



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Ekzeme

**Was hilft, wenn
die Haut leidet**

Reiseapotheke

**Welche Medikamente
ins Gepäck gehören**



TEEKULTUR

**Von Mate
bis Oolong**

DIE SCHÖNSTEN SOMMER-FLUSSREISEN 2025



THURGAU
TRAVEL

Jetzt
Kabine
sichern

Erleben Sie den Sommer von seiner schönsten Seite: Auf einer Flussreise entdecken Sie komfortabel neue Länder und Kulturen, geniessen die malerische Uferlandschaft und erleben bezaubernde Augenblicke an Bord Ihres schwimmenden Zuhauses.

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



Sonnendeck-Oase

Die goldenen Stunden des Sommers gehören Ihnen! Auf dem Sonnendeck unserer Flussschiffe verschmelzen lange Tage und milde Temperaturen zu einem unvergesslichen Panorama. Während die Landschaft sanft vorbeizieht, geniessen Sie ungestört den Augenblick – leichte Kleidung und Sonnenschutz sind Ihre einzigen Begleiter.

Aktivitäten an Land

Das sommerliche Wetter lockt mit einer Vielzahl von Aktivitäten an Land. Ob Wanderungen durch malerische Weinberge, entspannte Velotouren entlang des Ufers, genussvolle Weinproben oder kulturelle Stadtbesichtigungen – unser vielfältiges Ausflugsangebot lässt keine Wünsche offen. Und das Beste: In den Abendstunden können Sie je nach Abfahrtszeiten idyllische Orte noch einmal auf eigene Faust erkunden.

Malerische Atmosphäre an Bord

Lichtdurchflutete Räume und die Weite des Sonnendecks schaffen eine sommerliche Wohlfühl-oase. Erleben Sie magische Sonnenuntergänge, gesellige Spieleabende und anregende Gespräche bei erfrischenden Cocktails oder einem Glas edlen Weins. Jeder Moment wird zu einer kostbaren Ferien Erinnerung.

Themenvielfalt für Entdecker

Der Sommer ist die Zeit für besondere Erlebnisse! Unsere liebevoll zusammengestellten Themen- und Erlebnisreisen entführen Sie in die Welt des Genusses, der Kultur und Natur oder in die Aktivität beim Wandern und Velofahren. Wählen Sie Ihr persönliches Sommerabenteuer!

Sprung ins kühle Glück

Erfrischung gefällig? An ausgewählten Flussabschnitten haben Sie die einzigartige Möglichkeit, direkt vom Schiff aus in das kühle Nass einzutauchen oder an malerischen Badestellen am Ufer die Sonne zu geniessen. Ein sommerliches Badevergnügen der besonderen Art!

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



15 Tage ab
CHF 3040

NATURPARADIES TEXEL
BEZAUBERENDE ALTSTÄDTE
IN BELGIEN
SCHUTZSYSTEM DELTAWERKE

Reisedaten 2025

26.05.–09.06. 24.07.–07.08.
09.06.–23.06. 28.08.–11.09.
10.07.–24.07. 23.09.–07.10.

Jetzt Katalog
Sommer-
Flussreisen 2025
ansehen!



Römische Baukunst & Winzerfreuden

NEU BASEL–TRIER–BASEL

MS THURGAU GOLD★★★★★



9 Tage ab
CHF 1440

TRIER – RÖMISCHE BAUKUNST
UND DENKMÄLER
MALERISCHE WINZERSTÄDTCHEN

Reisedaten 2025

27.07.–04.08. 21.09.–29.09.⁽⁸⁾ 23.10.–31.10.
04.08.–12.08. 29.09.–07.10.⁽⁹⁾
12.08.–20.08.⁽⁸⁾ 07.10.–15.10.

⁽⁸⁾ Themenreise «Wander-Flussreise» buchbar

⁽⁹⁾ Themenreise «Familienzeit auf der Mosel» buchbar





Muttertag mal anders: Schenken Sie unvergessliche Flussreise-Momente!
Jetzt Geschenkgutschein zum Muttertag verschenken.



THURGAU TRAVEL

Naturspektakel entlang des Rheins
BASEL-AMSTERDAM-BASEL
MS EDELWEISS****+



10 Tage ab
CHF 1490

GRACHTENFAHRT DURCH AMSTERDAM
KULTURLANDSCHAFT «ROMANTISCHER RHEIN»
VULKANMUSEUM LAVA-DOME

Reisedaten 2025

13.05.-22.05.	08.07.-17.07.	02.10.-11.10.
22.05.-31.05.	17.07.-26.07. ⁽⁸⁾	11.10.-20.10.
09.06.-18.06.	10.08.-19.08.	26.12.-04.01.
18.06.-27.06.	19.08.-28.08. ⁽⁹⁾	

⁽⁸⁾ Themenreise «Sommerferien mit der Familie» buchbar

⁽⁹⁾ «Sail» in Amsterdam, Details finden Sie online

Perlen des Nordens
BERLIN-BREMEN-AMSTERDAM
MS THURGAU SAXONIA****



12 Tage ab
CHF 2440

SEENLANDSCHAFTEN IN FRIESLAND UND IM HAVELLAND
WASSERSTRASSENKREUZE MIT ELBE UND WESER
FREIE HANSESTADT BREMEN

Reisedaten 2025

Berlin-Amsterdam, 12 T.	Amsterdam-Berlin, 11 T.
15.06.-26.06.	26.06.-06.07. ⁽⁷⁾
06.07.-17.07.	17.07.-27.07.
27.09.-08.10.	08.10.-18.10.
18.10.-29.10. ⁽⁷⁾	

⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung

7-Länderfahrt zum Donaudelta
LINZ-DONAUELTA-LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****



15 Tage ab
CHF 3340

FASZINIERENDES NATURPARADIES DONAUDELTA
GEHEIMTIPP BUKAREST – «PARIS DES OSTENS»
DIE DONAUMETROPOLE BUDAPEST

Reisedaten 2025

27.06.-11.07.	22.08.-05.09.
---------------	---------------

18.07.-01.08.⁽⁷⁾

⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung

Savoir-vivre auf Saône und Rhône
LYON-MÂCON-ARLES-LE POUZIN
MS VOYAGE*****



8 Tage ab
CHF 1590

NATURPARADIES CAMARGUE
HAMEAU DUBŒUF, THEMENPARK FÜR WEIN UND REBEN
STADTRUNDGANG IN DIJON

Reisedaten 2025

Lyon-Le Pouzin	Le Pouzin-Lyon
08.06.-15.06.	15.06.-22.06.
13.07.-20.07.	20.07.-27.07.

Zauber der deutschen Ostseeinseln
STRALSUND-RÜGEN-BERLIN
MS THURGAU CHOPIN****



8 Tage ab
CHF 2090

ZAUBERHAFTE OSTSEEINSELN RÜGEN, USEDOM & HIDDENSEE
NATIONALPARKRANGER AN BORD
EINDRUCKSVOLLES SCHIFFS-HEBEWERK NIEDERFINOW

Reisedaten 2025

Berlin-Stralsund	Stralsund-Berlin
04.05.-11.05.	11.05.-18.05.
21.06.-28.06. ⁽¹¹⁾	28.06.-05.07. ⁽¹¹⁾
24.08.-31.08.	31.08.-07.09.
07.09.-14.09.	14.09.-21.09. ⁽¹¹⁾

⁽¹¹⁾ Themenreise «Velo-Flussreise» buchbar

Ab Portos Küste ins schöne Dourotal
PORTO-BARCA D'ALVA-PORTO
MS DOURO SPIRIT****+



8 Tage ab
CHF 1590

SALAMANCA – DIE STADT ATEMBERAUBENDER MONUMENTE
PORTO MIT ALTSTADT «RIBEIRA»
WEINBAUGEbiet ZWISCHEN TRADITION UND MODERNE

Abreisedaten 2025

28.04. ⁽¹⁰⁾	23.06. ⁽¹⁰⁾⁽¹¹⁾	11.08.	29.09. ⁽¹⁰⁾
12.05.	30.06. ⁽¹¹⁾	18.08.	06.10.
19.05. ⁽¹¹⁾	07.07. ⁽¹¹⁾	25.08. ⁽¹⁰⁾	03.11. ⁽¹⁰⁾
02.06.	14.07. ⁽¹¹⁾	15.09. ⁽¹¹⁾	

⁽¹⁰⁾ Vorprogramm Porto buchbar

⁽¹¹⁾ Kein Verlängerungsprogramm Lissabon

Alles Tee oder was?

Auf dem Balkon hege ich zwei Teepflanzen (*Camellia sinensis*). Ich habe nicht viel Ahnung davon, habe sie einfach gemäss Anleitung in saure Moorbeeterde gepflanzt und schaue jetzt mal, was die so machen. Es sind recht eigentlich botanische Versuchskaninchen, wie so vieles, was bei mir auf dem Balkon vor sich hin wuchert (oder auch serbelt, je nachdem).



SABINE REBER
Chefredaktorin

Letzten Herbst haben die beiden Kameliensträucher monatelang geblüht und ich habe die zarten weissen Blüten geerntet und sie als Kräutertee zubereitet, ebenso wie die Blätter. Eigentlich dachte ich, das wäre dann schon Grüntee, oder weisser Tee, weil die Blüten ja von zartweisser Farbe sind. Inzwischen weiss ich es dank unserer Titelgeschichte (Seite 6) besser: Grüntee muss nämlich in einem speziellen Verfahren gedämpft oder geknetet werden, ebenso wie der klassische Schwarztee. Alles andere gilt schlicht als «Kräutertee». Aber Bezeichnung hin oder her – die Blüten meiner Balkonteepflanzen sind ganz zauberhaft, wie sie sich elfengleich entfalten im heissen Wasser, wie sie strudeln und tanzen und wie sich dabei der Blütenstaub langsam in der Flüssigkeit auflöst. Der Geschmack? Zart wie Grüntee, auch wenn es eben «nur» ein Kräutertee ist. Von der Farbe her würde ich sagen «goldener Blütenstaubtrank».

Nachdem ich die beiden Kamelien geschenkt bekommen hatte, schaffte ich mir übrigens einen speziellen Teekocher an, bei dem man die Temperatur einstellen kann, denn gerade die kostbaren Grüntees sollten nicht allzu heiss aufgebrüht werden. So zieht halt manchmal eins das andere nach sich. Seit ich die Geschichte gelesen habe, denke ich auch über eine Reise in die Ursprungsländer des Tees nach, um mehr über diese Pflanzen zu erfahren. Jedenfalls weiss ich dann schon, was in meine Notfallapotheke gehört (Seite 16).

TEEKULTUR



Wie in Asien 6

Auf dem Tessiner Monte Verità wird Tee angebaut und Teekultur auf höchstem Niveau zelebriert.

9 Bei der Tee-Ernte

Die kostbaren Blätter der *Camellia sinensis* werden zu verschiedenen Spezialitäten verarbeitet.

12 Heilmittel und Genuss

Drogist Darko Schleiss erklärt, wie verschiedene Teemischungen verwendet werden.

Inhalt



Notfallapotheke 16

Was Globetrotter André Lüthi auf Reisen mitnimmt



Gesunde Haut 20

Wie Ekzeme richtig behandelt werden



Hülsenfrüchte 24

Gesunde Proteine aus Erbsen, Linsen und Bohnen

4 Kurz & gesund

28 Lesetipps: Natur und Alchemie

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

35 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Zahnverfärbungen vorbeugen

Rotweinflecken auf den Zähnen lassen sich mindern, wenn man zwischendurch Wasser mit Kohlensäure trinkt. So lagert sich die Farbe des Weins weniger stark auf dem Zahnschmelz ab.



EROL® Regulierendes Shampoo – Jetzt noch hautfreundlicher

Mit 27% Hamamelis und einer milden Tensidgrundlage reinigt es besonders schonend und unterstützt die natürliche Schutzfunktion empfindlicher und irritierter Kopfhaut. Dank noch milderer Inhaltsstoffe sorgt es für sanfte, natürliche Regulierung und optimale Hautverträglichkeit – frei von allem, was nicht sein muss.

- Schon immer frei von Parabenen & Silikonen
- NEU auch frei von Phenoxyethanol & PEG

**EROL® – Für eine gepflegte
und entspannte Kopfhaut**

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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



Verjüngung durch Intervallfasten

Intervallfasten kann positive Effekte auf die Gesundheit haben. Aber man wusste bis jetzt nicht so genau, wie das funktioniert. Nun wurden in einer neuen Studie die Auswirkungen auf das Immunsystem, das Darmmikrobiom und die Stoffwechselgesundheit genauer untersucht. Dabei zeigte sich: Das zeitbeschränkte Essen führte zu einem Anstieg entzündungshemmender Substanzen im Blut und zu einer «Verjüngung» von Immunsystem und Darmmikrobiom, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt.

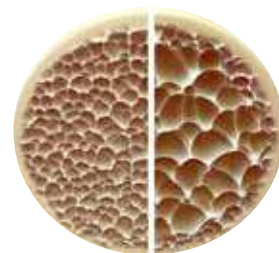
Bei der Studie chinesischer Wissenschaftler hatten die Probanden während einem Monat nach der 16:8-Methode gefastet, also jeweils während 16 Stunden am Stück nichts gegessen und ihre Nahrungsaufnahme auf die übrigen acht Stunden des Tages verteilt. Das Mikrobiom wurde dabei untersucht und mit demjenigen von jüngeren Menschen verglichen. Dabei zeigte sich, dass sich die Darmbakterien während der Fastenkur tatsächlich verjüngten. Ausserdem führte das Intervallfasten bei 95,9 Prozent der Probanden zu einer Gewichtsreduktion. Die Autoren schliessen daraus, dass Intervallfasten nicht nur beim Abnehmen hilfreich ist, sondern auch zu einem «jüngeren» Immunsystem und Darmmikrobiom führen kann. Insgesamt bringe das Intervallfasten mehrere Anti-Aging-Effekte mit sich, die die Menschen darin unterstützen könnten, gesünder zu altern.

