oder Geschlechtsunterschiede?

Hämorrhoidalleiden können prinzipiell in jedem Alter auftreten, sind aber vor dem 30. Lebensjahr selten. Ab dem 35. Lebensjahr steigt das Risiko, und etwa 50 Prozent der Menschen über 50 haben Hämorrhoiden in einem behandlungsbedürftigen Stadium. Frauen sind durch Schwangerschaften etwas häufiger betroffen, insgesamt gibt es



aber keine gravierenden Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Was kann man tun, um Hämorrhoiden vorzubeugen?

Prävention ist möglich und beginnt mit der Ernährung: Ballaststoffe aus Vollkornprodukten, Obst und Gemüse fördern die Verdauung und beugen Verstopfung vor. Wichtig ist auch, ausreichend Wasser zu trinken. Bewegung ist ebenfalls hilfreich, denn sie regt die Darmtätigkeit an und verhindert, dass man zu lange auf der Toilette sitzt. Wenn man dann auf die Toilette geht, sollte man nicht pressen und sich nicht unnötig Zeit lassen.

Hämorrhoiden sind für viele Betroffene ein sensibles Thema. Sind Hämorrhoiden überhaupt gefährlich?

Grundsätzlich sind Hämorrhoiden nicht gefährlich. Es handelt sich in den meisten Fällen um eine gutartige Gewebsveränderung, die jedoch lästig und unangenehm sein kann. Eine medizinische Dringlichkeit besteht selten, es sei denn, es treten massive Blutungen auf. Falls jemand blutverdünnende Medikamente nimmt, können diese zu stärkeren Blutungen führen. Hier kann es erforderlich sein, die Hämorrhoiden chirurgisch zu entfernen. Aber abgesehen davon haben vergrösserte Hämorrhoiden keinen Krankheitswert. Sie werden nur dann behandelt, wenn sie die Lebensqualität beeinträchtigen.



TOLLE KNOLLE

Das Speicherorgan der Konjakkpflanze enthält gesunde Nahrungsfasern.

Gesunder Ballast aus Fasern

Nicht bloss zum Jahreswechsel fassen viele den Vorsatz, ein paar Kilos loszuwerden. Nahrungsfasern können das Abspeck-Vorhaben begünstigen. Besonders beliebt: Glucomannan.

Von Jasmin Weiss BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Zum Glück hat sich herumgesprochen, dass Crashdiäten anfangs zwar für einen raschen Gewichtsverlust sorgen, danach wegen des Jo-Jo-Effekts jedoch häufig in einer erneuten und entsprechend frustrierenden Gewichtszunahme enden. Sinnvoller ist eine langsame Ernährungsumstellung, nach und nach hin zu einer gesunden, ausgewogenen Er-

nährung. Eine Massnahme in diese Richtung kann die Erhöhung der Nahrungsfaserzufuhr sein, auch in Form von Nahrungsergänzungsmitteln. Dazu gehört zum Beispiel Glucomannan, das zu den Nahrungsfasern zählt: Es soll zur Gewichtsreduktion beitragen, indem es die Sättigung verbessert. Glucomannan kommt in verschiedenen Wurzeln

und Knollen vor. Die Knolle der Teufelszunge – auch Konjakwurzel genannt – besteht gar hauptsächlich aus Glucomannan. Dieses hat eine hohe Quellfähigkeit und kann das Fünfzigfache seines Eigengewichts an Wasser binden. Entsprechend erhöht es das Sättigungsgefühl. Einige Studien haben einen positiven Einfluss von Glucomannan auf die

Gewichtsreduktion gezeigt. Weitere Untersuchungen sind jedoch notwendig. Glucosamman in Kapsel- oder Tablettenform darf nicht von Personen mit Schluckbeschwerden eingenommen werden: Wenn sie mit zu wenig Flüssigkeit geschluckt werden, können sie in der Speiseröhre verbleiben und so stark aufquellen, dass Ersticken Gefahr besteht. Nahrungsfasern unterstützen grundsätzlich das Gewichtsmanagement, da sie das Volumen im Magen erhöhen, was die Sättigung begünstigt. Zudem verlangsamen Nahrungsfasern die Magenentleerung, was ebenfalls zu einem länger anhaltenden Sättigungsgefühl beitragen kann.

