



Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Schulstart

**Loslassen
lernen**

Schöne Hände

**Nägel und
Haut richtig
pflegen**



PILZE

Tödlich oder Delikatesse?

Chamäleon und Giftei

Pflanzenarten sehen mehr oder weniger immer gleich aus. Eine Rose ist eine Rose ist eine Rose, wie schon die grosse amerikanische Dichterin Gertrude Stein schrieb. Normalerweise ist eine Rose recht einfach als Rose zu erkennen. Auch wer ornithologisch unterwegs ist, weiss: Ein Adler sieht immer aus wie ein Adler, und eine Blaumeise sieht immer aus wie eine Blaumeise. Bei den Pilzen aber ist das anders. Darum kann das hobbymässige Schwimmen so gefährlich sein – ein Knollenblätterpilz kann unterschiedliche Gestalten annehmen: vom typischen grünlich schimmernden Hut am langen Stiel bis zum sogenannten Giftei, das weiss und unschuldig aus dem feuchten Boden guckt wie ein Wiesen Champignon oder ein junger Bovist. Mit diesen häufigen Speisepilzen wird das Giftei dann eben auch verwechselt. Damit es nicht zu tödlichen Fehlern kommt, gibt es in der Schweiz an vielen Orten Pilzkontrollen, die von diplomierten Pilzkontrolleurinnen und -kontrolleuren angeboten werden. Für unsere Reportage ab Seite 6 durften wir bei der jährlichen Ausbildungs- und Prüfungswoche der Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz (VAPKO) in Landquart dabei sein und die Lehrkräfte und die angehenden Pilzkontrolleure auf einer Sammeltour sowie beim Sortieren und Bestimmen der Fundstücke begleiten. Ich verliess den Anlass mit einem prall gefüllten Körbchen voller Kräuter, Eierschwämme sowie einem Sortiment von speziellen Maronenröhrlingen, die mir völlig neu waren. Ausserdem hatten mir die Expertinnen noch einen weniger bekannten Speisepilz ins Sortiment geschmuggelt, der mir in roher Form in appetitlichem Orange entgegenleuchtete. Beim Braten wechselte die Farbe vor meinen staunenden Augen langsam in ein sattes Lilaviolett. Wow, das grenzte nun wirklich an Hexerei, was dieser Kupferrote Gelbfuss da vollführte! Ich liess mir die exquisite Mahlzeit schmecken und vertraute voll darauf, dass auch das pilzliche Chamäleon bekömmlich sein würde – war mein Nachtessen doch x-fach von den Experten geprüft worden.



SABINE REBER
Chefredaktorin

PILZE



Herbstliche Naturwunder

6

Die Vielfalt der Pilze fasziniert – ob giftig oder geniessbar, das wissen die Profis von der Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz (VAPKO). Für Schulungszwecke sammeln sie auch die potenziell tödlichen Fliegenpilze.

12 Pilzvergiftungen

Alles, was Sie zur Prävention wissen müssen, erklärt die oberste Verbandstoxikologin der Schweiz.

14 Geniessen und heilen

Drogistische Tipps fürs Schwimmen, und was Pilze in der Naturheilkunde bewirken können

Inhalt



Gepflegte Hände und Nägel **16**

Das hilft gegen Risse und Trockenheit

4 Kurz & gesund

15 Lesetipps: Viren, Mode und Appenzeller Humor

24 Alles über die Berufsmeisterschaften SwissSkills

**28 So gelingt der Schulstart:
Ein Kinderarzt gibt Auskunft**

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselpass

35 Zu guter Letzt



Algen auf dem Teller **20**

Spirulina und Co. ergänzen den Speiseplan



Welches passt zu mir? **26**

Tipps für den Parfümkauf



Kaffee und Parfüm

Beim Parfümtesten nach drei Düften jeweils an Kaffeebohnen riechen.

Das macht den Geruchssinn wieder aufnahmefähig. Sonst lässt die Wahrnehmung mit der Zeit nach, und die Düfte vermischen sich im Gedächtnis.



Das Plus für Ihre Haare und Nägel

Biotin-Biomed plus enthält wertvolle Nährstoffe, die zur Stärkung von Haaren und Nägeln von innen beitragen. Mit nur einer Kapsel pro Tag werden die Haar- und Nagelwurzeln optimal versorgt. Zudem sind die Kapseln vegan, laktose- und glutenfrei. Gönnen Sie Ihren Haaren und Nägeln

Biotin-Biomed plus!

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

www.biotin.ch

Biomed AG, Dübendorf



FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS

Direkt, schnell und diskret im Mund löslich: FEMANNOSE® N DIRECT-STICKS mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose ist das ideale Produkt für unterwegs, auf Reisen oder im beruflichen Alltag. Die Einnahme erfolgt direkt in den Mund, ohne Zufuhr von Flüssigkeit.

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

www.femannose.ch

Melisana AG, 8004 Zürich



Wenn's juckt: DermaCalm®-d

DermaCalm®-d hilft bei lästigem Juckreiz und unterstützt die Regeneration der geschädigten Haut. So hilft es bei:

- Insektenstichen • Hautreizungen • allergischen Hautreaktionen (z.B. Kontaktallergie) • Sonnenbrand und leichten Verbrennungen (ohne offene Haut)

Die kühlende Creme unterstützt die Wirk-eigenschaften. DermaCalm®-d zeichnet sich durch die Kombination von zwei sich ergänzenden Wirkstoffen aus:

- Hydrocortisonacetat 0,5%: wirkt entzündungshemmend, juckreizlindernd, anti-allergisch • Dexpanthenol 5%: fördert die Heilung der Haut

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Bayer (Schweiz) AG

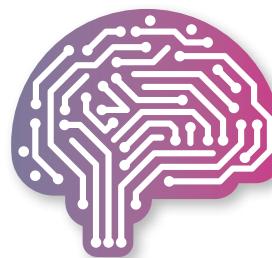
Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

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

KURZ & GESUND

Handygebrauch und mentale Fitness

SR Ob Handys nützlich oder schädlich seien, wird ja immer gerne diskutiert. Auch über die Frage, ob der Gebrauch der digitalen Technologie im Alter eher Demenz fördere oder verhindern helfe, wird in Fachkreisen ebenso wie unter Laien gerne gestritten. Nun bringt eine grosse Metastudie Licht ins Dunkel und zeigt, dass ältere Menschen, die das Handy nutzen, eher ein geringeres Risiko haben für kognitiven Abbau. Wissenschaftler testeten die



Hypothese der «digitalen Demenz», also der Annahme, dass bei häufigem Gebrauch von Handys die kognitiven Fähigkeiten eher abnehmen, und die andere

Theorie, derzufolge die Nutzung digitaler Geräte eher einen Vorteil für den Erhalt der Denkleistung haben soll, wie das Deutsche Gesundheitsportal schreibt. Dabei kamen sie zum Schluss, dass die Nutzung digitaler Technologien ein um 58 Prozent reduziertes Risiko für die Beeinträchtigung der Denkleistung bringt. Die Metaanalyse umfasste 57 Studien mit insgesamt über 400 000 Erwachsenen, deren Durchschnittsalter 68,7 Jahre betrug. |

Mit Lachgas ist nicht zu spassen

SR Kapseln und Zylinder mit Lachgas kann man an vielen Orten kaufen. Offiziell dienen sie zum Aufschäumen von Rahm in speziellen Rahmbläsern. Oft werden sie aber als Partydroge missbraucht. In den letzten Jahren seien im europäischen Raum vermehrt Fälle aufgetreten, bei denen vorwiegend jugendliche Nutzende wegen Lachgas im Spital landeten, schreibt das Deutsche Gesundheitsportal. Der Konsum von Lachgas, Distickstoffmonoxid (N_2O), kann zu schweren gesundheitlichen Schäden führen und im Extremfall tödlich enden, deshalb rät das deutsche Bundesinstitut für Risikobewertung (BfR) dringend von solchem Missbrauch ab. Die Nutzung führe häufig zu

unerwünschten Wirkungen wie Kopfschmerzen, Schwindel, Kribbeln in Armen und Beinen, Verwirrtheit und Übelkeit. Da beim Einatmen von Lachgas kein Sauerstoff in den Körper gelangt, könne es in schwereren Fällen auch zu Bewusstlosigkeit und sogar zu bleibenden Schädigungen im Gehirn kommen. Aus den Niederlanden werden darüber hinaus auch Todesfälle im Zusammenhang mit dem Konsum von Lachgas berichtet. Studien aus europäischen Nachbarländern belegen, dass der Konsum von Lachgas zu irreversiblen Schäden führen kann. Im Grossraum Paris wurden zwi-



schen 2018 und 2021 insgesamt 181 Personen mit schweren Lachgasvergiftungen erfasst, bei denen das Rückenmark oder weitere Teile des Nervensystems teilweise stark geschädigt waren, wie das deutsche Gesundheitsportal berichtet.

Bei Schwindel verschiedener Ursachen und Reisekrankheit



Vertigoheel® ist ein homöopathisches Komplexmittel, welches eine breite symptomatische Behandlung bei Schwindelanfällen bietet und die Lebensqualität nachhaltig verbessern kann. Es besteht aus vier homöopathisch aufbereiteten Inhaltsstoffen, die sich ergänzen.

www.vertigoheel.ch

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Vertigoheel®
Aktiv gegen Schwindel

Vorteile von Vertigoheel®

- Kann Häufigkeit, Dauer und Intensität von Schwindel reduzieren
- Geeignet bei Schwindel verschiedener Ursachen
- Bietet verschiedene Darreichungsformen



-Heel

Zulassungsinhaberin: ebi-pharm ag – 3038 Kirchlindach

Maria Neuhäusler, Co-Chefin der Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz (VAPKO), sammelt für Ausbildungszwecke auch giftige Exemplare wie diesen Fliegenpilz.

Ab in die Schwümm, aber sicher!

Pilze sammeln ist in den letzten Jahren immer beliebter geworden, umso wichtiger werden auch die offiziellen Pilzkontrollen. Nun feiern die Experten das 100-jährige Bestehen ihrer Vereinigung. Der *Drogistenstern* durfte die VAPKO-Spezialistinnen und -Spezialisten bei einem Sammelausflug begleiten.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Wir fahren an einem schönen Spätsommernachmittag ins Prättigau hinauf, auf der Suche nach interessanten, seltenen und giftigen Pilzen. Denn in diesen Tagen treffen sich in Landquart ausgebildete und angehende Pilzkontrolleurinnen und -kontrolleure aus der ganzen Schweiz zu ihrer jährlichen Fortbildung sowie für Prüfungen. Maria Neuhäusler, die oberste Pilzkontrolleurin der Schweiz, sitzt am Steuer und gräbt in ihrem schier unerschöpflichen Wissensfundus. Sie erzählt von Risspilzen und Haarschleierlingen, Panther-, Knollenblätter- und Fliegenpilzen. «Das sind Türfaltenpilze», lacht sie, «wer die bei der Prüfung nicht sofort erkennt, kann gleich heimgehen.» Heute dürfte man zwar nach einem solch gravierenden Fehler die Prüfung noch fertig ablegen, aber wer einen dieser potenziell tödlichen Pilze nicht sofort erkennt, der oder die habe natürlich nichts zu suchen in der Pilzkontrolle. Während sie rassig die

Kurven hinauf nach St. Antönien nimmt, schildert sie uns grauenhafte Todesfälle von Patienten, die wegen einem kleinen Giftpilz jämmerlich verstorben sind. «Bei manchen Vergiftungen merkt man zwei Wochen lang nichts – und dann ist es schon zu spät, weil die Niere unwiederbringlich geschädigt ist. Oft weiss man auch nicht mehr, was man vor zwei Wochen gegessen hat, und es sind keine Rüstabfälle oder andere Beweistücke mehr übrig.»

Dann gibt es noch die 5-Punkte-Pilze, die sind nicht ganz so schlimm in ihrer Wirkung, sie können aber ebenfalls schwerwiegende Beschwerden verursachen bis tödlich sein. «Die geben fünf Punkte Abzug, wenn sie nicht erkannt werden.» Und was macht ein Kontrolleur, wenn er nicht sicher ist? «Aussortieren. Wenn ein Pilz nicht klar bestimmt werden kann, dann kommt er weg.» Die Pilzkontrolleurinnen würden dem Gesundheitswesen viel Geld sparen, sagt Maria

«Bei manchen Vergiftungen merkt man zwei Wochen lang nichts – und dann ist es schon zu spät.»

Maria Neuhäusler





PILZE

Neuhäusler. «Wenn man nur bedenkt, was eine Lebertransplantation kostet!» Vor allem würde durch gute Kontrollen sehr viel Leid verhindert. Ausserdem gebe es viele Fälle, bei denen durch sorgfältiges Abklären Entwarnung gegeben werden könne. Und sie sagt stolz: «In den letzten Jahrzehnten gab es in der Schweiz keine einzige Vergiftung mit kontrollierten Pilzen.»