Neu entdecktes Hormon wirkt Knochenabbau entgegen

Ein neu entdecktes Hormon namens CCN3 ermöglicht es Müttern, den durch den Calciumverlust bedingten Knochenabbau während der Stillzeit schnell zu regenerieren. Das zeigt eine Studie im Journal «Nature».

Stillen stellt hohe Anforderungen an den Körper der Mutter. Er muss die essenziellen Nährstoffe für das Neugeborene bereitstellen, darunter grosse Mengen an Calcium für die Entwicklung des kindlichen Skeletts. Das belastet den Knochenstoffwechsel der Mutter: Während einer sechsmonatigen Stillzeit verliert sie etwa 60 g Calcium – zusätzlich zu einer «Calciumschuld» von 30 Gramm, die sich bereits in der Schwan-

gerschaft aufgebaut hat. Ohne Gegenmassnahmen hätte dieser Verlust langfristig Folgen für die Knochengesundheit, insbesondere bei mehrfachen Schwangerschaften und längeren Stillzeiten, wie die pharmazeutische Zeitschrift schreibt. Forschende um Dr. Muriel Babey von der University of California San Francisco entdeckten nun bei Mäusen spezielle Nervenzellen, die es laktierenden Weibchen ermöglichen, die Verluste zu kompensieren. Durch diese Entdeckung könnten sich neue Perspektiven eröffnen für ein besseres Verständnis von Knochenerkrankungen, vor allem bei Frauen mit Osteoporose nach mehreren Schwangerschaften und längeren Stillzeiten, aber auch bei der post-



menopausalen Osteoporose. «Wenn diese Ergebnisse in klinischen Studien am Menschen bestätigt werden, könnten wir einen entscheidenden Fortschritt in der Behandlung von Osteoporose und der Heilung von Knochenbrüchen erleben, insbesondere bei älteren Patientinnen, bei denen die aktuellen Therapien nur begrenzte Wirksamkeit zeigen», sagt einer der Forscher.

Yoga bei Wechseljahrsbeschwerden



Eine aktuelle Übersichtsarbeit konnte zeigen, dass Yoga signifikante Auswirkungen auf Wechseljahrsbeschwerden hat. Die Analyse ergab Verbesserungen bei psychischen, körperlichen und urogenitalen Beschwerden. Auch Schlafqualität, Übergewicht und Blutdruck verbesserten sich durch Yoga, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt.

Yoga wird schon länger im Zusammenhang mit Wechseljahrsbeschwerden praktiziert. Bisher war die Wirksamkeit der Übungen aber nicht systematisch erforscht worden. Nun haben chinesische Wissenschaftler eine grosse Meta-Analyse durch-

geführt und 24 Studien aus medizin-wissenschaftlichen Datenbanken zum Thema verglichen, die Yoga-Interventionen für Frauen in den Wechseljahren untersuchten. Yoga verbessert laut den Autoren folgende Wechseljahrsbeschwerden: Schlafqualität, Angstzustände, depressive Symptome, den Body-Mass-Index sowie den systolischen und diastolischen Blutdruck. Dies deutet darauf hin, dass die Integration von Yoga-Interventionen in die klinische Praxis das Potenzial hat, Wechseljahrsbeschwerden bei Frauen zu verringern, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt.

Sabine Reber

Foto: crevis – stock.adobe.com; Illustrationen: Image by storyset on Freepik, Image by pikisuperstar on Freepik

FEMANNOSE[®] N

Zum Erhalt u.a. einer normalen **Blasenschleimhaut** und Unterstützung der normalen Funktion des **Immunsystems***

FEMANNOSE[®] N DIRECT-STICKS

NEU

- Direkt, schnell und diskret im Mund löslich
- Sehr gute Verträglichkeit
- Fruchtiger Geschmack

* Biotin trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
Vitamin C trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Einnahme
überall und
jederzeit

Nahrungsergänzungsmittel

Geerntet werden die jungen Blätter und Knospen im Frühling. Im Winter findet ein grosser Rückschnitt statt, um die Büsche zu verjüngen.

Ein Besuch in der Casa del Tè

Wer Teepflanzen sehen möchte, muss nicht nach China oder Japan reisen. Auf dem Monte Verità im Tessin gibt es seit einigen Jahren einen kleinen Teegarten – und mit etwas Glück kann man im Frühling die Ernte miterleben.

Von Barbara Halter, Fotos Susanne Keller

«Für mich bitte nichts – ich trinke nur Tee, wenn ich krank bin.» Diesen Satz hört man in der Casa del

Tè ab und zu. Ausgesprochen von meist älteren Herren, die mit ihren Partnerinnen mehr aus Zufall im kleinen, japanisch eingerichteten Teehaus in der Parkanlage des Monte Verità gelandet sind. Dieses Klischee wandelt sich allerdings gerade. Unter den jüngeren Männern gibt es immer mehr Nerds, die sich für Tee interessieren wie andere für Wein. Sie reisen teils sogar aus dem Ausland nach Ascona, um auf dem Monte Verità eine japanische Teezeremonie zu erleben oder Teeraritäten zu kaufen.

Wenn wir von Tee sprechen, meinen wir den echten Tee. Dieser wird ausschliesslich aus der *Camellia sinensis* gemacht, einem immergrünen Strauch, der zur Gattung der Kamelien gehört. Im Unterschied zu einem Kräuteraufguss enthält echter Tee immer etwas Koffein. Zudem müssen die Blätter der Teepflanze nach der Ernte in mehreren Schritten verarbeitet werden; man kann sie nicht einfach nur trocknen lassen und danach

mit kochendem Wasser übergiessen wie zum Beispiel Minze- oder Verveine-Blätter. Aus der *Camellia sinensis* entstehen sechs Arten von Tee: Grüner Tee, Gelber Tee, Weisses Tee, Oolong Tee, Schwarzer Tee oder Pu Erh Tee (mehr dazu siehe S.11).

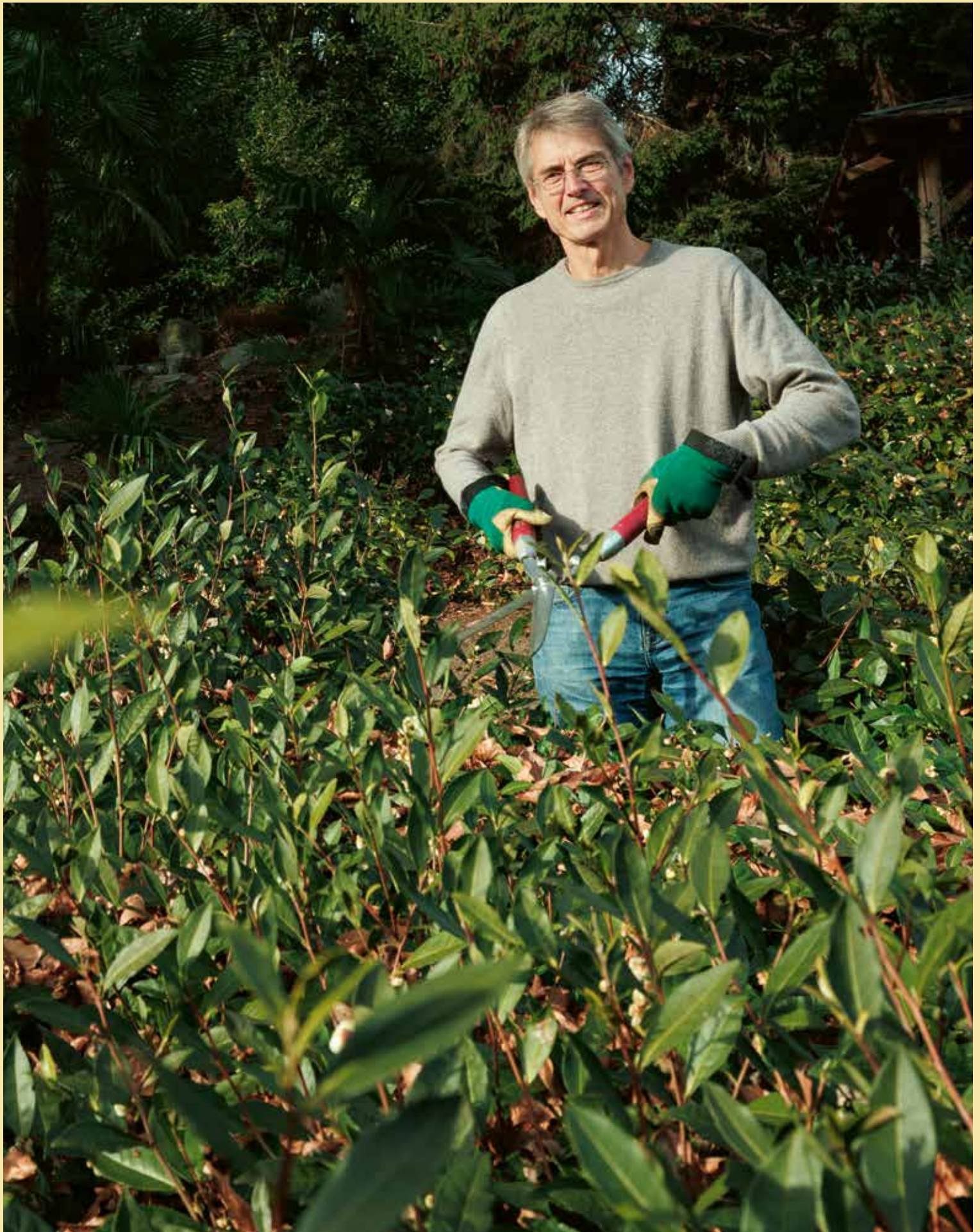
Vier Stunden ernten für 200 Gramm Tee

Die *Camellia sinensis* stammt ursprünglich aus Asien. Sie liebt grosse Regenfälle wie während des Monsuns, verträgt aber weder

Staunässe noch lehmige Böden. Sie braucht im Winter die Kälte, mag aber keinen Bodenfrost. Das besondere Mikroklima in Ascona behagt ihr. Seit 2005 gibt es auf dem Monte Verità, der zu Beginn des 20. Jahrhunderts kreativen und alternativ lebenden Menschen einen Zufluchtsort bot, einen Teegarten. Neben der Casa del Tè wachsen die Teepflanzen in Reihen angeordnet auf einem leicht abschüssigen Hang. Ihre spitzen, dunkelgrün glänzenden Blätter fühlen sich ledrig an. Im Frühling kann man mit etwas Glück die Ernte des Tees miterleben.

«Wenn Besucherinnen und Besucher in der Casa del Tè eine Teesorte serviert bekommen, die ihnen gut schmeckt, geht für einige eine ganz neue Welt auf.»

Corinne und Tobias Denzler



A man and a woman are standing in a tea garden. The man is on the left, wearing a grey sweater and blue jeans. The woman is on the right, wearing a black cardigan, a pink scarf, and a blue patterned skirt. They are both smiling. In the background, there are tea bushes and a wooden structure. A white speech bubble with the word 'TEEKULTUR' is in the top right corner.

TEEKULTUR

GRÜNE PRACHT

Tobias und Corinne Denzler in ihrem Tessiner Teegarten auf dem Monte Verità.

Dabei werden die obersten zwei Blätter und die Blattknospe mit einer leichten Drehbewegung vom Ast gebrochen. «Two leaves and the bud» heisst in der Fachsprache diese Pflückvariante für hochwertigen Tee. Corinne und Tobias Denzler brauchen rund vier Stunden, um ein Kilo frisches Material zu ernten. Das ergibt ungefähr 200 Gramm getrockneten Tee.

Auch während des Winters ruht die Arbeit nicht: Tobias Denzler, 68-jährig, bewegt sich mit einer langen Gartenschere in den Händen durch die Pflanzreihen. Die Kameilien reichen ihm bis zur Hüfte. Durch das Grün leuchten kleine weisse Blüten. In Ascona beginnt die Blütezeit der *Camellia sinensis* Ende September bis Anfang Oktober und dauert bis in den Januar hinein. «In China oder Japan lässt man die Pflanze nicht blühen, damit sie ihre gesamte Kraft in die neuen Blätter steckt», sagt Corinne Denzler, 63-jährig. «Bei uns dürfen sie es, die Blüten bieten den Bienen eine zusätzliche Winternahrung.»

Tee- und Weinanbau ähneln sich

Corinne und Tobias Denzler leiten die Casa del Tè seit 2016. Damals übernahm Familie Lange von «Länggass-Tee» in Bern den Pachtvertrag des Teehauses, das zur Fondazione Monte Verità gehört. Bevor die Denzlers nach Ascona zogen – Corinne ist ursprünglich Pflegefachfrau, Tobias Tierarzt – lebten sie mit ihren inzwischen erwachsenen Kindern an wechselnden Orten in der Schweiz und im Ausland. Zuletzt waren die beiden auf den Philippinen und in Laos, wo sie für ein Entwicklungsprojekt arbeiteten und danach etwas Neues anpacken wollten. Sie sind passionierte Teetrinker und vertraut mit der asiatischen Kultur, wo Tee seit tausenden von Jahren Teil des Alltags ist. Corinne Denzler, Katrin Lange und ihre Mitarbeiterinnen bewirten die Gäste im Teehaus. Tobias Denzler pflegt den Garten – und gemeinsam verarbeiten sie den Tee.

BLÄTTER UND BLÜTEN

Teepflanzen bilden nur ganz kleine Blüten – aber an den Blättern sind sie gut als Kameilien zu erkennen.