Alles andere als Ballast

Nahrungsfasern, früher auch Ballaststoffe genannt, kommen in pflanzlichen Lebensmitteln vor. Wir Menschen können Nahrungsfasern nicht verdauen. Sie sind jedoch nicht einfach Ballast, sondern haben einen grossen Nutzen für den Körper: Sie unterstützen nicht nur bei der Gewichtsabnahme, sie können auch das Risiko verschiedener Erkrankungen senken. Besonders für die Darmgesundheit sind Nahrungsfasern wichtig. In Kombination mit ausreichend Flüssigkeit quellen sie auf, verbessern dadurch die Konsistenz des Stuhlgangs und

optimieren die Darmtätigkeit, so können sie bei Verstopfung helfen. Sie können ausserdem das Risiko für Herz- und Gefässkrankheiten, Gallensteine, Diabetes mellitus und Darmkrebs senken. Und bei einem bestehenden Diabetes kann die Steigerung der Nahrungsfaserzufuhr den Blutzucker verbessern.

Eine zu tiefe Flüssigkeitszufuhr in Kombination mit einem hohen Nahrungsfaserkonsum kann zu Verstopfung führen, deshalb ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr unabdingbar für den positiven Effekt der Nahrungsfasern.

Blähungen nicht ausgeschlossen

Der Nahrungsfaserbedarf von Erwachsenen liegt bei mindestens 30 Gramm täglich. Um ihn zu decken, sollten täglich fünf Portionen Früchte und Gemüse verzehrt werden sowie drei Portionen Stärkeprodukte wie Kartoffeln, Getreide oder Hülsenfrüchte. Nüsse, Samen und Kerne enthalten ebenfalls Nahrungsfasern und können in kleinen Mengen verzehrt werden. Die Kleie, die äusserste Schicht bei Getreiden, enthält besonders viele Nahrungsfasern. Vollkornprodukte enthalten das ganze Getreidekorn, also auch die Kleie, und weisen dadurch einen höheren Gehalt an Nahrungsfasern auf als



WASSER HILFT

Genug trinken ist wichtig für eine gesunde Verdauung.

Weissmehlprodukte, bei denen nur der innere Teil des Korns verwendet wird. Die Umstellung auf eine nahrungsfaserreiche Ernährung kann anfangs zu Blähungen führen, weil die Bakterien im Darm mehr oder anders «gefüttert» werden. Die Blähungen nehmen mit der Zeit wieder ab.

Eine sehr hohe Nahrungsfaserzufuhr kann die Aufnahme von Mineralstoffen vermindern, was zu einem Mangel führen kann. In Ländern, in denen die Nahrungsfaserzufuhr bei über 60 Gramm pro Tag liegt, konnte Eisen- und Zinkmangel festgestellt werden.

Fotos: airdone – stock.adobe.com, Parknot Architect – stock.adobe.com

Wenn das Kribbeln im Bauch nichts mit Liebe zu tun hat.

darmaufbau.ch



**Für ein gutes
Bauchgefühl.**

Activomin® Kapseln: Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. **Burgerstein Biotics-G Pulver / Burgerstein L-Glutamin Pulver:** Dies sind Nahrungsergänzungsmittel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise. **Vertrieb / Distribution:** ebi-pharm ag, Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlindach.



Gesunde Haltung

Besser sitzen

Es ist möglich, so zu sitzen, dass es Ihnen und Ihrem Körper nicht schadet.

