



Nr. 6/2025

Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Kosmetik

**Multitalent
Vitamin C**

Sauna

**Heisskalte
Auszeit**



BERÜHRUNGEN

Wohltuende Handgriffe

Einmal um- armen, bitte!

Am 21. Januar ist Weltknuddeltag. Sie lachen vielleicht, aber diesen Tag gibt es wirklich – und zwar seit 1986! Der evangelische Pastor Kevin Zaborney aus dem US-Bundesstaat Michigan rief den «National Hugging Day» damals ins Leben, weil er fand, unsere Gesellschaft würde körperliche Nähe zunehmend fürchten. Eine Sorge, die vierzig Jahre später sehr gegenwärtig klingt.



SABINE REBER
Chefredaktorin

Wir wollen in dieser Ausgabe vor allem herausfinden, was Berührungen in einem Menschen auslösen, weshalb wir sie brauchen – und was passiert, wenn sie fehlen. Dafür haben wir mit Martin Grunwald vom Haptikforschungslabor der Universität Leipzig gesprochen. Er ist einer der wenigen, die sich wissenschaftlich mit Berührungen und dem Tastsinn beschäftigen. Normalerweise interessiert sich die Welt der Forschung vor allem für das Sehen und Hören. «Wir leben in einer Kultur des Denkens und vergessen dabei, dass es uns nicht gut geht, wenn wir nicht körperlich interagieren können», sagt Grunwald im Interview.

Auf unserem Cover sehen Sie die Shiatsu-Therapeutin und Drogistin Gabriela Kistler. Sie praktiziert seit bald dreissig Jahren die japanische Therapiemethode, die auf der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert. Berührungen sind im Shiatsu essenziell und können den Weg zu verdrängten, verborgenen Gefühlen öffnen. Durch die Körperarbeit finden Menschen wieder einen besseren Zugang zu sich selbst. Shiatsu wird zum Beispiel bei Depressionen oder Burnout angewendet, aber auch bei Schlafproblemen oder Menstruationsbeschwerden. Mehr darüber erfahren Sie bei unserem Besuch in Gabriela Kistlers Praxis in Luzern.

Übrigens, das Datum des Weltknuddeltags ist nicht zufällig gewählt: Der 21. Januar liegt genau in der Mitte zwischen Weihnachten und dem Valentinstag – dann, wenn es draussen grau und dunkel ist und eine Umarmung besonders guttut.

BERÜHRUN- GEN



Sanfter Druck 6

Mit zarten Fingerbewegungen wird in der alternativen Behandlungsmethode der japanischen Shiatsu-Therapie gearbeitet. Die heilenden Handgriffe der Therapeutin sollen die Seele berühren und dabei Patientinnen und Patienten helfen, wieder mehr zu sich selbst zu kommen.

11 Selbstmassage

Streicheleinheiten mit den richtigen Hilfsmitteln

12 Homo Hapticus

Warum der Mensch Umarmungen braucht

Inhalt



Kosmetiktrend 14

Wo und wie hilft Vitamin C wirklich?



Wohltuende Auszeit 18

Wie geht richtig saunieren?

4 Kurz & gesund

25 Lesetipps: kreativ und eiskalt

30 Besser leben

32 Mitmachen und gewinnen

33 Rätselspass

35 Zu guter Letzt



Lifehack aus der Drogerie

Wechseltrinken

Nach jedem alkoholischen Getränk ein Glas Wasser trinken hilft, um Kater und Dehydrierung zu mildern. Auch Elektrolytgetränke und Gemüsebouillon können nützlich sein. Und wichtig: Vor dem Schlafengehen nochmals tüchtig Wasser trinken.

22 Immunsystem

Diese Tricks schützen vor Erkältungen

26 Kopfsache

Was tun, wenn das Kind Migräne hat?

SCHAUFENSTER

CH-20251009-70



Pflegt, schützt und regeneriert – Bepanthen® MED Salbe

Bei Kindern und Erwachsenen entstehen trockene, wund und rissige Hautstellen häufig durch Kälte, trockene Luft oder Reibung. Bepanthen® MED Salbe mit Dexpanthenol unterstützt den Heilungsprozess, regeneriert strapazierte Haut und bildet einen leichten Schutzfilm. Auch für die empfindliche Babyhaut im Windelbereich geeignet.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.bepanthen.ch

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich



Hautrisse und Schrunden?

Der Peru-Stick Balsamstift enthält die Wirkstoffe Lidocain, Perubalsam und Dextrorcampher und wird angewendet bei Hautrissen, Schürfungen, leichten Schrunden und Frostbeulen. Peru-Stick pflegt, bildet einen Schutzfilm auf der Haut und lindert die begleitenden Schmerzen. Gezielte Anwendung dank dem praktischen Drehstift.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen

www.tentan.ch



parodontosan® Spüllösung

Parodontosan Spüllösung ist ein Antiseptikum für die Erkrankungen der Mundhöhle und für die Mundhygiene. Es enthält Chlorhexidin, das eine breite antimikrobielle Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze besitzt, sowie pflanzliche Bestandteile mit leicht zusammenziehender Wirkung, welche die Abschwellung des entzündeten Zahnfleisches und den Schutz freiliegender Zahnhälse bewirken.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen

www.parodontosan.ch

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

Das beste Mittel gegen Nackenschmerzen

BAH Nackenschmerzen gehören in Arztpraxen zu den häufigsten Beschwerden, so die Deutsche Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin (DEGAM). Meist haben die Schmerzen keine gefährliche Ursache, müssen aber trotzdem richtig abgeklärt werden. Laut der neusten Leitlinie der DEGAM ist Bewegung am wirksamsten. Die Effekte von Schmerzmitteln, passiven Therapien (Massage, Akupunktur, Taping etc.) sowie die Rolle von bildgebenden Verfahren würden dagegen überschätzt. «Die Leitlinie zeigt uns ganz deutlich, dass Bewegung bei Nackenschmerzen das Mass aller Dinge ist. Um Patientinnen und Patienten

dazu zu motivieren, braucht es ein gutes, wertschätzendes Gespräch», sagt Thomas Kötter, federführender Autor des Reports.

Dem Thema «Nackenschmerzen bei Büroangestellten» widmet sich jüngst das Forschungsprojekt «NEXpro» der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften ZHAW. Durch eine Kombination von Nackenübungen, Verhaltensänderung und ergonomischen Anpassungen am Arbeitsplatz konnten sie die Schmerzen der Probandinnen und Probanden reduzieren. Hilfreiche Übungen mit Videos dazu gibt es auf folgender Webseite: www.zhaw.ch/gesundheit/nackenschmerzen.





Duftende Sterne mit Potenzial

BAH Kaum ein Gewürz ist so hübsch wie der Sternanis – dazu duften die kleinen, getrockneten Sterne nicht nur fein, sondern haben auch medizinisches Potenzial. Der Sternanis (*Illicium verum*) wächst als immergrüner Baum in tropischen Gebieten, zum Beispiel in Südostasien und China. Zweimal im Jahr werden seine Früchte geerntet und getrocknet. Sein warmer, anisartiger Geschmack ist essenziell in der vietnamesischen Suppe Pho, hierzulande kennt man Sternanis vor allem in Backwaren oder in alkoholischen Getränken wie Sambuca oder Pastis.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird Sternanis als Tee oder Pulver genutzt. Er soll schleimlösend wirken und bei Magenproblemen wie Blähungen oder Krämpfen helfen. Auch die Pharmabranche nutzt Sternanis und zwar wegen des Inhaltsstoffs Shikimisäure. Daraus stellte die Firma Roche in den 2000er-Jahren das Anti-Grippe-Medikament Tamiflu her, das gegen die Schweine- und Vogelgrippe eingesetzt wurde. Inzwischen wird das Medikament biotechnologisch hergestellt.

Wie beeinflussen Gene unseren Geruchssinn?

BAH Geruchsstörungen können die Lebensqualität stark beeinträchtigen und geben Hinweise auf Erkrankungen – wie beispielsweise bei einer Corona-Infektion. Ein internationales Forschungsteam der Universität Leipzig hat nun eine grosse genetische Untersuchung zum menschlichen Geruchssinn durchgeführt. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mussten zwölf verschiedene Alltagsgerüche erkennen, die ihnen mit einem Riechstift präsentiert wurden. Darunter waren Kaffee, Orange, Schuhleder, Zimt, Pfefferminz, Lakritz oder Rose. Die Antworten wurden mit den genetischen Daten abgeglichen und in einer Metanalyse aus-

gewertet. Ein Augenmerk lag auf möglichen Unterschieden zwischen Frauen und Männern. «Wir haben zehn genetische Regionen gefunden, die mit der Fähigkeit, bestimmte Gerüche zu erkennen, zusammenhängen – sieben davon wurden erstmals entdeckt. Drei dieser Regionen zeigen zudem geschlechtsspezifische Effekte, sie wirken also bei Männern und Frauen unterschiedlich», sagt Markus Scholz, der Leiter der Studie. Wie wir riechen, hängt nicht nur von einer guten Nase ab, sondern wird offenbar durch unser Geschlecht, spezifische Gene und neurodegenerative Erkrankungen wie Alzheimer und Parkinson beeinflusst.



Fotos: Ralf Geithe – stock.adobe.com, BillionPhotos.com – stock.adobe.com; Illustrationen: Image by freepik on Freepik, Image by djystock on Freepik

SPAGYROS
Lass die Natur wirken



**VERSTOPFTE NASE?
KOPF DRÖHNT?
SINUSITIS?**

Spagysin®

schnelle Linderung dank der natürlichen Kraft des Alpenveilchens.

Spagyros AG



**NEU
BEI SPAGYROS**

Mit sanftem Fingerdruck die Seele berühren

In der japanischen Shiatsu-Therapie wird mit den Händen und allen Sinnen gearbeitet. Die Drogistin und Therapeutin Gabriela Kistler erlebt in ihrer Praxis, wie Menschen durch Berührungen und Körperarbeit wieder mehr zu sich selbst finden können.

Von Barbara Halter, Fotos: Susanne Keller

Die Shiatsu-Therapie hat mit den Jahren Spuren an Gabriela Kistlers Händen hinterlassen. «Meine beiden Daumen sind flacher geworden», sagt sie und hält zum Beweis ihre Finger hoch. Die Kuppen ihrer Daumen sind nicht weich gerundet, sondern ähneln eher kleinen Tellern. Seit bald dreissig Jahren praktiziert sie die japanische Therapiemethode. Dass sich die Finger dadurch verändern können, habe sie ganz am Anfang ihrer Ausbildung in einem Buch gelesen, es aber nicht so richtig glauben können, erinnert sie sich.

Der Begriff «Shiatsu» wird auf Deutsch mit «Fingerdruck» übersetzt. Der Ausdruck beschreibe die Technik aber nicht wirklich passend, findet Gabriela Kistler. «Während der Therapie drücke ich nicht. Meine Finger sinken vielmehr in den Körper ein, es geschieht eine tiefe Berührung», sagt sie.

Ihr Behandlungsraum befindet sich in einer Gemeinschaftspraxis in der Luzerner Neustadt. Das Zimmer wird zu einem grossen Teil vom Futon ausgefüllt, einer japanischen Matratze, die mit ein paar Handgriffen

zusammengerollt werden kann und auf der die Körperarbeit stattfindet. Daneben steht ein kleiner Schreibtisch mit zwei Sesseln, eine Papierlampe taucht den Raum in ein weiches, warmes Licht.