Das Schneiden der Sträucher benötigt Kraft. Einige Zweige der Kamelien sind recht dick. «Manchmal arbeite ich mit einer elektrischen Heckenschere, aber von Hand wird das Resultat schöner», sagt Tobias Denzler. Werden Kamelien nicht geschnitten, wachsen sie so hoch wie Bäume, was unpraktisch für die Ernte wäre. Zudem gelangt nach dem Schnitt mehr Licht an die Pflanzen und das Blattwachstum wird dadurch angeregt.

Ganz ähnlich, wie wenn die Winzer im Winter ihren Reben einen Schnitt verpassen. Tee- und Weinanbau ähneln sich sowieso: Auch beim Tee zählt das Terroir, es gibt unterschiedlich gute Jahrgänge und die Chinesen lagern bestimmte Tees wie Weine. In der Gastronomie arbeiten inzwischen Tee-Sommeliers. Sie erkennen am Geschmack eines Tees unter anderem, ob er von einer alten oder jungen Pflanze stammt.

Ernte und Verarbeitung

TEEGARTEN

Vom Frühjahr bis in den Spätsommer werden die Blätter der Camellia sinensis geerntet und zu Grüntee, Schwarztee oder Weissen Tee verarbeitet.



Fotos: © Casa del Tè, Monte Verità, zYg



Mineralsalze

WILD

EMOFORM

*Gum Care,
Sensitive, Pure &
Fresh Zahnpasten*

Seit 1947 bewährte
Mund-, Zahn- und
Zahnfleischpflege
mit Mineralsalzen

Entwickelt und
hergestellt in der
Schweiz. Erhältlich in
ihrer Drogerie

@wildpharma

wildpharma



EDLER GENUSS

Ein Kräuteraufguss mit Minze, rot färbender Kokarde und Ringelblumen, dazu eine dekorative Kamelienblüte.



STILECHT

Corinne Denzler in der japanisch eingerichteten Teestube.

Das Rätsel um die Teepflanzen des Monte Verità

Die Wurzeln der Teekultur liegen im Süden Chinas, die Teeanbaugebiete dort existieren mindestens seit der Tang-Dynastie, die von 619 bis 906 dauerte. Im Jahr 810 gelangten Teesamen nach Japan und im 19. Jahrhundert liessen die Briten und Holländer in ihren Kolonien Tee anbauen. Auf die Idee, dass die *Camellia sinensis* auch im Tessin wachsen könnte, kam der inzwischen verstorbene Luzerner Drogist und Naturheilkundler Peter Oppliger. Er bereiste Asien und begeisterte sich dort für den Tee, insbesondere den Grünen Tee sowie die japanische Teekultur und brachte diese in die Schweiz. Auf den Brissago-Inseln liess er die ersten Pflanzen der *Camellia sinensis* setzen, nach seiner Pensionierung widmete er sich dann ab 2005 seinem Teegarten auf dem Monte Verità.

Kamelien gedeihen schon länger in der Region: Kaiserin Joséphine, die Frau von

Napoleon, hatte im 19. Jahrhundert von Frankreich aus die Kamelien zu Modepflanzen erhoben und so waren sie auch in den Gärten der herrschaftlichen Villen am Lago Maggiore und am Comersee sehr beliebt.

Während Peter Oppligers Zeit auf dem Monte Verità reisten jeden Frühling zwei Teespezialisten aus Japan für eine Woche ins Tessin und verarbeiteten die Blätter zu Grünem Tee. In den ersten drei Jahren setzte die Casa del Tè diese Tradition fort. Bis sich Denzlers selbst an die Verarbeitung wagten. «Während der Pandemie waren wir tagelang im Garten und experimentierten. Wir dämpften die Blätter nach japanischer Art im Wasserdampf oder erhitzen sie im Wok wie in China oder Korea», erinnert sich Corinne Denzler. Das Resultat war passabel, aber ein hochwertiger Grüntee liess sich auch in den folgenden Jahren nicht herstellen. «Nach all den Versuchen merkten wir, dass die Teepflanzen auf dem Monte Verità für Grüntee nicht besonders gut geeignet sind», sagt Corinne Denzler. Zwar lässt sich

theoretisch aus der *Camellia sinensis* jede der sechs Teearten machen. Aber: Wie bei der Weinrebe gibt es bei der Teepflanze tausende von Varietäten, die je nach Region für diese oder jene Verarbeitung besonders gut geeignet sind. Bei den Pflanzen auf dem Monte Verità ist dies der Schwarztee. Dieser schmeckt sehr fein und ist eine Exklusivität. Je nach Ernte gibt es davon nur zwei bis drei Kilogramm im Jahr.

Welche Varietät genau in ihrem Garten wächst, wissen Corinne und Tobias Denzler nicht. Dies ist auch nicht so wichtig, was zählt, ist etwas ganz anderes. Sie möchten mit ihrer Arbeit vor allem die asiatische Teekultur den Besucherinnen und Besuchern näherbringen. Viele sehen hier zum ersten Mal eine *Camellia sinensis*. Und wenn sie danach in der Casa del Tè eine Teesorte serviert bekommen, die ihnen gut schmeckt, geht für einige eine ganz neue Welt auf. |

Tee ist nicht gleich Tee



Im deutschen Sprachgebrauch versteht man unter dem Wort «Tee» eine riesige Auswahl von Getränken. Dies soll im Folgenden präzisiert werden.



Kräuter- und Früchtetee

Aufgussgetränk aus frischen oder getrockneten Kräutern und Früchten, meistens ist dieses koffeinfrei, Ausnahmen sind Mate oder Guarana. Im Verkauf wird unterschieden zwischen Arzneitees, die speziell gekennzeichnet sein müssen, und Tees für den Genuss.



Mate

Ursprünglich aus Südamerika, wird er bei uns immer beliebter, vor allem auch als kaltes Getränk. Aufgussgetränk aus kleingeschnittenen, getrockneten Blättern des Mate-Strauchs, einem Stechpalmengewächs. Mate enthält Koffein.



Tee

Wird aus der *Camellia sinensis*, der Teepflanze, gemacht. Es gibt **sechs Verarbeitungsarten**:

Grüner Tee: Die Blätter werden kurz zum Ruhen ausgelegt und danach mit hoher Temperatur befeuert. Dies passiert entweder durch Dämpfen (Wasserdampf), Backen (Heissluft) oder Rösten (im Wok). Damit wird eine Oxidation oder Fermentation des Tees verhindert. Grüntee schmeckt frisch, gepaart mit einer herben Note, die bei weniger hochwertiger Qualität auch ins Bittere übergehen kann. Grüntee wird vor allem in China, Japan, Korea und Taiwan hergestellt. In Pulverform heisst er Matcha.

Gelber Tee: Seine Herstellung ist ähnlich wie jene von Grüntee, jedoch werden die noch feuchten Blätter nach dem Befeuern im Wok oder mit Heissluft aufgeschichtet und eingepackt, um spontan zu fermentieren. Echte, gut produzierte Gelbe Tees sind rar. Ihr Geschmack erinnert an Grünen Tee, dazu kommt aber eine leicht rauchige, süsse Note.

Weisser Tee: Seine Verarbeitung ist im Vergleich zu den anderen Teearten eher einfach: Die Blätter werden lange an der Sonne oder im Gewächshaus zum Welken ausgelegt und zum Schluss kurz über Holzkohle getrocknet. Weisser Tee schmeckt eher fein, er hat keine Bitterstoffe und ist trotzdem hocharomatisch.

Oolong Tee: Auch brauner oder blauer Tee genannt. Für den «Schwarzen Drachen Tee», wie er in China heisst, werden grosse Teeblätter geerntet und teils auch der Stiel mitverarbeitet. Oolong Tees entstehen in einem komplexen, aufwendigen Verfahren, bei dem das Blatt unterschiedlich stark (aber nie ganz) oxidiert. Oolong Tees schmecken sehr vielfältig, einige werden gelagert, wobei sie wie Wein ihren Geschmack verändern.

Schwarzer Tee: Im asiatischen Sprachgebrauch wird er Roter Tee genannt. Seine Verarbeitung ist eigentlich eine vereinfachte Version des Oolong Tees. Beim Schwarztee oxidieren die Blätter jedoch vollständig. Dies passiert nach dem Rollen und Kneten der gewelkten Blätter. Günstiger Schwarztee besteht aus zerschnittenen Blättern, edle Qualität wird aus ganzen Blättern gemacht.

Pu Erh Tee: Auch bekannt als postfermentierter Tee. Es ist die wohl ursprünglichste Art des Tees. In China werden dafür hundertjährige Teebäume abgeerntet. Die Prozedur kann sehr unterschiedlich sein. Nach dem Trocknen und Befeuern der Blätter werden diese fermentiert, zum Beispiel indem die Blätter zu Haufen geschichtet während drei Monaten liegen bleiben. In der Wärme und Feuchtigkeit werden Mikroorganismen (Bakterien, Hefearten, Pilze) aktiv und verändern die chemische Struktur der Teeblätter vollständig.



Ein Tee für alle Fälle

Ursprünglich war Tee vor allem ein Heilmittel. Heute unterscheiden wir grundsätzlich zwischen Arzneithee und Genusstee. Zahlreiche Sorten und Mischungen sorgen für Abwechslung in der Tasse und helfen gegen Schlaflosigkeit, Frühlingsmüdigkeit oder bei Magen-Darm-Beschwerden.

Von Barbara Halter, Fotos Susanne Keller



INDIVIDUELLE MISCHUNG

Je nach Bedürfnis und Geschmack mischen Drogistinnen und Drogisten einen passenden Kräutertee für die Kundschaft.

als Arzneimittel verkauft und auf ihrer Verpackung ist eine pharmakologische Wirkung ausgewiesen. Bei Genusstees fehlt diese. «Aber ein Pfefferminztee hat trotzdem einen erfrischenden Effekt und ein Melissentee kann beruhigend wirken», sagt Schleiss. In seiner Drogerie gibt es eine kleine Ecke mit zwei gemütlichen Sesseln und einer Station mit Wasserhahn, Wasserkocher und Teezubehör. Eben hat er eine Kräuterteemischung aufgegossen. Neben der Glaskanne rinnt weisser Sand durch eine Sanduhr, um die Ziehdauer zu kontrollieren – Zeit für einen kurzen Exkurs ins Pflanzenreich.

Schlaflosigkeit, Frühlingsmüdigkeit oder Magen-Darm-Beschwerden

Kräuter- und Früchtetees werden aus frischen oder getrockneten Pflanzenteilen gemacht. Je nach Pflanze sind dies Blüten, Blätter, Wurzeln, Samen, die Rinde oder die Frucht. «Manchmal kann man auch das ganze Kraut verwenden, wie beispielsweise bei der Passionsblume oder Schafgarbe», sagt Darko Schleiss. «Entscheidend ist, dass der wirksame und aromatische Teil der Pflanze genommen wird: Bei Pfefferminze und Brennnessel sind dies zum Beispiel die Blätter, bei der Bibernelle die Wurzel oder bei der Kamille die Blüten.» Kräutertees

Kaiser Shennong Yan soll vor über fünftausend Jahren die *Camellia sinensis*, die Teepflanze, als Heilmittel entdeckt haben: Er war nach einem langen Marsch draussen neben einem heissen Wasserkessel eingeschlafen und währenddessen fielen von einem Teestrauch ein paar Blätter in den Topf. Der Kaiser fand das Getränk der Legende nach köstlich und belebend. Belegt ist, dass in China Tee lange Zeit nur als Medizinalpflanze verwendet wurde, teils mit Kräutern und Früchten zu einem Sud aufgekocht. Im 16. Jahrhundert brachten Händler den Tee über die Seidenstrasse nach Europa. Hier existierte durch die Klostermedizin

des Mittelalters eine Vielfalt an Kräuter- und Früchteaufgüssen, die streng genommen nicht als Tee gelten.

Heute gehen Heilwirkung und Genuss oft in einem. «Unsere Hausmischungen sind so zusammengestellt, dass sie wohltuend wirken und gleichzeitig schmecken sowie optisch schön daherkommen», sagt Darko Schleiss von der Drogerie Schleiss in Hünenberg ZG. Er verwendet sowohl echten Tee aus der *Camellia sinensis* (z.B. Schwarztee oder Grüntee) als auch getrocknete Arzneipflanzen. Der Handel unterscheidet zwischen Heilkräutertees in Arzneimittelqualität und Genusstees. Heilkräutertees werden



enthalten je nach Pflanze Stoffe wie ätherische Öle, Flavonoide, Gerbstoffe, Bitterstoffe, Vitamine, Mineralstoffe oder Spurenelemente. Als Heilmittel werden sie gern zur Entspannung getrunken oder auch bei Schlaflosigkeit. Dann helfen Aufgüsse aus Orangenblüten, Lavendel, Melisse oder Kamille. Im Frühling regen Mischungen mit Löwenzahn, Brennnessel- oder Birkenblättern den Organismus an und bringen den Körper wieder in Schwung. Bei Erkältungskrankheiten wie Schnupfen oder Husten wirken Tees wohltuend: «Hier empfehle ich Thymian, Spitzwegerich, Echinacea (Sonnenhut) oder Königskerze. Sie hemmen Entzündungen oder lindern den Hustenreiz, einige Sorten wirken auch antibakteriell oder antiviral.» Ebenfalls oft nachgefragt werden Kräutertees bei Magen-Darm-Beschwerden. In der Naturmedizin kennt man die sogenannte Rollkur mit Kamille: Dafür trinkt man auf leeren Magen einen Aufguss aus Kamillenblüten und legt sich anschliessend fünfzehn Minuten auf den Rücken, auf beide Seiten und auf den Bauch. Kamille ist für Darko Schleiss auch bei Kindern die erste Wahl, wenn es um Magenprobleme geht. Bei Blähungen helfen bittere Kräuter wie Wermut und Tausendgüldenkraut. Ein Hinweis zu Fencheltee, dem ebenfalls entblähende und krampflösende Eigenschaften zugeschrieben werden: Seit letztem Jahr empfiehlt Swissmedic Schwangeren, Stillenden und Kindern unter vier Jahren keinen Fencheltee zu konsumieren. Der im Fenchel natürlich enthaltene Stoff Estragol kann in hohen Mengen möglicherweise schädlich für die

BERATUNG

Drogist Darko Schleiss weiss, aus welchen Heilpflanzen sich die besten Tees aufbrühen lassen.