1. Die Hüftpfannen sollen höher stehen als die Kniekehlen. Mit höhenverstellbaren Stühlen ist das einfach, ansonsten mit Yogablöcken oder Kissen aufstocken.
2. Am vorderen Rand des Hockers sitzen. So spürt man, ob das Becken gut steht oder abkippt. Richten Sie sich exakt auf den Sitzbeinhöckern aus.
3. Füsse und Beine ausrichten. Die Füsse bilden von oben betrachtet ein V. Zwischen die Fersen passt genau eine Faust. Zwischen die Knie auch.
4. Eine Hand sanft auf den unteren Bauch legen, die andere hinten über das Kreuzbein. Einatmen durch die Nase, dazu die Ellbogen auseinanderziehen, ohne die Hände zu bewegen. Das richtet das Kreuzbein perfekt auf und dehnt das Zwerchfell optimal aus. Hände wechseln, wiederholen, so oft Sie mögen.
5. Den Kopf hochhalten, die Achselhöhlen aufrichten: Stellen Sie sich vor, die Achselhöhlen drehen leicht nach vorne oben. So kommt der Brustkorb ins Schweben, das Atmen wird leicht.
6. Nicht anlehnen, weder im Rücken noch auf Armstützen. Ihr Körper hat einen «inneren Stuhl» aus Knochen, Sehnen, Fasern und Muskeln. Aktivieren Sie diesen inneren Stuhl.



7. Pulsierend in Bewegung bleiben. Stellen Sie sich kleine Wolken unter den Fersen vor, welche Sie immer wieder einsaugen. Gut aufgerichtet spürt man die Kettenreaktion bis zum Atlas. Dieses Wolken-einsaugen hält aufrecht, der Körper ist aktiv und will nicht zusammensinken. Ausserdem kommt man nicht in Versuchung, die Beine übereinander zu schlagen. Frohes Sitzen!

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com



Lauch

Ein Öl für Gaumen und Auge



Manchmal landet die Hälfte vom Lauch im Kompost. Dann nämlich, wenn Köchinnen und Köche nicht wissen, dass auch die dunkelgrünen Teile vom Lauch essbar sind. Klar, man kann diese ganz einfach verwerten und sie, gemeinsam mit beispielsweise Karotten- und Sellerieschalen, zu einem Gemüsefonds einkochen. Aber man kann mit dem dunkelgrünen Teil vom Lauch auch ein wunderbares Lauchöl herstellen, um Speisen abzuschmecken – und damit auch grad stets einen knallgrünen Farbakzent zu setzen.

Für das Lauchöl schneidet man die dunkelgrünen Blattteile in grobe Stücke. Dann in Wasser 90 Sekunden blanchieren. Abseihen und sofort mit kaltem Wasser übergiesen. Das kalte Wasser stellt sicher, dass der Lauch seine dunkelgrüne Farbe behält. Dann die Gemüsestücke gut trocknen und mit einem geschmacksneutralen Öl vermischen. So, dass der Lauch fein gehackt wird – aber



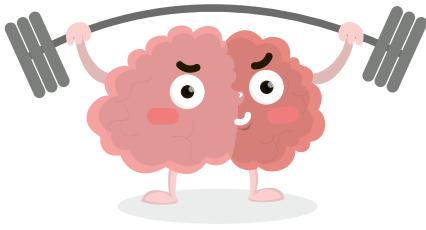
Esther Kern ist Bestseller-Kochbuchautorin und Gemüse-Scout – mit ihrer Aktion «Leaf to Root – Gemüse essen von Blatt bis Wurzel», die sie 2014 ins Leben gerufen hat, wurde sie mehrfach international ausgezeichnet. Im Herbst 2025 erscheint ihr neues Buch.

nicht endlos mixen, es darf noch ein paar Stückchen haben im Öl.

Jetzt zugedeckt stehenlassen. Dann abseihen und das Öl im Kühlschrank aufbewahren. Ach ja, der Lauch, der im Sieb zurückbleibt, kann weiterverwendet werden – man kann ihn etwa gut mitbraten in einer Tortilla.

Esther Kern

www.estherkern.ch



Lösungen
Aufgabe 1: An erster Stelle? Nein, nein... Sie haben doch nur den Zweiten überholt – und sind damit selbst Zweiter. Vor Ihrer Nase ist immer noch ein Läufer. **Aufgabe 2:** An vorletzter Stelle? Kann man den Letzten überhaupt überholen? Nach dem Letzten kommt doch nichts mehr. Höchstens, wenn Sie sich als den «Allerletzten» bezeichnen wollen...