Shiatsu basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin, die im 7. Jahrhundert nach Japan kam und dort von den Körpertherapeuten aufgenommen wurde. Zu Be-

ginn des 20. Jahrhunderts tauchte der Begriff «Shiatsu» erstmals als Name für eine eigenständige Behandlungsmethode auf. Sie verbreitete sich in den 70er-Jahren über die USA nach Europa und wird heute je nach Land und Schule unterschiedlich ausgeübt.

Gabriela Kistler lernte Shiatsu in den 90er-Jahren kennen. Sie schloss 1994 ihre Lehre als Drogistin ab und liess sich danach

«Als Therapeutin unterstütze ich mit meinen Berührungen und meiner Präsenz Menschen dabei, wieder mehr mit sich in Kontakt zu kommen.»

Gabriela Kistler



BERÜHRUN- GEN



SANFT EINSINKEN

Bei der Shiatsu-Therapie geschieht eine tiefe Berührung.



**«Wir dürfen als Menschen nicht
verlernen, miteinander in Kon-
takt zu treten und Berührungen
zuzulassen – denn sonst fürchten
wir uns plötzlich davor.»**

Gabriela Kistler

berufsbegleitend an der Shiatsu-Schule in Luzern ausbilden. «Mich haben Naturheil-
mittel immer fasziniert, deshalb lernte ich
Drogistin. Daneben wollte ich aber mehr mit
den Händen arbeiten.» Zu dieser Zeit wuss-
ten noch die wenigsten, was Shiatsu ist. «Vie-
le meinten, ich mache eine Kampfsportart»,
sagt sie und lacht amüsiert. Inzwischen ist
Shiatsu in der Schweiz eine anerkannte Me-
thode der Komplementärtherapie und wird
von den meisten Krankenkassen über die
Zusatzversicherung teilweise vergütet.

Die Meridiane der chinesischen Medizin

In Kistlers Praxis hängt an der Wand ein
gerahmtes Poster mit Illustrationen des
menschlichen Körpers. Sie zeigen die Masu-
naga-Meridiane. Shizuto Masunaga war ein
japanischer Psychologe und Therapeut, der
an seinem Institut die Shiatsu-Methode wei-
terentwickelte. Er erweiterte vor allem das
Meridiansystem der klassischen chinesischen
Medizin. Dieses geht von der Vorstellung
aus, dass jeder Mensch von einem unsicht-
baren Netz aus Energiebahnen durchzogen
ist. Die Meridiane verbinden die verschiede-
nen Körperteile und Organe und schliessen
die Körperfunktionen und die Psyche mit
ein. Ist der Energiefluss gestört, so die Über-
zeugung, macht sich dies durch Beschwer-
den und Krankheiten bemerkbar. Indem
bestimmte Punkte berührt und aktiviert
werden, soll die Energie ausgeglichen und
wieder zum Fliessen gebracht werden.

Angewendet wird Shiatsu bei psychischen
und physischen Beschwerden, beispielswei-
se bei Stress und Schlafproblemen, bei Ver-
dauungsproblemen oder verschiedenen Ar-
ten von Schmerzen. Gabriela Kistler, die als
Teenager Hebamme werden wollte, ist un-
ter anderem spezialisiert auf frauenspezifi-
sche Themen wie Menstruationsbeschwer-
den, Kinderwunsch und Schwangerschaft.
Je nach Befund wirkt sie während der Be-
handlung auf die entsprechenden Meridiane
ein. Die Klientinnen und Klienten tragen be-
queme Kleidung samt Socken und liegen auf
dem Futon. Ist dies körperlich nicht mög-
lich, kann Shiatsu auch sitzend praktiziert
werden. Die Therapeutin arbeitet und nimmt
mit beiden Händen wahr. Die eine Hand

liegt ruhend auf dem Körper der Klientin oder des Klienten, mit der anderen spürt und reagiert sie auf den energetischen Zustand der Meridiane, dem *Ki* oder *Qi*, wie dieser auf Japanisch bzw. Chinesisch heisst. «Man kann sich diese Berührung wie das Anklopfen an eine Tür vorstellen: Manchmal wird einem sofort geöffnet und es kommt eine Lebendigkeit entgegen. Dann wiederum klopft man und es ist niemand da, nur Leere. Oder man klopft an und die Tür bleibt zu, obwohl man spürt, dass jemand da ist.» Die Hand, die sich bewegt, sinkt in einem besonderen Winkel im Körper ein, Gabriela Kistler bleibt dabei sensibel und aufmerksam. «Eine Lehrerin hat in einem Workshop diese Technik des Berührens so beschrieben: «Euer Daumen sinkt ein wie ein Stein, während die Unterseite des Daumens sensibel bleibt wie eine Feder.»» Manchmal werden einzelne Körperteile zusätzlich gedehnt oder rotiert.

ENERGIEFLUSS

Im Shiatsu verbinden Meridiane die verschiedenen Körperteile und Organe.



Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!

... Mittel bei Stimmungsschwankungen
übrigens auch.



Hier finden Sie Ihre Drogerie!



VERBORGENE GEFÜHLE

Auch Traumata können in der Therapie zum Vorschein kommen.

angewendet. Gabriela Kistler bietet auch Trauma-Arbeit an und arbeitet mit Psychologen und Psychiatern zusammen. Sie erlebt immer wieder, wie Klientinnen und Klienten durch die Körperberührungen Zugang zu ihren verdrängten, verborgenen Gefühlen finden. «Wenn eine Person den Kontakt zu sich selbst wiederfindet, wird es auch möglich, dass sie schmerzhaft und traumatische Erfahrungen ihres Lebens in einer Gesprächstherapie verarbeiten kann.»

Diese Verbindung mit sich selbst ist der Kern von Shiatsu und Ausdruck eines ganzheitlichen Weltbildes. «Wir sagen gern: Ich gehe in die Natur. In der traditionellen chinesischen Heilkunde sind wir Teil der Natur», sagt Kistler. «Wir sind eingebunden in alles Lebendige. Unsere Umwelt beeinflusst uns und wir haben einen Einfluss auf unsere Umwelt.» Für sie geht Shiatsu weit über ihren Therapieraum hinaus. Es ist eine Lebenseinstellung, eine Haltung. «Wir dürfen als Menschen nicht verlernen, miteinander in Kontakt zu treten und Berührungen zuzulassen – denn sonst fürchten wir uns plötzlich davor», findet Kistler. Inmitten unserer digitalisierten, anonymen und bisweilen von Einsamkeit betroffenen Gesellschaft bietet sie mit ihren Händen, ihrer Präsenz und durch die Beziehung in der Therapie genau das: echte Begegnungen und heilsame Berührungen. |

Shiatsu bei Depressionen und Burnout

Die Behandlung findet in ruhiger Atmosphäre statt. Manchmal fragt Gabriela Kistler nach, was im Körper passiert, welche Gefühle aufkommen. Das Erleben in Worte zu fassen, hilft der Klientin oder dem Klienten, präsent zu bleiben – denn im Shiatsu sollte man nicht komplett im Geist wegdriften oder abtauchen. Passiere dies trotzdem, könne dies das Symptom einer Erschöpfung sein oder

eine Vermeidungsstrategie, um Schmerzhaftes auszublenden. «Als Therapeutin unterstütze ich mit meinen Berührungen und meiner Präsenz Menschen dabei, wieder mehr mit sich in Kontakt zu kommen. Wesentlich für die Genesung ist dabei die Selbstwahrnehmung. Ich bin selbst immer wieder berührt, was möglich wird, wenn wir diesem Prozess vertrauen», sagt Kistler.

In einigen Schweizer Kliniken wird Shiatsu als ergänzende Therapie bei Erschöpfungszuständen, Depressionen und Burnout



SHIATSU- UND TRAUMA- THERAPEUTIN

Gabriela Kistler, 51, aufgewachsen in Arth (SZ), eröffnete im

Jahr 2000 ihre eigene Shiatsu-Praxis in der Stadt Luzern. Sie arbeitet daneben einen Tag in der Woche als Drogeristin in der Luzerner Naturdrogerie LUNA.

Streicheleinheiten für sich selbst

Mit einer Selbstmassage kann man sich einfach was Gutes tun.
Die Berührungen sorgen für Wohlbefinden und kurbeln die Durchblutung an.
Das sind die Tipps von Gabriela Kistler.

Bürstenmassage

Tockenbürsten – oder «Dry Brushing», wie die Methode auch genannt wird – wirkt anregend. Je nach Empfindlichkeit der Haut die passende Körperbürste wählen: Wer gern einen festen Druck verspürt, greift zu einer Bürste mit Kupferfasern. Als Alternative funktioniert ein Massagehandschuh aus Sisal oder Seide, Letzteres kommt aus der ayurvedischen Trockenmassage. Wichtig ist, dass immer in Herzrichtung massiert wird, also von aussen nach innen und von unten nach oben. Wegen der anregenden Wirkung empfiehlt sich keine Anwendung vor dem Schlafengehen. Ausser bei müden Beinen im Sommer, hier kann eine Massage mit der Bürste abends wohltuend sein. Gearbeitet wird immer ohne Öl, auf der trockenen Haut. Nur bei intakter Haut. Nach der Rasur, nach Waxing und bei sehr empfindlicher Haut oder Hautkrankheiten auf Bürstenmassage verzichten.



Gua Sha und Gesichtsroller

Die Massagetechnik Gua Sha stammt aus der chinesischen Volksheilkunde und wird teils auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin angewendet. Dabei wird mit einem Löffel über die Haut geschabt, um mittels Druck Verspannungen zu lösen. Darauf basierend sind im Kosmetikbereich in den letzten Jahren Gesichtsroller und Gua-Sha-Steine aus Quarz oder Jade aufgekommen. Durch sanftes Rollen und Streichen erhält das Gesicht eine wohltuende Massage, dabei ein zum Hauttyp passendes Serum oder Öl verwenden. Nicht bei aktiven Hautentzündungen, Rosazea, Ekzemen oder offenen Wunden anwenden.

Fussmassage

Den linken Fuss über das rechte Knie legen, Sohle und Zehen ausstreichen und massieren, dann die Seite wechseln. Dabei ein Balsam oder Öl zu Hilfe nehmen. Als Ergänzung vor der Massage ein Fussbad einlassen. Wohltuend sind auch Noppenbälle: einfach den Fuss mit sanftem Druck über den Ball hin- und herbewegen. Bei Diabetes, peripherer Neuropathie oder offenen Wunden sollte man die Intensität reduzieren, beziehungsweise ärztlichen Rat einholen, weil die Haut empfindlicher ist.



Massageöl und Düfte

Unterschieden wird zwischen leichten Ölen und reichhaltigen Ölen: Ein leichtes Öl zieht schnell in die Haut ein und hinterlässt fast kein fettendes Gefühl. Es ist besonders gut bei fettiger Haut oder für kurze Massagen geeignet. Beispiele dafür sind Aprikosenkernöl oder Arganöl. Ein reichhaltiges Öl hingegen bleibt länger auf der Hautoberfläche, bildet einen schützenden Film und ist ideal bei trockener oder empfindlicher Haut sowie für längere Massagen. Beispiele: Avocadoöl oder Mandelöl.

Das Öl kann mit ein paar Tropfen ätherischen Öls beduftet werden. Bei der Wahl des Dufts zählt vor allem der persönliche Geschmack, daneben hat auch jedes ätherische Öl eine Wirkung. Gegen Stress wirken zum Beispiel Lavendel oder waldige Düfte. Ätherische Öle niemals unverdünnt auf die Haut auftragen. Menschen mit empfindlicher Haut oder Allergien können auf bestimmte Trägeröle oder ätherische Öle reagieren. Zur Verdünnung: Meist wird eine Konzentration von 1 bis 3 Prozent empfohlen, das wären bei 75 ml Massageöl 10 bis 45 Tropfen.



«Wir kommen als *homo hapticus* auf die Welt»

Martin Grunwald erforscht in seinem Haptiklabor in Leipzig den Tastsinn. Er sagt, dass unser Bedürfnis nach Berührungen angeboren ist – allerdings unterscheidet es sich von Mensch zu Mensch.

Von Barbara Halter

Herr Grunwald, da wir telefonieren, geht das nicht, aber normalerweise würde ich Ihnen zur Begrüßung die Hand schütteln. Oder machen Sie das aus hygienischen Gründen lieber nicht?

Martin Grunwald: Doch, ich bin ein Handschüttler – dazu bin ich erzogen worden. In Ostdeutschland war es auch üblich, sich immer vor und nach einem Gespräch die Hand zu geben. Unabhängig davon, ob man sich im Verlauf des Tages nochmals sah.

Ist das Händeschütteln für Sie als Haptikforscher von wissenschaftlichem Interesse?

Grundsätzlich schon, aber mit solchen Forschungen lässt sich kein Blumentopf verdienen, wie wir in Deutschland sagen. Aber interessant wäre es. Als das Händeschütteln während der Pandemie untersagt war, wurde vielen erst bewusst, wie wichtig solche alltäglichen Körperinteraktionen sind.

Was löst eine Umarmung in einem Menschen aus?

Das hängt davon ab, ob diese Umarmung gewollt ist und ob sie von einer Person ausgeht, der wir vertrauen. Körperberührungen werden nicht in jedem Fall als etwas Positives erlebt. Entscheidend ist die Beziehung zur anderen Person. Dabei spielt auch die Dauer des Körperkontakts und seine Intensität eine Rolle. Der eine mag ein kräftiges Schulterklopfen, der andere übt sich lieber in aristokratischer Zurückhaltung.

Gehen wir davon aus, die Umarmung ist gewollt. Was passiert dann im Gehirn und im Körper?

Bei positiven Körperreizen geschieht eine neuronale und körperliche Entspannung. Emotionen wie Angst und Sorge verschwinden. Man kann beobachten, dass die Menschen während Umarmungen flacher atmen und ihre Muskulatur sich entspannt. Dazu sinken die Herzfrequenz, der Blutdruck sowie das Stresshormon Cortisol. Diese Reaktionen wurden sehr gut untersucht. Sie passieren auch, wenn der Mensch ein ihm wohlgesinntes Lebewesen streichelt, wie einen Hund oder eine Katze.

Wird das Bedürfnis nach Nähe und Berührungen erlernt?

Nein, ich glaube, dass wir mit einem Grundbedürfnis nach Körperinteraktion auf die Welt kommen. Im Idealfall erleben wir eine vierzigwöchige Schwangerschaft im Organismus unserer Mutter. Gegen Ende wird es eng, es drückt und quetscht überall. Das erlebt die Mutter – und auch das Kind. Es wird am ganzen Körper stimuliert, wie bei einer Umarmung. Dies wird offensichtlich als etwas Positives erlebt, nach der Geburt lehnen die wenigsten Säuglinge Körperinter-

aktionen ab. Die meisten reagieren darauf mit Entspannung.

Sie haben den Tastsinn erforscht. Was haben Sie herausgefunden?

Nach unseren Kenntnissen ist es beim menschlichen Organismus und bei allen Säugetieren das erste Sinnessystem, das sich entwickelt. Wir kommen als *homo hapticus*, als tastende Wesen, auf die Welt und bleiben es bis zur letzten Millisekunde unseres Lebens. Alle anderen Sinne können wir verlieren, aber der Tastsinn bleibt erhalten. Damit nehmen Lebewesen die Aussen Grenzen ihres Körpers wahr, das konnten wir selbst bei Einzellern feststellen. Sie wissen genau, was um sie herum passiert und besitzen ein Abbild ihrer eigenen Körperlichkeit. Das ist faszinierend.



TOTAL ZUFRIEDEN

Säuglinge reagieren mit Freude und Entspannung auf Berührungen.

Wieso fühlen sich Berührungen von anderen und Selbstberührungen so anders an?

Zwischen diesen beiden Formen von Berührungen liegen neurobiologisch und psychologisch gesehen Welten – sie lassen sich eigentlich gar nicht vergleichen. Die Natur hat es so eingerichtet, dass wir uns bis zu einem gewissen Grad mit Selbstberührungen beruhigen können, aber die Wirkung wird nie die gleiche sein, wie wenn uns ein anderer Mensch wohlmeinend umarmt.

Wieso ist das so?

Wenn der *homo sapiens sapiens* durch Eigenberührungen dieselben biologischen und psychologischen Prozesse auslösen könnte, dann hätte er völlig alleine vor sich hinleben können. Das Bedürfnis nach Berührung und die andersartige Reaktion auf fremde Berührungen kennzeichnen unsere Spezies.

Sie sind also auch eine Überlebensnotwendigkeit?

Absolut – und auch eine Vergewisserung unserer Existenz. Wenn ich jemandem die Hand gebe, dann weiss ich mit Sicherheit: Wir sind beide da.

Ich bin nur, wenn ich jemanden berühren kann?

Genau so. Wir leben aber in einer Kultur des Denkens. In unserer Epoche wird den visuellen und auditiven Systemen alles untergeordnet. Wir vergessen dabei, dass es uns nicht gut geht, wenn wir nicht körperlich interagieren können. Während der Corona-Zeit entstand das Wort «Screen-Fatigue», Bildschirmmüdigkeit. Die Menschen waren erschöpft nach zwanzig Minuten Videokonferenz.

Was passiert, wenn Berührungen fehlen?

Die Reaktionen sind individuell verschieden, da auch jeder Mensch individuell entscheidet, welches Mass an Berührungen er braucht. Einige waren während der Pandemie in der Isolation super glücklich. Leidet jemand an einem Mangel, dann kompensiert er dies vielleicht mit Alkohol oder Nikotin, aber auch mit Sport oder sexuellen Aktivitäten. Erwachsene kennen da vielfältige Strategien, bei Kindern sieht es etwas anders

TIEFGRÜNDIG

Professor Martin Grunwald erforscht die Kunst der Berührungen.



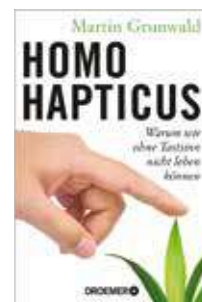
aus. Sie haben nicht die gleichen Freiheitsgrade wie Erwachsene und fehlende Berührungen betreffen sie viel stärker. Kleinkinder reagieren zum Beispiel mit Schreien oder Sprachentwicklungsstörungen.

Rauchen und Trinken sind keine guten Lösungen. Wie lassen sich körperliche Berührungen sonst kompensieren?

In Deutschland gibt es in jedem zweiten Haushalt ein Haustier, das ist sicher eine Möglichkeit. Eine andere ist der Gang zum Physiotherapeuten oder zum Masseur. Man organisiert sich Körperkontakt unter dem Vorwand einer medizinischen Bedürftigkeit. In grösseren Städten gibt es Kuschelpartys, wo sich fremde Menschen treffen und sich unter Anleitung umarmen. Dabei geht es nur um Berührungen, nicht um Sexualität. Diesen Unterschied möchte ich betonen, denn in unserer Gesellschaft wird das Bedürfnis nach Körperinteraktionen häufig verwechselt und gleichgestellt mit dem Bedürfnis nach Sexualität. Das ist falsch. Von jungen Leuten höre ich vielfach, dass es einfacher sei, einen Sexualpartner zu finden, als eine Person, die einen einfach mal umarmt – denn eine wohlmeinende, warmherzige Umarmung setzt eine bestehende Beziehung voraus. |

HAPTIKFORSCHER

Prof. Dr. habil. Martin Grunwald, geboren 1966, Diplom-Psychologe, gründete 2008 das Haptik-Forschungslabor am Paul-Flechsig-Institut für Hirnforschung der Universität Leipzig. Dort werden zum Beispiel spontane Gesichtsbearührungen erforscht oder die Behandlung von Frühgeborenen mittels taktiler Stimulation.



Buchtipp

Martin Grunwald:
«Homo hapticus: Warum wir ohne Tastsinn nicht leben können»,
Droemer TB



Vitamin C als Wirkstoff in der Kosmetik

Ob gegen Falten oder Altersflecken, Vitamin C gilt als Multitalent in der Kosmetik. Was ist dran an diesem Trend? Und wie erkennt man Produkte, die Vitamin C in einer wirksamen Konzentration enthalten? Eine Dermatologin gibt Auskunft.

Von Barbara Halter

In der Beauty-Industrie gibt es seit ein paar Jahren einen unübersehbaren Trend: Vitamin C. Ob konventionelle Kosmetik oder Naturkosmetik – praktisch jede Marke bietet spezielle Kuren, Cremes oder Seren mit diesem Wirkstoff an. Eine Neuentdeckung ist dies allerdings nicht. «In der Dermatologie arbeitet man schon ewig damit, zum Beispiel zur Wundheilung bei Verbrennungen oder bei der Behandlung von offenen Beinen», sagt Nathalie Irla, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie. «In der Kosmetik wiederum wird Vitamin C als Antioxidationsmittel verwendet, welches ab dreissig Jahren Teil der täglichen Gesichtspflege sein sollte.» Sie empfiehlt drei Dinge: «Morgens eine Pflege mit Antioxidantien plus einen Sonnenschutz auftragen und abends ein Vitamin-A-haltiges Produkt.» In der breiten Öffentlichkeit verbreitet sich Vitamin C als

Stoff in der Kosmetik vor allem durch Social Media. «Der Wirkstoff wird bei mir in der Praxis von den Patientinnen sehr oft genannt. Viele kommen gut informiert und mit einer fixen Idee, was sie für ihre Haut möchten.»

Gegen Pigmentstörungen

Vitamin C ist also allen ein Begriff. Doch für was genau brauchen wir es? Ascorbinsäure, so der chemische Name von Vitamin C, ist im Körper an vielen Stoffwechselprozessen beteiligt. Sie wird unter anderem zum Aufbau des Bindegewebes, der Knochen und der Zähne gebraucht und kann vom Körper nicht selbst hergestellt werden. Bei einem schweren Mangel über längere Zeit bekommt man Skorbut, früher als Seefahrerkrankheit bekannt. Die Betroffenen fühlen sich müde und

schwach und sind reizbar, weitere Symptome sind Hautveränderungen oder Zahnfleischbluten. Durch die gute und abwechslungsreiche Ernährung kommen solche Mangelzustände heute in den Industrieländern praktisch nicht mehr vor. Frisches Gemüse und Früchte liefern Vitamin C in ausreichenden Mengen, gute Lieferanten sind beispielsweise Sanddornbeeren, Peperoni, Petersilie oder Zitrusfrüchte. Übrigens: Ascorbinsäure wird auch vielen Lebensmitteln und Kosmetika zugesetzt, um sie haltbarer zu machen.

In der Dermatologie wird Vitamin C äusserlich angewendet. Zwei seiner Eigenschaften sind dabei entscheidend: Es wirkt stabilisierend und aufbauend auf die Kollagene der Haut – was den Wirkstoff interessant für Anti-Falten-Produkte macht. Ausserdem besitzt Vitamin C wie bereits eingangs erwähnt eine antioxidative Wirkung und wird

Zur Linderung bei Erkältungen, Schnupfen und Husten.

Zulassungsinhaberin & Vertrieb: ebi-pharm AG,
Lindachstrasse 8c, 3038 Kirchlindach, www.ebi-pharm.ch



inhalant ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.



nicolay Inhalator ist ein Gebrauchsgegenstand. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.



deshalb als Mittel gegen Hautflecken und Pigmentstörungen eingesetzt. Diese werden durch UV-Strahlen verursacht oder treten bei hormonellen Veränderungen auf, etwa während und/oder nach einer Schwangerschaft, «Melasma» genannt. «In der Literatur findet man keine Studie, die die Wirkung von Vitamin C auf Pigmente klar belegen würde, aber man weiss aus Erfahrung und Beobachtungen, dass es helfen kann», sagt Irla. Wenn das Vitamin C aufhellend wirkt, wie stellt man sicher, dass der Pigmentfleck auch nach der Behandlung unsichtbar bleibt? «Die Haut muss konsequent vor der Sonne und vor UV-Strahlen geschützt werden. Das ist auch so, wenn ich in der Praxis eine Laserbehandlung mache. Ob ein Fleck nicht wieder kommt, hängt vom Verhalten der Patientin oder des Patienten ab.»

Entscheidend sind pH-Wert und Konzentration

Damit Ascorbinsäure – oder auch andere Inhaltsstoffe – in einem Kosmetikprodukt wirksam sind und von der Haut aufgenommen werden können, werden sie mit verschiedenen Substanzen zu einem Derivat kombiniert. So findet man Vitamin C in der Liste der Inhaltsstoffe zum Beispiel entweder als das Derivat Ethyl-Ascorbinsäure oder Ascorbyl Glucoside. Wer sich für Chemie interessiert: Die Säure im Wort Ethyl-Ascorbinsäure weist auf einen wichtigen Punkt hin: «Damit Vitamin C in die obere Epidermis der Haut eindringen kann, muss der pH-Wert des Produkts säuerlich sein», sagt die Dermatologin. «Cremes und Seren mit Vitamin C sollten einen pH-Wert von unter vier haben.» Zur Orientierung: Ein pH-Wert von sieben gilt als neutral.

Entscheidend ist ausserdem die Vitamin-C-Konzentration in den Kosmetika. «Es braucht einen Anteil von 10 bis 20 Prozent. Alles was darunter liegt, empfehle ich als Dermatologin nicht, da es keine nachweisliche Wirkung hat.» Wenn der Hersteller bei einem Produkt die Vitamin-C-Konzentration nicht angebe, dann bewege sich diese meist in einem tieferen Bereich, so die Ärztin. Als gute Kombination in einer Formulierung nennt Nathalie Irla die Wirkstoffe Vitamin E und Ferulasäure. «Beide sind eben-

falls Antioxidantien und ergänzen die Wirkung des Vitamin C.»

Bei welchen Hauttypen soll Vitamin C verwendet werden? Nathalie Irla empfiehlt die Anwendung bei alternder Haut, das heisst ab dreissig Jahren. Je nach Lebensstil auch schon früher. «Es ist nachweislich hilfreich bei Raucherinnen und Rauchern, die durch den oxidativen Effekt des Tabakkonsums vermehrt Falten bekommen.» Der Vorteil von Vitamin C sei, dass man gut ausprobieren könne. Allergische Reaktionen sind äusserst selten. «Wie bei jedem Produkt gilt: bei Reizungen die Anwendung stoppen.»

Bezüglich der Hautalterung wird Irla zum Schluss deutlich: «Mit Vitamin C betreibt man Reparatur. Viel besser wäre es, wenn es gar nicht so weit kommen müsste. Nämlich, indem man seine Haut vor der Sonne und den schädlichen UV-Strahlen schützt, die Falten und Flecken verursachen.» In der Dermatologie gilt: ab zwanzig Jahren eine Gesichtsschmierung mit Lichtschutzfaktor 50 auftragen – und zwar täglich.



PLÄDIERT FÜR KONSEQUENTEN SONNENSCHUTZ

Dr. med. Nathalie Irla-Vuille, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, war Oberärztin an der Klinik

für Dermatologie des Inselspitals Bern und übernahm 2013 eine dermatologische Praxis in Zug, die Hautpraxis Zug. Sie ist zudem Konsiliarärztin der Andreasklinik in Cham.



VORBEUGEN

Am allerbesten für die Haut ist es, wenn sie dank Sonnencreme gar nicht erst geschädigt wird.



Vitamin A

Im Zusammenhang mit Anti-Aging wird oft auch der Wirkstoff Vitamin A genannt – und zwar unter dem Namen Retinol, seiner chemischen Abwandlung. Es soll gegen Akne helfen, Fältchen mindern und Sonnenschäden auf der Haut reparieren. Im Gegensatz zu Vitamin C ist Vitamin A fett- und nicht wasserlöslich, kann leichte Hautirritationen verursachen und bedarf einer guten

Beratung. Dermatologin Nathalie Irla empfiehlt abends Retinol in einer Konzentration von 0,5 Prozent in den T-Zonen anzuwenden. Bei extrem empfindlicher Haut, Neurodermitis oder auch während der Schwangerschaft und Stillzeit sollen Retinol-haltige Produkte nicht verwendet werden. Von einer Kombination von Vitamin C und Vitamin A wird abgeraten.

3 AUS ÜBER 100 GESCHENK- IDEEN



232 Seiten, CHF 39.-



208 Seiten, CHF 48.-



200 Seiten, CHF 29.90

Ratgeber, auf die Sie sich verlassen können.



Jetzt bestellen

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

40
Jahre
guter
Rat

Beobachter
EDITION

SAUNIEREN





Ab in die Sauna – aber richtig!

Eine Auszeit in der Sauna tut an grauen Wintertagen besonders gut. Wir geben Tipps für den Besuch: von der Wahl der Temperatur bis zum Verhalten im Nacktbereich.

Von Barbara Halter, Fotos: Susanne Keller

Die Schweiz entdeckt das Saunieren neu: Über den Zürcher-, Thuner- und Vierwaldstättersee gleiten Saunaboote zum Mieten. Es gibt Saunas, die wie in Finnland mit Holz eingeheizt werden. In Spas erleben die Gäste Aufgüsse mit schmelzenden Schneekugeln, Duftreisen und durch die Luft wirbelnden Handtüchern. Solche Shows gehören auch ins Repertoire von Kilian Portmann. Der 35-jährige Burgdorfer ist diplomierter Rettungssanitäter und Saunameister, zudem berät er

Firmen im Wellnessbereich. Vieles beim Saunieren scheint selbsterklärend, dabei machen die Feinheiten den Unterschied aus. «Vor dem Besuch sollte man sich über die Anlage informieren: Hat es dort, was man sucht?», empfiehlt Portmann. Die klassische Sauna ist 90 Grad heiss und hat eine Luftfeuchtigkeit von zehn Prozent. «Das Gegenteil ist das Dampfbad mit hundert Prozent Luftfeuchtigkeit und einer Temperatur von 45 Grad.» In Finnland wird gern bis zu

120 Grad eingeheizt. Bei tieferen Temperaturen um die 50, 60 Grad spricht man von einer Bio-Sauna oder einem Sanarium.

Hohe Hitze und ein kurzer Saunagang sind ideal

Zu Hause packt man zwei grosse Handtücher ein: Das eine ist dazu da, um sich abzutrocknen, das andere dient als Unterlage in der Sauna. Auf die Holzpritschen sollte kein Schweiß tropfen. Badehose und Bikini haben in einer Sauna nichts zu suchen – so besagt es die Etikette im deutschsprachigen Raum und in den nordischen Ländern. In der Westschweiz und im Tessin hingegen wird komisch geguckt, wenn man die Sauna nackt betritt. «Idealerweise sollte beim Saunieren der Körper unbedeckt sein, damit die Hitze gleichmässig an den Körper gelangt», sagt Kilian Portmann. «Wenn einem die Nacktheit unangenehm ist, empfehle ich ein leichtes Hamamtuch, das die Hitze durchlässt.»

In die Tasche für den Saunabesuch kommen auch Badeschlappen und ein Duschmittel. Vor dem ersten Gang in die Sauna wird geduscht, um die Haut von Talg zu befreien und auf das Schwitzen vorzubereiten. Dann: ab ins Vergnügen!

DICKE LUFT

Mit dem Fächer verteilt der Saunameister die Hitze im Raum.



SAUNIEREN



↑

SINNLICH

Hochwertige Aromasöle steigern das Saunavergnügen.

GESUND SCHWITZEN

Der Körper gerät in der Sauna in einen fieberähnlichen Zustand und beginnt zu schwitzen.

Tauchbecken. Wichtig ist, dass an den Armen und Beinen begonnen und dann herzwärts gekühlt wird. Durch die Kälte ziehen sich im Körper die Blutgefäße wieder zusammen. Dieses Wechselspiel von kalt und warm macht das Saunieren so gesund. Studien zeigen: Wer häufig die Sauna besucht, verringert das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung. Allerdings sind dafür zwei bis drei oder besser noch mehr Saunabesuche in der Woche nötig. Wer sein Immunsystem stärken möchte, sollte zweimal wöchentlich saunieren, findet Kilian Portmann.

Darüber hinaus wirkt ein Saunabesuch entspannend, er sorgt an grauen Wintertagen für gute Laune und hat auch eine soziale Funktion. Nach dem Abkühlen steckt man seine Füße bis zu den Knöcheln in ein warmes Fussbad – es hilft, die Wärme zurück in den Körper zu bringen – und hat Gelegenheit zum Plaudern. Was das Sprechen betrifft, sind die Regeln in der Schweiz eher streng: An den meisten Orten wird geschwiegen oder geflüstert. Ganz anders als in Russland, wo in der Sauna auch Gespräche gemacht werden.

Zum Abschluss freut sich die Haut über eine pflegende Körperlotion. Nochmals mit Seife zu duschen, ist eigentlich nicht nötig, gerade nach einem Aufguss bleibt das ätherische Öl so noch etwas auf der Haut und wirkt mit seinem Duft nach.

«Als Faustregel gilt: besser hohe Hitze und ein kurzer Saunagang, statt niedrige Hitze und lange drinbleiben», sagt Portmann. Der Deutsche Saunabund empfiehlt einen Aufenthalt von maximal fünfzehn Minuten. Während dieser Zeit erhöht sich die Körpertemperatur. Portmann spricht von einem künstlichen Fieber, das erzeugt wird. Der Puls steigt, die Blutgefäße erweitern sich, der Körper beginnt zu schwitzen. «Je besser der Körper an die Sauna gewöhnt ist, desto schneller fließt der Schweiß.»

Wenn es der Platz erlaubt, liegt man am besten auf dem Holz und verbringt die letzten zwei Minuten aufrecht sitzend. Da beim Sitzen der Kopf heisser wird, ziehen einige Menschen als Schutz Saunamützen an, wie man sie aus Finnland kennt. «Ich selber trage keine, aber wenn, dann empfehle ich eine

qualitativ hochwertige Mütze aus Schafwolle, damit sie auch wirklich isoliert», so der Saunameister. Ätherische Öle vervollständigen das Erlebnis. Gut geeignet sind zum Beispiel Eukalyptus, Zitrusdüfte oder Nadelhölzer. Je nach Tageszeit wählt man eher anregende oder beruhigende Düfte. Achtung: Ätherische Öle sind entflammbar und dürfen nie direkt auf die heissen Saunasteine kommen. Sie werden ins Aufgusswasser gegeben oder auf Schneebälle und Crushed Ice geträufelt, diese schmelzen auf dem Saunaofen und der Duft verbreitet sich langsam im Raum.

Wechselspiel von kalt und warm

Nach dem Schwitzen kommt die Abkühlung, erst mit einer kalten Dusche und danach im

Sauna: Da ist Vorsicht geboten

- **Schwangere, Menschen mit Herz-Kreislauf-Problemen oder mit Krampfadern:** Laut dem Deutschen Saunabund können praktisch alle Personen in die Sauna, sie sollen sich aber entsprechend vorsichtig verhalten. «Je nachdem muss man in der Hitze oder in der Abkühlphase aufpassen. Der Saunameister vor Ort sollte darüber Bescheid wissen», sagt Kilian Portmann.
- **Solarium:** Während des Saunierens wird die äusserste Schutzschicht der Haut empfindlicher, entsprechend ist sie danach gegen UV-Strahlen weniger geschützt. Wenn Solarium, dann vor dem ersten Saunagang.
- **Fusspilz:** zur Prävention Badeschlappen tragen und nach dem Saunieren die Zehenzwischenräume gut abtrocknen oder kurz föhnen. Bei Verdacht auf Fusspilz rasch behandeln.
- **Flüssigkeitsverlust:** In jeder Saunaaanlage sollte eine Waage stehen. Sie ist dafür da, um vor dem ersten Saunagang sein Gewicht zu prüfen. Danach so viel trinken, dass das Körpergewicht gehalten wird.



Illustrationen: Images by macrovector on Freepik

Burgerstein Zink 15 mg:

Wenn es Ihnen an Zink fehlt.



Burgerstein Zink 15 mg wird angewendet bei ernährungsbedingtem Zinkmangel, der zum Beispiel mit einer erhöhten Infektneigung oder Hautproblemen einhergehen kann.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Tut gut.

 **Burgerstein Vitamine**

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, 8640 Rapperswil-Jona



So lassen sich Erkältungskrankheiten vorbeugen

Es kratzt und schmerzt im Hals, die Nase läuft: In der Winterzeit sind wir anfälliger für Bakterien und Viren und fangen uns leichter einen Infekt ein. Mit unseren sieben Tipps können Sie die Abwehrkräfte des Körpers fördern – und sorgen dafür, dass das Immunsystem nicht unnötig geschwächt wird.

Redaktion: Barbara Halter

1

Tägliche Bewegung

Bewegung an der frischen Luft tut Körper und Seele gut. Durch die Stimulation der Schleimhäute, der Haut und des Kreislaufes profitiert das Immunsystem. Gesteigert wird dies durch moderaten Ausdauersport wie lockeres Joggen, zügiges Spaziergehen, Velofahren oder Schwimmen, da dabei das Hormon Adrenalin ausgeschüttet wird. Es bewirkt, dass sich die Abwehrzellen im Blut schneller vermehren. Studien zeigen, dass Infektionskrankheiten der Atemwege bei trainierten Menschen deutlich seltener vorkommen als bei untrainierten.

2

Heilpflanzen

Eine der bekanntesten Heilpflanzen, die im Zusammenhang mit der Stärkung des Immunsystems und zur Prophylaxe von Erkältungskrankheiten verwendet werden, ist *Echinacea purpurea*, der Rote Sonnenhut. Studien deuten darauf hin, dass Echinacea-Extrakte die Dauer von Erkältungen leicht verkürzen können. Der Wirkstoff ist in vielen

pflanzlichen Arzneimitteln enthalten und zwar in Form von Tabletten, Extrakt, frischem Saft oder Tinktur aus Blüten, Kraut und/oder der Wurzel. Weitere traditionelle Heilpflanzen mit Bezug zum Immunsystem sind Taigawurzel und Katzenkralle, die in getrockneter Form, als Frischpflanzentinktur oder in Fertigpräparaten erhältlich sind.

3

Nasenspülungen

In geheizten Räumen trocknen die Schleimhäute aus – dadurch fängt man sich im Winter eher einen Grippe- oder Erkältungsvirus ein. Als Prävention helfen salzhaltige Nasenspülungen. Sie befeuchten und reinigen die Nasenschleimhaut. Zur Pflege der Schleimhaut helfen auch Nasensalben oder -sprays mit Dexpanthenol oder Hyaluronsäure. Auch wenn das Durstgefühl im Winter schwächer ist, es ist wichtig, genug zu trinken. Ideal sind 1,5 bis 2,5 Liter am Tag, und zwar Wasser und ungesüsste Kräutertees. Eine regelmässige Flüssigkeitszufuhr verhindert das Austrocknen der Schleimhäute und dient der natürlichen Barriere gegen Viren und andere Krankmacher.

4

Gesunde Ernährung

Zwischen einem gesunden Darm und einem gesunden Immunsystem besteht ein enger Zusammenhang, davon ist die Wissenschaft heute überzeugt. Förderlich für die Gesundheit sind frische, möglichst unverarbeitete Lebensmittel sowie eine abwechslungsreiche Kost. Als Richtlinie gilt: drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Früchte am Tag. Wobei eine Portion die Menge ist, die in die Hand des Essers passt. Am besten wählt man regionale und saisonale Produkte. In Zusammenhang mit dem Immunsystem sind zudem Mikronährstoffe wie Vitamin A, B6, B12, C, E und Folsäure, dazu Zink, Eisen und Seelen von besonderer Bedeutung. Bei Vitamin B12, Vitamin D und Seelen ist laut Studien die Aufnahme bei bestimmten Gruppen nicht immer ausreichend abgedeckt.



SONNENHUT

Die Echinacea-Pflanze ist ein Klassiker für Immunstärkungsmittel.

Fotos: Foad Roshan on Unsplash, ksenia32 – stock.adobe.com



SPAGYROS
Lass die Natur wirken

HALSSCHMERZEN?

Spagyrom®

lindert mit der Kraft von
2 Echinacea-Arten und
9 ätherischen Ölen Halsschmerzen.

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



IMMUNSYSTEM

5

Hände waschen

Die einfachste und effektivste Art, um sich vor Bakterien und Viren zu schützen und das Immunsystem zu entlasten, ist immer noch das gründliche Waschen der Hände mit Seife und warmem Wasser. Als Alltagsregel gilt: Hände nicht ins Gesicht.

mässige Konsum von alkoholischen Getränken schwächt das Immunsystem und macht den Körper anfälliger für Infekte. Ausserdem stört Alkohol das Temperaturempfinden und lässt uns die Kälte weniger spüren, sodass man sich leichter erkälten kann.

Freunden verbringen, in die Sauna gehen, einen Waldspaziergang machen – und den Winter als die ruhige Zeit des Jahres geniessen.

Der Artikel basiert auf: https://vitagate.ch/de/themen_az/erkaeltung/starkes_immunsystem_keine_erkaeltung

6

Suchtmittel einschränken

Raucherinnen und Raucher sind oft anfälliger für Infektionen. Eine neue Studie aus Frankreich fand heraus, dass der Tabakkonsum eine schädliche Wirkung auf das angeborene und das adaptive (erlernte) Immunsystem hat. Und: Diese Wirkung hält auch bei Ex-Rauchern noch Jahre an. Auch der über-

Ausreichender Schlaf ist für das Immunsystem essenziell. Eine deutsche Studie zeigte, wie bei Schlafentzug schon nach drei Stunden die Funktion der T-Zellen beeinträchtigt wird, einer Gruppe von weissen Blutzellen, die für die Bekämpfung von Erregern zuständig sind. Auch Stress über einen längeren Zeitraum belastet das Immunsystem und kann krankmachen. Darum: viel Zeit mit

7

Genug schlafen und Stress vermeiden

AUSGEWÄHLTE PRODUKTE

aus der Drogerie finden Sie hinter dem QR-Code



Rundum geschützt. Jeden Tag.

Der Direct-Stick mit natürlichem
Vitamin C für mein Immunsystem,
perfekt für unterwegs.



BioMed®

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Mit natürlichem Vitamin C aus Acerola. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Glücklich machende Kreativität und alpine Heilkräfte

Möchten Sie an kalten Wintertagen kreativ werden? Oder lieber auf dem Sofa gemütlich in die faszinierende Welt der Gletscherpflanzen eintauchen? Die Lieblingsbücher der Redaktion machen beides möglich.

Kreative Tage

Eine kleine, feine Anleitung zum Glück hat die schottische Künstlerin und Illustratorin Marion Deuchars geschaffen. In ihrem humorvollen Buch mit einfachen Anleitungen für jeden Tag weckt sie das Kind in Gross und Klein. Bildschirmfrei, entspannt und farbenfroh regt sie zum eigenen kreativen Gestalten an – ganz unabhängig davon, ob jemand «begabt» ist oder nicht, diese Ideen lassen sich auf jeden Fall umsetzen. So wird mit Blumen und Blättern gedruckt, Flaschen werden als originelle Geschenke bemalt. Spielereien mit Kieselsteinen, Pinseln aus Kräutern und Federn oder anregende Perspektivenwechsel in der Landschaft begeistern auch Menschen, die sonst nicht künstlerisch tätig sind.



Marion Deuchars: **«Jeden Tag kreativ sein. Eine Anleitung zum Glück»**, Midas Verlag, Zürich, 2025, ca. 28 Franken



Heilkraft vom Rand der Gletscher

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nahe wächst? Preiselbeeren, Bärentrauben und andere Alpenbeeren werden seit Urzeiten als Heilpflanzen genutzt. Auch Weidenröschen, Silberwurz und Porst gelten als gesundheitsfördernde Alpenpflanzen.

Vom Silberwurz-Kaisertee über die verschiedenen Verwendungsarten des Frauenmantels, der Alpenrosen oder Weidenröschen bis hin zu einem violetten Sirup aus der Bergglockenblume oder heilkräftigen Süssgräserzeremonien: Das Spektrum unserer heimischen Alpenpflanzen und ihrer gesundheitsfördernden Anwendungen ist ausserhalb von Fachkreisen noch wenig bekannt. Umso verdienstvoller, dass es darüber nun ein seriöses neues Standardwerk gibt. In ihrem umfangreichen und sehr informativen Ratgeber hat die Ärztin Dr. med. Marianne Ruoff in umfassender Weise das



Dr. med. Marianne Ruoff:
«Eiszeitmedizin. Heilkräftige Wildpflanzen am Rande des Eises», AT Verlag, 2025, ca. 39 Franken

alte Wissen um die Heilkraft unserer heimischen Alpenpflanzen zusammengetragen und mit neuen Erkenntnissen aus der Forschung und aus der modernen Naturheilkunde ergänzt. Dazu kommen ihre praktischen Erfahrungen von mehreren Feldforschungsexpeditionen in Grönland, wo sie sich mit Heilern der Inuit ausgetauscht hat. In der Arktis gedeihen nämlich weitgehend dieselben Heilpflanzen wie in unseren Alpen am Rande der Gletscher. Und so erstaunt es nicht, dass die arktischen Urvölker viele Kräuter, Blüten und Wurzeln in ganz ähnlicher Weise nutzen, wie es in der europäischen Naturheilkunde der Fall ist. Der Ethnobotaniker Wolf-Dieter Storl hat ein interessantes Vorwort dazu geschrieben, in dem er die Frage aufwirft, ob unsere Alpenpflanzen nun wegen der Klimakrise in Gefahr seien, und meint dazu, dass das Überleben und die Anpassungsfähigkeit zur Signatur dieser Gewächse gehöre: «Es ist diese Kraft, die für uns – einst wie heute – zur Heilkraft werden kann.»

Sabine Reber

Migräne bei Kindern: ein Schatten über dem Alltag

Starke Kopfschmerzen, Müdigkeit, Bauchschmerzen oder Übelkeit und Erbrechen: Migräne äussert sich bei Kindern auf verschiedene Arten. In jedem Fall leiden die Betroffenen und ihre Familie enorm. Ein Kinderneurologe erklärt, wie Migräne diagnostiziert und behandelt wird.

Von Martina Huber

Alessandra Dall'Ara war sieben Jahre alt, als sie an Neujahr 2013 ihre erste starke Migräneattacke erlebte. Sie wachte müde und mit Übelkeit auf und musste sich übergeben. «Meine Mutter dachte erst, ich sei krank», erinnert sich die heute 20-Jährige. Doch dann setzten starke Kopfschmerzen ein, die den ganzen Tag nicht wegingen und auch am nächsten Tag noch da waren. In der Folgezeit häuften sich Attacken nach dem gleichen Muster: Müdigkeit und Erbrechen, gefolgt von starkem Kopfschmerz, der den ganzen Tag oder länger anhielt.

Ihre Mutter ging mit ihr zum Kinderneurologen, der die Diagnose stellte: Migräne ohne Aura. Laut der internationalen Klassifikation von Kopfschmerzserkrankungen der Internationalen Kopfschmerzgesellschaft (ICHD-3) liegt eine solche dann vor, wenn mindestens fünf Attacken aufgetreten sind, die unbehandelt oder erfolglos behandelt zwischen 4 und 72 Stunden dauern. Die Schmerzen müssen mindestens zwei der folgenden Merkmale aufweisen: einseitig, pulsierend, von mittlerer bis starker Intensität, verstärkt durch körperliche Aktivität. Hinzu kommen entweder Übelkeit und/oder Erbrechen oder Licht- und Geräuschempfindlich-

keit. Und: Der Kopfschmerz lässt sich nicht durch eine andere Diagnose erklären.

«Migräne ist eine Ausschlussdiagnose», sagt der Kinderneurologe Tobias Iff. «Wir haben keinen Labortest, der sie nachweisen kann.» Iff ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Kopfwegesellschaft und begleitet in seiner Praxis in Zürich pro Monat rund vierzig Kinder und Jugendliche mit Migräne. Bei einer Erstabklärung prüft er zunächst, ob eine organische Ursache wie zum Beispiel ein Hirntumor oder eine Entzündung vorliegt. Danach fragt er genau nach – zum Schmerz selbst, in welchen Situationen und wie häufig er auftritt, wie lange er anhält und ob die Symptome zwischen den Episoden vollständig verschwinden. Um all das über einen längeren Zeitraum zuverlässig zu erfassen, ist ein Kopfwegkalender oder -tagebuch ein wichtiges Hilfsmittel – auch um die individuellen Auslöser von Migräneattacken und später die richtige Behandlung zu finden.

Bei Kindern kann sich Migräne auch allein in Form von Bauchschmerzen äussern, begleitet von Übelkeit, Erbrechen und Appetitlosigkeit. Und bei kleinen Kindern, die ihren Schmerz noch nicht gut beschreiben

und in Worte fassen können, sind Beobachtungen der Eltern zum Verhalten wichtig: «Viele sagen nicht ‹Ich habe Kopfweh›, sondern sprechen von einem Druck im Kopf, klagen über Übelkeit oder Bauchweh, oder sie sind einfach müde, blass, schonen sich und legen sich hin», sagt Iff.

Frühzeitig und gezielt behandeln

Damit die Migräne nicht chronisch wird, ist es wichtig, Migräneanfälle bei Kindern früh und wirksam zu behandeln. Im Akutfall können nicht rezeptpflichtige Schmerzmittel eingesetzt werden – bevorzugt Ibuprofen, da es entzündungshemmend ist und in der Regel besser wirkt als Paracetamol. Ab einem Alter von zwölf Jahren kann ein Triptan-Nasenspray verwendet werden – das einzige spezifische Migränemittel, das bereits für Kinder zugelassen ist. Wichtig ist jedoch, Schmerzmittel nicht an mehr als zehn Tagen pro Monat einzunehmen, denn ein Übergebrauch kann selbst Kopfschmerzen auslösen oder verstärken.

Treten drei bis vier schwere Anfälle pro Monat oder mehr auf, sollte eine Kinderärztin

MIT ODER OHNE AURA

Kinder leiden besonders unter Migräneanfällen.

oder ein Kinderneurologe aufgesucht werden, um zusätzlich eine vorbeugende Behandlung zu finden, die passt. Laut Iff können bei rund der Hälfte der Betroffenen Magnesium und hochdosiertes Vitamin B2 (Riboflavin) die Häufigkeit und Stärke von Migräneattacken verringern. Wichtig sind auch einfache Lifestyle-Massnahmen wie genügend trinken, regelmässig schlafen und essen, Ausdauersport treiben.

Wirkt das allein nicht, stehen verschiedene verschreibungspflichtige Medikamente zur Verfügung. «Bis eine passende Behandlung gefunden ist, muss Verschiedenes ausprobiert werden, jeweils während mehrerer Monate. Für Betroffene und ihre Eltern kann das sehr belastend sein.»

Laut Iff sind in der Schweiz rund zehn bis zwölf Prozent der Kinder und Jugendlichen von episodischer Migräne betroffen. An der chronischen Form mit Kopfschmerzen an mindestens fünfzehn Tagen im Monat leiden etwa ein bis zwei Prozent. Er betont: «Migräne ist nicht einfach ein bisschen Kopfweh, sondern eine neurologische Erkrankung, die den schulischen und sozialen Alltag eines jungen Menschen stark prägen und in manchen Fällen das ganze Leben überschatten kann. Man muss den Schmerz der Kinder immer ernst nehmen.»

Ein Kinderbuch, um mehr Verständnis zu schaffen

Alessandra Dall'Ara erlebte oft, dass ihr Schmerz nicht ernst genommen wurde – sogar von Lehrpersonen. Um zu zeigen, wie belastend Migräne für Kinder sein kann, schrieb und illustrierte sie im Rahmen ihrer Maturarbeit das Buch «Der Schatten, der in Lunas Kopf lebt».

Sie litt während ihrer gesamten Kindheit an chronischer Migräne mit bis zu fünfzehn Schmerztage pro Monat. Erst mit 18 fand sie eine wirksame vorbeugende Therapie – ein Migränemedikament, das nur für Erwachsene zugelassen ist. Zum ersten Mal in ihrem Leben hat sie nun Monate mit nur zwei bis vier Migränetagen. Erbrechen müsse sie nur noch selten, und auch Tage, die sie komplett im abgedunkelten Zimmer verbringt, sind selten geworden. Seit Sommer 2024 studiert sie an der Universität Zürich.



Alessandra Dall'Aras Kinderbuch «Der Schatten, der in Lunas Kopf lebt» ist auf Deutsch, Französisch und Italienisch erschienen und kann per Mail kostenlos bestellt werden bei der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft: kopfweh@imk.ch



Zwar musste sie schon ein paarmal mit Schmerzmitteln an die Uni, aber sie hat bisher keinen einzigen Tag wegen Migräne gefehlt. Was sie sich von der Gesellschaft wünscht? «Dass man den Schmerz der anderen ernst nimmt, auch wenn man ihn selbst nicht nachvollziehen kann – und dass man nie einer Person mit Migräne sagt, das sei doch nur ein bisschen Kopfweh.»



DER KOPFWEH-SPEZIALIST

Dr. med. Tobias Iff ist Facharzt für Kinder und Jugendmedizin und arbeitet am Zentrum für Kinderneurologie in Zürich.

Er ist Vorstandsmitglied der Schweizerischen Kopfwehgesellschaft.

Was aus der Drogerie helfen kann

Zur **Akutbehandlung** des Kopfschmerzes:

- Ibuprofen oder Paracetamol
- Coldpack und kühlende Roll-ons

Unterstützende Mittel zur **Migräneprophylaxe** bei Kindern:

- Magnesium
- Hochdosiertes Vitamin B2 (Riboflavin)

Wichtig: Diese Mittel eignen sich nur ergänzend zur ärztlichen Behandlung – insbesondere bei häufigen oder starken Beschwerden sollte nie allein in der Drogerie therapiert werden.



EISKALT

Coldpacks helfen, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Ernährung im Alter

Eine bedarfsdeckende Ernährung trägt zu Gesundheit und Wohlbefinden bei.
Was sollten ältere Menschen dabei beachten?

Von Jasmin Weiss, BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE



Im Alter verändert sich der Körper. Unter anderem nehmen das Durst- und Hungergefühl, der Geschmacks- und Geruchssinn ab. Magen- und Darmbeschwerden nehmen zu. Die Knochendichte, die Muskelmasse und die Muskelkraft nehmen ab. Eine Sarkopenie besteht, wenn die Muskelmasse und -funktion stark vermindert sind. Dadurch steigt das Risiko für Stürze und Knochenbrüche.

Proteine und Fitness

Für gesundes Altern bildet eine gesunde, ausgewogene Ernährung die Basis, jedoch mit besonderem Augenmerk auf den veränderten Bedarf ab einem Alter von 65 Jahren. Im Alter benötigt der Körper etwas weniger Energie, jedoch mehr Protein, der Bedarf steigt um 25 bis 50 Prozent. Eine adäquate Proteinzufuhr ist zusammen mit der Stimulation der Muskeln durch physische Aktivität notwendig, um die Muskelmasse und -funktion zu erhalten. Protein ist in tierischen Lebensmitteln wie Milchprodukten, Fleisch, Fisch, Eiern und pflanzlichen Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten und Soja enthalten. Zu jeder Hauptmahlzeit, auch zum Frühstück, sollte mindestens ein proteinreiches Lebensmittel gegessen werden. Für die Knochen ist eine ausreichende Kalziumzufuhr wichtig. Kalzium ist vor allem in Milchprodukten und kalziumreichen Mineralwasser enthalten, grünes Gemüse, Sojaprodukte und Ölsaaten enthalten ebenfalls Kalzium.

Ein zu tiefes Körpergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, eine ungenügende Kalzium- und Proteinzufuhr und ein Mangel an Vitamin D sind Risiken für einen beschleunigten Knochenabbau. Die Empfehlung bei

Alkohol ist maximal ein Standardglas pro Tag (zum Beispiel 1 dl Wein) für Frauen, zwei Gläser bei Männern pro Tag, wobei Alkohol nicht täglich konsumiert werden sollte und ältere Menschen den Konsum reduzieren sollten, da sie sensibler auf die Wirkung von Alkohol reagieren. Zu wenig körperliche Betätigung, Vitamin-D-Mangel und eine ungenügende Proteinzufuhr können den Muskelabbau beschleunigen.

Vitamin D wird von unserem Körper selber gebildet, im Alter nimmt diese Fähigkeit jedoch ab. Das fehlende Vitamin D sollte mit einer Supplementation ergänzt werden, empfohlen sind 800 IE pro Tag. Vitamin B12 ist ebenfalls ein kritischer Nährstoff. Die Magenschleimhaut ist bei vielen älteren Menschen beeinträchtigt oder sogar entzündet, wodurch ein Mangel an Vitamin B12 entstehen kann, da ein Protein, welches für die Aufnahme von Vitamin B12 benötigt wird, nicht ausreichend produziert wird. Vitamin B12 ist in tierischen Lebensmitteln enthalten, wie Fleisch, Eiern und Milchprodukten.

Wasser und Nahrungsfasern

Um Verstopfung entgegenzuwirken, sollten ausreichend Nahrungsfasern konsumiert werden. Diese sind vor allem in Gemüse, Früchten, Nüssen, Samen, Hülsenfrüchten und Vollkorngetreide enthalten. Ausreichend zu trinken, ist ebenfalls wichtig, und zwar 1,5 Liter pro Tag in Form von Wasser oder ungesüßtem Tee. Um trotz reduziertem Durstgefühl ausreichend zu trinken, kann es helfen Getränke in Sichtnähe zu platzieren, mit ungesüßtem Tee oder aromatisiertem Wasser für Abwechslung zu sorgen oder

sich am Morgen eine Getränkeflasche vorzubereiten mit dem Ziel, diese bis am Abend ausgetrunken zu haben, damit der Überblick über die Trinkmenge nicht vergessen geht. Bei reduziertem Geschmackssinn oder Appetit kann es helfen, wenn die Speisen gut gewürzt werden, mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt eingenommen werden oder vermehrt in Gesellschaft zu essen. Bewegung kann den Appetit fördern. Ist Entlastung bei der Zubereitung nötig, können ein Mahlzeitenlieferdienst oder Mittagstische für Seniorinnen und Senioren Unterstützung bieten.

Bei Übergewicht sollte eine Gewichtsreduktion, wenn überhaupt, nur unter ärztlicher Aufsicht erfolgen, da beim Abnehmen auch Muskelmasse verloren geht, welche nur bedingt wiederhergestellt werden kann. Bei älteren, gebrechlichen oder pflegebedürftigen Menschen und bei bestimmten Erkrankungen ist der Nährstoffbedarf je nach Situation wiederum verändert. Dies wird idealerweise individuell mit einer Fachperson besprochen.

Eine Mangelernährung birgt Risiken und sollte behandelt werden. Bemerken Angehörige einen Gewichtsverlust, auch erkennbar an zu gross gewordener Kleidung, stark reduziertem Appetit oder einem wiederholt mehrheitlich leeren Kühlschrank, sollte die Hausärztin oder der Hausarzt aufgesucht werden. Diese können Ursachen ausfindig machen und eine Überweisung zur Ernährungsberatung vornehmen. Dort können bei einer Mangelernährung Ernährungsmassnahmen besprochen werden und bei bestehender Indikation in ärztlicher Rücksprache eine Trinknahrung organisiert werden. |

Foto: mizina – stock.adobe.com

Wer ist eigentlich **Kluyveromyces Marxianus Fragilis B0399***?

Na, fragen Sie mal Ihren Darm.

DARM-VERSTEHEN MUSS NICHT KOMPLIZIERT SEIN.

KALEIDON TRIBIOTIC+ mit unserer unausprechlich einzigartigen ***HEFE!**

1 Kapsel pro Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

kaleidon-tribiotic.ch

NEU!

Erhältlich
in Apotheken,
Drogerien &
Onlineshops



MEKAT5609-25_05D



Gesunde Haltung

Besser gehen

Gelenkfreundlich gehen – vom Boden weg ...

1. Auf einen Hocker setzen, vorne am Rand. Beine hüftschmal ausrichten. Zwischen die Fersen und zwischen die Knie passt Ihre Faust. Die Zehen sind etwas weiter auseinander als die Fersen. Wolken unter den Füßen vorstellen.
2. Den Rücken aus der Hose ziehen: Das Kreuzbein als Chefwirbel in den Leib holen und zur Krone dehnen.
3. Den rechten Arm in schönem Bogen nach vorne und über den Kopf strecken. Den linken Arm ebenfalls, nacheinander. Die Hände verschränken, Innenseiten zur Decke. Am linken Sitzhöcker einatmen, am rechten Handgelenk ausatmen. Umgekehrt vom rechten Sitzhöcker zum linken Handgelenk. Fingerstellung wechseln, wiederholen.
4. Unter den Fersen die Wolken einsaugen, rechts, links, 10-mal, Handstellung wechseln, wiederholen, 10-mal die Wolken einsaugen. Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre kluge Brustwirbelsäule bewegt!
5. Arme seitlich anwinkeln. Entspannen, bis die ganzen Oberarmknochen den Torso berühren. Mit den Augen einen Punkt auf Nasenhöhe fixieren. Die Brustwirbelsäule «im Fleisch» nach links und rechts drehen. Der Kopf bleibt ruhig. 20-mal und unendlich steigern.
6. Links die Fersenwolke einsaugen, die Brustwirbelsäule dreht nach links. Wolke rechts,



Brustwirbelsäule dreht nach rechts. Die Arme bleiben in Körperkontakt. 24-mal, ohne Begrenzung nach oben.

7. Sobald sich diese Übung in Leichtigkeit (wieder) natürlich anfühlt: Sitzhocker nach hinten und zusammenziehen, aufstehen, losgehen. Auf Wolken, vom Boden weg, mit schwingender Brustwirbelsäule.

Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com



Blumenkohl

Strunk mit Röstaromen



Dass Blumenkohl geröstet sehr gut schmeckt, haben wir in den letzten Jahren gelernt. In den sozialen Medien war er in gebackener Form, serviert beispielsweise auf Humus, omnipräsent. Und er wird in Restaurants heute auch gerne als vegetarisches Menuzelebiert.

Was manche nicht wissen: Auch Strunk und Blätter sind essbar und schmecken geröstet wunderbar. Denn Gemüse aus der Kohlfamilie lassen sich alle von Blatt bis Wurzel komplett verzehren. Und Röstaromen ergänzen Kohl wunderbar – denken Sie auch an den Rosenkohl, der früher gerne in Wasser weichgargt wurde und das kulinarische Hassobjekt vieler Kinder war. Heute stattdessen röstet man ihn im Ofen und hat dem Gemüse sogar zu Kultstatus auf Tiktok verholfen.

Auch Strunk und Blätter vom Blumenkohl werden mit Röstaromen zu einem Highlight – deshalb bitte nicht in die Grün-



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 Oktober ist ihr neues Buch «Leaf to Root – Express» erschienen.

tonne werfen. Sie können diese fein schneiden und dann anrösten mit etwas Öl in der Bratpfanne. Die gerösteten Stücklein servieren Sie dann entweder zum Blumenkohl dazu. Oder aber sie toppen damit einen Humus, den Sie zum Aperio servieren. Die knusprigen Blumenkohlstücke geben gerade dem Humus mit seiner weichen Konsistenz einen schönen Crunch.

Esther Kern, www.estherkern.ch



Denksport



Sprachschatz

Wie kommt man vom ersten zum letzten Wort, wenn man pro Zeile nur einen Buchstaben ändern darf? Dabei müssen alle entstehenden Wörter gültige Wörter sein und lexikalisch existieren. Erfundene Wörter sind nicht erlaubt.

L	E	S	E	L
R	E	S	E	L
R	E	S	E	L
R	E	S	E	L
R	E	S	E	L
M	A	G	E	R

c)

E	G	A	V	W
E	G	N	V	W
E	N	N	V	W
E	N	N	O	W
S	O	N	N	E

b)

R	O	U	T	E
R	O	U	T	E
R	O	U	T	E
R	O	U	T	E
R	O	U	T	E
R	O	U	T	E

a)

Lösungen

L	A	M	P	E
R	O	U	T	E

a)

S	O	N	N	E
W	A	A	G	E

b)

M	A	G	E	R
L	E	S	E	N

c)

www.hirnliga.ch



Gesundes Wissen



Laktoseintoleranz – worauf muss ich achten?

Laktose oder Milchzucker ist der natürliche Zucker in der Milch. Er besteht aus zwei verschiedenen Zuckermolekülen, die bei der Verdauung in die zwei Bestandteile Glukose und Galaktose gespalten werden. Zur Spaltung nutzt der Körper das Enzym Laktase, das im Dünndarm gebildet wird.

Etwa 20 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an einer Laktoseintoleranz. Das heisst ihr Körper produziert nicht genügend Laktase, um den ganzen Milchzucker im Dünndarm zu spalten. Er gelangt in den Dickdarm und verursacht dort Symptome wie Blähungen, Krämpfe oder Durchfall. Meist werden kleine Mengen Milchzucker vertragen, wie zum Beispiel ein Schluck Milch im Kaffee. Nur bei einer sehr seltenen, angeborenen Form muss Milchzucker ganz gemieden werden.

Milchzucker kommt vor allem in Milch, Milchmischgetränken, Joghurt, Frischkäse oder Rahm vor. Fertigprodukte enthalten manchmal Zusätze wie Milchpulver, Molke oder Milchserum. Butter und gereifter Käse enthalten nur Spuren von Laktose und sind deshalb bei Laktoseintoleranz fast immer gut verträglich. Als Ersatz bieten sich laktosefreie Alternativen an. Laktase gibt es auch als Präparat. Es wird vor oder mit dem Essen eingenommen und verbessert die Verträglichkeit. Gerade beim Restaurantbesuch ist dies praktisch.

Jasmin Weiss
BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE

Gewinnen Sie ein Strath® Immunpaket

Gewinnen Sie eines von 5 Strath® Paketen im Wert von je 80 Franken.



chron. Gelenks- erkrankung	↘	Abk.: Oberarzt	Tennis- turnier	↘	weiches Baum- woll- material	einzelne Theater- auftritte	Römer- film: Ben ...	Zauber- land in e. US-Kin- derbuch	Wolfs- schar	Nasal- laut
Hafen am Boden- see	→			3						
	↗				Ansied- lung					5
Hoheits- gebiet		Uerner Wap- pen- tier	→			12		seitlich von		Wäsche- stück
	↗				Jonglier- utensil		noch nicht benutzt	11		
Siegerin im Wett- kampf		alkohol. Süss- getränk		Kugel- spiel, Bowling	8					
Hauptort d. Kt. OW	→		10				Durch- einander		d. Inhalt ent- nehmen	
	↗			Kind von Sohn od. Tochter		gallert- artige Substan- zen				6
grosser Ge- steins- brocken		US- Filmstar (de ...)		schweiz. Kabaret- tist (Michael)				4		
Kloster- frau	→				7		engl.: Netz		ugs.: sowieso	
Abk.: Internet Protocol	→			an diesem Ort, dort		Abson- derungs- organ				2
schweiz. Schau- spieler † (Walter)	→							Abk.: Europa- meister- schaft		
Quarz- stein	↗					Mode- richtung, Tendenz				

raetsel.ch

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

So nehmen Sie teil

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

Teilnahmeschluss

ist der 12. Februar 2026, 18.00 Uhr (Eingang der E-Mail bzw. Postsendung beim Veranstalter). Das richtige Lösungswort wird im Drogistenstern Nr. 1/2026, der Ende Februar 2025 erscheint, publiziert.

Kreuzworträtsel Nr. 5/2025

Das richtige Lösungswort lautete: «FLIEGENPILZE»

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

Ich schaffe fast alles mit Strath



Pat Burgener
Profi Snowboarder
und Musiker

Strath mit Vitamin D unterstützt
mein Immunsystem.

Schweizer
Produkt
bio-strath.com

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

I ♥ Strath®

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel

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

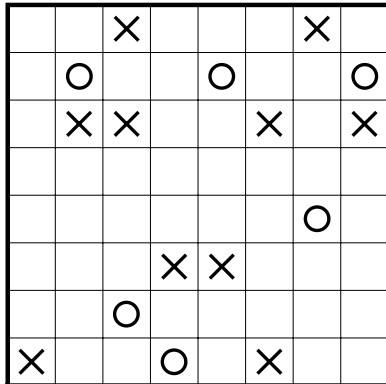
Binoxxo

Bimaru

Auflösungen aus Drogistenstern Nr.5/2025

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.

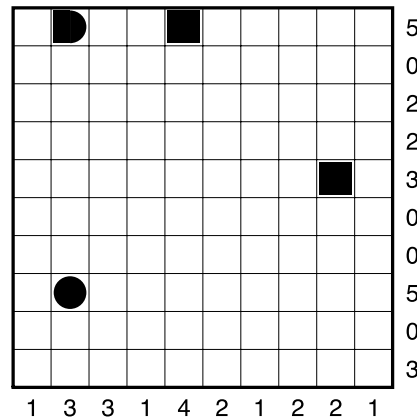
Stufe 3



Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

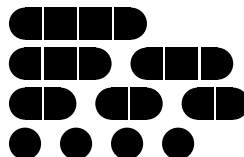
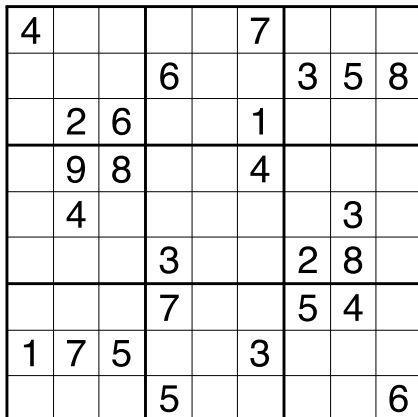
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.

Stufe 2



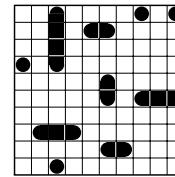
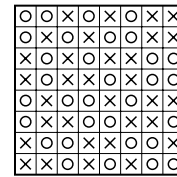
Sudoku

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.



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

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 Gyga, t.gygax@vitagate.ch
Verlagsleitung: Tamara Gyga, t.gygax@vitagate.ch
Inserate (inserate@vitagate.ch): Tamara Gyga (Leitung),
Marlies Föhn, Valérie Rufer, Janine Klaric
Abonnemente 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 Halter (BAH), Martina Huber, Jasmin Weiss
Wissenschaftliche Fachkontrolle:
Dr. oec. troph. (Univ.) Monika Wilhelm
Drogistische Beratung in dieser Ausgabe:
Marisa Diggelmann, Anton Löffel, Hanspeter Michel
Übersetzung: Daphné Grekos, Marie-Noëlle Hofmann (MNH)
Fotografie und Titelbild: Susanne Keller
PRODUKTION Layout: Laurence Fischer
Druck: AVD GOLDACH AG, 9403 Goldach
AUFLAGE 140728 Exemplare (WEMF/KS-beglaubigt 8/2025),
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



Dem Husten auf der Spur.

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



PROSPAN® Hustensaft
mit Efeublätterextrakt
– löst zähen Schleim
bei Erkältungshusten.

zeller

1025/3175

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. 177.–



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)

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
☐ proderm 2-Phasen Öl-in-Serum

☐ 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 der Vorrat reicht.

Testen Sie Ihr Wissen

1 SHIATSU

In welchem Land wurde die Shiatsu-Technik entwickelt?

Japan **H**

China **S**

USA **R**



4 SUPPLEMENTE

Welches Vitamin ist im Alter besonders wichtig, um dem Knochenabbau entgegenzuwirken?

T Vitamin A

N Vitamin D

A Vitamin C

2 VITAMIN C IN DER KOSMETIK

Wie heisst der chemische Name des Vitamin C?

Riboflavin **E**

Retinol **O**

Ascorbinsäure **A**



3 MIGRÄNE

Welche Merkmale könnten bei Kopfschmerzen unter anderem auf eine Migräne hinweisen?

beidseitig und dumpf **S**

nur vorne und heisse Stirn **T**

einseitig und pulsierend **E**



5 ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN

Welche ist die effektivste Methode, um sich vor Krankheitserregern zu schützen?

D Hände waschen

I Hühnerbrühe trinken

L Bettsocken tragen

6 SAUNA

Wozu dient die Waage in der Sauna?

G zur Gewichtskontrolle beim Abnehmen

T um eine dem Körpergewicht angepasste Raumtemperatur zu wählen

E um den Flüssigkeitsverlust zu kontrollieren und später wieder auszugleichen

Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 1/2026 erscheint Ende Februar. Wir widmen uns dem Thema **Kraft und Bewegung**: Wie viel Sport braucht der Mensch, um gesund alt zu werden? Wir besuchen ein **medizinisches Fitnessstudio** und sprechen mit Expertinnen und Experten darüber, wie sich Kraft und Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten lassen. Ausserdem verraten wir in der nächsten Ausgabe, was es aus der **Mikrobiomforschung** für neue Erkenntnisse gibt, wie man trotz **Heuschnupfen** schöne **Augen** macht, und worauf es ankommt beim Thema **Stillen** und/oder **Babymilch** aus der Drogerie.

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

LÖSUNGSWORT





8 Tage ab
CHF 1940* p.P.

Von Saarstadt zur Schwabenperle SAARBRÜCKEN–STUTTGART MS THURGAU SAXONIA

- 1. TAG BASEL–SAARBRÜCKEN–MERZIG** Individuelle Anreise nach Basel. Busfahrt nach Saarbrücken und Einschiffung. Abendessen an Bord und um 18:00 Uhr heisst es «Leinen los!» und die Schifffahrt beginnt.
- 2. TAG MERZIG–TRIER/SCHWEICH–BERNKASTEL** Schifffahrt auf Saar und Mosel vorbei an der Saarschleife. Nachmittags Rundgang⁽¹⁾ durch Trier mit Porta Nigra und Dom. Weiterfahrt nach Bernkastel.
- 3. TAG BERNKASTEL–WINNINGEN** Rundgang⁽¹⁾ das mittelalterliche Stadtbild von Bernkastel, gefolgt von einer Weinprobe im historischen Weinkeller.
- 4. TAG WINNINGEN–MAINZ** Schifffahrt entlang des «Romantischen Rheins». In Mainz entdecken Sie beim Rundgang⁽¹⁾ «Auf Gutenbergs Spuren» die Altstadt rund um den Dom und die Buchdruckgeschichte.
- 5. TAG MAINZ–HEIDELBERG** Schifffahrt nach Heidelberg. Rundgang⁽¹⁾ durch die charmante Altstadt und das historisch bedeutende Heidelberger Schloss.
- 6. TAG HEIDELBERG–BAD WIMPFEN–LAUFFEN** Bad Wimpfen am Neckar ist die nächste Etappe Ihrer Flussfahrt. Geführter Rundgang⁽¹⁾ durch die mittelalterliche Kaiserpfalz mit Fachwerkhäusern und dem Blauen Turm. Am Abend erreicht das Schiff Lauffen.
- 7. TAG LAUFFEN–STUTTGART** Ausflug⁽¹⁾ zum Ludwigsburger Schloss und blühenden Barockgärten. Schifffahrt über den mittleren Neckar vorbei an den Hessigheimer Felsengärten bis nach Stuttgart.
- 8. TAG STUTTGART–ZÜRICH FLUGHAFEN** Ausschiffung und Busrückfahrt nach Zürich Flughafen. Individuelle Heimreise.

STUTTGART–SAARBRÜCKEN

Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge mit Anpassungen, Halt in Eberbach, Rundgang⁽²⁾ in Koblenz.



Ludwigsburger Schloss

Reisedaten 2026 Es het solangs het Rabatt
Saarbrücken–Stuttgart 04.04.–11.04. 650⁽⁷⁾ 11.04.–18.04. 650
29.08.–05.09. 450
⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung

Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt in gebuchter Kategorie
- Vollpension an Bord
- Bustransfer Basel–Saarbrücken / Stuttgart–Zürich Flughafen oder v.v.
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Audio-Set bei allen Ausflügen

Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2590
2-Bettkabine Hauptdeck	2790
2-Bettkabine Oberdeck,	
zu öffnendes Panoramafenster	3490
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	690
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	1290
Ausflugs paket (6 Ausflüge)	170
Getränk paket ohne Alkohol (Details online)	154
Getränk paket mit Alkohol (Details online)	224

Nicht inbegriffen: An- / Rückreise nach / von Basel und Zürich, Verpflegung während An- und Rückreise, Versicherungen (Details online), Ausflüge, Getränke, Trinkgelder (Empfehlung € 5–10 p.P./Tag), Auftragspauschale CHF 25 p.P. (entfällt bei Buchung über thurgautravel.ch)



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
0800 626 550



MS Thurgau Saxonia****



THURGAU
TRAVEL

Flussreisen 2026 entdecken



10 Tage ab CHF 1690 p.P.

Frühlingszauber an der Mosel

NEU BASEL–MERZIG–TRIER–BASEL
MS THURGAU PRESTIGE*****

Reisedaten 2026

30.03.–08.04.

17.04.–26.04.



MS Edelweiss
erstmals auf
der Donau

8 Tage ab CHF 1590 p.P.

Drei Hauptstädte – Ein Fluss

NEU LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ
MS EDELWEISS*****

Reisedaten 2026

28.04.–05.05.

12.05.–19.05.

05.05.–12.05.



8 Tage ab CHF 2190 p.P.

Zauber der deutschen Ostseeinseln

BERLIN–STETTIN–STRALSUND
MS THURGAU CHOPIN*****

Reisedaten 2026

Berlin–Stralsund

Stralsund–Berlin

02.06.–09.06.⁽⁷⁾

09.06.–16.06.⁽⁷⁾

12.09.–19.09.⁽⁷⁾

23.06.–30.06.⁽⁸⁾

19.09.–26.09.⁽⁷⁾

03.10.–10.10.

⁽⁷⁾ Themenreise «Velo-Flussreise» buchbar

⁽⁸⁾ Ausflug Störtebeker Festspiele möglich