Unterschrift:

K. Organe Spenden

**BESTIMMEN
SIE SELBST!**

einfach, sicher, geregelt

Docupass



Zum Shop

Weitere Informationen:

www.docupass.ch

Telefon 044 283 89 89



Bitte senden Sie mir gegen Rechnung



Docupass Dossier
CHF 19

(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)



Docupass & Go Wish (Kombi)
CHF 29 anstatt CHF 34

(inkl. MWST, exkl. Versandkosten)

Anrede:

Name:

Vorname:

Strasse:

Nr:

Ort:

PLZ:

☐ Ich abonniere den Docupass-Newsletter

E-Mail:

Einsenden an:

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

TEEKULTUR



ZEIT MESSEN

Je nach Teesorte ist die Ziehdauer unterschiedlich. Eine Sanduhr hilft, die benötigten Minuten genau zu zählen.



KÄNNCHEN UND BECHER

In einem edlen Kännchen zubereitet und in einem speziellen Teebecher serviert macht ein hochwertiger Tee noch mehr Freude.

→ GEMÜTLICH PROBIEREN

Drogist Darko Schleiss hat in seiner Drogerie eine spezielle Tee-Ecke zum Degustieren eingerichtet.



Gesundheit sein. Gerade in Tees ist eine exakte Dosierung nicht möglich, da die Wassertemperatur oder die Dauer des Ziehenlassens beeinflussen, welche Menge an Inhaltsstoffen herausgelöst und konsumiert wird.

Tee kann auch kalt aufgegossen werden

Zurück in die Drogerie: Die Kräutermischung hat nun fünf Minuten gezogen, Darko Schleiss giesst den Tee in zwei Tassen. Bei der Ziehdauer wie auch der Dosierung richtet man sich am besten nach den Zeitangaben auf der Verpackung. Je nach Art des Tees variieren diese nämlich sehr. «Wenn eine Mischung viele Wurzeln enthält, dann darf sie sicher länger ziehen als ein Grüntee», so der Drogist. Die Ziehdauer beeinflusst neben dem Geschmack auch die Wirkung des Aufgussgetränks. Noch weniger bekannt, aber eine tolle Variante für den

Sommer ist der sogenannte «Cold Brew Tea»: Dazu werden die Kräuter ins kalte Wasser gegeben und für etwa acht Stunden – am besten gleich über Nacht – in den Kühlschrank gestellt.

Wenn es um Gesundheitsförderung geht, geniesst Grüner Tee – seine Blätter oxidieren bei der Verarbeitung nicht – besondere Aufmerksamkeit. Auch in der Wissenschaft: Forschende der ETH Zürich haben beispielsweise an Fadenwürmern die Wirksamkeit der im Grüntee enthaltenen Katechine ECG und EGCG untersucht, denen eine lebensverlängernde Wirkung zugesprochen wird. Sie kommen zum Schluss, dass die Katechine die Abwehrfähigkeit der Zellen stärken und gesundheitsfördernd wirken und dass diese Resultate auch auf den Menschen übertragbar sind. Eindeutig bewiesen ist die Wirkung des Koffeins im Grünen Tee: Eine Tasse Matcha oder Sencha kann bei Müdigkeit Wunder wirken! |

TEEMISCHUNGEN
erhältlich in Ihrer Drogerie

(QR-Code scannen)



OOLONG-FAN

Darko Schleiss ist dipl. Drogist HF und seit 2021 Geschäftsführer und Inhaber der

Drogerie Schleiss in Hünenberg ZG. Der 45-Jährige trinkt täglich Tee, am liebsten Oolong.
www.drogerie-schleiss.ch

GROSIS LIFEHACKS



JETZT BESTELLEN:
landliebe.ch/shop
oder per Mail an
buchshop@landliebe.ch
Tel. 058 510 73 08

208 Seiten, Hardcover

CHF 35.–

**BLICK
INS BUCH**

Lassen Sie sich
inspirieren!



Tipps und Tricks mit nostalgischem Charme

Nachschlagewerk mit 1000 altbewährten, seit Generationen mündlich überlieferten Ratschlägen: für Haushalt, Schönheit, Gesundheit und absolut alles, was man zum täglichen Überleben braucht.

Schweizer
LandLiebe
Bücher. Mit Liebe gemacht.



Ausgerüstet für alle Fälle

Was nimmt der wohl reiseerfahrene Mensch der Schweiz mit, wenn er privat verreist?
Und was für eine Notfallapotheke haben professionelle Reiseleiterinnen und Reiseleiter
im Gepäck? Der Drogistenstern hat bei Globetrotter André Lüthi nachgefragt.

Von Sabine Reber, Fotos Susanne Keller



IMMER DABEI

Egal wohin die Reise führt, eine passend ausgestattete Notfallapotheke darf bei Globetrotter André Lüthi nie fehlen.

Wer auf Reisen geht, braucht eine Notfallapotheke. Kaum einer weiss das besser als Globetrotter-Chef André Lüthi. Er war selber schon fast überall. Von seiner zweiten Heimat Kathmandu aus hat er auf unzähligen Expeditionen den Himalaya erkundet. Er war mit dem Velo auf den höchsten Vulkanen dreier Kontinente und hat seinen Drahtesel sogar auf den Kilimandscharo hinaufgebuckelt. In der Arktis kennt er sich ebenso gut aus wie in der Antarktis. Mit seiner Tochter tuckerte er auf einer Harley durch Amerika und mit seinem Sohn entdeckte er Neuseeland in einem alten Doppeldeckerflieger. Von all diesen Reisen erzählt er packend in seinem neuen Buch (siehe Kasten auf S.18).

Egal wohin die Reise geht, ob er privat unterwegs ist oder eine Gruppe begleitet, André Lüthi überlegt sich jedes Mal gut, was ins Gepäck kommt, und passt den Notfallkoffer je nach Destination an die Verhältnisse an: «Wer mit dem Auto durch Amerika fährt, kann unterwegs noch vieles besorgen.» Aber sobald eine Reise in abgelegene Gegenden führe, sei es entscheidend, genug Verbandsmaterial und alle notwendigen Medikamente selber mitzunehmen, weiss der Globetrotter. Bei Gebirgstouren in grosser Höhe müssen auch Mittel gegen die berühmte Höhenkrankheit ins Gepäck. In der

Wüste darf eine Nasensalbe nicht fehlen und auch trockene Augen sind dort oft ein Problem. Im Schnee bekommen viele Menschen Fieberblasen, da sollte man entsprechende Medikamente aus der Drogerie vorsorglich einpacken. Natürlich sei im Schnee auch ein guter Sonnenschutz besonders wichtig, betont Lüthi. In den Tropen und im Norden hingegen dürfe keinesfalls der Insektenschutzspray vergessen werden.

Erste-Hilfe-Kurse für die Reiseleiter

Bei den zwölf Reisefirmen, die zu Globetrotter gehören, gibt es spezielle Reiseleiter-Apotheken. Lüthi: «Bei allen Reisen mit einem Schweizer Reiseleiter sind diese Apotheken obligatorisch mit dabei. Da sind all die klassischen Sachen aus der Drogerie drin, also Pflaster, Gazekompressen und anderes Verbandsmaterial, aber auch Schmerzmittel und Medikamente zur Behandlung von Erkältungen und Durchfall.» Der Reiseprofi erklärt: «Magen-Darm-Geschichten und Erkältungen sind die mit Abstand häufigsten Probleme, mit denen wir unterwegs

ALLES DABEI

Je nach Land und Reise werden die benötigten Medikamente angepasst.



Hilft bei Verstopfungen planbar und schonend.

Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

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

NOTFALLAPOTHEKE

zu tun haben. Auch eine Augensalbe haben wir immer dabei – trockene Augen sind unterwegs oftmals ein Thema.» Bei Reisen in abgelegene Gebiete gehören ausserdem rezeptpflichtige Schmerzmittel sowie zwei verschiedene Antibiotika in die Notfallapotheke. Lüthi: «Wir arbeiten mit einem Arzt zusammen, der uns diesbezüglich berät und der unseren Reiseleitern an Weiterbildungsseminaren auch Erste-Hilfe-Kurse gibt.»

Individuelle Packliste

Ausserdem bekommen die Globetrotter-Kundinnen und -Kunden vor jeder Reise eine spezielle Packliste für die jeweilige Gegend. Lüthi: «Da geben wir zusätzliche Tipps, was die Kundinnen und Kunden selber in der Drogerie besorgen sollen. Immer dazu gehören Sonnenschutzmittel und elastische Binden. Bei Reisen in Mückengebiete müssen die Gäste selber ihr Insektenschutzmittel besorgen. Traubenzucker und Nicethamid

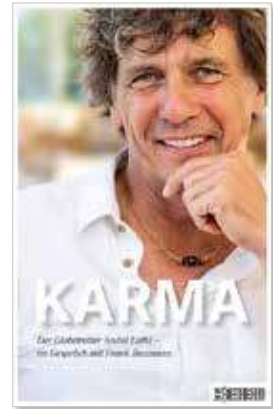
gehören in den Rucksack, wenn grössere Wanderungen geplant sind. Und natürlich dürfen die individuellen Medikamente nicht vergessen werden.»

Wenn André Lüthi privat verreist, dann nimmt er im Prinzip das Gleiche mit, das sich in den grossen Notfallkoffern befindet, «einfach in kleinerer Menge». Was bei ihm nie fehlen darf: Eine gute Sonnencreme aus

der Drogerie – und tibetischer Balsam. Dieses Wundermittel kann bei Verspannungen, Muskel- und Gelenksbeschwerden sowie bei Erkältungen helfen. Bei der Sonnencreme wähle er ein klassisches Produkt auf chemischer Basis, das ihm persönlich lieber sei als die mineralischen Sonnencremes, die das Gesicht weisslich färben, «aber das ist wohl Geschmacksache», lacht er.

Zwei Freunde auf grosser Reise

Wer selber gerne unterwegs ist, wird dieses Buch mit Freude lesen. Und natürlich eignet es sich auch bestens für alle Sofa-Reisenden, die mit Vergnügen von fernen Ländern und waghalsigen Expeditionen träumen. Die Lesenden erfahren aber auch viel Interessantes über den Werdegang von André Lüthi, der als Bäcker angefangen hat und sich hochgearbeitet hat zum Chef eines der grössten Reiseunternehmen der Schweiz. Seine unkonventionellen Managementmethoden und die Art, wie er seine Mitarbeitenden führt, sind inspirierend. Geschrieben hat das Buch übrigens der Werber, TV-Produzent und Bestsellerautor Frank Baumann. Auch die Form ist originell: Die beiden Freunde haben sich auf einer Reise durch Nepal miteinander unterhalten und Baumann hat dann aus den umfangreichen Gesprächs-



Frank Baumann: «**Karma. Der Globetrotter André Lüthi im Gespräch mit Frank Baumann**», Wörterseh-Verlag, Lachen SZ 2024, ca. 36 Franken.

notizen das Buch zusammengezimmert. So ist diese witzige und kurzweilige Lektüre entstanden, die mit zahlreichen Fotos aus Lüthi's Privatfundus schön abgerundet ist.

REISE-ABC
Angebote zum Thema

(QR-Code scannen)



Zuverlässiger und giftfreier Zeckenschutz?

Homöopathie hilft Ihrem Haustier.

Fragen Sie Ihren Tierarzt, Ihre Apotheke oder Drogerie.

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland
www.herbamed.ch



Notfallapotheken gehören immer dazu

Auch andere Reiseanbieter haben standardmässig Notfallapotheken an Bord, so zum Beispiel auch Thurgau Travel, ein Schweizer Anbieter von Flussreisen. Sonja Vock, Head of Onboard Operation bei Thurgau Travel, sagt im Interview, was auf ihren Schiffen gilt.



GUT GESCHULT

Sonja Vock von Thurgau Travel legt Wert auf eine gute Crew und die bestmögliche Sicherheit an Bord.

Was für Notfallapotheken werden verwendet?

Sonja Vock: Da die Crew an Bord nicht über eine Apothekenausbildung verfügt, können keine Medikamente ausgegeben werden. Aufgrund dessen beschränkt sich die Bordapotheke auf das übliche Verbandsmaterial. Wir raten Gästen, benötigte Medikamente sowie eine kleine Reiseapotheke selber mitzubringen. Die Crew unterstützt Reisegäste, falls ein Botengang zur Apotheke notwendig sein sollte.

Reisen auf der unteren Donau werden durch Bordärzte begleitet, welche auch Medikamente ausgeben.

Was haben die Reiseleiterinnen und Reiseleiter für Ausbildungen, werden Nothelferkurse besucht etc.?

Es werden umfangreiche Schulungen der Crew durchgeführt, um die Crew und das Schiff bestmöglich auf eine Reisesaison vorzubereiten. Bei Bedarf wird die Crew zusätzlich durch unser internes Onboard Operation-Team geschult.

Was wird sonst unternommen für die Gesundheit der Passagiere?

Thurgau Travel verfügt über ein ausführliches Schutz- und Hygienekonzept, welches einen sicheren Standard weltweit gewährleistet. Die Reiseunterlagen der Reisegäste umfassen detaillierte Informationen zum Verhalten an Land und an Bord. Diese schliessen beispielsweise Empfehlungen in Bezug auf den Gesundheitsschutz ein.

Bei den Ausflügen in Europa sind in der Regel der Kreuzfahrtsleiter und/oder ein lokaler Guide dabei.

Die Flusskreuzfahrten von Thurgau Travel finden immer nahe an Städten und in Ufernähe statt, sodass entsprechend rasch medizinische Hilfe an Bord geholt werden kann.

Welche Notfallpläne gibt es auf den Schiffen bei Erkrankungen/Unfällen von Passagieren?

Jeder Reisegast ist durch ein umfassendes Gesundheits- und Hygienekonzept abgesichert. Hilfe kann stets gewährleistet werden.

Gibt es Empfehlungen oder Packlisten für die Gäste zur Vorbereitung auf die Reise?

Je nach Reisedestination erhalten unsere Gäste passende Empfehlungen. Bei weiter weg gelegenen Destinationen stellen wir entsprechende Packlisten bereit.

Sabine Reber



Was sind Ekzeme und wie entstehen sie?

Sie sind meist harmlos, aber durch den Juckreiz sehr unangenehm und belastend. Doch wie entstehen sie und was können wir dagegen unternehmen? Dermatologin Patricia Inauen erklärt im Interview, welche Formen von Ekzemen es gibt, wie sie behandelt werden können und welche Massnahmen zur Vorbeugung hilfreich sind.

Von Astrid Tomczak-Plewka, Fotos zVg

Patricia Inauen, was genau versteht man unter einem Ekzem?

Patricia Inauen: Ein Ekzem ist eine entzündliche Hautreaktion, die sich durch Rötung, Juckreiz und kleine Knötchen und Schuppung zeigt. Viele Ekzeme sind genetisch bedingt. Wenn beide Elternteile betroffen sind, tragen Kinder ein rund 60-prozentiges Risiko, ebenfalls ein Ekzem zu entwickeln. An-

dere Ekzeme entstehen durch allergische Reaktionen etwa auf Duftstoffe oder Konservierungsmittel oder äussere Reizungen durch Wasser, Schmutz, Chemikalien oder mechanische Belastung.

Wie viele Menschen sind insgesamt von Ekzemen betroffen?

Etwa 20 Prozent der Säuglinge und Kleinkinder entwickeln ein atopisches Ekzem. Im Erwachsenenalter sind noch etwa 5 Prozent betroffen. Viele Kinder wachsen aus dem Ekzem heraus, es gibt also oft eine spontane Abheilung. Allerdings kann eine trockene und empfindliche Haut lebenslang bleiben.

Wo treten Ekzeme am häufigsten auf?

Beim atopischen Ekzem zeigen sich Symptome bei Säuglingen häufig im Gesicht oder am Haarboden, dann spricht man von «Milchschorf». Später treten sie in den Gelenkbeugen von Armen und Knien auf. Erwachsene haben oft Ekzeme an den Händen oder im Gesicht, besonders in der Augenregion, teilweise durch Kontaktallergien ausgelöst. Grundsätzlich kann ein Ekzem an allen Körperstellen auftreten.

Überlagern sich die verschiedenen Ekzemarten manchmal?

Ja, das kommt häufig vor. Besonders bei Menschen mit einer genetisch bedingten Hautbarrierestörung. Dadurch können Stoffe leichter eindringen und die Betroffenen können eine Kontaktallergie oder auch ein toxisch-irritatives Ekzem entwickeln.

Welche Faktoren beeinflussen das Auftreten von Ekzemen?

Genetik und Umwelt spielen eine zentrale Rolle. Jahreszeiten, Infekte, Stress und Ernährung können das Risiko erhöhen. Meistens verschlechtern sich Ekzeme im Winter und verbessern sich im Sommer durch die UV-Strahlung.

Wie gross ist der Einfluss der Ernährung?

Vor allem bei Säuglingen können Allergien gegen Milch, Soja, Ei oder Nüsse Ekzeme begünstigen. Heute empfehlen wir, diese Lebensmittel früh einzuführen, um Toleranzen zu entwickeln.

Kann Stress Ekzeme verschlimmern?

Absolut. Sowohl emotionaler als auch körperlicher Stress können die Haut reizen. Besonders in belastenden Phasen wie der Pubertät oder bei Prüfungen treten Schübe häufiger auf.



DIE SPEZIALISTIN

Dermatologin Patricia Inauen weiss, was bei Ekzemen zu tun ist.

Welche vorbeugenden Massnahmen sind hilfreich?

Die wichtigste Massnahme ist die Hautpflege. Rückfettende Cremes oder Salben sowie rückfettende Seifen mit einem pH-Wert von 5,5 sind essenziell. Auch Produkte mit Harnstoff (Urea) helfen dabei, die Hautfeuchtigkeit zu erhalten. Zudem spielt bei 90 Prozent der atopischen Ekzeme *Staphylococcus aureus*, ein Bakterium, eine Rolle. Desinfizierende Produkte können helfen, die bakterielle Besiedelung zu reduzieren und die Entzündung zu lindern.

Und welche therapeutischen Massnahmen gibt es?

Rezeptpflichtige Kortikosteroide sind eine der effektivsten Behandlungen bei Ekzemen. Sie wirken schnell, entzündungshemmend und reduzieren den Juckreiz. Es ist jedoch wichtig, sie richtig anzuwenden: stark ge-

ALLERGIETEST

In der dermatologischen Praxis werden verschiedene Substanzen aufgetragen, um die Reaktion zu ermitteln.



nug, um effektiv zu sein, aber nicht länger als notwendig. Ich empfehle, sie einmal täglich für eine Woche anzuwenden und dann schrittweise auszuschleichen. Viele Patientinnen und Patienten haben Angst vor Ne-

benwirkungen, aber bei richtiger Anwendung treten kaum Nebenwirkungen auf. Wichtig ist es, die Haut gleichzeitig gut zu pflegen und rückfettende Cremes weiter zu nutzen, um die Hautbarriere zu stärken.



Agenturfoto. Mit Models gestellt.

Schluss mit Scham! Mit den Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen stärken wir unsere Scheidenflora

„Bei wiederkehrenden Scheideninfektionen fühlte ich mich bisher hilflos. Jetzt kann ich selbst etwas dagegen tun.“

Mathilda (35), aus Bern



Mehr Informationen erhalten Sie unter: vagisan.com

Bitte weitersagen!

Wir meinen: **Wiederkehrende Scheideninfektionen** sind ein Thema für den nächsten Mädelsabend! Denn das Problem betrifft mehr Frauen als wir denken. Mithilfe von Milchsäure können wir dem selbst vorbeugen

Irgendwas stimmt wieder nicht im Intimbereich? Symptome, wie etwa unangenehm riechender Ausfluss, Brennen oder Juckreiz können Anzeichen für Scheideninfektionen sein*. Schämen müssen wir uns dafür ganz und gar nicht. Denn wiederkehrende Scheideninfektionen haben normalerweise nichts mit mangelnder Hygiene zu tun. Sie können beispielsweise durch hormonelle Veränderungen genauso verursacht werden wie durch Sperma oder Menstruationsblut.

Wiederkehrende Scheideninfektion: Häufiger als man denkt

80 % aller Frauen sind mindestens einmal im Leben von einer Scheideninfektion betroffen, bei vielen Frauen tritt sie sogar mehrmals im Jahr auf. Das muss nicht sein. Mit Vagisan Milchsäure kann man dem vorbeugen.

So einfach ist Selbsthilfe

Doch wie wirken die Vaginalzäpfchen? Die gesunde Vaginalflora besteht hauptsächlich aus guten Bakterien. Dieses saure Scheidenmilieu mit einem pH-

Wert von ca. 4 bietet einen natürlichen Schutz vor krankmachenden Erregern. Gerät es aus dem Gleichgewicht, können sich krankmachende Bakterien ausbreiten, und es kann zu einer Scheideninfektion kommen. Die Vagisan Milchsäure Vaginalzäpfchen säuern die Scheide an und stärken mit Milchsäure die Abwehr der Scheidenflora. Auf diese Weise können wir uns einfach selbst helfen – und das sollten doch alle Frauen wissen!



Unser Tipp

Vagisan Milchsäure kann bei Bedarf täglich als Kur oder nach dem Sex oder der Menstruation genutzt werden

Gibt es Alternativen zu Kortison?

Ja, das ebenfalls rezeptpflichtige Tacrolimus ist eine kortisonfreie Alternative, besonders für empfindliche Bereiche wie das Gesicht. Es führt nicht zu einer Hautverdünnung und ist daher langfristig sicher. Allerdings kann es bei etwa 25 Prozent der Betroffenen ein Brennen verursachen. Auch Antihistaminika helfen gegen Juckreiz und Probiotika sind ein spannender Ansatz.

Da Sie von Probiotika sprechen: Welche Rolle spielt der Darm?

Eine gesunde Darmflora kann die Hautgesundheit positiv beeinflussen. Ich frage meine Patientinnen und Patienten oft nach Verdauungsbeschwerden. Bei unregelmäßigem, nicht geformtem oder stinkendem Stuhlgang empfehle ich Probiotika mit einer hohen Anzahl an Bakterienstämmen, mindestens acht bis zehn, und einer Konzentration von über 10 Milliarden Keimen pro Dosis. Solche Produkte können helfen, das Immunsystem zu regulieren und Entzündungen zu reduzieren. Gleichzeitig muss

eine Nahrungsmittelunverträglichkeit abgeklärt werden.

Gibt es noch andere Ansätze?

In meiner Praxis biete ich seit fünf Jahren Hypnose an. Hypnose ist hilfreich bei Stress oder starkem Juckreiz, da sie den Teufelskreis von Jucken und Kratzen durchbrechen kann. Eine Sitzung dauert etwa eine Stunde und oft reichen zwei bis drei Sitzungen aus. Hypnose hilft den Patientinnen und Patienten, sich zu entspannen und ihre Symptome besser zu kontrollieren.

Wann raten Sie zu einer strikten Diät?

Ein spezieller Diätplan kommt bei mittelstarken bis starken Ekzemen zum Einsatz, wenn andere Therapien nicht ausreichend wirken. Es handelt sich je nach der Patientengeschichte zum Beispiel um eine pseudoallergiararme Diät. Dabei werden Lebensmittel gemieden, die keine klassischen Allergien auslösen, aber Reaktionen hervorrufen können. Dazu gehören Konservierungsstoffe, sogenannte E-Stoffe wie Sulfite oder auch na-

türliche Stoffe wie Salicylate in Beeren und Zitrusfrüchten.

Wie läuft eine solche Diät ab?

Betroffene führen diese Diät über zwei bis drei Wochen durch und dokumentieren ihre Beschwerden und die eingenommenen Nahrungsmittel in einem Tagebuch. Wenn sich die Symptome verbessern, wird schrittweise eine Aufbaudiät begonnen, bei der einzelne Lebensmittel wieder eingeführt werden, um Trigger zu identifizieren. Wichtig ist, dass die Diät in einer stressfreien Zeit durchgeführt wird, da sie Disziplin und Motivation erfordert.

Wie erfolgreich ist diese Methode?

Etwa zwei Drittel der Patientinnen und Patienten zeigen eine deutliche Besserung. Es gibt jedoch keine Garantie, da die Auslöser individuell unterschiedlich sind. Trotzdem erreicht der Diätplan weit mehr als einen Placeboeffekt.

Gesichtskosmetik für Teenager: Weniger ist mehr

Dubai-Schokolade, Sneakers – und jetzt auch Kosmetikprodukte: Insbesondere auf TikTok und Instagram teilen immer mehr «Skinfluencer» ihre Hautpflegetipps und preisen Kosmetikprodukte an. Oft präsentieren junge Frauen ihre Hautpflegeroutinen und verwenden dabei häufig Produkte, die für ihre Altersgruppe nicht geeignet sind, wie Anti-Aging-Cremes mit Inhaltsstoffen wie Retinol oder Glykolsäure. Fachleute warnen deshalb vor den Risiken.

Auch Dermatologin Patricia Inauen rät zur Zurückhaltung: «Zu viele verschiedene Substanzen können Irritationen auslösen, deshalb lieber nur ein

oder zwei Produkte anwenden.» Ihre Empfehlung: sich bei Bedarf in einer Drogerie oder Apotheke beraten zu lassen. Von Internetkäufen rät sie generell ab, weil eine Restunsicherheit darüber besteht, welche Wirkstoffe in den Mitteln enthalten sind. «Das Betrugspotenzial ist gross», sagt sie. «Besser ist der Gang in die Drogerie, weil dort eine fachliche Beratung gewährleistet ist.» Insbesondere bei Schminkprodukten sei Vorsicht geboten, da manche Stoffe Reizungen und Allergien verursachen können. «Empfindliche Menschen sollten sich also möglichst zurückhaltend schminken», so die Ärztin. «Spätestens



wenn sie ein Ekzem haben, muss ich sagen, sie sollten mal eine Pause machen.»

Viele Menschen duschen täglich. Ist das problematisch?

Nicht unbedingt. Zu langes oder heisses Duschen kann den Fettfilm der Haut entfernen. Seifen sollten mild und rückfettend sein und idealerweise einen pH-Wert von 5.5 haben, um die Hautbarriere nicht zu stören.

Welche Rolle spielt die Kleidung?

Atopiker sollten Wolle und synthetische Stoffe meiden. Baumwolle und Seide sind besser verträglich. Auch auf Waschmittel ohne Weichspüler oder aggressive Substanzen sollte geachtet werden.

Wann sollten Betroffene eine Ärztin oder einen Arzt aufsuchen?

Das ist stark vom individuellen Leidensdruck abhängig. Manche Ekzeme verursachen etwa Schlafstörungen, oder jemand zieht sich wegen Gesichtsekzemen sozial zurück. Auch

bei hartnäckigem Juckreiz oder unklaren Auslösern ist ein Arztbesuch ratsam.

Gibt es langfristige Schäden durch Ekzeme?

Langfristige Schäden sind selten. Nur unsachgemässe Behandlungen, wie der unkontrollierte, langfristige Einsatz von Steroiden, können zu Hautverdünnung führen. Aber da sind die Ärztinnen und Ärzte in der Pflicht, die die Präparate verschreiben.

Was können Drogerien zur Unterstützung beitragen?

Eine gute Beratung zu milden, rückfettenden Reinigungs- und Pflegeprodukten ist entscheidend – so etwa der Hinweis auf Waschmittel ohne Weichspüler.

Gibt es pflanzliche Alternativen zur Behandlung von Ekzemen?

Ich bin sehr für natürliche Behandlungen, muss aber sagen, dass pflanzliche Mittel mehr Allergien auslösen als synthetische. Gerade Korbblütler können Allergien auslösen. Aber wenn jemand mit pflanzlichen Mitteln gute Erfahrungen gemacht hat und sie gut verträgt, warum nicht. Wichtig ist, auf potenzielle Reaktionen hinzuweisen und individuelle Erfahrungen zu berücksichtigen. |

**FACHÄRZTIN**

Patricia Inauen ist seit 1995 Fachärztin für Allergologie und klinische Immunologie sowie für Dermatologie und Venerologie. Ausserdem hat sie

Weiterbildungen zur Neuraltherapeutin und Hypnosetherapeutin abgeschlossen. Sie führt eine eigene Praxis in Bern.



Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!



Hier finden Sie Ihre Drogerie!

... Naturheilmittel übrigens auch.

Gesund kochen mit Linsen, Bohnen und Erbsen



Foto: nadianb - stock.adobe.com

In der neuen Lebensmittelpyramide des Bundes werden Hülsenfrüchte stärker hervorgehoben und empfohlen. Doch wie schmecken sie am besten? Mit diesen Tipps lassen sich Kichererbsen, Mungobohnen und Co. einfach in die tägliche Ernährung integrieren.

Von Barbara Halter

Hülsenfrüchte gelten immer noch als «Armeleuteessen». Dabei erleben rote Linsen, Kichererbsen oder Kidneybohnen in der Küche längst ein Revival. Und zwar nicht nur bei jenen, die sich vegetarisch und vegan ernähren oder die eine Gluten- oder Laktoseunverträglichkeit haben. Das zeigen auch die Schweizerischen Ernährungsempfehlungen: In der neu überarbeiteten Lebensmittelpyramide werden pflanzliche Proteinlieferanten stärker hervorgehoben und in der Aufzählung noch vor Eiern und Fleisch genannt. Die Bevölkerung wird dazu ermuntert, mehr als eine Portion pro Woche zu konsumieren. Doch wie integriert man Linsen, Bohnen und Erbsen in seine tägliche Ernährung?

Drogistin Marion Blüthgen kennt sich mit dieser Frage aus. Die «Drogerie im Schwamedingerhuus» in Zürich verkauft Hülsenfrüchte in verschiedenen Formen. Im Regal stehen sie getrocknet oder eingemacht im Glas. Linsen, Lupinen oder Kichererbsen gibt es auch als Mehl. In der Kühltheke finden sich Tofu oder Hummus.

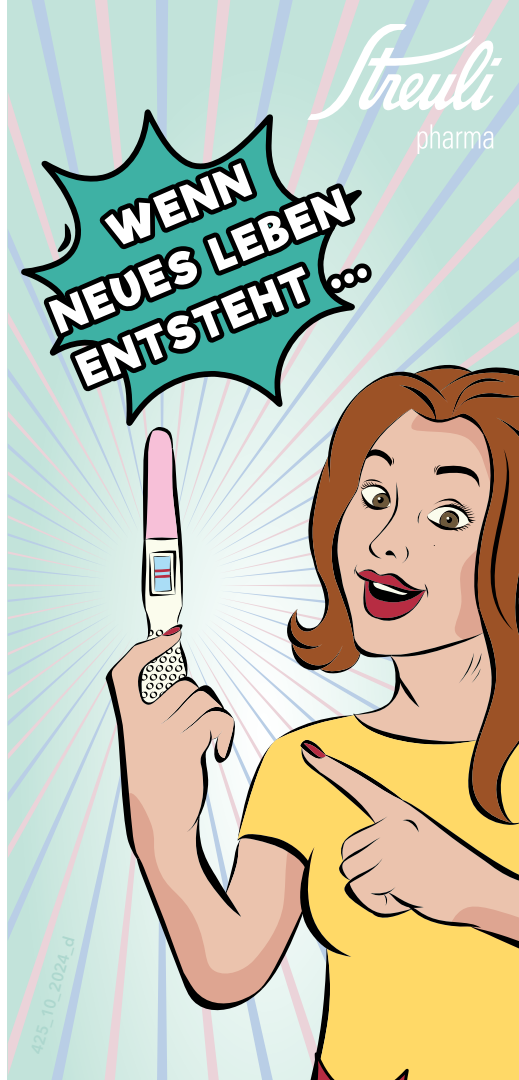
Getrocknete Bohnen brauchen etwas Planung und Vorlaufzeit. Je nach Sorte werden sie vor dem Kochen bis zu 12 Stunden in Wasser eingeweicht, am besten über Nacht. «Es lohnt sich, gleich eine grössere Menge zuzubereiten und damit verschiedene Speisen wie Salate oder ein Gemüsegericht anzureichern», sagt Blüthgen. Rascher auf dem Tisch stehen Linsen. Sie können, müssen aber nicht eingeweicht werden. Besonders die roten, geschälten Linsen sind schnell zubereitet, in 10 bis 15 Minuten sind sie gar. Im Kühlschrank halten gekochte Hülsenfrüchte zwei bis drei Tage. Sie können auch tiefgefroren werden.

Hülsenfrüchte mit guter Ökobilanz

Zurück zur Ernährungspyramide: Sie gibt Tipps und liefert Grundsätze für eine ausgewogene Ernährung. Bei ihrer Überarbeitung achtete der Bund neben der Förderung der Gesundheit erstmals auch auf die Ökobilanz der Produkte. Auch dort punkten

EMPFOHLEN

Die Ernährungspyramide berücksichtigt Hülsenfrüchte für die gesunde Ernährung.



**20%
Rabatt***



**Folsäure, die Sie ab
Kinderwunsch begleitet und die
Schwangerschaft unterstützt.**

GÜLTIG BIS 31. MAI 2025

**Einfach diesen Coupon mitnehmen
und vorzeigen.**

Information für den Fachhandel:

Rückerstattung durch den Aussendienst
oder senden Sie den Bon an:
Streuli Pharma AG, Bahnhofstrasse 7, 8730 Uznach
*20% beim Kauf einer Folsäure Basic 400µg auf den
offiziellen Verkaufspreis der jeweiligen Apotheke /
Drogerie, nicht kumulierbar

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

© sge-ssn.ch, blv.admin.ch / 2024

HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte. Selbst wenn sie importiert werden, ist ihre Umweltbelastung geringer als beispielsweise jene von in der Schweiz produziertem Fleisch.

Im Gesundheitsbereich steht die Prävention von nicht übertragbaren Krankheiten wie Krebs, Diabetes oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen im Zentrum. «Hülsenfrüchte enthalten viele Ballaststoffe und gesunde Kohlenhydrate, die langsam ins Blut gehen und den Blutzuckerspiegel tief halten. Hinzu kommen Vitamine, insbesondere auch B-Vitamine und Mineralstoffe wie Kalium, Magnesium und Eisen», erklärt Marion Blüthgen. Verschiedene Studien deuten darauf hin, dass Hülsenfrüchte den Cholesterinwert im Blut senken können. Kein anderes pflanzliches Lebensmittel enthält so viel Protein wie Hülsenfrüchte. Traditionell werden sie in vielen Rezepten rund um den Globus meistens mit Getreide kombiniert. In der Karibik gibt es «Rice and Beans», Reis und Bohnen, in der levantinischen Küche wird zum Hummus Fladenbrot gereicht, ein indisches Dal kommt nie ohne Reis aus.

Blähungen verhindern

Hülsenfrüchte sättigen gut und lange. Sie sind sehr ergiebig – das merkt man spätestens dann, wenn man zum ersten Mal getrocknete Bohnen einweicht und am Morgen darauf die gequellte Menge in der Schüssel sieht. Dies alles macht sie zu einer preisgünstigen Proteinquelle. Aber: Einige Menschen fürchten sich vor Blähungen und verzichten deshalb auf Bohnen, Linsen und



BLÄHUNGEN VORBEUGEN

Fenchelsamen und andere Gewürze helfen, um unerwünschte Flatulenzen zu dämpfen.

Erbsen. Verursacht werden die Blähungen von den vielen Ballaststoffen, die in Hülsenfrüchten enthalten sind. Sie können vom menschlichen Organismus nicht aufgespalten werden und wandern unverdaut in den Dickdarm. Dort werden sie von Bakterien zersetzt. Die dabei entstehenden Gase verursachen die Blähungen.

Gleichzeitig kann der regelmässige Genuss von Hülsenfrüchten die Vermehrung von wertvollen Darmbakterien fördern und die Darmflora verbessern. Aufgrund von Forschungen rund um das Mikrobiom des Darms, zu seiner Diversität und dem Zusammenhang mit Zivilisationskrankheiten werden Hülsenfrüchte zur Ernährung empfohlen.

Blähungen lassen sich mit einigen Kniffen vermindern und verhindern. «Unbedingt das Einweichwasser wegschütten und die Hülsenfrüchte in frischem Wasser kochen», sagt Marion Blüthgen. «Mungobohnen blähen nicht, Kichererbsen hingegen sind eher schwerer verdaulich. Gegen Blähungen helfen zudem Gewürze, Gewürzmischungen und Kräuter. Zum Beispiel Curry, Kreuzkümmel, Zimt, Ingwer, Fenchel, Thymian, Majoran oder Koriander. Die Gewürze werden am besten gemörsert, angeröstet und dann mitgekocht. Wer nicht an Hülsenfrüchte gewöhnt ist, sollte anfangs nicht zu grosse Mengen verzehren», rät die Drogistin. Versuchen sollte man als Einstieg ein Kitchari, ein Eintopf aus Mung Dal (den geschälten Mungobohnen), Basmatireis, indischen Gewürzen und Saisongemüse. Das Gericht kommt aus der ayurvedischen Küche und gilt dort als besonders wohltuend für den Körper und die Verdauung.

Kreative Ideen zum Kochen mit Hülsenfrüchten

- **Knäckebrot:** Lässt sich mit Kichererbsenmehl oder Linsenmehl einfach selbst backen.
- **Hummus:** Traditionell zubereitet aus Kichererbsen, kann auch mit weissen Bohnen oder Linsen gemacht werden.
- **Omeletten, Teig für Pizza oder Gemüsetwähe:** Einen Teil des Getreidemehls durch Mehl aus Hülsenfrüchten (z.B. Kichererbsenmehl) ersetzen. Sollte der Teig geformt werden können, darf der Anteil nicht mehr als 30 Prozent betragen.
- **Keimlinge:** Praktisch alle Linsen, Bohnen und Hülsenfrüchte lassen sich in einem Keimapparat keimen. Wichtig: Nur kleine Portionen ansetzen, um Schimmelbildung zu verhindern.



PROTEINHALTIGES MEHL

Kichererbsenmehl ist praktisch, um gesunde Proteine auf den Teller zu bringen.



REFORMHAUS-BERATUNG

Marion Blüthgen, 61, Drogistin EFZ mit einer Zusatzausbildung zur Reformhaus-Fachberaterin (IHK), arbeitet in

der «Drogerie im Schwamedingerhuus» in Zürich.

www.drogerieschwamendingen.com

Hülsenfrüchte selber anbauen

Welche Hülsenfrüchte wachsen in der Schweiz am besten? Und würden sich die gesunden Körner auch für den Anbau im Hausgarten eignen? Die ETH-Studentin Jael Moser hat in ihrer Bachelorarbeit den Anbau von Körnerleguminosen in der Schweiz untersucht und ist zum Schluss gekommen: Da wäre noch viel mehr möglich, als heute gemacht wird.

Von Sabine Reber

Jael Moser, Sie haben letzten Sommer bei der Karthause Ittingen zusammen mit Hortiplus Zollinger einen grossen Feldversuch durchgeführt. Welche Körnerleguminosen haben Sie angebaut?

Jael Moser: In meinem Versuch waren die fünf Arten Sojabohne, Mungbohne, Augenbohne, Adzukibohne und Gartenbohne vertreten, wobei bei der Gartenbohne die vier Sorten Red Kidney, Black Bean, Suppenbohne und Borlotti ausgesät wurden.

Und welche haben sich am besten bewährt?

In meinem Versuch wurden die Keimfähigkeit, das Wachstum der Pflanzen und der Blühzeitpunkt angeschaut. Die Gartenbohnen brachten über diese drei Kriterien die besten Ergebnisse, allen voran die Borlotti- und Suppenbohnen. Die Sojapflanzen wurden von Rehen angeknabbert und sind deshalb schlecht gewachsen. Mit Schutznetzen sehe ich hier aber viel Potenzial. Auch Adzukibohnen können im Prinzip angebaut werden. Hier muss aber darauf geachtet werden, dass nur ausgesät wird, wenn es trocken ist. Von den Augenbohnen muss ich leider abraten, da sie schlecht gekeimt und sehr spät geblüht haben.

In der Schweiz werden kommerziell nur wenig Hülsenfrüchte angebaut. Insgesamt sind es derzeit gerade einmal 7700 Hektaren Land, die für den Anbau von Hülsenfrüchten verwendet werden, was zwei Prozent der gesamten Ackerfläche entspricht. Woran liegt das?