Denksport



Fitness fürs Gehirn

Aufgabe 1

Sie nehmen an einem Wettlauf teil. Geschwind, wie Sie nun mal sind, überholen Sie nach kurzer Zeit den Zweiten. An welcher Position sind Sie jetzt?

Aufgabe 2

Wenn Sie den letzten Läufer überholen – an welcher Position erreichen Sie das Ziel?

www.hirnliga.ch



Wissenswertes



Heikle Lebensmittel in der Schwangerschaft

Dass Schwangere keinen Alkohol oder kein rohes Fleisch zu sich nehmen sollten, ist vielen klar. Es gibt jedoch weitere Lebensmittel, bei denen Vorsicht geboten ist. Eine Infektion mit den Erregern Toxoplasmose und Listeriose, die über Lebensmittel übertragen werden können, ist für gesunde Menschen meist harmlos. Beim ungeborenen Kind kann dies jedoch zu Augen- und Gehirnschädigungen, zu Früh- oder Fehlgeburten oder schlimmstenfalls zum Tod führen. Die gute Nachricht: Glücklicherweise lässt sich das Infektionsrisiko verringern,

indem auf einfache Massnahmen geachtet wird. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung hat in einem Faktenblatt die wichtigsten Punkte zusammengefasst. So sollten rohe tierische Lebensmittel nicht verzehrt werden. Auch Rohmilchkäse und getrocknete Fleischprodukte wie Salami, Trockenfleisch oder Landjäger sollten vermieden werden. Früchte, Gemüse und Salat sollten gründlich gewaschen werden. |

Jasmin Weiss
 BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Ich schaffe fast alles mit Strath

Pat Burgener
 Profi Snowboarder,
 Musiker und
 Videoregisseur



Schweizer
 Produkt

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

bio-strath.com



Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.

I ♥
Strath®

Gewinnen Sie ein Soufrol®-Paket von Gebro Pharma

Sichern Sie sich eines von 10 einzigartigen Schwefeltherapie-Paketen für Gelenke, Muskeln und Haut – bestehend aus 4 Soufrol®-Produkten im Wert von 93 Franken.



Hauptstadt v. Australien	↓	Daten-träger	Speise-pilz	↓	US-Sängerin (Miley)	Näh-uten-silien	Wappen-tier, Greif-vogel	Doppel-konso-nant	Laugen	EG-Nach-folgerin
Kunst-stoffdis-persion	→	↻ 2	↓			↓	↓	↓	↓	↓
↗					Kantons-hauptort	↻ 5				
Jasskar-te (CH-Blatt)		Sänger v. Patent Ochsner	↻ 9					sanfte Wellen		Glaubens-bote
↗					Vor-schrift		Frage-wort (3. Fall)	↻ 4		↓
Geschäf-te (engl.)		beein-druckt		schweiz. Eis-hockey-goalie	↓				↻ 6	
Höhen-zug im Kt. SH	→				↻ 7		ital. Mode-schöpfer (Giorgio)		brit. Schau-spieler (John)	
↗	↻ 10			engl.: Haus		Aero-club der Schweiz (Abk.)	↗			↻ 12
Meeres-pflanze	Report-age (Kw.)		Berg im Zürcher Oberland	↗					↻ 11	
Fla-schen-pfand	→					stellen-weise: ... und da		Abk.: ex officio	→	
Wortteil: Ohr	→		Abk.: Einzel-zimmer		ge-krümm-ter Stift	↻ 3				
eh. schweiz. Turnerin (Ariella)	→			↻ 1				Abk. f. e. Wochen-tag	→	
Edel-metall-gewicht	↻ 8				Wund-abson-derung	→				

Krämpfe in der Nacht?

Soufrol® Muscle Magnesium Crème

Löst lokale Muskelkrämpfe. Angenehme Kühlung durch Menthol sorgt für Entspannung und ruhigen Schlaf.