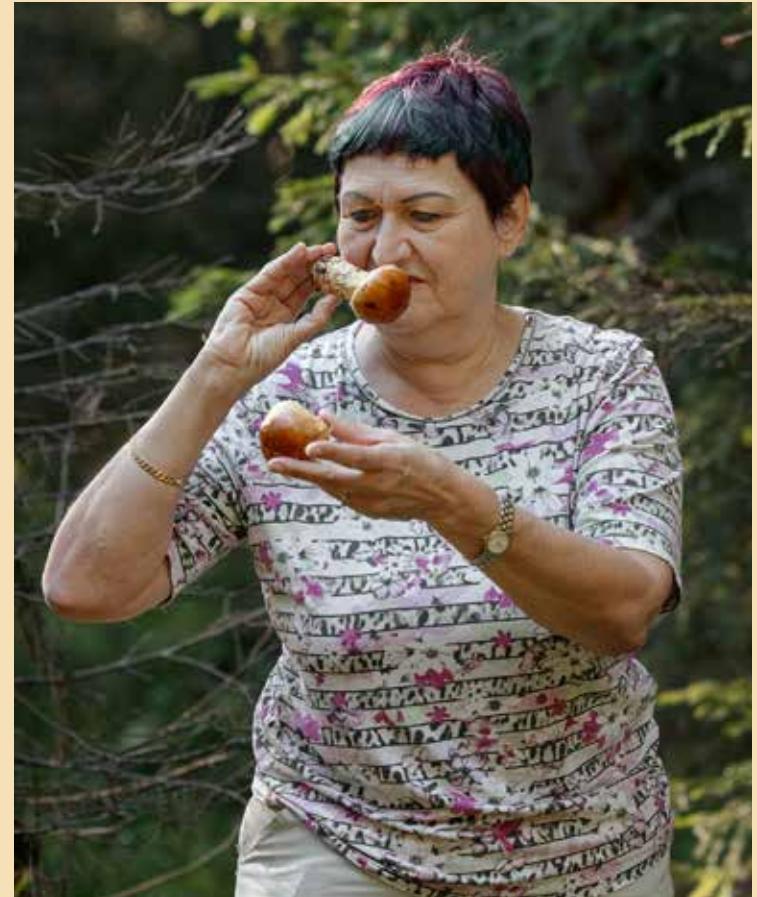
Lamellen und Stielansatz

In St. Antönien treffen wir ein Dutzend weitere Pilzprofis, darunter Rudolf Winkler, der ein Buch geschrieben hat, um die 3800 wichtigsten Pilze Mitteleuropas sicher zu bestimmen. Er dürfte zu einigen der pilzkundigsten Menschen überhaupt zählen. Maria Neuhäusler lacht und behauptet, sie wisse gewiss nur halb so viel wie er. Nun streifen wir in kleinen Gruppen durch den Wald, mit dem Ziel, möglichst seltene, giftige oder sonst wie interessante Pilze zu finden, denn «wir brauchen viel Material zum Üben!», sagt Maria Neuhäusler. Schliesslich müssen die Pilze zum Bestimmen aufgeschnitten werden, um die Lamellen und den Stielansatz zu betrachten, es muss daran gerochen und es muss beobachtet werden, ob sich das Fleisch verfärbt. «Um eine schöne Prüfung vorzubereiten, brauchen wir 100 Arten! 70 Pilze bekommen die Prüflinge gezeigt, 50 davon müssen sie erkennen, und sie dürfen keinen Giftpilz verpassen.»

↑
AUF GEHT'S!
Die VAPKO-Mitglieder machen sich auf die Suche nach interessanten Pilzen für die Prüfungen.

IMMER DER NASE NACH

Maria Neuhäusler bestimmt einen Würzigen Schleimkopf. Der riecht nach Gebäck, ist aber giftig.



Mit der Nase bestimmen

Wir streifen durchs Dickicht, tasten uns über Moospolster und gelangen auf eine Waldlichtung. Ich zeige auf einen grossen

gelben Pilz. «Ein Grubiger Milchling!» Die Experten lachen laut heraus, denn der Grubige Milchling ist ein Running Gag bei der Pilzkontrolle. «Er kommt so häufig vor und es gibt so schöne, grosse Exemplare, dass

«Manche Menschen denken bei dem Geruch an eine Dampflokomotive.»

Rudolf Winkler

die Leute den immer wieder bringen. Dabei ist er ungenießbar, basta.» Ungenießbare Pilze sollten nicht geerntet werden. Denn sie sind, wie alle Pilze, wichtig für das Ökosystem. Überhaupt sollte nur so viel geerntet werden, wie man selber braucht. Und es gibt kantonale Vorschriften über die Mengen und allfällige Schonzeiten, die unbedingt zu beachten sind.

Nun sehe ich im Moos einen roten Pilz, der doch gewiss etwas Seltenes ist. Maria Neuhäusler pflückt ihn und schnuppert. «Riecht nach Fisch, das ist ein Heringstäubling.» Und dann findet Rudolf Winkler einen Lästigen Ritterling. Wieder wird geschnuppert. Dieser Pilz riecht ganz eindeutig nach Gas. Später zeigt er uns einen kleinen gelben Pilz, einen Rhabarberfüssigen Goldraukopf, an dem wir ebenfalls schnuppern sollen: «Der riecht für mich nach Maschinenöl in Verbindung mit heissem Eisen, wie in einer Werkstatt. Manche Menschen denken bei dem Geruch an eine Dampflokomotive, weswegen der Pilz in manchen Büchern auch als Lokomotiven-Raukopf bezeichnet wird.»

Maria Neuhäusler bringt uns einen Wohlriechenden Schneckling, der verführerisch nach Marzipan duftet. Sie meint: «Man kann ihn schon essen, aber der Geschmack ist nicht halb so lecker wie der Geruch. Ich würde ihn stehen lassen.» Besonders heimtückisch ist ein Haarschleierling, der nach Mailänderliteig riecht. Ruedi Winkler sagt: «In dieser Gattung gibt es 800 Arten, darunter nur drei Speisepilze und viele sehr giftige. Sie sind extrem schwierig zu bestimmen. Mal sehen, ob jemand den erkennt!» So schnuppieren wir uns den ganzen Morgen durch den Wald. Manche Pilze müssen wir auch probieren, um

GENAU HIN SCHAUEN

Rudolf Winkler begutachtet ein Feld mit Weissen Rasslingen. Früher galten diese als essbar, aber heute stehen sie in Verdacht, krebs-erregend zu sein, und werden darum nicht mehr für die Küche geerntet.

sicher zu sein. So sind zum Beispiel Karbol-champignons mit ihrem Geruch nach Tinte nicht immer leicht zu erkennen. Rudolf Winkler zeigt uns einen Rotbraunen Milchling und schneidet mit seinem Pilzmesser ein winziges Stück heraus, das wir auf die

Zungenspitze legen sollen. Der Pilz schmeckt unglaublich scharf. Andere Pilze muss man anfassen, um sie sicher zu bestimmen, so zum Beispiel den Klebrigen Hörling. Der ist so glitschig, dass man ihn unmöglich aus der Erde zupfen kann.



DUNKELROT UND FISCHIG

Der Heringstäubling lässt sich an seinem auffälligen Hut und dem deutlichen Fischgeruch erkennen.





DIE GROSSE HERAUSFORDERUNG
Zum Üben sind auch nicht mehr frische Exemplare interessant. Mitunter sind diese sogar viel schwieriger zu bestimmen.



KUTTELPILZ

Ein Pilzkontrolleur schnuppert an einem Mönchskopf, der auch blind zu erkennen ist an seinem eigenartig süßlichen Parfüm. Dieser Pilz schmeckt am besten, wenn er nach einem Kuttelrezept zubereitet wird.

Gifteier und neue Gefahren

Das Hauptthema für die Kontrolleurinnen sind die Knollenblätterpilze. Denn die meisten tödlichen Vergiftungen in der Schweiz ereignen sich durch diese berüchtigten Giftpilze. Das Perfide: Die weisse Varietät des Grünen Knollenblätterpilzes ist leicht mit einem Champignon oder jung mit einem Bovisten oder dem Hexenei einer Stinkmorchel zu verwechseln. Maria Neuhäusler zeigt uns ein sogenanntes Giftei, einen jungen Knollenblätterpilz, den wir als Laien niemals als solchen erkannt hätten.

Und dann tauchen auch neue Probleme auf, weil wegen der Klimaerwärmung nun



INTERESSANTE BEUTE

Maria Neuhäusler und Rudolf Winkler begutachten mit zwei Kursteilnehmenden die Fundstücke.

Wer ist wer bei den Pilzexperten



**MARIA
NEUHÄUSLER**

Co-Präsidentin, Kursleiterin der VAPKO, OK und Ausbildnerin des ISAP-Pilzseminars. Sie ist Apothekerin und hat jahrelang in der Geschäftsleitung der Bahnhof Apotheke in Zürich gearbeitet. Ihre Pilzleidenschaft wurde in der ISAP, der Interessengemeinschaft Schweizer Apotheker für Pilzkunde, entfacht. Nun ist sie pensioniert und widmet ihre Zeit der VAPKO, dem Pilzkontrollverein.



**RUDOLF
WINKLER**

Ausbildner und Co-Präsident der VAPKO, Mitglied der wissenschaftlichen Kommission des VSVP. Autor und Co-Autor von einschlägigen Pilzbestimmungsbüchern. Er hat das grosse Standardwerk für alle Pilzfreunde mitverfasst: Rudolf Winkler, Gaby Keller: «Pilze Mitteleuropas, 3800 Pilze schrittweise bestimmen», Haupt Verlag Bern, ca. 160 Franken.



**BARBARA
ZOLLER**

Verbandstoxikologin und Mitglied der wissenschaftlichen Kommission des VSVP, Vorstandsmitglied und Ausbildnerin der VAPKO, OK und Ausbildnerin ISAP-Pilzseminar. Sie hat ihr Berufsleben als Apothekerin verbracht und ihr Pilzwissen in der ISAP entwickelt. Nun ist sie pensioniert und widmet ihre Zeit der Pilztoxikologie und den Enkelkindern.

Zum Thema Pilze gibt es in der Schweiz zwei grosse Organisationen:

- Verband Schweizerischer Vereine für Pilzkunde (VSVP), www.vsvp.com
- VAPKO (Vereinigung amtlicher Pilzkontrollorgane der Schweiz), www.vapko.ch

Pilze bei uns gedeihen können, die es vorher nur im Süden gab. So wurden in der Roman die Ölbaum-Pilze auf Eichen gefunden, die normalerweise in der Toskana auf Olivenholz wachsen. Wenn so ein gelber Ölbaum-Pilz abgeschnitten in einem Korb voller Eierschwämme liegt, ist er gar nicht so einfach zu erkennen, «da kam es schon zu Vergiftungen», weiß Maria Neuhausler. Auch der Duftende Trichterling sei neu in der Schweiz,

«dem war es früher noch zu kalt. Man könnte ihn durchaus verwechseln mit dem Fuchigen Rötelpilz.»

Und vor allem gibt es neue Erkenntnisse. Vieles weiß man erst durch die genauere Erforschung im Labor. So kommt es, dass manche Pilze, die früher oft gegessen wurden, heute als bedenklich gelten. So war die Nebelkappe sott'olio bei den Italienern stets beliebt. Dann hat man bei Analysen proble-

matische Stoffe entdeckt, und seither besteht der Verdacht, dass dieser Pilz krebs-erregend sein könnte. Maria Neuhausler: «Unsere Empfehlungen müssen sicher sein. Wenn jemand dann etwas trotzdem essen will, dann ist das seine Eigenverantwortung. Meiner Meinung nach lohnt es sich aber nicht, gesundheitliche Risiken einzugehen. Es gibt genug leckere Speisepilze, die unbedenklich sind.»

Natürlich mehr für kleine Helden



**Mit
natürlichem
Vitamin D**
Unterstützt das
Immunsystem und ein
gesundes Wachstum
der Knochen.



Strath
bio-strath.com



Vitamin D unterstützt das Immunsystem und wird für ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern benötigt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Pilzvergiftungen in der Schweiz

Die Pilzexpertin und Pilztoxikologin Barbara Zoller sagt im Interview, worauf es ankommt beim Verdacht auf eine Pilzvergiftung und welche Präventionsmaßnahmen helfen.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Wie viele Pilzvergiftungen gibt es in der Schweiz pro Jahr, wie viele verlaufen tödlich?

Barbara Zoller: Bei Verdacht auf eine mögliche Pilzvergiftung arbeiten wir eng mit Tox Info Suisse zusammen.