Man braucht die richtigen, früh reifenden Sorten, die schon im September geerntet werden können. In der Schweiz fehlen dafür

spezifische Züchtungsprogramme und generell das Wissen zum lokalen Anbau. Ausserdem ist die Ernährung der Schweizerinnen und Schweizer durchschnittlich immer noch sehr fleischlastig und Hülsenfrüchte werden eher selten gegessen.

Sehen Sie in diesem Bereich eine Chance für die Hobbygärtnerinnen und -gärtner?

Genau, sie sind unabhängiger und können mehr Neues ausprobieren. Und flächenmässig kommt mit Familiengärten, Balkonen und Terrassen schon einiges zusammen: In einer Umfrage von 2016 gaben 63,8 Prozent der Bevölkerung an, selbst Gemüse, Obst, Kräuter, Blumen oder andere Pflanzen anzubauen.

Sie haben auch die ideale Zubereitung der verschiedenen Hülsenfrüchte untersucht. Warum genau muss man getrocknete Bohnen eigentlich einweichen?

Das Ziel des Einweichens ist es, dass Antinährstoffe wie Phytate, Tannine, Polyphenole und Alphaglykoside durch das Wasser aus der Bohne herausgelöst werden und die Bohne weich wird, wodurch sich die Kochzeit verkürzt. Bei Bohnen kann dies bis zu 24 Stunden dauern, da sie eine Hülle haben, die das Wasser erst durchdringen muss. Dabei gibt es zwei Methoden: das Einweichen über Nacht und das kurze Einweichen. Bei der ersten Methode können die Bohnen zum Einweichen mit Wasser im Verhältnis 1:5 für 12 bis 24 Stunden in einem Behälter stehengelassen werden. Alternativ können sie gewaschen, dann in einem Kochtopf für 2 bis 3 Minuten gekocht und dann für 3 bis 4 Stunden bei ausgeschaltetem Herd stehen gelassen werden. Wichtig bei beiden Metho-



VERSUCHSGARTEN

Studentin Jael Moser hat im Garten der Karthause Ittingen verschiedene Körnerleguminosen getestet.

den ist, dass das Einweichwasser weggeleert und neues Wasser für das Kochen verwendet wird, da sonst alle herausgelösten Antinährstoffe wieder aufgenommen werden.

Soll man etwas beigeben beim Einweichen von Bohnen?

Bikarbonate, enthalten zum Beispiel in Backpulver, machen die Bohnen weicher, sollten aber vermieden werden, da sie den Geschmack verändern und das in den Bohnen enthaltene Vitamin B zersetzen können. Ein Teelöffel Zitronensaft oder Apfelessig pro Kilo Hülsenfrüchte hingegen senkt den pH-Wert des Wassers, was dabei hilft, die Phytate zu zersetzen. Wichtig ist, dass zusätzliche Säure allenfalls erst später hinzugefügt wird, da zu viel Säure dazu führt, dass die Bohnen hart bleiben. Salz kann entweder dem Einweich- oder Kochwasser hinzugefügt werden und führt dazu, dass die Schale weicher wird und weniger aufplatzt. |

Natur, Mensch und Alchemie

Zähmen, Ausbeuten und Bestaunen

Ein kleines Buch mit zehn Essays, die zu denken geben: Die österreichische Schriftstellerin Bettina Balàka führt uns in ihrer «ungeordneten Kulturgeschichte der Natur» gedanklich aufs Glatteis und mitunter auch bis an die Schmerzgrenze. In ihren Essays geht es um nicht mehr und nicht weniger als unsere Beziehung zur Natur.

Der Mensch ist ein Wesen voller Widersprüche, und in unserem Umgang mit der Natur zeigt sich das ganz besonders: Wir hätscheln mit viel Liebe Pflanzen aus dem tropischen Regenwald in unseren Wohnzimmern, derweil die Urwälder in «fussballfelderver-schlingendem Tempo» abgeholzt werden, wie die österreichische Schriftstellerin das nennt. Auch im Garten wirken wir zerstörerisch, indem wir alles ausreissen, was uns nicht passt, und uns die Natur zu unterwerfen versuchen: «Ordnen, sortieren, die Welt auf einem kleinen Flecken übersichtlicher und verständlicher machen.» Das Resultat verehren wir dann als «natürliche Schönheit», obwohl wir es grösstenteils selbst geschaffen haben – oder gerade, weil wir es



Bettina Balàka: «Vom Zähmen, Ausbeuten und Bestaunen», Haymon Verlag, Wien 2024, ca. 35 Franken.

selbst geschaffen haben? Dabei stören uns immer wieder die verfluchten Viecher, denn «alles frisst, kackt, nistet, kopuliert, gestaltet, verändert und verdirbt einem den Gartengenuss, weil es glaubt, es handle sich nicht um einen Garten, sondern um Natur.» Auch über den Begriff der «terza natura», der dritten Natur, denkt sie in ihren klugen Texten nach. Dieser Begriff wurde im 16. Jahrhundert von den Humanisten geprägt. Schon damals wurde eine vom Menschen geschaffene Vorstellung der Natur in Verbindung mit Kunst überhöht, es entstanden die Disziplinen der Gartenkunst und der Landschaftsarchitektur.

In den Essays wird klar: Die Überhöhung und Verehrung von etwas, das wir als «natürlich» empfinden, steht der tatsächlichen Zerstörung von natürlichen Lebensräumen und dem Verlust der Artenvielfalt gegenüber. Besonders krass sind die Widersprüche, wenn es um unseren Umgang mit der Tierwelt geht. Balàka führt uns in ihren Texten ins naturhistorische Museum und in die Oper, wo wir uns fragen, warum der Vogelfänger Papageno nicht nur Nachtigallen, sondern auch schöne Mädchen in seine Käfige sperren wollen darf. Und wir besuchen den Zoo, wo sich ethische Fragen der Raubtierfütterung ebenso stellen wie die Frage nach der Herkunft des Schweineschnitzels, das bei diesem Ausflug verspeist wird. Warum tun uns die einen Tiere leid, die anderen aber nicht? Balàka zufolge hat das vor allem mit der Sichtbarkeit zu tun, mit dem, was wir uns öffentlich zumuten: «Es wäre unvorstellbar, den Panther vor den Augen der Besucherinnen und Besucher ein Rind schlagen zu lassen. Schöner sieht es aus, ihm eine fein säuberlich geviertelte Karkasse vorzulegen.»

Verwandeln, verzaubern und...

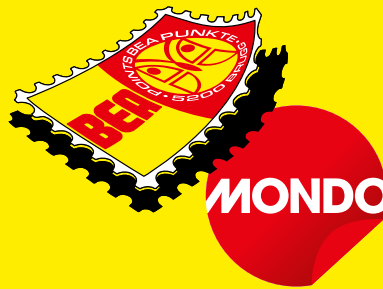
Einen anderen Blick auf unsere Beziehung zu Umwelt und Natur werfen die Alchemisten. In seiner Weltgeschichte der Alchemie führt uns der englische Altphilologe David Brafman in die Welt von Hexenkesseln, kuriosen anatomischen Zeichnungen und magischen Wirkkräften.



David Brafman:
«Die Kunst der Alchemie», Haupt Verlag, Bern 2024, ca. 39 Franken.

Brafman, der beruflich als Kurator für seltene Bücher am Getty Research Institute in Los Angeles arbeitet, schildert packend und mit zahlreichen Bildern illustriert, wie diese trickreiche Kunst im Alten China, in Ägypten und in Griechenland entstanden ist. Er führt uns von den Anfängen in das goldene Zeitalter der Alchemisten in den europäischen Königshäusern ebenso wie in den Hinterhöfen der Hexen und Magier. Schliesslich legt er dar, wie einiges aus dem Wissen dieser mittelalterlichen Zauberkünstler und experimentellen Wissenschaftler sich bis in die heutige Medizin, Technik und Kunst weiterentwickelt hat und was daraus geworden ist. Denn das alte Wissen über die grossen Zusammenhänge der Schöpfung prägt unser Verständnis der Welt bis heute, auch wenn vieles davon inzwischen in den Bereich des Magisch-Okkulten und des unwissenschaftlichen Hokuspokus verbannt wurde. Und allein die Bilder aus den alten Büchern sind es wert, diesen Band genauer zu studieren und zu staunen, was sich die Menschen schon so alles ausgedacht haben und was für kuriose Versuche früher gemacht wurden, weil man es damals nicht besser wusste.

Sabine Reber



MIT BEA CHASCH MEH HA

**Entdecke jetzt über 4000 Artikel
mit einem Preisvorteil von bis zu 60%**

www.bea.swiss

Spielwaren | Basteln | Haushalt | Lifestyle

GEWINNE

einen Gutschein im Wert von CHF 300.-

Hier teilnehmen und alle Infos entdecken:





Gesunde Haltung

Besser bücken, besser heben

Hinsetzen, aufstehen, bücken, aufheben – ohne Rückenschmerzen!

1. Aufrecht stehen. Alle Knochen über den Fersen ausrichten: Unterschenkel, Oberschenkel, Becken vom Boden wegdehnen. Brustkorb, Kopf vom Becken wegdehnen, alles dehnt sich himmelwärts. Fällt Ihnen das anfangs schwer, können Sie die Unterschenkel an einen Hocker, an den Bett- rand, ans Sofa lehnen.
2. Hände anwinkeln, auf die Leisten legen, die Leisten nach hinten schieben. Das Becken senkt sich dabei nach hinten. Die Kniekehlen stehen über den Fersen. Das Kinn im rechten Winkel zum Hals halten. Wolkenweich stehen.
3. Das Steissbein in der Vorstellung lang machen, nach hinten dehnen. Das Kreuzbein in den Körper einladen und lang denken Richtung Kronenpunkt.
4. Die Sitzbeinhöcker zusammenziehen, lösen, zusammenziehen, lösen. Diese Hos- bodenkraft hebt und senkt den Torso ein paar Zentimeter und stärkt den wichtigs- ten Anteil des Beckenbodens. Mindestens 10-mal. Das ist die Übung für gesundes Hinsetzen und Aufstehen – vom Bett, Ho- cker, Stuhl.
5. Gleiche Grundposition. Sitzbeinhöcker zu- sammenziehen und den gedehnten Torso



«am Stück» bewusst etwas absenken. Sitzbeinhöcker loslassen, der Torso kommt zurück. Wie ein Klappdeckel. Mindestens 10-mal.

6. Ab hier und jetzt nur noch so hinsetzen und aufstehen, nur noch so bücken, beu- gen, Dinge oder Kinder aufheben.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com

Aus: **«Lebenslang beweglich und kraftvoll mit Tigerfeeling»**, Südwest Verlag, 2024.



Radieschen

Pesto statt Grüntonne



Schon mal in ein Radieschenblatt gebissen? Ja, es schmeckt ein wenig wie Rucola. Das ist nicht zufällig so, denn die beiden Pflan- zen sind miteinander verwandt. Die Schär- fe, die sich sowohl bei Radieschen als auch bei Rucola freisetzt, ist die für Kohlpflanzen übliche Senfölschärfe. Man kennt sie auch von Meerrettich oder Wasabi.

Wenn Sie also bislang die Radieschen- blätter fortgeworfen und Rucola im Laden gekauft haben – nehmen Sie künftig einfach die Radieschenblätter. Sie lassen sich wunder- bar einfach in einen Salat schnetzeln. Wenn sie nicht mehr ganz frisch sind, kann man sie auch zu einer Suppe verarbeiten. Oder Sie machen ein Pesto damit: Die Blätter mit Öl, Nüssen, Salz, Pfeffer und nach Belieben etwas Knoblauch mixen. Wer möchte, gibt etwas geriebenen Hartkäse dazu. Und fertig ist ein wunderbares Pesto, das zu Pasta eben- so passt wie über geröstetes Gemüse.

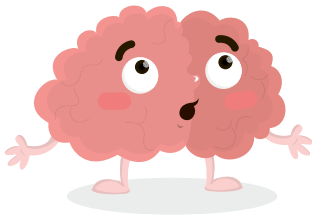


Esther Kern ist Bestseller-Koch- buchautorin und Gemüse-Scout – mit ihrer Aktion «Leaf to Root – Gemüse essen von Blatt bis Wurzel», die sie 2014 ins Leben gerufen hat, wurde sie mehr- fach international ausgezeichnet. Im Herbst 2025 erscheint ihr neues Buch.

Ein Hinweis: Wenn Sie Radieschen- blätter künftig essen möchten, bitte Gemüse aus Bio- oder Demeter-Produktion verwen- den. Das garantiert, dass Sie keine ungesun- den Pestizid-Rückstände mitessen, deren Konzentration auf Blättern oft höher ist als in der Knolle.

Esther Kern

www.estherkern.ch



Denksport



«Vier Manager im Sand»

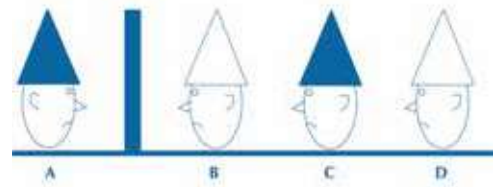
Begründung: D, welcher B und C sehen kann, nimmt wahr, dass B und C nicht dieselbe Farbe tragen. Folglich kann er nicht wissen, welchen Hut er selbst aufhat (Sie erinnern sich, die Männer wissen, dass zwei von ihnen einen blauen und zwei einen weissen Hut aufhaben. Hätten also B und C beide zum Beispiel einen blauen Hut an, so sähe D dies, und könnte richtig daraus schliessen, dass er selbst einen weissen Hut tragen muss). D darf also keine Antwort geben! Diese Tatsache, das Schweigen von D, wird von C registriert. C kann davon ausgehen, dass B und C nicht dieselben Farben tragen (weil ja D sonst die Farbe seines Hutes benennen könnte). Daraus schliesst C richtig, dass er selbst einen blauen Hut trägt!

Lösung
Es ist C, der sagt, er habe einen blauen Hut an!

Vier Manager wurden aufgrund völliger Unfähigkeit bis zum Kinn im Sand eingegraben, es droht ihnen grosses Ungemach. Sie können sich absolut nicht bewegen, nicht einmal ihre Köpfe drehen. Zwischen A und B befindet sich eine massive, undurchsichtige Steinmauer.

Die Männer wissen, dass alle von ihnen einen Hut aufhaben, zwei davon blau, zwei weiss. Sie wissen aber nicht, wer welche Farbe trägt. Um zu vermeiden, dass sich ihre Lage weiter verschlechtert, muss einer es schaffen, seine Hutfarbe zu benennen. Wenn er sich irrt, geht es allen an den Kragen, es gibt keine zweite Chance.

Sie dürfen nicht reden und bekommen zehn Minuten Zeit zum Nachdenken. Wenn sie es bis dahin nicht schaffen, droht allen ein Unglück. Nach wenigen Minuten sagt einer die korrekte Farbe seines Hutes. Alle sind gerettet.



Frage: Wer wusste die richtige Antwort und warum war er absolut sicher, dass sie stimmt?

Anmerkung: Dies ist eine schwierige, aber keine «Trick»-Aufgabe. Die Antwort beruht auf reiner Logik. Die Männer haben keine Möglichkeit, zu reden oder sonst wie miteinander in Kontakt zu treten. A und B können jeweils nur die Wand sehen. C kann B sehen. D kann B und C sehen.

www.hirnliga.ch



Gesundes Wissen



Kreuzallergien – wenn es nicht beim Heuschnupfen bleibt

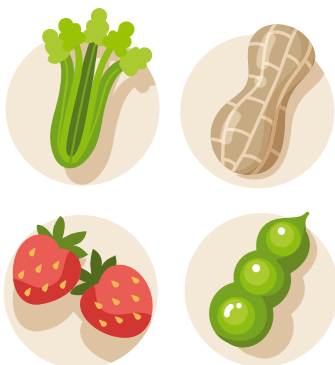
Unser Immunsystem ist darauf ausgelegt, schädliche Erreger wie Viren und Bakterien zu bekämpfen. Bei immer mehr Menschen reagiert das Immunsystem jedoch auf ungefährliche Substanzen, was sich in einer Allergie äussert. Am häufigsten kommen Pollenallergien vor, der sogenannte Heuschnupfen. Hier reagiert das Immunsystem auf die Proteine der Pollen von Bäumen, Kräutern oder Gräsern, wie das aha! Allergiezentrum Schweiz informiert.

In der Natur ähneln sich manche Proteine verschiedener Pflanzen. Unser Immunsystem kann sie dann nicht mehr unterscheiden und es entstehen Kreuzallergien. Wenn eine Allergie gegen Haselstrauchpollen vor-

besteht, kann also daraufhin eine Nahrungsmittelallergie gegen Lebensmittel entstehen, welche ähnliche Proteine besitzen. Bei einer Haselpollenallergie sind dies zum Beispiel Stein- und Kernfrüchte, Nüsse, Soja, Sellerie und Karotten. Kreuzallergien kommen häufig vor. Symptome einer solchen Nahrungsmittelallergie sind Juckreiz, Brennen und Kribbeln im Lippen- und Mundbereich, manchmal in Verbindung mit einer Schwellung derselben Region oder Husten. Schwerwiegende Symptome wie ein allergischer Schock sind selten – erfordern jedoch umgehend medizinische Hilfe.

Jasmin Weiss

BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE



Übernachtung für zwei Personen mit Frühstück im Hotel Kurhaus am Sarnersee zu gewinnen!

Gewinnen Sie eine Übernachtung inklusive Frühstück für zwei Personen in einem neuen Premium-Zimmer mit Balkon und fantastischer Aussicht – direkt am Sarnersee – im Wert von 316 Franken.



Abson- derungs- sekret	↘	Doppel- vokal	solubel	↘	streich- bare Masse	Glücks- fall	vorbei, beendet	schweiz. Partei	alt Bun- desrat † 1995 (Nello)	einge- schaltet
Fluss im Kt. GR	→		↘					↻ 10		
↖	↻ 4				Warn- signal- geräte	→				
Unord- nung		kleine, unbest. Menge	→					Glau- bens- bekennt- nis (K=c)		genauer Beginn e. Anlas- ses
↖				↻ 7	dunkles engl. Bier		Halbton über C	→	↻ 2	
trockene Back- waren		end- loses Gerede		↻ 3	zerklei- nerte Getreide- körner	→				
Metier, Branche	→						gepflegt, ordent- lich		erotisch reizbar	
↖			↻ 6	Tierwelt eines be- stimmten Gebietes		Blutbahn	→			↻ 8
Fluss durch München	neuseel. National- vogel		↻ 1	Platz ei- ner Ent- deckung						
Mass d. Goldle- gierung	↻ 1					Fahr- zeug (Kw.)		israel. Autor † 2018 (Amos)	→	
schweiz. Sozial- versiche- rung	→		kurz für: in dem		Gelände- erhe- bungen	↻ 9				
grosses Winzer- gehöft	↻ 5							Keim- zelle	↻ 11	
Frauen- name	→				Gefäss- stütze	→				



HOTEL KURHAUS
AM SARNERSEE

Ankommen.
Durchatmen.
Auftanken.

Neueröffnung April 2025



kurhaus-sarnersee.ch

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

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 22. Juni 2025, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Nr. 3/2025, der Ende Juni 2025 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr.1/2025

Das richtige Lösungswort lautete: «SCHWANENHALS».

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

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

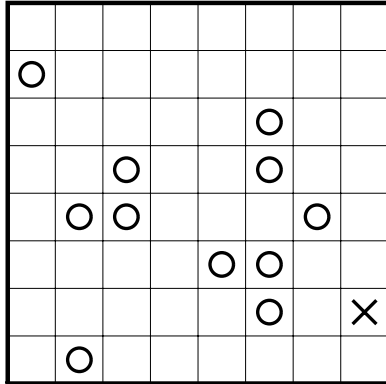
Binoxxo

Bimaru

Auflösungen aus *Drogistenstern* Nr.1/2025

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

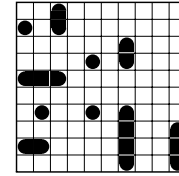
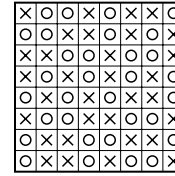
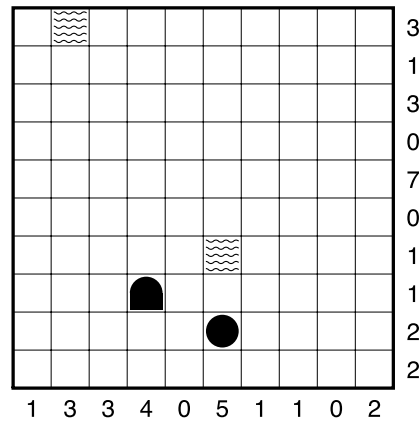
Stufe 3



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

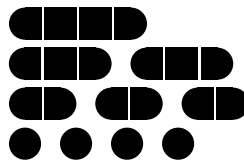


1	3	6	8	5	2	7	4	9
5	7	8	9	3	4	1	6	2
2	9	4	1	6	7	8	5	3
9	6	1	7	2	8	4	3	5
8	5	2	3	4	1	6	9	7
3	4	7	5	9	6	2	8	1
6	1	3	2	8	5	9	7	4
7	8	5	4	1	9	3	2	6
4	2	9	6	7	3	5	1	8

Sudoku

Stufe 3

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



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 3x3-Blöcke nur einmal vorkommen.

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
Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:
Barbara Halter, Astrid Tomczak-Plewka, Jasmin Weiss
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe:
Anton Löffel, Adrian Würzler, Isabella Mosca
Übersetzung: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller
PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
AUFLAGE 138 707 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 6/2024),
940 000 Leser (gemäss MACH-Basic 2025-1 875 000 deutsch-
sprachige und rund 65 000 französischsprachige)
ERSCHEINUNG 6x jährlich
ABONNEMENTE 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



Gelassen in unruhigen Zeiten.

Bei stressbedingten Beschwerden wie **Nervosität**,
Spannungs- und Unruhezuständen sowie **Prüfungsangst**.



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

zeller

2025/2997

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 TEEKULTUR

Was genau wird bei hochwertigem Tee geerntet?

Jeden Zweig zwei Finger breit abschneiden **V**

Die Blüten und ihr Stiel **L**

Zwei Blätter und eine Knospe **K**



2 LESETIPP

Wann hatten die Alchemisten ihr goldenes Zeitalter?

1968, als die Hippies sich für alternative Heilmethoden und pflanzliche Drogen zu interessieren begannen **E**

Im Mittelalter an den Königshöfen, ebenso bei den Hexen und Magiern **A**

In den USA während der ersten Amtszeit von Donald Trump **I**



3 REISEAPOTHEKE

Was darf bei einer Reise in die Wüste nicht fehlen?

N Nasensalbe wegen der trockenen Luft

B Ohrenpfropfen, damit kein Sand in die Gehörgänge geweht wird

R Kaffee, um aus Fatamorgana-Träumen aufzuwachen

4 GESUNDE ERNÄHRUNG

Welche gesunden «Früchte» haben derzeit ein Revival?

I Kornelkirschen

L Auberginen

N Hülsenfrüchte

5 KREUZALLERGIEN

Bei welchen Nahrungsmitteln können Kreuzreaktionen in Zusammenhang mit Pollenallergien auftreten?

E Sellerie

N Lauch

S Blumenkohl

Nächste Ausgabe

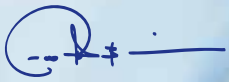
Der *Drogistenstern* Nr.3/2025 erscheint im Juni 2025. Wir sprechen mit einer Drogistin und **Tierkinesiologin** darüber, wie **Katzen** und **Hunde** am besten durch die **heissen Tage** und die **Ferienzeit** kommen. Was hilft den Vierbeinern, damit sie beim Reisen keine Angst haben? Und welche pflanzlichen Mittel können Tierfreunde anwenden, wenn es trotzdem Stress gibt? Ausserdem verraten wir die neusten **Sonnenschutz-Trends** aus **Asien**. Wir zeigen, wie die Augen mit einer **Sonnenbrille** aus der Drogerie vor schädlichen Strahlen geschützt werden und wie Männer ihre **Bärte** am besten pflegen. Wir geben Tipps für **schöne Ferien** in der **Schweiz** und wir erklären, warum **Therapie-treue** so wichtig ist und vom Arzt oder der Ärztin verschriebene Medikamente niemals selber abgesetzt werden sollten.

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

LÖSUNGSWORT



Evelyne Binsack (57 Jahre)
Erste Schweizerin auf dem
Gipfel des Mount Everest



ES ZÄHLEN DIE MOMENTE, NICHT DIE JAHRE.



Für deine körperliche und geistige Vitalität.



CH-20250326-18

Für den Energiestoffwechsel und geistige Vitalität. Die Vitamine B1, B6, B12, Niacin, Vitamin C sowie Kupfer und Mangan tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei, Eisen, Zink und Jod tragen zu einer normalen kognitiven Funktion bei. Pantothensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1 Brause- oder Filmtablette täglich.

Zur Person Evelyne Binsack:

Evelyne Binsack (57 Jahre) ist eine Schweizer Extrem-Bergsteigerin, Diplom-Bergführerin, Abenteurerin, Helikopterpilotin, Referentin und Bestseller-Buchautorin. Sie hat nicht nur als erste Schweizerin den Mount Everest bezwungen, sondern unternahm auch Expeditionen an den Südpol und Nordpol. Auch heute noch ist sie aktiv und fordert ihren Körper und Geist in der Natur.

Evelyne Binsack über körperliche und geistige Vitalität

Welche Expedition war die grösste Herausforderung für dich?

Jede Expedition hat ihre eigenen Herausforderungen auf mentaler und physischer Ebene. Bei der Eiger-Nordwand war die Herausforderung komprimiert auf wenigen Stunden bei höchster Konzentration anspruchsvollste Schwierigkeiten zu meistern, während es beim Mount Everest und bei meiner Expedition an den Südpol eine Anstrengung über längere Zeit war. Bei meiner Expedition zum Nordpol dauerte es gar über 400 Tage mit dem Start vor der Haustüre bis an den nördlichsten Punkt der Erde. Die Expeditionen lassen sich daher nur schwierig miteinander vergleichen.

Was bedeutet für dich körperliche und geistige Vitalität?

Körperliche und geistige Vitalität sind für mich eine Grundlage, um glücklich zu sein. Körperliche Vitalität bedeutet, sich fit zu halten und zu trainieren. Geistige Fitness bedeutet für mich, sich immer wieder mit neuen Ideen auseinanderzusetzen.

Was machst du, um körperlich und geistig fit zu bleiben?

Ich halte mich körperlich fit, indem ich jeden Tag in der Natur trainiere, sei es mit Skitouren, Bergläufen, Mountainbiken oder als Bergführerin. Für meine geistige Fitness mache ich Meditationsübungen. Zudem nehme ich mit Supradyn® pro VITALITY Vitamine und Mineralstoffe sowie Ginseng- und Olivenextrakte zu mir.



Supradyn® pro VITALITY ist ein umfassendes Vitamin- und Mineralstoffpräparat mit 12 Vitaminen, 9 Mineralstoffen und hochwertigem Ginseng- und Olivenextrakt. Es wurde speziell entwickelt für Personen mit erhöhtem Mikronährstoffbedarf mit fortschreitendem Alter. Für körperliche und geistige Vitalität und für einen aktiven Alltag.

Jetzt entdecken!