Wirkt lokal und schnell bei:

- ✓ Muskelkrämpfen
- ✓ Verspannungen
- ✓ Muskelkater

Cool

Enthält
Magnesium
und Schwefel
(MSM)

SOU-202405-02-DE

Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

Das Gewinnspiel wird vom Schweizerischen Drogistenverband (Veranstalter) und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Preissponsoren veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 16. Lebensjahr mit Wohnsitz in der Schweiz. Teilnehmende aus dem Ausland sowie Mitarbeitende des Veranstalters und seiner Tochtergesellschaften und deren Angehörige sind vom Gewinnspiel ausgeschlossen. Die Teilnahme ist kostenlos und kann per E-Mail oder Postsendung erfolgen. Das Gewinnspiel basiert auf einer Zufallsziehung, deren Bedingungen allein im Verantwortungsbereich des Veranstalters liegen. Der Veranstalter behält sich das Recht vor, das Gewinnspiel jederzeit und ohne Vorankündigung abbrechen oder zu beenden. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Die Daten aller Teilnehmenden werden nur im Rahmen dieses Gewinnspiels bearbeitet und mit Ausnahme der Preissponsoren zwecks Zustellung der Preise nicht an Dritte weitergegeben. Bei Verstoss gegen die Teilnahmebedingungen, welche ausschliesslich dem Schweizer Recht unterliegen, erfolgt der Ausschluss vom Gewinnspiel. Der Veranstalter beachtet die Datenschutz- und medienrechtlichen Bestimmungen. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg sowie jegliche Gewährleistung und Haftung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.

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

So nehmen Sie teil

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

Teilnahmeschluss

ist der 27. April 2025, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Nr. 2/2025, der Ende April 2025 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Dezember 2024/Januar 2025

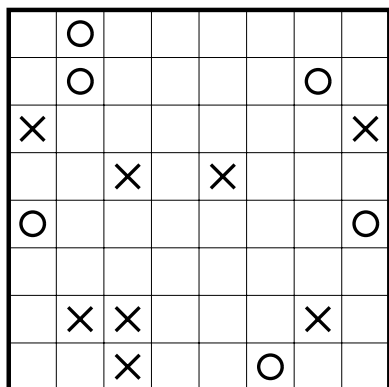
Das richtige Lösungswort lautete: «WUNDERMITTEL».

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Binoxxo

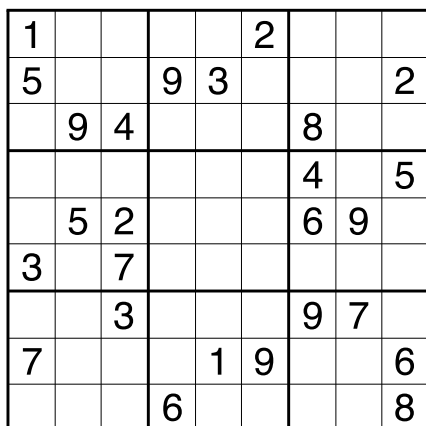
Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einziartig.

Stufe 3



Sudoku

Stufe 3

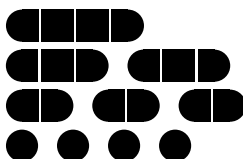
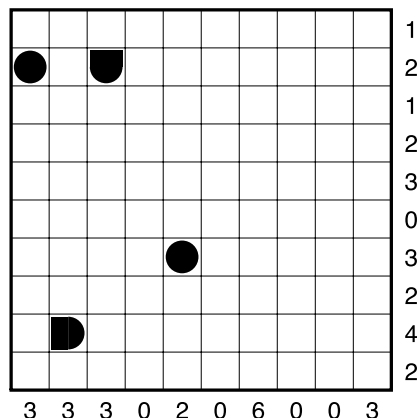


Bimaru

Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe.
Dabei gilt:

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

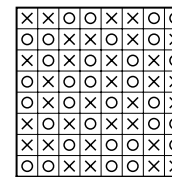
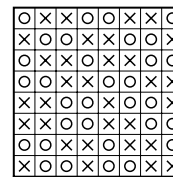
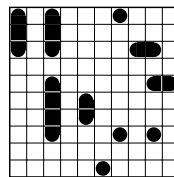
Stufe 2



Klassisch

Füllen Sie die leeren Felder mit den Zahlen von 1 bis 9. Dabei darf jede Zahl in jeder Zeile, jeder Spalte und in jedem der neun 3×3 -Blöcke nur einmal vorkommen.