Pro Jahr gehen dort im Durchschnitt der letzten Jahre gut 600 Risikobeurteilungen bezüglich einer Pilzexposition ein. Dabei sind schwere oder tödliche Verläufe selten; der letzte tödliche Verlauf einer Knollenblätterpilzvergiftung wurde von Tox Info Suisse im Jahr 2009 registriert.

Was empfehlen Sie punkto Prävention?

Lassen Sie Ihre gesammelten Wildpilze unbedingt bei einer Pilzkontrollstelle kontrollieren! Achten Sie darauf, dass Ihr Sammeltut gut frisch ist, und beachten Sie spezielle Zubereitungsvorschriften für einzelne Pilzarten. Zum Beispiel sollen Hexenröhrlinge dünn geschnitten und mindestens 20 Minuten gekocht werden.

Gibt es Zahlen, wie viele giftige Pilze die Kontrolleure jeweils heraussortieren?

Die Menge der aussortierten Giftpilze schwankt mit dem Pilzvorkommen pro Saison. In einer durchschnittlichen Saison werden rund 20 000 Kilogramm essbare Pilze von den VAPKO-Kontrollstellen freigegeben. Rund 3000 Kilo ungenießbare sowie etwa 500 Kilo giftige bis tödliche Pilze werden aussortiert.



GIBT EMPFEHLUNGEN ZUR PRÄVENTION

Die Pilztoxikologin Barbara Zoller weiss, worauf geachtet werden muss, um Pilze ohne Bauchweh oder schlimmere Folgen zu geniessen.

Wenn Sie mit Ihren Enkelkindern in die Schwämme gehen, worauf achten Sie?

Für die Ernte der Fruchtkörper sollen Kinder genau instruiert werden. Sie können sehr genau beobachten. Sobald die Kinder eine Pilzart erkennen können, dürfen sie die Pilze auch selber ernten, von anhaftender Erde befreien und nach Sorten getrennt in den Korb legen.

Sollten Menschen, die Nieren- oder Leberprobleme haben, grundsätzlich auf Pilze verzichten? Gibt es andere Indikationen, um keine Pilze zu essen?

Pilze sind schwer verdaulich. Wir empfehlen generell, pro Mahlzeit maximal 200 Gramm Pilze zu essen. Bei vorbestehenden Grundkrankungen gibt es keine allgemeingültigen Einschränkungen, solche sollten von einem Arzt oder einer Ärztin individuell beurteilt werden. Generell sollten Kleinkinder unter drei Jahren wegen der schweren Verdaulichkeit keine Wildpilze essen. Meist mögen Kinder Pilze auch gar nicht gerne.

Wie unterscheidet man schnelle und langsame Vergiftungen? Gibt es bei den langsamen Vergiftungen Frühwarnzeichen?

Grundsätzlich sind Pilzvergiftungen mit einer langen Latenzzeit von 6 bis 12 Stunden (die Zeitspanne zwischen der Einnahme der Pilze und dem Beginn der Vergiftungssymptome) besonders gefährlich; die Giftpilze können in der langen Zeit bereits grossen Schaden im Körper anrichten. Aber bei einer Vergiftung mit kurzer Latenzzeit (30 Minuten bis 4 Stunden) können gefährliche Giftpilze nicht ausgeschlossen werden. Dies gilt vor allem bei Mischpilzgerichten.

Manche Menschen reagieren auf gewisse Speisepilze empfindlich und haben dann vergiftungähnliche Symptome. Auch verdorbene Speisepilze können zu solchen

EIN KORB VOLLER GIFTPILZE

Von links im Uhrzeigersinn: junger Grüner Knollenblätterpilz, Pantherpilz, Fliegenpilz, Rettichhelmling, Kegelhüttiger Knollenblätterpilz (2x), Risspilz, Spitzschuppiger Stachelschirmling, Grüner Knollenblätterpilz, Grüner Knollenblätterpilz (weisse Form), Kahler Krempling, Tigerritterling, Risspilz spec. (2x), Spitzgebuckelter Raukopf, Risspilz spec.



Beschwerden führen. Wie erkennt man «unechte» Pilzvergiftungen?

Unechte Pilzvergiftungen entstehen durch Pilzarten, die eigentlich zu den Speisepilzen gehören. Als Ursache kommen verdorbene Speisepilze (Schimmelbefall, Überalterung), übermässiger Pilzkonsum und falsche Zubereitung der Pilze infrage. Die Pilzkontrollstelle informiert Sie über die korrekte Zubereitung bestimmter Speisepilzarten. Beispielsweise muss der Hallimasch separat abgekocht und das Kochwasser muss weggeschüttet werden.

Muss man alle Pilze kochen? Champignons und Steinpilze roh essen ist schon okay, oder?

Pilze sollte man wegen ihrer schweren Verdaubarkeit generell nicht roh essen. Einige Ausnahmen sind der Eispilz oder Gallertige

Zitterzahn (*Pseudohydnum gelatinosum*), der Orangerote Gallerttrichter (*Tremiscus helvelloides*) und die Trüffel. Rohe Pilze (Steinpilzcarpaccio, rohe Champignons, Kaiserlingcarpaccio) werden auch von Erwachsenen oft nicht vertragen und können Übelkeit und Bauchweh verursachen. Die VAPKO gibt aber lediglich Empfehlungen, was die Konsumenten dann damit machen, ist ihre Entscheidung.

Warum muss man Morcheln trocknen? Gibt es noch andere Speisepilze, die man zuerst trocknen sollte?

Das richtig feine Morchelaroma entsteht erst beim Trocknen, und zudem verbessert sich nach Trocknen, Einweichen und Kochen auch die Verträglichkeit. Der Genuss frischer Morcheln kann zu gesundheitlichen Beschwerden führen (Verdauungsbeschwerden, selten auch Schwindel und Sehstörungen).

Massnahmen bei Pilzvergiftungen

- Ruhe bewahren, Patienten beruhigen
- Tox Info Suisse kontaktieren. Notrufnummer 145
- Sicherstellung aller Pilzreste (Rüstabfälle in Müll- oder Komposteimer sowie Mahlzeitenreste) sowie Fotos zur Untersuchung/Beurteilung durch eine Notfallpilzexpertin
- Ohne ärztliche Weisung nichts zu essen oder zu trinken geben (weder Wasser, Milch noch alkoholische Getränke)
- Kein Erbrechen auslösen und keine medizinische Kohle verabreichen ohne ärztliche Anweisung
- Symptomfreie Tischgenossen informieren; sie müssen mitbehandelt werden

VIELFÄLTIGE KNOLLIS

Die Erscheinungsformen der gefährlichen Knollenblätterpilze können stark variieren. Von links: Grüner Knollenblätterpilz, Kegelhüttiger Knollenblätterpilz, junger Grüner Knollenblätterpilz, Grüner Knollenblätterpilz (weisse Form)



VERWECHSLUNGSGEFAHR

Wegen der Klimaerwärmung kommen nun auch bei uns Ölbaum-Pilze aus der Toskana vor. Manchmal werden sie mit Pfifferlingen verwechselt.

Pilze zum Geniessen und zum Heilen



Wer gern in die Schwümm geht, sollte sich in der Drogerie ein paar praktische Sachen und nützliche Tipps holen. Drogist Martin von Känel aus Reichenbach im Kandertal weiss, welche Tinkturen Pilzgerichte leichter verdaulich machen, worauf zu achten ist bei Streifzügen durch den Wald und was es mit den vielgerühmten Heilpilzen auf sich hat.

Von Sabine Reber



Mitnehmen in den Wald

Wer Pilze sammeln geht, sollte stets einen zuverlässigen Zeckenschutz verwenden, und auch ein Sonnenschutzprodukt mit einem hohen Faktor darf im Wald nie fehlen. Drogist Martin von Känel weiss: «Schnell vergisst man die Zeit und ist länger unterwegs als gedacht!» Eine kleine Notfallapotheke gehört ebenfalls in den Rucksack. Unbedingt mitnehmen sollten Pilzler eine Zeckenkarte, Desinfektionsmittel, Wundnahtstreifen (Pilzmesser!) und einen Insektenstich-Roll-on.

Pilzgerichte konsumieren

Alle Pilze sind eher schwer verdaulich. Grundsätzlich gilt: Pilze nicht mit zu viel Fett kombinieren, stets gut durchkochen und in moderater Menge geniessen. Falls einem ein Pilzgericht doch schwer im Magen liegt, empfiehlt von Känel eine Tropfenmischung mit Bitterstoffpflanzen. «Auch die Meisterwurz-Urtinktur oder homöopathische Mittel wie Okoubaka oder Nux vomica können hilfreich sein.»

Vitalpilze aus der Drogerie

Die Vitalpilze bilden ein grosses eigenes Gebiet der Naturheilkunde mit viel Potenzial. Beliebte Vitalpilze sind Reishi, Maitake und die bekannteren Shiitake sowie Cordyceps, der Tibetische Raupenkeulenpilz. Sie alle stammen ursprünglich aus dem asiatischen Raum. In der chinesischen Medizin werden Heilpilze seit Jahrhunderten angewendet. Bei unseren einheimischen Pilzen sind es vor allem die Schopftintlinge (*Coprinus*), denen eine Heilwirkung nachgesagt wird. Aber auch Speisepilze enthalten Betaglucane und Vitalstoffe, die auf das Immunsystem einen positiven Effekt haben können.



Fliegenpilz in der Homöopathie

Es gibt Giftpilze, die in der Homöopathie und in der Spagyrik Verwendung finden, allen voran der Fliegenpilz (*Amanita muscaria*). Er kommt bei Muskelzittern, Nervenverletzungen, Taubheitsgefühl oder Zuckungen beispielsweise am Auge zur Anwendung, wie Drogist Martin von Känel weiss. Auch im

Zusammenhang mit Long Covid wird über Fliegenpilze geforscht, und manche Trendsetter verwenden winzige Mengen des Giftpilzes als «Microdosing», so wie auch mit der Droge LSD in Mikromengen experimentiert wird. Viele Fragen sind jedoch offen, und man weiss noch kaum etwas über Nebenwirkungen und langfristige Risiken – darum rät der Drogist grundsätzlich von solchen Selbstversuchen ab.



OFFENWAREN UND EIGENE FORMEL

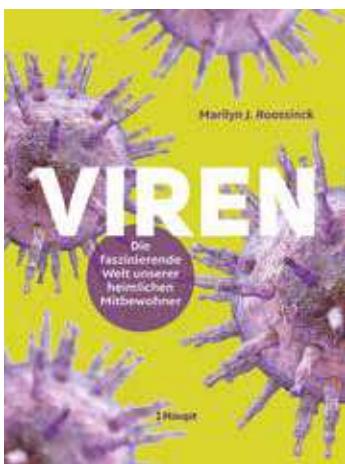
Martin von Känel ist eidg. dipl. Drogist und zusammen mit

seiner Frau und Drogistin Evi Inhaber der Drogerie von Känel in Reichenbach im Kandertal. Persönliche Beratung, viele Arzneimittel nach eigener Formel und ein attraktives Drogeriesortiment sind ihr Stolz. Sie bieten auch umfangreiche Offenwaren mit 250 getrockneten Arzneipflanzen, 200 Tinkturen und rund 250 Spagyrikessenzen an.
www.drogerievonkaenel.ch

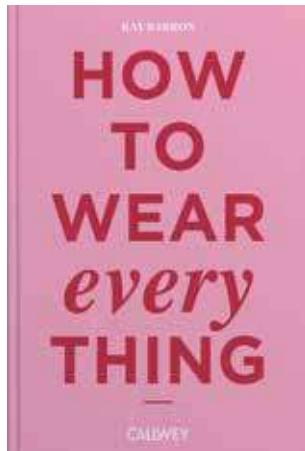
Über Viren, Mode und Appenzeller Humor

Unsere heimlichen Mitbewohner

Alles über Viren, überschaubar und verständlich erklärt: Die emeritierte Professorin für Virusökologie erklärt in ihrem nun auf Deutsch erschienenen Fachbuch alles über unsere heimlichen Mitbewohner und entführt uns in die faszinierende Welt der Viren. Marilyn J. Roossinck ist eine Koryphäe auf dem Gebiet, sie publiziert in Wissenschaftszeitschriften wie «Nature» und «Microbiology Today» und hat schon mehrere Bücher über Viren geschrieben. In dem vorliegenden Band berichtet sie über gefürchtete Mikroben wie SARS und Covid ebenso wie über die Vogelgrippe, Dengue, Cholera oder Herpes. Illustrationen zeigen uns, wie diese Viren aussehen, wie sie funktionieren und was sie anrichten können. Auch über diverse Pflanzenviren erfahren wir in dem Buch viel Wissenswertes, und wir lernen sogenannt «nützliche» Viren kennen, die in Symbiose mit anderen Lebewesen existieren.