Auflösungen aus *Drogistenstern*
Dezember 2024/Januar 2025



IMPRESSUM 45. Jahrgang

HERAUSGEBER Schweizerischer Drogistenverband,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel,
info@drogistenverband.ch

VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttenbach-Strasse 2, 2502 Biel
Geschäftsführung: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gygax, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gygax (Leitung),
Marlies Föhn, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnemente und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch): Valérie Rufer

REDAKTION Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch
Redaktionsleitung: Sabine Reber, s.reber@vitagate.ch
Redaktionselle Mitarbeit in dieser Ausgabe:
Astrid Tomczak-Plewka, Barbara Esther Siegrist, Jasmin Weiss
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Helene Elmer,
Anton Löffel, Adrian Würzler, Marisa Diggelmann
Übersetzung: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann
Fotografie: Stöth Grünig, Susanne Keller; Titelbild: Stöth Grünig

PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach

AUFLAGE 138 707 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 6/2024),
947 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2024 2 882 000 deutsch-
sprachige und rund 65 000 französischsprachige)

ERSCHEINUNG 6× jährlich

ABONNEMENT Jahresabonnement Fr. 26.– (6 Ausgaben,
inkl. MWST); Telefon 032 328 50 50, abo@drogistenstern.ch

ISSN 2813-9135

© 2025 – vitagate ag,
Thomas-Wyttenbach-Strasse 2,
2502 Biel



Nützlicher Helfer

Der TRISA Haarbürsten- und Kammreiniger ist ideal zur Reinigung von sämtlichen Bürsten.



Trisa®
PROFESSIONAL

Professional Beauty Care

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

In der meistgelesenen Gesundheitszeitschrift der Schweiz begegnen Sie interessanten Menschen aus vielen Lebensbereichen, Sie erfahren Wissenswertes über natürliche Schönheitspflege und schonende Heilmethoden, und natürlich kommen auch Freude, Genuss und Rätsel nicht zu kurz.



farfalla Natürliche Raumbeduftung

Der Aroma-Vernebler Pocket verteilt mittels Ultraschall die Aromamischung Gute Nacht in der Raumluft. Die entspannenden Bestandteile der ätherischen Öle können so optimal wirken.

Im Wert von Fr. 54.80



Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Hochwertige Laterne mit Kerze, 200 ml Douche & 200 ml Bodylotion. Das Violet Vital Douche und Bodylotion verleiht eine wohltuende Frische, pflegt und belebt durch den fruchtig-frischen Rhabarber-Pflaumenduft.

Im Wert von Fr. 35.–



GOLOY Hautpflegeset

Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik. Das exklusive Pflegeset von GOLOY enthält vier hochwertige Produkte: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 20 ml & Body Lotion 30 ml.

Im Wert von Fr. 80.–



Londontown Discovery Set

Gesunde und schöne Nägel. Dafür steht die Marke Londontown. Das exklusive Set bietet Ihnen alles, was Sie für eine perfekte Nagel- und Handpflege brauchen! Londontown Produkte sind 20+Free, vegan und mit einem Pflegecocktail angereichert.

Im Wert von Fr. 140.–



GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.

Im Wert von Fr. 30.–

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.



☐ **Jahres-Abo**
à Fr. 26.– (6 Hefte)

☐ **2-Jahres-Abo**
à Fr. 48.– (12 Hefte)

Preisbasis 2025 (inkl. MWST)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk
(nur 1x ankreuzen)

☐ farfalla Raumbeduftung
☐ Londontown Discovery Set

☐ Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox
☐ GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

☐ GOLOY
Hautpflegeset

Bezahlung erfolgt
per Rechnung an unten
stehende Adresse.

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

☐ Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).

Datum _____ Unterschrift _____

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name _____

Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____



Talon einsenden an:

Schweizerischer
Drogistenverband
Vertrieb

Thomas-Wyttenbach-Str. 2
2502 Biel

Telefon: 032 328 50 50

E-Mail:

abo@drogistenstern.ch

Die Bestellung wird wirksam ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.

Testen Sie Ihr Wissen

1 SCHÖNHEIT

In welcher italienischen Stadt kann die Venus von Botticelli bewundert werden?

- Bologna **P**
- Venedig **F**
- Florenz **S**



2 SCHERENSCHNITT

Welcher chinesischen Volksgruppe gehörte die Mutter der Scherenschnittkünstlerin Hou Yumei an?

- Uiguren **L**
- Mandschuren **C**
- Mongolen **E**



3 PRIMATENSCHMUCK

Durch welches Schönheitsmerkmal zeichnet sich der Goldstumpfnasenne aus?

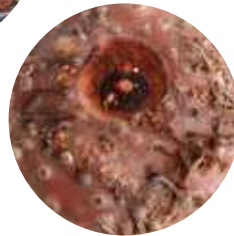
- A** Nasenknospe
- T** Ohrfalte
- H** Lippenwarze



4 DARMGESUNDHEIT

Wie ist die richtige Schreibweise für die Polster, die den Enddarm abdichten?

- U** Hämorrhoiden
- A** Hämorroiden
- O** Hämorrhiden



5 NAHRUNGSFASERN

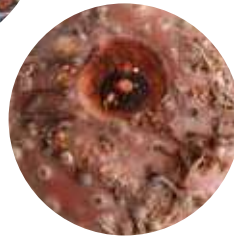
Wie wird die Knolle der Teufelszunge auch noch genannt?

- R** Topinambur
- I** Ginseng
- E** Konjakwurzel

6 HEUSCHNUPFEN

Von welchem Baum stammt das abgebildete hochallergene Blütenkätzchen?

- N** Birke
- G** Hasel
- T** Erle



Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 2/2025 erscheint Ende April 2025. Wir besuchen den **Teegarten** auf dem Tessiner **Monte Verità** und reden mit einem Drogisten über den Unterschied zwischen **Kräuteraufgüssen** und verschiedenen **Teearten** und ihrer Wirkung. Ausserdem verraten wir, wie **Ekzeme** entstehen und wie sie behandelt werden. Wir erklären, warum **Hülsenfrüchte** so gesund sind, wie sie zubereitet werden und welche Sorten am besten im Garten gedeihen. Und wir schauen uns die **Reiseapotheke** eines professionellen Globetrotters an und erklären, was im Gepäck nicht fehlen darf für eine gute Ferienzeit.

LÖSUNGSWORT



1 Florenz, 2 Mandschuren, 3 Lippenwarze, 4 Hämorrhoiden, 5 Konjakwurzel, 6 Birke

Mit dem
Schiff zur
Tulpenblüte



THURGAU
TRAVEL

Flussreisen 2025 entdecken



15 Tage ab CHF 3040 p.P.

Auf Rhein, IJsselmeer und Maas
BASEL–FLANDERN–BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI

Reisedaten 2025

17.04.–01.05. ⁽⁷⁾	24.07.–07.08.
26.05.–09.06.	28.08.–11.09.
09.06.–23.06.	23.09.–07.10.
10.07.–24.07.	

⁽⁷⁾ Mit Keukenhof



12 Tage ab CHF 2740 p.P.

City-Hopper auf Deutschlands Wasserstrassen
BASEL–KÖLN–DÜSSELDORF–BERLIN
MS THURGAU CHOPIN

Reisedaten 2025

Berlin–Basel	Basel–Berlin
12.04.–23.04.	23.04.–04.05. ⁽⁸⁾

⁽⁸⁾ Themenreise «Gärten & Parkanlagen» buchbar



8 Tage ab CHF 1790 p.P.

Südfrankreich entlang der Rhône
LYON–AVIGNON–ARLES–LYON
MS VOYAGE

Reisedaten 2025

10.04.–17.04.	01.05.–08.05.
17.04.–24.04.	15.10.–22.10.
24.04.–01.05.	22.10.–29.10.