Marilyn J. Roossinck: «**Viren, die faszinierende Welt unserer heimlichen Mitbewohner**», Haupt Verlag, Bern, 2025, ca. 39 Franken



Kay Barron: «**How to wear everything**», Callwey Verlag, München, 2025, ca. 43 Franken

Was anziehen?!

Ein Grundsatzbuch zum Thema «Was soll ich bloss anziehen?» hat Kay Barron, die Modechefin des Luxus-Versandhauses Net-A-Porter, geschrieben. In dieser umfassenden Modebibel verrät die Expertin nicht nur, wie man sich zu jedem Anlass und in jedem Alter passend anzieht, sondern auch, wie man es macht, damit die guten Stücke länger halten. Tönt banal – ist aber gar nicht so einfach. Oder hätten Sie gewusst, wie man eine Ledertasche richtig pflegt, was es mit dem kleinen Schwarzen tatsächlich auf sich hat oder wie man Lieblingspullover sowohl vor Motten wie vor lästigen Fusseln schützt? Sogar für verschwitzte Sportkleider hat sie einen super Tipp bereit: vor dem Waschen in Essigwasser einlegen, das be seitigt den Schweißgeruch. Auch für eine anpassungsfähige Garderobe während der Schwangerschaft und natürlich für wichtige Anlässe wie ein Vorstellungsgespräch oder ein erstes Date in fortgeschrittenem Alter weiss sie Rat. Dieses Buch ist für jede Frau eine grosse Hilfe – und man spart damit auch Geld, wenn man nicht zu viele un passende Kleider kauft, die dann bloss im Schrank verstauben.

Appenzeller Humor

Der ehemalige Drogist Peter Eggenberger hat sich spezialisiert aufs Erzählen von lustigen Geschichten und Appenzeller Witzen. Nun ist sein neues Bändchen mit Geschichten erschienen, die zum Teil in Dialekt, zum Teil auf Hochdeutsch daherkommen. Manche Wörter, die ausserhalb der beiden kleinen Halbkantone wohl niemand versteht, übersetzt er in einem Glossar. So heisst es in der Titelgeschichte: «Denn läsid ali Breschteli wädli no.» Raten Sie mal, was das heissen könnte! Die Übersetzung lautet: «Dann heilten alle Gebresten rasch.» Über haupt handeln viele von Eggenbergers Storrys von Gesundheitsfragen und sind gespickt mit Witzen, die nie geheim, sondern immer freundlich humorvoll gestaltet sind, sodass auch herhaft darüber lachen kann, wer selber von einem Gebrechen betroffen ist. Denn Lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin.

| SR



Peter Eggenberger: «**Lache isch di bescht Medizin**», Appenzeller Verlag, Schwellbrunn, 2025, ca. 25 Franken



Jäten mit Handschuhen wäre schonender für die Haut, aber Sarah Probst Imhof spürt lieber die Erde an ihren Händen.

Kaputte Nägel gesund pflegen

Raue und aufgerissene Finger und kaputte Nägel von der Arbeit – oder wenn die eigenen Nägel beschädigt sind von Gellack, Acryl und Kunstnagelleim, dann gibt es Abhilfe in der Drogerie.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

«Ich habe grad gar nicht schöne Finger», lacht die Drogistin Sarah Probst Imhof. Sie sei drum das ganze Wochenende in ihrem Garten am Jäten gewesen. «Man sollte ja im Garten Handschuhe tragen, aber ich muss die Erde spüren, die Wurzeln, die Kräuter. Jäten mit Handschuhen, das geht für mich gar nicht!» Sie erzählt von einer Bekannten, deren Motto laute: «Rasen ja, Garten nein», und die habe tatsächlich die allerschönsten Fingernägel. Die Drogistin lacht: «Bei mir ist das halt genau umgekehrt.»

Dafür pflegt Sarah Probst ihre Hände nach der Arbeit gut. Sie verwendet einen stärkenden Nagellack mit Teebaumöl und eine reichhaltige Handcreme. «Eine gute Handcreme ist das A und O für Gartenmenschen und alle, die mit den Händen arbeiten! Es ist übrigens auch etwas, das sich super als Geschenk eignet, denn eine gute Handcreme kann man einfach immer brauchen.»

Die gebürtige Inserin sagt, es würden auch immer mehr Männer in die Drogerie kommen und Hand- und Nagelcreme kaufen: «Gerade die Hände und die Nägel der Buezer und der Gemüsebauern hier im Seeland brauchen eine gute Pflege. Ich empfehle jeweils Perubalsam, wenn sie schon Risse haben, und Kartoffelbalsam.» Dieses riecht etwas herb nach ätherischen Ölen, was auch von Männern durchaus als angenehm empfunden werde, weiß die Drogistin. Kartoffelbalsam wird bei Hornhaut und Rissen an Händen und Füßen verwendet und ist nicht

zu verwechseln mit der Winter-Kartoffelcreme, die bei Erkältungen zum Einsatz kommt. Auch für raue Ellbogen oder Knie kann der leichte «Sommer»-Kartoffelbalsam verwendet werden. Das Produkt eigne sich übrigens auch, um es schon vor der Arbeit einzutragen, damit die Haut geschmeidiger wird und weniger schnell reisst, weiß Probst. Viele Männer würden aber auch ausdrücklich nach einem unparfümierten Produkt fragen. Die Naturdrogerie Ins hat rund zwei

Dutzend verschiedene Hand- und Nagelcremes im Angebot, mit diversen Düften und Konsistenzen, fettende oder solche, die rasch einziehen, «und es gibt sogar Produkte, die helfen, Altersflecken an den Händen vorzubeugen – wir haben wirklich für jedes Bedürfnis etwas Passendes!»

NÄGEL KURZ SCHNEIDEN

So sind sie härter und brechen weniger.



Pflege über Nacht einwirken lassen

Wenn die Hände von der Gartenarbeit stark malträtiert und die Nagelhäutchen schon eingerissen sind, dann weiss Sarah Probst noch einen weiteren Trick: Sie trägt dann vor dem Schlafengehen eine Wundcreme mit Silber auf und macht einen Verband darum, sodass das Produkt über Nacht einwirken kann. Gute Nagelpflege ist nicht nur eine ästhetische Frage, sondern auch aus gesundheitlichen Gründen wichtig, denn «wenn die Nagelhaut angerissen ist, dann steigt die Gefahr von Pilz- und anderen Infektionen».

Zum Vorbeugen von solchen Infektionen empfiehlt sie, die verletzte Nagelhaut mit nach Bedarf verdünntem Teebaumöl einzurieben, «das desinfiziert und hilft heilen». Auch das Teebaumöl sollte bei Bedarf direkt nochmals vor dem Schlafengehen in das Nagelbett einmassiert werden, um über Nacht

tief einwirken zu können. Lassen Sie sich in der Drogerie eine entsprechende Mischung mit Trägeröl zubereiten.

Ein weiterer Tipp: die Nägel grundsätzlich eher kurz halten, aus hygienischen Gründen und weil kurze Nägel stärker sind und weniger brechen. Die Inser Drogistin fügt an: «Ich finde kurze, gepflegte Nägel auch viel schöner als diese langen, unnatürlichen Riesenkrallen, die jetzt Mode sind. Aber klar, das ist letztlich Geschmacksache.» Ihre beiden Teenagertöchter zum Beispiel fänden das jetzt grad sehr schick mit den langen Kunstnägeln, «ach, das ist wohl eine Phase, das geht sicher vorbei». Sie räumt ein, mal für eine Hochzeit oder sonst für einen besonderen Anlass oder wenn die eigenen Nägel sehr stark beschädigt sind, dann könne das schon Sinn machen, für eine Weile Kunstnägel anzubringen. Aber gesünder wäre allemal die Verwendung eines durchlässigen, stärkenden Nagellacks. Wenn Kundinnen

wegen Nagelproblemen in die Drogerie kommen, empfiehlt Sarah Probst jeweils auch zusätzlich noch ein Produkt mit Biotin (Vitamin B7) und/oder Goldhirse, um das Wachstum von Haaren und Nägeln von innen her zu fördern, oder ein neues Produkt mit Bambusextrakt, das ebenfalls die Haare und die Nägel stärken soll. Hauptsache, die beschädigten Nägel wachsen bald wieder gesund nach. |



HEILKRÄUTER-GARTEN

Sarah Probst Imhof ist Drogistin EFZ mit Stellvertreterkurs in der Naturdrogerie Ins. Sie ist leidenschaftliche Hobbygärtnerin und Mutter von zwei Teenagertöchtern. Die Drogerie im Dorfzentrum von Ins wurde wunderschön umgebaut mit natürlichen Materialien, und beim Behandlungsraum für individuelle Beratungen führt eine Tür hinaus in den hauseigenen Heilkräutergarten. Es ist eine Oase zum Wohlfühlen. www.naturdrogerie-ins.ch

PFLEGE FÜR HAND UND NÄGEL

Nach der Gartenarbeit verwendet Sarah Probst eine reichhaltige Handcreme.

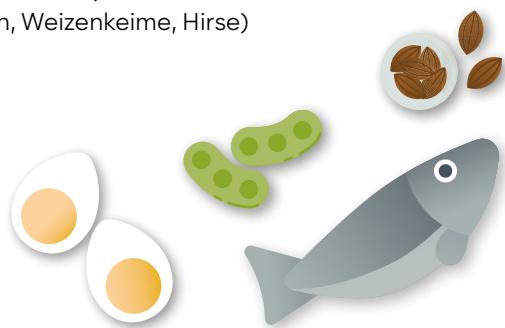


Biotinhaltige Nahrungsmittel

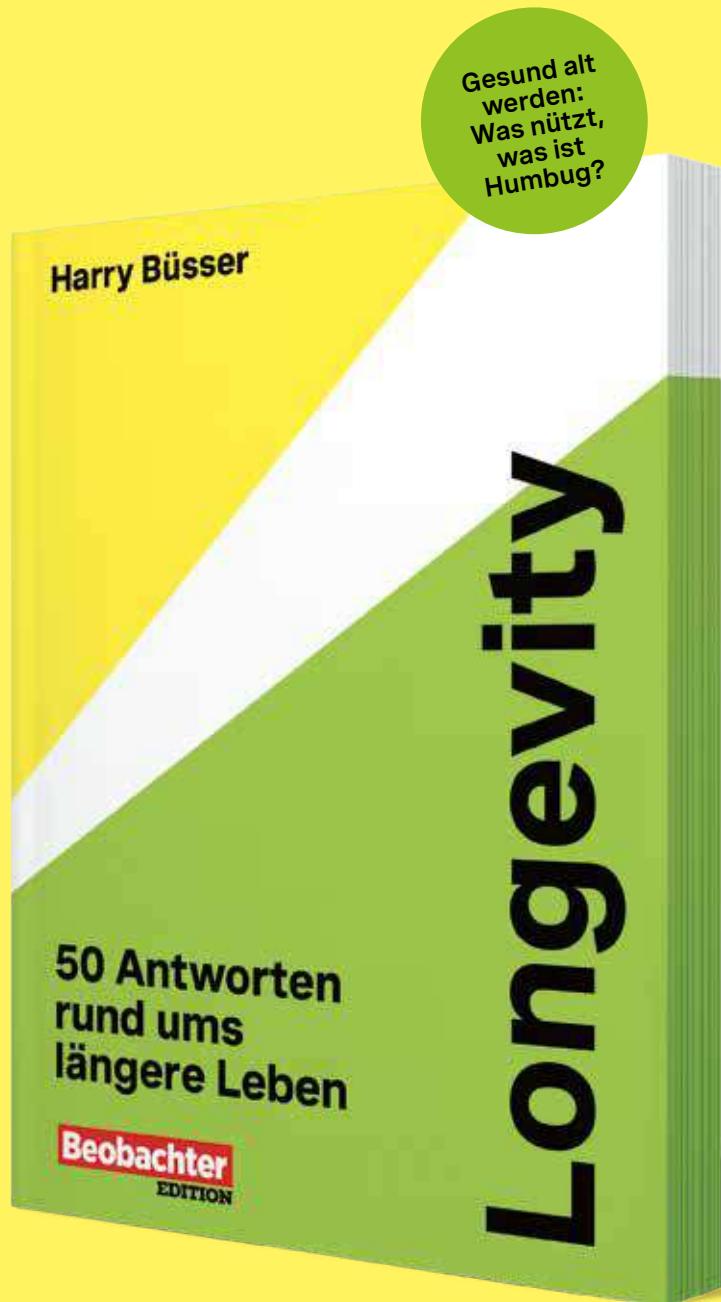


Biotin kann das Wachstum von Haaren und Nägeln von innen her unterstützen. Folgende Lebensmittel sind reich an Biotin:

- Nüsse (besonders Walnüsse und Mandeln)
- Getreide (besonders Haferflocken, Weizenkeime, Hirse)
- Eigelb
- Linsen und andere Hülsenfrüchte
- Leber
- Fisch
- Sojabohnen
- Tomaten
- Spinat
- Avocado
- Kartoffeln



EWIG LEBEN?



«Nicht sterben» ...

... und was Sie sonst noch tun können, um länger zu leben: Harry Büsser liefert 50 Antworten. Im Fokus stehen Genetik, Lebensstil, Umweltfaktoren, Nahrungs-ergänzungsmittel und Vorsorgeuntersuchungen, aber auch umstrittene Methoden wie Hormonersatztherapien oder Zellverjüngung.

192 Seiten, CHF 29.90



Jetzt bestellen

beobachter.ch/shop
buchshop@beobachter.ch
058 510 73 08



Beobachter
EDITION

Algen – von gesund bis gefährlich

In Asien sind Algen ein fester Bestandteil der Nahrung. Nun erobern sie Europa – als Lebensmittel, als Nahrungsergänzung und in der Kosmetik. Wir haben einen Spirulinabauern besucht und mit dem Wasserforschungsinstitut Eawag über die Algen in unseren Gewässern gesprochen.

Von Barbara Esther Siegrist

Die Leidenschaft von Stéphane Sasvari gilt den Spirulinaalgen, die eigentlich Cyanobakterien sind. Diese spiralförmigen Winzlinge sind gerade mal einen Viertel Millimeter gross. In seinen Becken schwimmen Hunderte von Milliarden dieser Lebewesen. Sasvari erzählt, dass diese Bakterien 3,5 Milliarden Jahre alt sind und dass sie mit ihrer

Fähigkeit, Sauerstoff zu bilden, zur Entstehung unseres Lebensraums massgebend beigetragen haben, da sie in grossem Umfang Photosynthese betreiben. Sasvaris Spirulina sind Lebensmittel.

Algen werden aber auch für Kosmetik und Wellnessanwendungen verwendet, so sind zum Beispiel die aus der Bretagne be-

kannten Thalasso-Kuren seit Jahrzehnten beliebt und werden auch in Schweizer Kurhäusern angeboten. Insgesamt kommen über 50 verschiedene Algenarten und Cyanobakterien für Kosmetikanwendungen wie Cremes, Seifen oder Gesichtsmasken zum Einsatz. Fragen Sie in Ihrer Drogerie nach geeigneten Produkten für Ihre Haut. Ob

SPIRULINA-SPAGHETTI

Stéphane Sasvari verarbeitet die Spirulinaalgen zu grünen Fäden, die getrocknet, gelagert und dann zu Streuseln geschnitten werden.



Algen und Cyanobakterien auch für medizinische Zwecke eingesetzt werden können, wird derzeit intensiv erforscht. Sie enthalten zahlreiche pharmazeutische Wirkstoffe wie zum Beispiel Chlorophyll und Carotinoide. Besonders die antibakteriellen und antiviralen Eigenschaften der Fucoidane werden derzeit intensiv erforscht. In einer japanischen Studie konnten mit Braunalgenprodukten sogar Krebszellen zum Absterben gebracht werden, wie einem Bericht der Zeitschrift «Geo» zu entnehmen ist.

Proteine, Eisen und Magnesium

Wer in Sasvaris Gewächshaus im waadt-ländischen Lonay steht, kann den Prozess der Spirulinaverarbeitung von Anfang bis Ende verfolgen. Von März bis November erntet der Romand sieben Tage pro Woche jeweils einige Kilos Spirulina. Damit die Cyanobakterien sich vermehren, brauchen

IM GEWÄCHSHAUS

Damit sich Cyanobakterien vermehren, brauchen sie Licht und leicht salzhaltiges, alkalisches und warmes Wasser.



sie Licht und leicht salzhaltiges, alkalisches und warmes Wasser. Sasvari baut das Wasser in seinen Bassins sorgfältig auf, erhöht den pH-Wert auf 9,5 und fügt Mineralien wie Eisen oder Magnesium hinzu. Wichtig sei bei dieser Arbeit absolute Sauberkeit, sagt er. Die Wasserqualität lässt er regelmäßig von einem Labor überprüfen.

Natürliche Spirulinavorkommen kennt Sasvari aus Burma. Wie man sie anbaut, hat er in Frankreich gelernt, wo Spirulina schon

länger kommerziell produziert wird. In der Schweiz gibt es erst drei Produzenten, alle in der Romandie. In der ganzen Schweiz wird Spirulina in Drogerien und Reformhäusern als Nahrungsergänzungsmittel verkauft. Besonders bei Menschen, die sich vegan ernähren oder die nur wenig Fleisch essen, sind die proteinreichen Spirulina beliebt, zumal sie Eisen, Magnesium und andere wertvolle Spurenelemente wie Zink und Betacarotin enthalten. Die meisten dieser

Fotos: zVg

Hepasin – Leber-Galletropfen

Fählersee im Alpstein

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.



Unterstützend bei Leber-Galleiden.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Appenzeller Heilmittel wirken
mit besonderer Kraft. Weltweit.

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

ALGEN

Produkte werden im Ausland, vorwiegend in Asien, aber zum Teil auch in Südamerika angebaut. Wichtig ist beim Anbau von Spirulina, dass keine Schwermetalle oder andere unerwünschte Stoffe im Endprodukt enthalten sind. Je nach Anbieter kann die Qualität von Spirulinaprodukten stark variieren. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder im Reformhaus beraten, welches Produkt sich am besten für Ihre Bedürfnisse eignet.

Sasvari selber produziert nur einige Hundert Kilo Spirulina pro Jahr und vertreibt seine Produkte vorwiegend über die eigene Website. Er führt alle Arbeitsschritte alleine und in Handarbeit aus. Um die Algen zu ernten, filtert er sie mit einem weißen Tuch aus dem Wasser. Das Tuch kommt in eine Presse. Danach wird die Masse durch ein Rohr mit Löchern gedrückt, und wie bei der Teigwarenfabrikation füllt sich das auf einen Rahmen gespannte Tuch mit

sattgrünen Spaghetti. Die Masse ist 100 Prozent natürlich und schmeckt ein wenig nach gekochtem Eigelb. Die grünen Fäden werden in einem Spezialraum getrocknet und einige Zeit gelagert, bevor sie zu Streuseln geschnitten und verpackt werden. Die getrockneten Streusel schmecken leicht nussig und können über jede Mahlzeit gestreut werden, nur erwärmen darf man sie nicht, sonst werden die wertvollen Spurenelemente zerstört.

Algen in Schweizer Seen

Die Algen, die in Schweizer Seen, Teichen und Flüssen wachsen, sind nicht essbar, und sie werden auch nicht für Kosmetik verwendet. Einerseits gibt es Seetang, der gut von blossem Auge sichtbar ist. Und dann gibt es Seegras, das Wurzeln und Blüten bildet und darum nicht zu den Algen zählt. Die häufigs-

ten in Schweizer Gewässern vorkommenden Algen sind planktonischer Art wie zum Beispiel Kieselalgen oder auch die Blaulalgen, die biologisch zu den Cyanobakterien gehören, im Volksmund aber immer noch Algen genannt werden. Von ihnen gibt es verschiedene Arten, dazu gehören auch die beschriebenen Spirulina. Sie treiben frei in der Wassersäule und können nicht gegen die Strömung schwimmen. Außerdem gibt es Charophyten, die in fadenförmigen Kolonien leben. Diese brauchen Licht und können an der Wasseroberfläche eine Konzentration von mehreren Millionen Zellen pro Liter erreichen. Gefürchtet sind die toxischen Algenblüten, allen voran die Blaulalgen, die sich durch Überdüngung und Erwärmung immer stärker ausbreiten. Sie können für Mensch und Tier gefährlich werden. In der Bretagne sind im Juli 2023 daran 36 Wildschweine gestorben. Im selben Sommer ist



**Alle rezeptfreien
Medikamente
gibt es in der Drogerie!**

**... Mittel bei Gelenkbeschwerden
übrigens auch.**



Hier finden Sie Ihre Drogerie!

Essbare Algen aus dem Meer

in Erlach am Bielersee ein Hund an einer Blaualgenvergiftung gestorben.

In der Schweiz befasst sich die Eawag, das Wasserforschungsinstitut der ETH Zürich, mit den Blaualgen. Anita Narwani von der Abteilung aquatische Ökologie an der Eawag sagt: «Bei einer toxischen Algenblüte müssen die Behörden rasch Schutzmassnahmen treffen, wie etwa ein Badeverbot erlassen.» Es sei aber schwierig vorauszusehen, wann eingegriffen werden muss, da jeder See andere Bedingungen aufweise und es ausserdem verschiedene Cyanobakterien gäbe, die giftig sein können. Eines aber ist laut der Eawag-Expertin sicher: «Mit der zunehmenden Erwärmung verschärft sich das Problem.» Sie legt Wert darauf, dass Algen und Cyanobakterien nicht nur als Problem gesehen werden, weil sie insgesamt einen wichtigen Beitrag zum Erhalt der Ökosysteme leisten. «Sie sind sehr wichtig für unser Klima. Sie produzieren durch Photosynthese rund 50 Prozent des Sauerstoffs auf unserem Planeten und helfen, das schädliche CO₂ zu senken. Algen wandeln dreimal so viel CO₂ in Sauerstoff um wie Nutzpflanzen. Und sie sind die Basis der Nahrungskette, die aquatische Ökosysteme aufrechterhält», erklärt die Forscherin. In Schweizer Seen und Teichen gibt es Hunderte von verschiedenen Algen. Auch wenn einige davon gefährlich werden können, seien die Algen insgesamt absolut lebenswichtig.

Algen werden in der Lebensmittelindustrie immer wichtiger, nicht nur in Asien, und Spirulina schmeckt sogar gut. |

In der Schweiz gibt's essbare Algen in Reformhäusern, Asia Shops oder Supermärkten, meist werden sie in getrockneter Form verkauft und stammen aus dem asiatischen Raum oder aus dem Atlantik.

- **Nori (Rotalgen aus Japan):** Algenblätter für Sushi
- **Wakame (Braunalgen aus Japan):** Miso-Suppe, Sauce, Knabberzeug
- **Grünalgen** werden in Frankreich als Delikatesse konsumiert
- **Lappentang oder Dulse/Dulce (Rotalgen)** werden in Irland, Island und Kanada gegessen
- **Agar-Agar:** veganes Bindemittel auf Algenbasis, wird anstelle von Gelatine verwendet

ESSBARE ALGEN

In Asien gehören sie zum täglichen Speiseplan, zum Beispiel als Salat, in Suppen, zum Würzen oder beim Sushi.



STÉPHANE SASVARI, SELFMADEMAN

Der 57-jährige Spirulinaanbauer aus Lonay am Genfersee hat die Aufzucht von Spirulina auf seinen Reisen in Burma und Frankreich

von Grund auf gelernt. Er lässt die Wasserqualität, in welcher seine Spirulina aufwachsen, regelmäßig von der Natura Chimica SA in Châtel-Saint-Denis überprüfen. Das Westschweizer Konsumentenmagazin «FRC Mieux choisir» hat in seiner Ausgabe November/Dezember 2019 mehrere Spirulinaproducte getestet und Sasvaris Spirulina auf Platz 1 gesetzt. www.spiruline.ch



ALGENFORSCHERIN DR. ANITA NARWANI

Anita Narwani studierte in Quebec Naturwissenschaften, heute ist sie stellvertretende Abteilungsleiterin der Abteilung Aquatische

Ökologie an der Eawag in Dübendorf. Sie promovierte an der Universität Victoria über die Auswirkungen der Artenvielfalt auf aquatische Nahrungsnetze und die Funktion von Ökosystemen und deren Stabilität im Laufe der Zeit. Von 2011 bis 2014 forschte sie an der Universität Michigan über Süßwassergrünalgen. Seit 2014 ist sie an der Eawag, wo sie ein Forschungsprogramm zur Untersuchung der öko-evolutionären Dynamik von Konkurrenz und Koexistenz bei Süßwassergrünalgen startete.

PASSENDE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



Der Drogerieberuf an den SwissSkills

Drogistinnen und Drogisten nehmen zum ersten Mal an den Schweizerischen Berufsmeisterschaften SwissSkills teil. Die gelernte Drogistin Domenika Bitterli, die im Schweizerischen Drogistenverband (SDV) für die Projektleitung zuständig ist, erzählt im Interview, was es für einen solchen Grossanlass alles braucht und worauf sie sich besonders freut.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller

Aller Anfang ist schwer, heisst es. Nun haben Sie für den SDV die Teilnahme der Drogistinnen und Drogisten an der Berufsmeisterschaft aufgegleist – was war das Schwierigste daran?

Domenika Bitterli: Da wir zum ersten Mal mitmachen, mussten wir gut überlegen, was es alles braucht: eine Website, damit man

sich informieren und anmelden kann, einen Messestand, den wir mit Messebauern zusammen entwickelt haben, Plakate und Flyer. Wir mussten Sponsoren finden, Helferinnen und Helfer für die Wettbewerbstage und vieles mehr. Zum Glück unterstützen uns die Veranstalter der SwissSkills. Sie stehen bei Fragen sehr kompetent und schnell zur Ver-

fügung und es existiert ein Ausstellertool mit Leitfäden, Vorlagen und Deadlines.

Haben sich viele Kandidatinnen und Kandidaten angemeldet?

Wir haben über verschiedene Kanäle wie Social Media, Newsletter und unser Fachmagazin «Wirkstoff» kommuniziert und die Berufsschulen und Drogerien angeschrieben. Personen aus der Branche haben auch viel Mund-zu-Mund-Propaganda gemacht. So haben wir schliesslich zahlreiche Bewerbungen aus den teilnahmeberechtigten Lehrabschluss-Jahrgängen 2023 bis 2025 erhalten. Davon haben sich zwölf Personen für den Wettkampf qualifiziert, vier von ihnen stammen aus der Westschweiz. Wir machen alles zweisprachig.

Was genau müssen die jungen Berufsleute am Wettbewerb machen?

Es gibt verschiedene Aufgaben für die drei Qualifikationstage: Im Labor Produkte herstellen, Fehler in einem Herstellungsprotokoll finden und diese anschliessend korrigieren, die Zusammensetzung von Teemischungen definieren, chemische Substanzen erkennen, eine Ausstellung gestalten und ein Be-

PREMIERE

Domenika Bitterli betreut die erste Teilnahme der Drogistinnen und Drogisten an den Berufsmeisterschaften SwissSkills, die im September in Bern stattfinden.



ratungsgespräch führen. Für das Final am vierten Tag werden diese Aufgaben etwas angepasst. Auf die Finalistinnen und Finalisten warten dann auch Überraschungsaufgaben, die wir streng geheim halten.

Was war das Kniffligste an dem ganzen Projekt?

Momentan sind wir daran, Wettkampfaufgaben zu definieren und die Bewertungsraster zu erstellen, was sicher eine der grössten Herausforderungen ist. Denn im Gegensatz zu einer Abschlussprüfung muss es bei den SwissSkills ja auch für das Publikum interessant sein, und wir müssen eine gute Streuung haben, damit es am Ende eine klare Rangliste gibt. Eine weitere Herausforderung ist es, den Stand so zu gestalten, dass eine möglichst realitätsnahe Drogeriesituation entsteht.

Worauf freuen Sie sich besonders?

Wenn ich sehe, dass alles so aufgeht, wie wir uns das überlegt haben! Und es wird sicher schön sein, wenn die Talente unseren tollen Beruf repräsentieren und Schülerinnen und Schüler aus der ganzen Schweiz erleben können, wie vielseitig und interessant unsere Arbeit in der Drogerie ist.

Wer kann am Anlass teilnehmen, um die Talente anzufeuern?

Es werden viele Schulklassen aus der ganzen Schweiz kommen, aber auch einzelne Schülerinnen und Schüler, Lehrpersonen und Eltern, die sich mit der Berufswahl auseinandersetzen wollen. Und auch sonst ist Publikum willkommen. Wir empfehlen, die Tickets vorher zu lösen, weil die Platzzahl beschränkt ist.



PROJEKTLITERIN

Domenika Bitterli ist Drogistin EFZ und hat einen Bachelor in Umweltingenieurwesen der ZHAW. Sie arbeitet seit Mai 2024 für den SDV,

wo sie Fort- und Weiterbildungsprojekte leitet und für die Projektleitung der SwissSkills zuständig ist.

SwissSkills 2025

17. bis 21. 9. 2025
BERNEXPO, Bern

Hier können Sie Ihr Ticket für die SwissSkills 2025 kaufen:



WILD

TEBODONT

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

Pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
Erfrischt nachhaltig
Hemmt die Plaquebildung
Zur Kariesprophylaxe
Ist klinisch erfolgreich getestet

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz

@wildpharma

wildpharma

Wie finde ich einen Duft, der zu mir passt?

Zitronig oder holzig? Vanille oder Leder? Die Welt der Parfüms hält für jede Nase das Passende bereit. Allerdings ist die Suche nicht ganz einfach. Wir erklären, worauf es bei der Wahl ankommt.

Von Barbara Halter



DER NASE NACH

Erst am Teststreifen schnuppern, danach sollte ein Parfüm auch immer auf der Haut getestet werden.

holzig, aquatisch, zitronig. Wer Karamell oder Vanille liebt, dem gefallen die sogenannten Gourmand-Düfte. Für viele Menschen sei es jedoch schwierig, die richtigen Worte zu finden, sagt Birgit Salow. «Ein Duft wird auf sachlicher und emotionaler Ebene unterschiedlich wahrgenommen. Es kann gut sein, dass jemand findet, er liebe zitronige Noten, dann aber beim Testen warme Aromen bevorzugt.»

Wenn die Nase eine Pause braucht

Ist die Richtung klar, wird getestet. Wie viele verschiedene Düfte sollte man ausprobieren? «In der Regel sind es drei Düfte. Diese Anzahl kann unsere Nase bewusst wahrnehmen. Man beginnt mit dem leichtesten, feinsten Duft», sagt Kosmetikerin Andrea Fuchs von der Apotheke Drogerie Parfümerie Moll in Steinhäusen, ZG. Ähnlich sieht es Birgit Salow. «Ab fünf Düften sind viele Menschen bereits überfordert, die einzelnen Noten auseinanderzuhalten. Grundsätzlich wird es nicht einfacher, je mehr man probiert. Ab dem Punkt, wenn alles gleich riecht, braucht die Nase eine Pause. Am besten dreht man dann eine Runde an der frischen Luft.»

In der Parfümerie Osswald werden die Düfte zum Probieren auf ein Papiertaschentuch gesprührt, in der Drogerie Moll auf Papierstreifen. Danach testet man seine Favoriten zusätzlich auf der Haut. Das ist ganz wichtig, denn ein Duft wirkt bei jeder Person unterschiedlich. Dafür verantwortlich ist der pH-Wert. Auch der Hauttyp spielt eine Rolle: Auf trockener Haut bleibt ein Parfüm schlechter haften als auf fettiger. Dann spielt auch die Art des Duftes eine Rolle. «Je gehaltvoller und komplexer er ist, desto mehr Zeit braucht er, um sich zu entfalten. Je leichter ein Duft, desto rascher kann man ihn beurteilen», sagt Salow. Die meisten Parfüms setzen sich aus Kopf-, Herz- und Basisnote zusammen. Gleich nach dem Auftragen nimmt man vor allem die Kopfnote wahr. Bei diesem ersten Eindruck kommen leichte Duftstoffe wie Zitrusaromen zum Tragen. Die Kopfnote verflüchtigt sich nach ungefähr fünf bis fünfzehn Minuten und macht der Herznote Platz. Sie macht

Das Angebot an Parfüms lässt einen leicht schwindlig werden. Kunstvolle Flakons, klangvolle Namen grosser Modemarken und Hollywood-Stars heischen um Aufmerksamkeit. Dazu kommen Influencerinnen und Influencer, die auf TikTok und anderen sozialen Netzwerken Düfte empfehlen und Trends setzen. Wie soll man bei dieser Fülle das Passende für sich finden?

Auch wenn es etwas einfach klingt: Immer der Nase nach! Etwas so individuell Wahrnehmbares wie ein Duft lässt sich schwer online auswählen. Damit am Ende das Parfüm wie ein Kleid sitzt, wie Birgit Salow sagt, braucht es den Geruchssinn – und eine gute Beratung.

Auf das Bauchgefühl hören

Birgit Salow arbeitet seit fast zwanzig Jahren in der Parfümerie Osswald an der Bahnhofstrasse in Zürich. Bei der Wahl eines Parfüms rät sie den Kundinnen und Kunden, vor allem auf die eigenen Vorlieben und das Bauchgefühl zu hören – und weniger auf Trends oder Influencer. Eine gute Option sind Nischendüfte. Parfüms von kleineren Manufakturen, deren Namen nicht so gängig sind und die mit ungewöhnlicheren Noten arbeiten. Zu Beginn der Beratung fragt Birgit Salow nach Gerüchen, die man im Alltag gerne mag, oder nach Hobbys – und zieht daraus ihre Schlüsse. «Jemand, der oft im Wald spazieren geht, riecht wahrscheinlich gern erdige Düfte. Jemand, der reitet, mag den Geruch von Leder, weil dieser mit positiven Emotionen und Erinnerungen verbunden ist.»

Um die Auswahl einzuschränken, helfen Bezeichnungen wie blumig, würzig, pudrig,

PARFÜMEXPERTINNEN



Birgit Salow st seit fast zwanzig Jahren bei der Parfümerie Osswald in Zürich zuständig für Training und Verkauf. Sie mag feine, reduzierte Nuancen wie den Duft «Angélique sous la Pluie» des Parfümeurs Jean-Claude Ellena.



Andrea Fuchs ist Kosmetikerin und arbeitet in der Apotheke Drogerie Parfümerie Moll in Steinhäusen, ZG. Sie mag Molekül-düfte, die individuell zu leben beginnen, wenn sie mit der Haut in Berührung kommen.

den eigentlichen Charakter eines Parfüms aus und bleibt meist für mehrere Stunden auf der Haut. Der dritte Teil ist die Basisnote. Sie stabilisiert die Komposition und enthält schwere, sinnliche Nuancen, die lange wahrnehmbar sind, wie beispielsweise Moschus, Vanille oder Sandelholz. Es lohnt sich also, genügend Zeit beim Testen einzuplanen.

Rücksichtsvoll parfümieren

Im Umgang mit Düften empfehlen die Expertinnen Folgendes. «Nicht überparfümieren! Es geht nicht darum, andere zu narkotisieren. Wer zum Beispiel in einem Grossraumbüro arbeitet, sollte Düfte rücksichtsvoll einsetzen», sagt Birgit Salow. «Das gilt insbesondere bei den schweren, opulenten Parfüms, die im Moment so gefragt sind.»

Aufgetragen wird ein Duft direkt auf der Haut, auf pulsierende Stellen wie die Innenseite des Handgelenks. «Die Halsgegend ist wegen der Gefahr von Hautverfärbungen durch die Sonne tabu», so Andrea Fuchs. «Sonst gilt aber: den Duft aufzubrauchen und nicht für besondere Momente aufzusparen. Er wird nicht besser.» Einen guten Tipp hat sie für unterwegs. «Für die Qualität ist eine dunkle Lagerung bei konstanter Temperatur wichtig. Einen 300 oder 400 Franken teuren Parfümflakon sollte man nicht in die Ferien mitnehmen, sondern in der Parfümerie in eine Reisegröße abfüllen lassen.»

«Die Schule sollte reif sein fürs Kind»

Der Übergang in den Kindergarten ist ein Meilenstein im Leben eines Kindes – und oft auch eine Herausforderung für die Eltern. Oskar Jenni, Kinderarzt und Co-Leiter der Entwicklungspädiatrie am Kinderspital Zürich, erklärt, welche Entwicklungsschritte wichtig sind, wie Eltern Unsicherheiten begegnen können und warum weniger Ehrgeiz manchmal mehr bringt.

Von Astrid Tomczak-Plewka

Herr Jenni, welche Entwicklungsschritte durchläuft ein Kind vor dem Schuleintritt?

Oskar Jenni: In den ersten Lebensjahren passieren enorm grosse Entwicklungsschritte – die Kinder lernen zu laufen, zu sprechen und sich mitzuteilen. Doch für den Kindergarten braucht es noch mehr. Etwa ab dem vierten Lebensjahr beginnt das Kind, sich in andere hineinzuversetzen. Es versteht, dass andere Menschen eigene Vorstellungen und Wünsche haben – das ist zentral für das Zusammenspiel mit Gleichaltrigen. Daneben lernt es, seine Gefühle immer besser zu kontrollieren und Frust auszuhalten. Mit der Zeit können uns die Kinder ihre Gedanken

und inneren Bilder immer besser zeigen – etwa beim Spielen oder im Zeichnen. All diese Fähigkeiten sind wichtig, um im Kindergarten zurechtzukommen.

Oft ist im Zusammenhang mit der Einschulung von der «Schulreife» die Rede. Was halten Sie davon?

Ich verwende diesen Begriff nur ungern – zumindest nicht im Sinn von: Das Kind muss reif sein für die Schule. Vielmehr sollte die Schule reif sein für das Kind. Jedes Kind hat das Recht, Teil einer Gemeinschaft zu sein und sich mithilfe von Erwachsenen zu entfalten. Leider beobachten wir aber zunehmend Rückstellungen – nicht nur bei Kindern mit

Entwicklungsaufläufigkeiten, sondern auch bei Kindern, die sich altersgerecht entwickeln – weil die Schule nicht «reif» ist, auf individuelle Entwicklungsunterschiede einzugehen.

Was können Eltern tun, um den Übergang zu erleichtern?

Das Wichtigste ist eine zuversichtliche Haltung. Die Kinder spüren sehr genau, wenn Eltern unsicher sind. Wer selbst Vertrauen in das Kind hat, kann ihm Sicherheit geben. Rituale helfen ebenfalls: etwa ein immer gleich ablaufender Abschied oder ein vertrauter Gegenstand im Kindergartenäschli. Wenn das Kind bereits Erfahrungen in einer Kita oder einer Spielgruppe gemacht hat, fällt der Einstieg oft leichter – es kennt dann schon andere Kinder, fremde Räume und Bezugspersonen ausserhalb der Familie.

Und wenn die Eltern selbst schlechte Schulerfahrungen gemacht haben?

Dann ist es wichtig, das zu reflektieren – sei es im Gespräch mit dem Partner, mit Freundinnen oder auch mit einer Fachperson. Unverarbeitete Erfahrungen können die Zuversicht untergraben. Wer das erkennt und daran arbeitet, hilft nicht nur sich selbst, sondern auch dem Kind.

Mit Feingefühl begleiten

Wenn es um Nervosität, Einschlafprobleme oder Konzentrationsschwierigkeiten rund um den Schulstart geht, sind Drogerien eine wichtige Anlaufstelle. «Viele Eltern wissen gar nicht, wie gut sich natürliche Mittel in dieser Phase einsetzen lassen», sagt Drogistin Muriel Maag. Besonders bewährt haben sich ätherische Öle wie Lavendel, Melisse oder Orangenblüte, die gemischt mit einem Mandelöl am Abend auf die Fusssohle aufgetragen werden können. «Das beruhigt das Nervensystem, wirkt erdend – und gibt dem Kind ein Gefühl von Geborgenheit.»

Auch individuell gemischte Spagyriksprays oder Bachblüten können stärken – sei es zur Förderung des Selbst-

vertrauens oder um mit Veränderungen besser umzugehen. Bei innerer Unruhe hilft außerdem der Knospenextrakt der Silberlinde. Und wer Einschlafprobleme lindern will, kann homöopathische Komplexmittel mit Hafer, Passionsblume oder Coffea einsetzen – abgestimmt auf das jeweilige Kind.



ORANGENBLÜTEN

Als ätherisches Öl hat die Orangenblüte eine beruhigende Wirkung.



ENTWICKLUNGS-EXPERTE

Oskar Jenni ist ein Schweizer Kinder- und Jugendarzt. 2005 übernahm er in der Nachfolge von Remo H. Largo die

Leitung der Abteilung Entwicklungs-pädiatrie am Universitäts-Kinderspital Zürich. Oskar Jenni ist Professor für Entwicklungspädiatrie an der Universität Zürich, Herausgeber des Spiegel-Bestsellers «Kindheit – eine Beruhigung» und Autor mehrerer Sach- und Fachbücher.



SPEZIALISIERT AUF NATURHEILMITTEL

Muriel Maag ist Drogistin HF und Geschäftsführerin der Vitalis Drogerie in Merenschwand. Diese hat im Juni

2024 eröffnet und ist auf Naturheilmittel spezialisiert. www.vitalis-apotheke.ch

Was sind die grössten Stressfaktoren für Kinder beim Schulstart?

Ganz pragmatisch: der neue Tagesrhythmus. Früh aufstehen, sich zurechtmachen, den Weg zum Kindergarten meistern – das ist für ein vier- bis fünfjähriges Kind anstrengend. Auch die neue Umgebung, die vielen Kinder, der feste Ablauf im Kindergarten, eine neue Bezugsperson – all das fordert das Kind. Damit die Eingewöhnung gelingt, braucht es Zeit und Feinfühligkeit und bei Bedarf einen engen Austausch zwischen Eltern und Kindergärtnerin.

Gibt es Warnzeichen, wenn ein Kind überfordert ist?

Eltern kennen ihr Kind gut und merken in der Regel, wenn etwas nicht stimmt – sei es

durch Rückzug, Unruhe oder auffälliges Verhalten. Wichtig ist auch, mögliche Hinweise der Kindergärtnerin ernst zu nehmen und dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen, statt die Probleme zu verdrängen. Wenn nötig, kann man auch weitere Fachpersonen einbeziehen.

Einige Eltern setzen hohe Erwartungen in den Schulstart. Was raten Sie ihnen?

Weniger Ehrgeiz – mehr Gelassenheit. Kinder lernen am besten im Spiel und im Kontakt mit anderen Kindern. Es geht nicht darum, möglichst früh lesen oder rechnen zu können. Viel wichtiger sind die emotionale Entwicklung, soziale Kompetenzen und Selbstvertrauen. Eine Überforderung hilft keinem Kind.

Und wenn ein Kind sehr nervös ist oder schlecht schläft?

Manchmal wünscht man sich schnelle Hilfe – aber Medikamente oder Tees lösen die Probleme nicht. Viel wirkungsvoller sind ein geregelter Tagesablauf, ein vertrautes Abendritual und liebevolle Zuwendung. Und wenn die Schlafprobleme anhalten, sollte man das mit der Kinderärztin oder dem Kinderarzt besprechen.

Zum Schluss: Was ist Ihr wichtigster Rat-schlag an Eltern vor dem Schulstart?

Vertrauen Sie Ihrem Kind – und auch sich selbst. Mit Zuversicht und Gelassenheit geben Sie Ihrem Kind genau das, was es für den Start braucht.

Holle
Bio · Organic

Startklar für die Schule mit den Holle Kids Snacks!

holle.ch

Gesunde Haltung

Besser liegen

**Leichtigkeit und Länge in den Körper atmen.**

1. Rückenlage. Beine angewinkelt. Die Ferse und die Knie hüftschmal ausrichten, die Füsse in leichter V-Stellung.
2. Den Schädel so unterlegen, dass Ihr Kinn im rechten Winkel zum Hals steht. Der Hals bleibt frei. Er ist giraffenstark mit Muskeln ausgestattet.
3. Hände anwinkeln, die Leisten Richtung Füsse schieben, bis der untere Rücken auf der Unterlage schwebt. Die rechte Ferse aufsetzen und geschmeidig wie in warmer Butter nach vorne gleiten. Das linke Bein ebenso «butterstrecken».
4. Handteller auf die Leisten legen und die Leisten wie Sonnen in die Hände schei-

nen lassen. Das Kreuzbein vorstellen und Richtung Bauchlinie anheben. Mit allen anderen 24 Wirbeln zum höchsten Punkt am Kopf dehnen.

5. Die Achselhöhlen an Ort nach vorne oben drehen. Diesen kleinen «An-Ort-Dreh» wiederholen, bis sich die Bauchseite gleich lang anfühlt wie die Rückenseite.
6. Einatmen am Damm und die Sitzbeinhöcker zusammenziehen. Den Atem in zwei Äste teilen und durch beide Beckenschaukeln ausatmen. 2-mal wiederholen.
7. Einatmen am Damm, das Atemrohr durch den Körper bis über den Bauchnabel denken, Atem teilen, die Äste seitlich durch

die Rippenflanken denken, ausatmen und im Brustkorb weit werden. 3-mal.

8. Einatmen am Damm. Zwei Atemäste zu den Achselhöhlen lenken, ausatmen. 3-mal. Vor dem Einschlafen durchgeführt entspannen die Atemübungen. Vor dem Aufstehen streckt und erfrischt sich der Körper.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com

Karotte

Zwei Gemüse in einem



Wer einen Garten hat, weiß: Wenn die Karotten geerntet werden, hat man meist so viel Grün, dass man es vielleicht direkt der Erde zurückgibt. Doch: Wenn Sie Bio-Karotten mit Kraut im Laden kaufen, dann bekommen Sie eigentlich zwei Gemüse in einem: ein orangefarbenes und ein grünes.

Zwar gibt es historisch wenig Belege dafür, dass Karottenkraut gegessen wurde. Das hat wohl auch damit zu tun, dass es recht zäh und fasrig ist und früher Zutaten und Geräte fehlten, um es gut zu verarbeiten.

Aber für mich ist Karottenkraut das beste Beispiel dafür, dass sich die Zeiten geändert haben. Denn heute haben wir stets ein gutes Öl zur Hand und Mixer, die auch das zähste Kraut zu bändigen wissen. Deshalb ist ein Karottenkrautpesto eine wunderbare Sache. Sie können es klassisch mit Pinienkernen zubereiten. Mir schmeckt es aber noch besser mit Haselnüssen, nicht zuletzt,

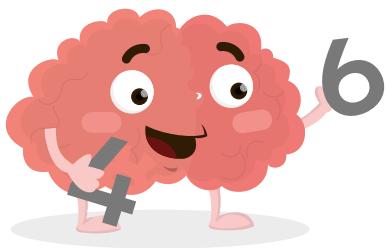


Esther Kern ist Bestseller-Kochbuchautorin und Gemüse-Scout – mit ihrer Aktion «Leaf to Root – Gemüse essen von Blatt bis Wurzel», die sie 2014 ins Leben gerufen hat, wurde sie mehrfach international ausgezeichnet. Im Herbst 2025 erscheint ihr neues Buch.

weil es die auch aus einheimischen Plantagen gibt. Für das Pesto röste ich sie gerne an.

Die Karotten schmoren Sie am besten im Ofen und servieren diese mit ihrem eigenen Pesto. Das Resultat: ein buntes, gesundes Essen, das nicht nur dem Gaumen, sondern auch dem Auge Freude bereitet.

Esther Kern
www.estherkern.ch

**Lösung**

2	7	9
9	5	1
4	3	8

Ordnen Sie die Zahlen 1 bis 9 so im Quadrat an, dass die Summen waagrecht, senkrecht und diagonal jeweils 15 ergeben.

www.hirnliga.ch

Denksport**Zahlen im Quadrat****Gesundes Wissen****Sind Bio-Lebensmittel gesünder?**

Verschiedene untersuchte Lebensmittel aus zertifiziertem biologischem Anbau enthalten weniger Schwermetalle, Nitrat und Pestizidrückstände, ein Aspekt, der eher bekannt ist und Menschen dazu bewegt, diese Lebensmittel als gesünder einzustufen. Untersuchungen zeigen jedoch auch, dass nach zertifizierten Bio-Methoden hergestellte Lebensmittel eine grösse Menge Mikronährstoffe enthalten, die für die Gesundheit generell von Vorteil sind. So ist zum Beispiel der Gehalt an einigen Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen in zertifiziert biologisch angebautem Gemüse, bei Früchten und Getreide in den meisten Studien höher als beim konventionell hergestellten Pendant. Auch bei Fleisch und Milch-

produkten schneiden die untersuchten Bio-Produkte meist besser ab, der Gehalt an den für die Gesundheit wichtigen Omega-3-Fettsäuren ist dort um bis zu 50 Prozent höher. Ob zertifizierte Bio-Produkte aber generell gesünder sind, lässt sich schwer beweisen. In Untersuchungen von Pflanzenölen aus konventioneller und biologisch zertifizierter Herstellung zum Beispiel waren alle Proben mit Mineralöl, das zum Schmieren der Maschinen verwendet wird, belastet. Außerdem gibt es nur wenige Studien, welche den Einfluss der Ernährung mit Lebensmitteln aus zertifiziertem biologischem Anbau auf die Gesundheit untersuchen.

Jasmin Weiss
BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Für mein schönstes Lachen

Trisa OF SWITZERLAND

Gewinnen Sie ein Burgerstein-Paket!

Gewinnen Sie jetzt ein Burgerstein-Paket im Wert von 250 Franken.



abgeholzte Strecke im Wald	↓	kurzer engl. Gruß	langhaarige Lamas d. Anden	↓	Mix-gerät	verloren, kaputt (ugs.)	metallhaltiges Mineral	dt. Vorsilbe	Fortsetzungsreihe	männl. Fürwort
Buslenkerin	→								8	
	→	1			Inner-schweizer	→			12	
scharfes Gewürz		Prahler, Angeber	→	4				Schlaf-erlebnis		Kalbs-brat-würstchen
	→				Wäsche-spinne		nervös, Muskel-zucken	→		↓
Fuss-taste der Orgel		kleiner südam. Raub-fisch		schriller kurzer Ruf	→	9				
schweiz. Autor (Gerold)	→		7				Längen-mess-gerät			Nach-wuchs zeugen: sich ...
	→			Schrift-reihe		Comic-figur aus Fix & Foxy	→			↓
Grund-nahrungs-mittel	Reflexiv-pronom-en (2. Pers.)	doppelt	→	6						
präsent, beteiligt	→			11	Berg bei Lugano: Monte ...		Zch. f. Alu-minium	→	3	
modern, populär	→		Bindewort		schweiz. Eis-hockey-goalie	→	5			
Walliser Gemüse-kuchen	→						lat.: und	→		
Besitz, Eigen-tum	→	10			Schwest-ter des span. Königs	→				2

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

So nehmen Sie teil

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

Teilnahmeschluss

ist der 10. Oktober 2025, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Nr. 5/2025, der Ende Oktober 2025 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 3/2025

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



Weil es um
SIE geht.



Entdecken Sie
unsere Produkte
zum Thema Frau und
erhalten Sie weitere
Informationen auf
unserer Webseite.



Hochwertige Nahrungsergänzungen für ein positives Lebensgefühl – abgestimmt auf die Bedürfnisse von Frauen.

Tut gut. Burgerstein Vitamine

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

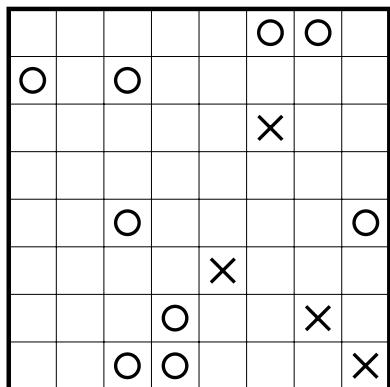
Das Gewinnspiel wird vom Schweizerischen Drogistenverband (Veranstalter) und gegebenenfalls in Zusammenarbeit mit Preisponsoren veranstaltet. Teilnahmeberechtigt sind alle Personen ab dem 16. Lebensjahr mit Wohnsitz in der Schweiz. Teilnehmende aus dem Ausland sowie Mitarbeitende des Veranstalters und 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 Preisponsoren 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 Hoffnung des Veranstalters im Zusammenhang mit dem Gewinnspiel sind ausgeschlossen.

RÄTSELSPASS

Binoxxxo

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

Stufe 3

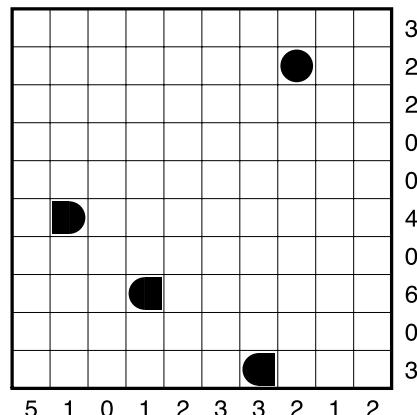


Bimaru

Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

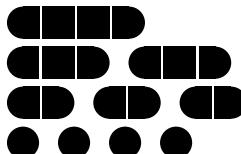
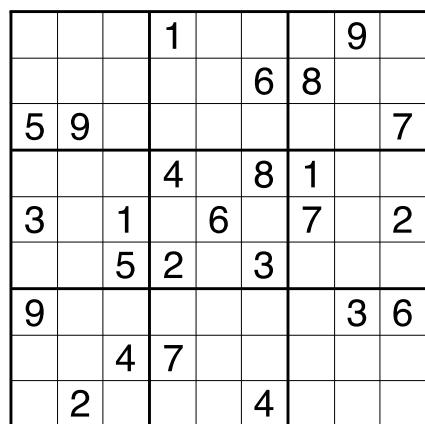
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal.
- Das heißt, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.

Stufe 2



Sudoku

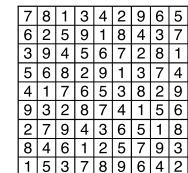
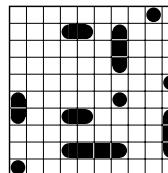
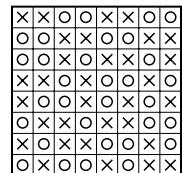
Stufe 3



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.

Auflösungen aus Drogistenstern Nr. 3/2025



IMPRESSUM 45. Jahrgang

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

VERLAG vitagate ag, Thomas-Wyttensbach-Strasse 2, 2502 Biel

Geschäftsleitung: 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

Abonnements und Vertrieb (vertrieb@vitagate.ch):

Sabine Andersen

REDAKTION Publizistische Leitung: Heinrich Gasser,
h.gasser@vitagate.ch

Redaktionsleitung: Sabine Reber (SR), s.reber@vitagate.ch

Redaktionelle Mitarbeit in dieser Ausgabe:

Barbara Esther Siegrist, Barbara Halter,

Astrid Tomczak-Plewka, Jasmin Weiss

Wissenschaftliche Fachkontrolle:

Dr. phil.-nat. Anita Finger Weber,

Dr. oec. trop. (Univ.) Monika Wilhelm

Drogistische Beratung in dieser Ausgabe: Anton Löffel,
Marisa Diggelmann, Helene Elmer, Adrian Würgler

Übersetzung: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann (MNH)

Fotografie und Titelbild: Susanne Keller

PRODUKTION Layout: Laurence Fischer

Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach

AUFLAGE 138 707 Exemplare (WEMF/KS-beglubigt 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-Wyttensbach-Strasse 2,
2502 Biel



Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®
Verbessert die Durchblutung.
Bei Vergesslichkeit
und Konzentrationsmangel.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

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 Aroma-mischung 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 wohlende 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 Pflegcocktail angereichert.

Im Wert von Fr. 140.–



proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

Eine Kombination nährender Öle mit der Wirksamkeit eines Serums. Es unterstützt die Regeneration und zelluläre Erneuerung, polstert Falten von innen auf und verleiht der Haut ein sichtbar verjüngtes, strahlendes Aussehen.

Im Wert von Fr. 57.90

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

Jahres-Abo

à Fr. 26.– (6 Hefte)

2-Jahres-Abo

à Fr. 48.– (12 Hefte)

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
 proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

GOLOY
Hautpflegeset

Preisbasis 2025 (inkl. MWST)

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-Wyttensbach-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 der Vorrat reicht.

Testen Sie Ihr Wissen

1 PILZE

Wonach duftet der
Wohlriechende Schneckling?

- Parfüm **T**
- Marzipan **B**
- Mailänderliteig **R**



4 ALGEN

Welche Alge kann für Mensch und Tier
gefährlich werden?

- A** Kieselalge
- I** Blaualge
- E** Charophyten

2 ERNÄHRUNG

Wie viel Gramm Pilz sind pro
Mahlzeit maximal empfohlen?

- 200 g **O**
- 150 g **A**
- 300 g **I**

3 NAGELPFLEGE

Eine gute Nagelpflege ...

- ... lässt die Nägel schneller wachsen **L**
- ... beugt Pilzinfektionen vor **V**
- ... ist nur für Frauen wichtig **T**

6 DÜFTE

Welche Note eines Parfüms bleibt
am längsten auf der Haut haften?

- R** Herznote
- G** Kopfnote
- T** Basisnote

Nächste Ausgabe

Der Drogistenstern Nr. 5/2025 erscheint im Oktober 2025. Wir wollen von der **Kommunikationstrainerin** Patrizia Brosi und vom **Pfarrer und Seelsorger** Reto Studer wissen, wie man **gute Gespräche führt** und richtig zuhört. Und wir nehmen die Drogerei als Ort der Begegnung näher unter die Lupe, wo Reden und Zuhören ebenfalls essenziell sind. Ausserdem gibt es ein Interview mit der **Bundesrätin Elisabeth Baume-Schneider** über das Schweizer Gesundheitssystem, Selbstmedikation und Eigenverantwortung. Wir erklären, weshalb **Viren im Winter** ein leichtes Spiel haben, was **fermentierte Lebensmittel** mit der Gesundheit des Darms zu tun haben, und geben Tipps für die **weibliche Intimpflege**. Dazu heizen wir gehörig ein – und nehmen Sie mit in die **Sauna!**

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

LÖSUNGSWORT

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6



Flussspektakel Donau, Main und Rhein

LINZ–PASSAU–NÜRNBERG–BASEL
MS ANTONIO BELLUCCI*****

10 Tage ab
CHF 1740* p.P.

1. TAG ZÜRICH/ST.MARGRETHEN–LINZ Individuelle Anreise zum Einstiegeort. Busfahrt ab Zürich Flughafen/St. Margrethen Bahnhofplatz nach Linz. Einschiffung und Begrüssung durch die Crew.
 2. TAG LINZ–PASSAU Ankunft in Passau und Rundgang⁽¹⁾ durch die Altstadt mit Bierprobe. Weiterfahrt Richtung Regensburg.
 3. TAG REGENSBURG Fahrt⁽¹⁾ mit dem Ausflugsboot zum Donaudurchbruch bei Kelheim und zum Kloster Weltenburg. Freie Zeit in Regensburg.
 4. TAG NÜRNBERG Vortrag über den Main-Donau-Kanal. Rundfahrt/-gang⁽¹⁾ durch Nürnberg mit seinen vielen Baudenkältern.
 5. BAMBERG Ankunft in Bamberg und Besichtigung⁽¹⁾ der alten Kaiser- und Bischofsstadt, welche mit pittoresken Fassadenmalereien entzückt.
 6. TAG WÜRZBURG Transfer⁽¹⁾ in die Innenstadt mit Besuch der bischöflichen Residenz und Rundgang durch die Innenstadt oder Kellerführung⁽³⁾ mit Weinprobe im Staatlichen Hofkeller.
 7. TAG WERTHEIM Rundgang⁽¹⁾ durch die Stadt Wertheim mit Besuch des Glasmuseums oder Führung⁽³⁾ durch die Ruine der Burg Wertheim.
 8. TAG FRANKFURT Ankunft in Frankfurt und Zeit zur freien Verfügung oder unterhaltsamer Rundgang⁽²⁾.
 9. TAG STRASBOURG Ausflug⁽¹⁾ Elsässische Weinstraße und Rundgang in Riquewihr. Am Mittag geht die Flussfahrt weiter Richtung Basel.
 10. TAG BASEL Ausschiffung nach dem Frühstück und individuelle Heimreise.

BASEL–LINZ

Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge.



Passau

Reisedaten 2025 Es het solangs het Rabatt
 Basel–Linz Linz–Basel
 07.10.–16.10. 700 16.10.–25.10. 900

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Bustransfer Zürich/St. Margrethen–Linz oder v.v.
- Mittagessen während der Busfahrt
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2540
2-Bettkabine Hauptdeck	2640
2-Bettkabine MD hinten, franz. Balkon	2940
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	3040
2-Bettkabine OD hinten, franz. Balkon	3240
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3340
Suite Oberdeck (ca. 32 m ²), franz. Balkon ⁽⁵⁾	4840
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	390
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	990
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	1090
Ausflugspaket (7 Ausflüge)	305
Getränkepaket ohne Alkohol (Details online)	198
Getränkepaket mit Alkohol (Details online)	288
Zuschlag Bahnfahrt 2. Klasse	ab 95

⁽⁵⁾ Nicht zur Alleinbenutzung möglich



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550



MS Antonio Bellucci*****



THURGAU
TRAVEL

Flussreisen 2025 entdecken



3 Tage ab **CHF 340** p.P.

Luxus-Schnupperfahrt ins Elsass
NEU BASEL (–STRASBOURG)–BASEL
MS THURGAU GOLD*****

Reisedaten 2025

09.11.–11.11.	17.11.–19.11.
11.11.–13.11.	19.11.–21.11.



8 Tage ab **CHF 1790** p.P.

Von der Spree an die Förde
KIEL–HAMBURG–BERLIN
MS THURGAU CHOPIN*****

Reisedaten 2025

Kiel–Berlin	Berlin–Kiel
10.10.–17.10.	17.10.–24.10.
24.10.–31.10.	



6 Tage ab **CHF 740** p.P.

Advents- und Silvesterfahrt auf dem Rhein
BASEL–KÖLN–RÜDESHEIM–BASEL
MS THURGAU PRESTIGE*****

Reisedaten 2025

23.11.–28.11.	18.12.–23.12.
28.11.–03.12.	23.12.–28.12. ⁽⁷⁾
08.12.–13.12.	28.12.–02.01.
13.12.–18.12.	

⁽⁷⁾ Kein Zuschlag zur Alleinbenutzung

⁽¹⁾ Im Ausflugspaket enthalten | ⁽²⁾ Fak. Ausflug nur an Bord buchbar | ⁽³⁾ Alternativer Ausflug an Bord buchbar

Programmänderungen vorbehalten | *Günstigste Kategorie, Rabatt bereits abgezogen