9 Tage ab
CHF 1340* p.P.



Rheinschätze – Von Köln nach Amsterdam **NEU KÖLN–AMSTERDAM–BASEL** MS MOMENTS

- TAG BASEL–KÖLN** Busfahrt ab Basel SBB um 09:00 Uhr nach Köln und Einschiffung.
- TAG KÖLN** Nach dem Frühstück Bustransfer nach Maastricht und Rundgang⁽¹⁾ durch die Stadt. Freie Zeit in Köln. Am Abend nimmt das Schiff Kurs auf Nijmegen.
- TAG NIJMEGEN** Ankunft in Nijmegen. Rundgang⁽¹⁾ durch die Stadt mit Besuch einer Bierbrauerei. Weiter geht es über den «Grote Markt». Am Nachmittag Weiterfahrt Richtung Antwerpen.
- TAG ANTWERPEN** Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch Antwerpen. Am späteren Nachmittag Weiterfahrt Richtung Amsterdam.
- TAG AMSTERDAM** Ausflug⁽¹⁾ zum Keukenhof mit seiner einmaligen Blütenpracht. Abends Grachtenfahrt⁽²⁾ durch Amsterdam.
- TAG DUISBURG–DÜSSELDORF** Ankunft in Duisburg und Ausflug⁽¹⁾ zum Gasometer in Oberhausen, mit atemberaubendem Blick über Ruhr. Alternativ Transfer⁽³⁾ nach Düsseldorf für individuelle Besichtigungen. Wiedereinschiffung der Ausflugsteilnehmer:innen in Düsseldorf.
- TAG KOBLENZ** Ab Koblenz Ausflug⁽¹⁾ in die Eifel. Besichtigung des Vulkanmuseums Lava-Dome in Mendig. Lauschen Sie am Nachmittag an Bord den Ausführungen eines Einheimischen über die Kulturlandschaft entlang des «Romantischen Rheins».
- TAG SCHWARZWALD** Ab Plittersdorf Busausflug⁽¹⁾ in den Schwarzwald mit Weinprobe. Alternativ Transfer⁽³⁾ in die Kurstadt Baden-Baden. Wiedereinschiffung der Ausflugsteilnehmer:innen in Kehl.
- TAG BASEL** Nach dem Frühstück Einschiffung und individuelle Heimreise.

Reisedaten 2025 Es het solangs het Rabatt
Köln–Basel, 9 Tage Basel–Köln, 10 Tage
19.03.–27.03. 900 28.04.–07.05. 600⁽⁷⁾
⁽⁷⁾ Das detaillierte Programm finden Sie online

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Bustransfer Basel–Köln v.v.
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

	Köln–Basel	Basel–Köln
2-Bettkabine Hauptdeck	2340	2640
2-Bettkabine MD, franz. Balkon	2840	3140
Junior Suite MD, franz. Balkon ⁽⁵⁾	2940	3240
2-Bettkabine OD, franz. Balkon	3040	3340
Junior Suite OD, franz. Balkon ⁽⁵⁾	3140	3440
Suite OD (ca. 24 m ²), Privatb. ⁽⁵⁾	4140	4440
Zuschlag Alleinbenutzung HD	290	390
Zuschlag Alleinbenutzung MD	890	990
Zuschlag Alleinbenutzung OD	990	1090
Ausflugspaket (7/8 Ausflüge)	365	395
Getränkpaket (Details online)	256	288

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

NEUHEIT



MS Moments*****



Nijmegen

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten, vorab buchbar | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽³⁾ Alternativer Ausflug an Bord buchbar
Programmänderungen vorbehalten | * Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen