



JUNI 2013 | NR. 3

# meine **g**esundheit

DAS GESUNDHEITS-MAGAZIN

SEITE 18

## SCHWEIZER BACHBLÜTEN

Ein Gespräch mit dem Entwickler der Odinelixiere

SEITE 11

## NATÜRLICHE GIFTE

Wissenswertes zum Kontakt mit einheimischen Insekten und Pflanzen

SEITE 4

## GUTE REISE

Wie Sie sich optimal auf Ihre Ferien vorbereiten

# PERSÖNLICH

## Liebe Leserin, lieber Leser

Sommer, Sonne, Badefreuden... Die schönste Jahreszeit macht Lust auf Aktivitäten in der freien Natur. Wir sprühen vor Lebensfreude und Unternehmungslust und verbringen die Tage im Garten, am Wasser oder in den Bergen. Die grüne und blühende Natur ist eine Augenweide und wer jetzt die Seele baumeln lässt, kann so richtig auf tanken. Kraftvolle Impulse von Pflanzen und Erdrich verhelfen dem Körper zu innerer Harmonie und neuer Energie. Ein Tag in der freien Natur ersetzt zwar nicht den Urlaub, ist aber schon ein guter Anfang, dem Körper etwas für seine unglaublichen Leistungen zurückzugeben. Mit seiner frischen Vielfalt sorgt der Sommer auch für kulinarische Höhepunkte. Genuss pur, wären da nur nicht die Insekten, die diese lukullischen Augenblicke stören. Für die meisten einfach nur lästig, kann ein Stich für Allergiker zum Spiessrutenlauf werden. Was, wenn...? Die Frage stellt sich nicht nur für Allergiker. Auch Patienten mit Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder geschwächtem Allgemeinzustand erfahren vom Sommer leider oft die Schattenseiten. Die Hitze, hohe Ozonkonzentration und UV-Belastung sind nicht zu unterschätzen. Lassen Sie sich also nicht nur von Ihrer Lust am Sommer leiten. Hören Sie auf Ihren Körper, seine Bedürfnisse und geniessen Sie einen gesunden Sommer.

**Hausgemachte Naturtalente**  
Sommerliche Begleiter



**Beinwohlfühlgel**  
Testen Sie die kostenlose Warenprobe aus Ihrer Naturthek. Gültig vom 31.05. – 21.06.2013. Solange Vorrat.

NATURATHEK  
SO HEILT MAN HEUTE

**lavera**  
NATURKOSMETIK

**BIO**

www.lavera.ch

Profittieren Sie jetzt von unserer **2 für 1 Aktion!**  
Gültig vom 31.05. – 21.06.2013  
Solange Vorrat



**lavera**  
NATURKOSMETIK

**DUSCHGEL**  
Bio-Limonen & Bio-Limone  
Erfrischendes Hautgefühl  
Sensible Hydratung

# INHALT

- 4–9 Optimale Vorbereitung, gelungene Reise
- 11–13 Wenn Pflanzen und Insekten uns verletzen
- 14–16 Bluthochdruck: ein fast schon alter Bekannter
- 18–21 Zur inneren Balance durch Pflanzenkraft
- 22–23 Geschützte Haut bei lachendem Sonnenschein
- 24–25 Das sagen unsere Kunden
- 27 Rätsel
- 27 Impressum

14



22



11



WERBUNG

**Gelegentlich verstopft?**

**zeller feigen Präparate mit Senna**

- zeller feigen Sirup mit Senna und Filmtabletten mit Senna erhalten Sie in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies sind Arzneimittel, bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
www.zellerag.ch

**zeller**



# OPTIMALE VORBEREITUNG, GELUNGENE REISE

Die Sommerferien nahen. Um den Urlaub zu einem unvergesslichen zu machen, kann man schon im Vorfeld Risiken ausschliessen und sich für Notfälle rüsten: Reise-Versicherung, Impfungen oder Sicherheitshinweise des EDA bieten Schutz.

TEXT: ARIANE KROLL

Tauchen in karibischen Riffen, Wildtier-Safari in Afrika oder kulturelle Städtetour durch Europa? Die Vorfreude auf die Sommerferien wächst und damit die Frage, welche Destination in diesem Jahr bereist wird. Immer mehr Menschen entscheiden sich auch für exotische Ziele ausserhalb des Mainstreams. Unabhängig davon, ob Urlauber in der Schweiz bleiben, Europa bereisen oder interkontinental Erholung suchen, kann das Gelingen der Ferien durch eine sinnvolle Vorbereitung entscheidend beeinflusst werden. Die Qualität des Urlaubs kann selbst bei leicht erreichbaren Reisezielen durch gestrichene Flüge, dreckige Hotels oder nicht erwähnte Baustellen erheblich leiden.

## URLAUBSZIEL AUSSUCHEN

Je nach präferiertem Urlaubsland gibt es viele Möglichkeiten, den passenden Ort, die richtige Unterkunft und ideale Freizeit-Aktivitäten schon im Vorhinein kennenzulernen und zu überprüfen. Empfehlungen von Freunden, Reiseführer und das Internet, insbesondere Bewertungsportale von Hotels oder private Reiseberichte, bieten viel Hintergrundwissen. Auch Google Earth ist als Quelle geeignet, um etwa zu überprüfen, ob ein Hotel wirklich direkt am Meer liegt. So kann man sich optimal vorbereiten und eventuelle Fehlentscheidungen vermeiden. Kurz vor Antritt der Reise sollte immer in den Medien und direkt bei den Fluggesellschaften und Flughäfen überprüft werden, ob Flüge regulär stattfinden. Bei Buchungen über einen Reiseveranstalter ist dieser erster Ansprechpartner, der notwendige Informationen

bereithält. Unentschlossene können sich hier natürlich auch schon vor den Ferien inspirieren lassen und erhalten die passende Beratung je nach Wunschvorstellung des Urlaubs. Auch vor Ort stehen den Touristen bei professionell organisierten Reisen kompetente Ansprechpartner zur Verfügung, die Tipps geben, Ausflüge durchführen und bei Reklamationen Abhilfe schaffen. Auch in eventuell auftretenden Not-situationen im Ausland bewährt sich die Anbindung an ein Reiseunternehmen.

## REISEVERSICHERUNGEN

Eine geplante Reise kann vielleicht wegen Erkrankung oder Unfall nicht angetreten werden. Für solche Fälle bieten Reiseveranstalter die sogenannte Reiserücktrittsversicherung an oder man kann eine Annullierungskosten-Versicherung bei Versicherungen abschliessen. Das Angebot des Reiseunternehmens ist dann nicht notwendig und sowieso nicht obligatorisch. Die Annullierungskosten-Versicherung greift nur bei schwerer Erkrankung und nicht bei Unpässlichkeit oder Beziehungsproblemen. Es ist grundsätzlich ratsam, sich von einer Fachperson der Versicherungsbranche beraten zu lassen. Diese müsste auch darauf hinweisen, dass der Schutz für abgesagte Reisen innerhalb der Schweiz teilweise extra mitversichert werden muss. Neben dem Risiko des Nicht-Antretens eines Urlaubs kann natürlich auch während der Ferien etwas passieren. So kann man auch am Urlaubsort erkranken, verunfallen, es können Naturkatastrophen oder politische Unruhen auftreten. In solchen Fällen greift die Personen-

Gut informiert, versichert und falls nötig geimpft, lassen sich auch Reisen in exotische Länder unbeschwert geniessen.





## REISEVERSICHERUNG

Assistance-Versicherung, die den Rücktransport in die Heimat übernimmt. Je nach Fall werden die Kosten für die Rückreise der ganzen Familie bezahlt. Die Versicherungen unterscheiden sich hinsichtlich der Details in den Angeboten, deshalb empfiehlt sich auch hier eine intensive Beratung. Manche Anbieter erstatten Teilbeträge der Reisekosten zurück oder bezahlen eine neue, vergleichbare Reise. Bei Naturkatastrophen oder politischen Unruhen ist für solche Forderungen auch immer der Reiseveranstalter Ansprechpartner. Allerdings halten sich Reiseunternehmen an Warnungen und Empfehlungen des EDA (siehe Abschnitt über EDA) und bieten im Zweifel schon im Vorhinein Umbuchungen oder Annullierungen an.

### GRÖSSTER, MÖGLICHER KOSTENFAKTOR

Auch wenn die schon genannten Versicherungen abgeschlossen wurden, sind die Arzt- und Spitalkosten für die medizinische Versorgung

### DIE REISEVERSICHERUNGSBRANCHE BIETET FOLGENDE MÖGLICHKEITEN AN:

- **Gepäckversicherung, die auch Teil der Hausratversicherung sein kann** ist eine Reiseversicherung schon inbegriffen
- **Annulierungskostenversicherung (bietet auch Reiseveranstalter an)** ■ **Ferien-Heilungskostenversicherung, die zeitlich auf die Ferien begrenzt ist**
- **Personen-Assistance-Versicherung für ungeplante Rücktransporte** ■ **Schutzbriefe (Automobilverbände)**
- **Ganzjährige Reiseversicherung, optional mit dem zusätzlichen Baustein Heilungskosten** ■ **Ferienkasko und Rechtsschutzversicherung auf Reisen mit dem PKW**
- **Beim Bezahlen von Reisekosten mit gewissen Kreditkarten** **Entscheidend ist das individuelle Reiseverhalten bezüglich Häufigkeit pro Jahr und Zielen. Grundsätzlich empfiehlt sich immer eine Beratung.**

im Ausland noch nicht abgedeckt. Die obligatorische Grundversicherung zahlt in der Regel das Doppelte an Behandlungskosten, die bei gleicher medizinischer Versorgung im Wohnkanton anfallen würden. Bei der Behandlung in Privatspitälern und Ferien an entfernteren Zielen wie etwa den USA oder Drittweltländern reicht dieser Versicherungsschutz nicht aus. Hier wird eine Zusatzdeckung für Arzt- und Spitalkosten unabdingbar. Die Krankenkassen bieten für solche Fälle ganzjährige Zusatzversicherungen an, die auch für Kinder abgeschlossen werden müssen. Eine Alternative stellt die zeitlich begrenzte Ferien-Heilungs-Kostenversicherung dar, die nur für die Dauer der Ferien gilt.

### VERSCHIEDENE ANBIETER

Die dritte Möglichkeit zum Schutz vor extremen Arzt- und Spitalkosten im Ausland ist die Jahres-Reiseversicherung inklusive des Bausteins Heilungskosten. Diese lohnt sich ab zwei Auslandsreisen pro Jahr und vor allem für Familien.

Ganzjährige Zusatzdeckungen sind auch bei den Automobilclubs über die Schutzbriefe speziell mitversicherbar. Es lohnt sich, die Angebote zu vergleichen.

Das Reisegepäck kann natürlich auch extra versichert werden, es kann aber auch als Teil der Hausratversicherung abgedeckt werden. Bei Bezahlung einer Reise mit einer Kreditkarte ist meist eine Reiseannulierungs- und Unterbruchversicherung schon inklusive. Kreditkartenanbieter erteilen Auskunft oder informieren auf ihren Homepages, welche Kosten übernommen werden. In der Regel sind Kreditkartenbesitzer, Ihre Partner/innen und Kinder bis 25 Jahre abgesichert.

### IMPFFEN UND PROPHYLAXE

Reisen in exotische Länder, etwa in die Tropen, erfordern in gesundheitlicher Hinsicht eine verantwortungsvolle Vorbereitung. In der Schweiz informieren Hausärzte, Tropeninstitute und reisemedizinische Zentren über die verschie-

denen Länder. Sie geben Auskunft über notwendige Impfungen und Vorsichtsmassnahmen hinsichtlich Ernährung vor Ort sowie weitere Ansteckungsmöglichkeiten durch Krankheiten wie Dengue-Fieber, Malaria oder Hepatitis. Diese Einrichtungen führen auch Impfungen durch. Neben dem Impfschutz sollten vor Ort bestimmte Regeln befolgt werden, um Gefahren der Ansteckung mit Krankheiten zu minimieren. So wird etwa abgeraten, rohes einheimisches Obst und Gemüse, Wasser, Eiswürfel und Glace zu verzehren. Auch ein sorgfältiger Mückenschutz ist unabdingbar, denn diese kleinen Tiere können gefährliche Krankheiten übertragen. Umfassende Informationen erhalten Interessierte bei Sprechstunden in den spezialisierten Instituten.

### TAUCHEN

Freunde des Tauchens geraten ins Schwärmen, wenn sie von ihren Tauchgängen berichten und Fotos sowie Filme von faszinierenden

WERBUNG

Vaginalprobleme, Vorbeugung und Pflege von Infektionen, Vaginaltrockenheit...

**Multi-Gyn®, DIE Lösung**

Um mehr zu erfahren: [www.multi-gyn.ch](http://www.multi-gyn.ch)

**Aktion Duopack**

Beim Kauf eines Multi-Gyn® ActiGels, ein Multi-Gyn® FemiWash Reisepackung 50 ml gratis\*

\* Solange Vorrat

HYGIS 2013-11

WERBUNG

**Bioflorina® wirkt sanft gegen Durchfall und bringt die gestörte Darmflora ins Gleichgewicht.**

Bioflorina®  
Ihrer Darmflora zuliebe.

- Natürliches Probiotikum.
- Reguliert die gestörte Darmflora und wirkt gegen Durchfall.
- Ein gutes Gefühl und Wohlbefinden für die ganze Familie.

Lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Apotheker oder Drogisten um Rat (Liste D).

**SANOFI**

sanofi-aventis (schweiz) ag, 1214 Vernier/GE

026003-08/2012

Fischen und Meereslandschaften zeigen. Für diesen besonderen Sport müssen Interessierte aber bestimmte gesundheitliche Bedingungen erfüllen, damit der Sport auch zum Tauchvergnügen wird. Voraussetzung für den Beginn einer Tauchausbildung ist das Vorliegen einer ärztlichen Bescheinigung hinsichtlich der Tauch-Tauglichkeit. Dafür werden neben einer intensiven körperlichen Untersuchung auch folgende Massnahmen und Tests durchgeführt: Ruhe-EKG, Ohrenspiegelung, Druckausgleichstest und Lungenfunktionsprüfung. Liegen bestimmte Erkrankungen wie etwa Asthma, Epilepsie, Diabetes oder Panikstörungen vor, muss mit dem Hausarzt abgeklärt werden, ob eine Tauchausbildung überhaupt möglich ist.

#### AUFGABEN DES EDA

Das Eidgenössische Departement für auswärtige Angelegenheiten, kurz EDA, setzt sich im Auftrag des Bundesrats für die Wahrung der schweizerischen Interessen im Ausland ein. Es verfolgt dabei fünf Ziele: Friedliches Zusammenleben der Völker, Achtung der Menschenrechte sowie Förderung der Demokratie, Wahrung der Interessen der schweizerischen Wirtschaft und Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen. Das EDA besteht aus einer Zentrale in Bern und über 300 Aussenvertretungen, darunter Botschaften und Konsulate. Eine Botschaft repräsentiert die Schweiz in einem anderen Land und pflegt diplomatische Beziehungen. Besonders wichtig



für Reisende mit Schweizer Pass sind die Konsulate der Schweiz im Ausland. Sie übernehmen in fremden Ländern die Tätigkeiten der Gemeindekanzlei in der Schweiz und stellen etwa Pässe aus. Auch kümmern sie sich um den Schutz der Rechte und Interessen der Schweizer Bevölkerung im Ausland, so auch in Notlagen, bei Unfällen oder Inhaftierungen.

#### EMPFEHLUNGEN ZUR SICHERHEITSLAGE

Eine wichtige Aufgabe des EDA besteht in der Information über die Sicherheitslage im Ausland. Es schätzt mögliche Risiken ein und empfiehlt Vorsichtsmassnahmen. Dabei konzentriert es sich auf die Bereiche Politik und Kriminalität. Beim Vorliegen von speziellen Gefahrenlagen wird von Reisen in die betroffenen Landesteile oder sogar des gesamten Landes abgeraten. Auf der Homepage des EDA, [www.eda.ch](http://www.eda.ch), unter der Rubrik Reisehinweise können sich Interessierte detailliert ein Bild über die aktuelle Situation in Ländern der ganzen Welt machen. Hinsichtlich meteorologischer Entwicklungen und Naturkatastrophen sollte man sich beim Reiseveranstalter beraten lassen. Informationsquellen können auch Touristenbüros oder Hotels vor Ort, lokale und internationale Medien oder Konsulate des jeweiligen Landes in der Schweiz sein. Über gesundheitliche Risiken oder die Verbreitung von Krankheiten erteilen Tropeninstitute oder Hausärzte Auskunft. Hinsichtlich Epidemien im Ausland informiert das Bundesamt für Gesundheit und spricht eventuell Warnungen aus.

#### REGISTRIERUNG BEIM EDA

Bei längeren Reisen (nicht längere Abwesenheit als ein Jahr), Urlaubszielen, die vielleicht selten bereist werden oder in denen es schon zu kritischen Vorfällen kam, besteht die Möglichkeit für Schweizer Touristen, sich beim EDA online unter [www.itineris.eda.admin.ch](http://www.itineris.eda.admin.ch) zu registrieren. Dadurch kann das EDA in eventuellen Notsituationen rasch Kontakt aufnehmen und schneller helfen. Es ist auch immer ratsam, bei Freunden oder der Familie seine Reisedaten und weitere Informationen über die Reiseroute und Unterkünfte zu hinterlegen.

## INTERVIEW

Im Gespräch mit Simon Marquard, Communications Manager beim Reiseunternehmen Kuoni über Aufgaben von Reiseunternehmen, des EDA und die Lieblingsziele der Schweizer.

#### Welches sind die Aufgaben eines Reiseunternehmers vor Ort?

Wir als Reiseveranstalter sind für unsere Kunden Ansprechpartner auch während der Reise. Wir haben zudem Vertretungen im Ausland und an vielen Destinationen Reiseleiter, die der Kunde jederzeit kontaktieren kann bei Problemen und Fragen. Falls Kunden von uns auf ihrer Reise von Diebstahl oder einem Unfall betroffen sind, unterstützen wir sie natürlich, aber grundsätzlich ist hier die Versicherung des Reisenden Ansprechpartner. Bei Diebstahl ist für die Versicherung ein Polizeirapport nötig. Bei geführten Rundreisen des Veranstalters hat der Reisende den Vorteil, einen Reiseleiter zur Stelle zu haben, der die Landessprache beherrscht und sich im Land auskennt. Bei Unfall oder Diebstahl kann der Reiseleiter schnellst möglich seine Hilfe anbieten, zum nächsten Polizeiposten oder Spital begleiten und bei der Verständigung mit lokalem Personal helfen. Konsumenten müssen sich bewusst sein, wer selbständig direkt ohne Veranstalter bucht, muss sich dann auch selbst um diese Angelegenheiten kümmern.

#### Ab wann schaltet sich das EDA (Eidgenössisches Departement für auswärtige Angelegenheiten) ein?

Das EDA hat Experten, die die gegebene Situation einer Destination vor Ort einschätzen. Wir halten uns stets an die Empfehlungen der vom EDA publizierten Reisehinweise. Wir verkaufen keine Reisen in Länder, von denen das EDA abgeraten hat oder in Regionen, die wir selber aus Gründen der beeinträchtigten Infrastruktur nicht durchführen können. Wir informieren uns gemäss unseren Möglichkeiten über eine Destination und halten bei Unsicherheiten auch Rücksprache mit dem EDA. Sollte das EDA kurzfristig von einer Destination aufgrund von Unruhen oder Naturkatastrophen abraten, reagieren wir direkt mit einer Anpassung der Umbuchungs- oder Annulationsmöglichkeiten.

#### Können Sie ein konkretes Beispiel nennen, bei dem das EDA aktiv wurde?

Im November 2011 hat das EDA vor einer Überschwemmung in Bangkok gewarnt, da es grosse Überschwemmungen im Norden Thailands gab. Wir haben darauf mit einer Anpassung der Umbuchungs- und Annulations-Möglichkeiten reagiert und unsere Kunden sofort proaktiv kontaktiert.

#### Welches sind die Lieblings-Reiseziele der Schweizer ausserhalb von Europa?

In den USA gibt es einiges zu entdecken, darunter Grossstädte, wunderschöne Nationalparks und angesagte Strände. Die Vielfalt des Landes und der günstige US-Dollar-Kurs machen die USA zu einem der beliebtesten Reiseziele überhaupt. Auch die Karibik und die Malediven stehen bei den Schweizerinnen und Schweizern hoch im Kurs. Zu gut bereisten Zielen gehört auch Asien, insbesondere Thailand. Neben viel Kultur bietet das Land auch traumhafte Strände zum Entdecken an. Oman und Dubai gehören seit Längerem zu den Trenddestinationen. Ein Ausflug in die Wüste mit Grossstadtfliar und Badeferien lassen sich hier perfekt vereinen. In Nordafrika zählen Ägypten, Tunesien und Marokko zu den begehrtesten Ländern. Wichtigste Destination ist Ägypten, das aufgrund seiner kulturellen Schätze und dank den ausgezeichneten Tauchgebieten im Roten Meer viele Touristen anzieht.

WERBUNG

# WARTNER® KRYOTHERAPIE

## Behandlung gegen Warzen & Dornwarzen

- ✓ 1 Anwendung genügt
- ✓ Vereist Warzen bis zur Wurzel
- ✓ Einfach in der Anwendung

Auch erhältlich: WARTNER® Stift zur Entfernung von Warzen  
Sichtbare Ergebnisse schon nach 1 Woche - Schneller als herkömmliche Tinkturen



Interdelta SA | 1762 Givisiez | [www.interdelta.ch](http://www.interdelta.ch)

Fortsetzung auf Seite 10

## REISEAPOTHEKE

Zu einer guten Vorbereitung für die schönsten Tage im Jahr gehört ebenso das Zusammenstellen einer Reiseapotheke. Denn auch wenn keine exotischen Ziele auf dem Urlaubsprogramm stehen, kann es zu Durchfall, Insektenstichen oder Reiseübelkeit kommen. Drogerien beraten detailliert, was in eine Reiseapotheke gehört und empfehlen geeignete Arzneien. Im Folgenden sind häufige Beschwerden und heilende Wirkstoffe aufgeführt:

Schon auf dem Weg in die Ferien kann sich Unwohlsein in Form von Übelkeit und Schwindel einstellen. Diese sogenannte Reisekrankheit kann während der Auto-, Schifffahrt oder im Flugzeug auftauchen. Die homöopathischen Einzelmittel Cocculus oder Okoubaka schaffen Abhilfe, ebenso homöopathische Komplexmittel gegen Reisebeschwerden, die in Drogerien erhältlich sind. Auch Ingwer sowie der Wirkstoff Diphenhydramin haben sich bewährt. Verreisen per Flugzeug, insbesondere Langstreckenflüge, bringen den Körper-Rhythmus durcheinander und viele Menschen leiden dann am Zielort unter Jetlag. Schlaffördernde, natürliche Arznei, etwa Baldrian oder Melisse, kann

helfen, am Zielort auch zu ungewohnter Zeit leichter in den Schlaf zu finden und so seinen Rhythmus schneller anzupassen.

## DURCHFALL UND VERSTOPFUNG

Durchfall auf Reisen kommt häufig vor, präventiv können schon vor den Ferien probiotische Bakterien eingenommen werden, die die Darmflora stärken. Kommt es dennoch zu diesen Beschwerden, erweist sich Podophyllum als wirksames homöopathisches Akutmittel.

Ähnlich wie Durchfall kann auch Verstopfung als unangenehm empfunden werden. In solchen Fällen ist die Einnahme der homöopathischen Arznei Mercurius solubilis ratsam. Auch die Wirkstoffe Lactulose und Natriumpicosulfat aktivieren den Darm wieder.

Als unerlässlich für die Reiseapotheke gilt ausreichender Sonnenschutz in Form von Cremes oder Gels. Hier bieten Drogerien eine grosse Auswahl, auch an Produkten für empfindliche und allergische Hauttypen, sowie speziell für Kinderhaut an. Kommt es doch mal zu Sonnenbrand helfen homöopathische Sprays; ideal ist eine Mischung aus Calendula, Cantharis, Echi-

nacea und Urtica. Auch Präparate aus Kamille und Arnica sind sinnvoll, wenn die Haut zu lange und zu intensiv der Sonne ausgesetzt war. Leichte Sonnenbrände und Insektenstiche können mithilfe des Wirkstoffs Dimetinden behandelt werden.

## KRANK DIREKT NACH DEM URLAUB

Irgendwann geht selbst der schönste Urlaub zu Ende. Trotz hohem Erholungsgrad erkranken manche Urlauber direkt nach der Heimkehr, etwa an Erkältung. Eine Ursache dafür liegt darin, dass das Immunsystem seine Aktivität bei Sonneneinstrahlung auf die Haut und auch bei weniger Stress verringert. Ein weiterer ist die kühle und mit vielen Bakterien und Viren belastete Luft im Flugzeug, der man meist mehrere Stunden ausgesetzt ist. Zur Vorbeugung und Stärkung der Abwehr eignen sich immunstärkende Sprays, etwa aus dem Wirkstoff des Sonnenhuts, die sich einfach unterwegs anwenden lassen.

Erfahren Sie mehr unter [www.meinegesundheit-online.ch](http://www.meinegesundheit-online.ch)

# WENN PFLANZEN UND INSEKTEN UNS VERLETZEN

Hilfe! Eine Biene hat mich gestochen. Im Sommer schwirren wieder viele Insekten umher und manch gefährliches Kraut wächst am Wegrand. Damit der vergnügliche Ausflug in die freie Natur nicht mit einer bösen Überraschung endet, ist richtiges Handeln gefragt.

TEXT: MONIKA LENZER

«Summ, summ, summ! Bienchen summ herum!» Wohl die meisten Leute kennen dieses bekannte Kinderlied. Jetzt im Sommer fliegen die Bienen wieder fleissig umher, um Nektar und Pollen zu sammeln. Es ist auch die Zeit, in der uns Mücken heimtückisch im Schlaf überfallen und Blut abzapfen. Natürlich sind noch eine Reihe anderer Quälgeister unterwegs, mit denen wir gelegentlich eine unliebsame Bekanntschaft machen. Doch es gibt auch viele schöne Dinge zu entdecken, wenn es endlich wärmer wird und wir wieder mehr Zeit in der freien Natur verbringen. Vor allem die farbenfrohen Schmetterlinge und die bunten Blumen sind eine wahre Pracht. Doch aufgepasst: Mit bestimmten Pflanzen ist nicht gut Kirschen essen! Ein bekanntes Beispiel ist die Brennnessel: Beim direkten Hautkontakt reizen ihre Inhaltsstoffe die Haut. Etwas anders ist es bei Pflanzen mit lichtsensibilisierenden Substanzen. Typische Vertreter sind das Johanniskraut, der Bärenklau und einige Zitrusgewächse. Erst durch das Einwirken von Licht entstehen aggressive Inhaltsstoffe, die dann juckende Pusteln und Bläschen verursachen. Abgesehen davon können empfindliche Personen auf bestimmte Pflanzen allergisch reagieren. Weit verbreitet ist die Unverträglichkeit gegen Korbblütler wie Arnika, Huflattich und Schafgarbe.

## ALLERGIE – JA ODER NEIN?

Bei einer Allergie interagieren bestimmte, eigentlich harmlose Stoffe mit unserem Immunsystem. Dabei reagiert es übermässig heftig, und die betroffenen Stellen werden plötzlich



WERBUNG

Neue Leichtigkeit für Ihre Beine!

Antistax® – Gegen müde und schmerzende Beine.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. [www.antistax.ch](http://www.antistax.ch)

Antistax forte Venentabletten

Mit rotem Weinlaub-extrakt

Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH

von Juckreiz, Quaddeln, Hautrötungen und Hitzegefühl heimgesucht. In seltenen Fällen sind die Auswirkungen sogar im ganzen Organismus spürbar. Dann können mitunter gefährliche Atem- und Kreislaufprobleme auftreten. Doch warum werden eigentlich nur manche Menschen von einer Allergie geplagt? Hier wird zwar viel diskutiert, doch eine endgültige Erklärung wurde noch nicht gefunden. Es gibt mehrere Hinweise, dass diese Neigung angeboren ist. Ausserdem wird vielfach angenommen, dass unser Immunsystem durch zu viel Hygiene unterfordert ist. Deshalb stürzt es sich auf ungefährliche Substanzen, damit es genügend zu tun hat. Wollen Sie es genau wissen? Mit einem Allergietest kann abgeklärt werden, ob tatsächlich ein erhöhtes Risiko vorliegt. Anders ist es bei hautreizenden Substanzen: Hier wird keine Immunreaktion ausgelöst, sondern Insektengift oder bestimmte Pflanzeninhaltsstoffe greifen unsere Haut an. Es handelt sich um eine direkte Schädigung der betroffenen Stellen, woraufhin sich häufig eine Entzündung bildet. Dieser Ablauf ist bei allen Menschen mehr oder weniger gleich.



### ACHTUNG: MÜCKENALARM!

Sind Sie heute Morgen mit einem quälenden Mückenstich aufgewacht? Das oberste Gebot lautet: Kratzen ist verboten! Dies ist zwar schwer, doch ansonsten wird der Juckreiz oft nur noch schlimmer. Ausserdem wird die Haut dadurch leicht verletzt. Sie können sich selbst überlisten, falls es Ihnen schwer fällt. Dazu wird die Stelle einfach mit einem Pflaster abgedeckt. Des Weiteren sind die Schüsslersalze Nummer 3 und 8 gute Helfer in der Not. In akuten Fällen kann alle fünf bis fünfzehn Minuten je eine Tablette im Mund langsam gelutscht werden. Für die lokale Anwendung gibt es zudem ein Creme-Gel, das beide Salze vereint. Haben Sie es gerade nicht zur Hand? Dann können Sie einen Brei aus einigen Tabletten und Wasser herstellen und auf die betroffene Stelle auftragen. Alternativ eignen sich spezielle homöopathische Zubereitungen mit Viren und Bakterien. Sie sind vielseitig einsetzbar und in einer praktischen Sprayform erhältlich. Die Stichstelle wird damit sofort grosszügig besprüht und anschliessend leicht eingerieben. Dadurch wird der Juckreiz gestillt, Schwellungen gehen zurück und Schmerzen werden gelindert. Bei Bedarf kann diese Anwendung alle zehn bis fünfzehn Minuten wiederholt werden. Damit Sie erst gar nicht gestochen werden, können Sie sich mit einer Lösung aus verschiedenen ätherischen Ölen einreiben. Denn der Duft von Lavendel, Nelke, Patchouli und Zeder schreckt Mücken ab. Ein

Geheimtipp bei lästigen Insektenstichen ist übrigens eine Mischung aus Manuka-Honig und Zitronenöl. Alternativ kann auch das vielseitige Teebaumöl aufgetupft werden.

### SCHWARZ-GELBE GEFAHR

Wespen können in der Regel mehrmals stechen, wohingegen der Bienenstachel häufig in der Haut stecken bleibt. Hier gilt: Möglichst schnell entfernen! Eine spitze Pinzette ist dabei ein gutes Handwerkszeug. Doch Vorsicht: Manchmal hängt noch die Giftblase daran. Sie sollte beim Herausziehen nicht zerdrückt werden, damit kein weiteres Gift in den Körper gelangt. Dann am besten sofort kühlen, um grosse Schwellungen zu verhindern. Dazu eignen sich Coldpacks aus dem Kühlschrank oder kalte Umschläge mit essigsaurer Tonerde. Praktische Erste-Hilfe-Mittel aus der Spagyrik sind Apis, Belladonna und Propolis, die Schwellungen, Rötungen und Schmerzen mildern. Des Weiteren wirkt Lavandula zuverlässig gegen den unangenehmen Juckreiz. Echinacea purpurea und Chamomilla fördern dann den anschliessenden Heilungsprozess.

### TIPPS FÜR ALLERGIKER

In manchen Fällen können Bienenstiche eine Allergie hervorrufen. Reagiert der ganze Körper, dann wird zur Sicherheit am besten ein

Arzt aufgesucht. Dies gilt auch bei Stichen im Mund- und Rachenraum: Denn Schwellungen können eine Erstickungsgefahr auslösen. Handelt es sich jedoch nur um eine lokal begrenzte Reaktion, kann dies selbst behandelt werden. Vor allem eine Salbe mit Cardiospermum ist in solchen Fällen gut geeignet. Innerlich kann die unterstützende Einnahme von Cardiospermum Globuli oder Tabletten den Heilungsverlauf beschleunigen. Oder möchten Sie lieber auf ein Präparat aus der Schulmedizin zurückgreifen? Hier gibt es verschiedene Gels, die einen oder mehrere Inhaltsstoffe enthalten: Antihistaminika hemmen die Wirkung von Histamin, das bei allergischen Reaktionen freigesetzt wird. Genauso hilfreich ist Lidocain, das lokal betäubt und somit den unangenehmen Juckreiz besänftigt. Diese Substanzen werden oft mit Menthol kombiniert. Es ist ein Bestandteil im ätherischen Öl der Pfefferminze und ruft auf der Haut ein angenehmes Kältegefühl hervor.

### REIZENDE GEWÄCHSE

Bestimmte Pflanzen können ebenfalls allergische Reaktionen auslösen. Hier können die gleichen Mittel wie bei einem allergischen Insektenstich angewendet werden. Viele Gewächse verursachen jedoch eher eine direkte Reizung der Haut. Ein typisches Beispiel: Die Kinder sind beim Spielen in ein Brennnesselgestrüpp gefallen. Ab zwei

Jahren ist eine 10%ige Ammoniak-Lösung sehr wirksam. Sie wird auf die betroffenen Stellen aufgetragen, wodurch der Juckreiz verschwindet. Sie hilft übrigens auch nach einer schmerzhaften Begegnung mit Quallen und Korallen. Ansonsten ist vor allem der **Riesenbärenklau** (siehe Bild oben) dafür bekannt, dass er sehr unangenehme Hautausschläge und mit Flüssigkeit gefüllte Blasen verursacht. Was ist zu tun? Hier lautet die Empfehlung von Experten: Die Haut umgehend mit Wasser und Seife abwaschen. Da Sonneneinstrahlung die Reaktion fördert, sollte sie in den nächsten 48 Stunden

gemieden werden. Ist es für vorbeugende Massnahmen bereits zu spät, helfen kühlende Umschläge. Bei grossflächigen Beschwerden ist jedoch der Gang zum Arzt sinnvoll.

### ERSTE HILFE BEI WUNDEN

Aufgeplatzte Blasen, aufgekratzte Insektenstiche oder widerspenstige Rosenranken können offene Wunden verursachen. Am besten werden sie regelmässig desinfiziert, damit sich keine schwere Entzündung bildet. Zusätzlich können homöopathische Globuli den Heilungsverlauf beschleunigen. Ein wichtiges Wundheil-

## EMPFEHLUNG

### WICHTIGSTE ALARMSIGNALE EINER ALLERGISCHEN REAKTION:

- Die betroffene Stelle schwillt stark an, juckt und ist gerötet.
- Atemnot macht sich manchmal bemerkbar.
- Ein grosser Hautausschlag mit Bläschen bildet sich.
- Kreislaufprobleme mit Schwindel und Herzklopfen können in seltenen Fällen auftreten.
- Übelkeitsgefühle sind möglich.

### HILFREICHE TIPPS BEI ALLERGISCHEN HAUTBESCHWERDEN:

- Den Kontakt mit Auslösern möglichst meiden.
- Aus der Homöopathie hilft Cardiospermum.
- Kühlende Umschläge lindern starke Schwellungen.
- Gels mit Antihistaminika stoppen die allergische Reaktion.
- Ein Spagyrik-Spray aus Echinacea purpurea, Eleutherococcus und Propolis stärkt vorbeugend das Immunsystem.
- Bei starken Problemen heisst es: Ab zum Arzt!

mittel ist Arnica, das sich bei Verletzungen aller Art eignet. Ein guter Kombinationspartner bei unangenehmen Hautproblemen ist Urtica, die Brennnessel. Sie lindert Brennen, Juckreiz, Quaddeln und Ausschläge. Die innerliche Behandlung kann dabei sehr gut durch pflanzliche Cremes oder Gels unterstützt werden. Mit unseren Empfehlungen können Sie gefährlichen Gewächsen und lästigen Insekten gut gewappnet gegenüberreten.

Diskutieren Sie mit unter [www.meinegesundheit-online.ch](http://www.meinegesundheit-online.ch)

WERBUNG

## Combudoron® hilft bei Insektenstichen.

**Was die Natur uns gibt, geben wir gerne weiter.**

Combudoron® (als Spray oder Gel) hilft bei Insektenstichen, kleinflächigen Verbrennungen (1. Grades) und Sonnenbrand. Seine Hauptwirkstoffe Kleine Brennnessel und Arnika kühlen brennende Haut, lindern Schmerz und wirken entzündungshemmend.

Weleda entwickelt und produziert Arzneimittel und Körperpflegeprodukte auf der Basis von Natursubstanzen und einem ganzheitlichen Menschen- und Naturverständnis. So helfen Produkte von Weleda in einem umfassenden Sinn, Gesundheit und Wohlbefinden zu bewahren.

**Im Einklang mit Mensch und Natur  
Seit 1921**

Dies sind Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

**WELEDA**

Combudoron®

hilft auch bei:  
 ✓ kleinflächigen  
 Verbrennungen (1. Grades)  
 ✓ Sonnenbrand

[www.weleda.ch](http://www.weleda.ch)  
[www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)

# BLUTHOCHDRUCK: EIN FAST SCHON ALTER BEKANNTER

Jeder kennt in seinem nahen Umfeld Menschen, die täglich Medikamente einnehmen. Oft sind da auch Mittel zur Blutdrucksenkung dabei. So wird es normal, ab einem gewissen Alter Medikamente einzunehmen. Gerade beim Bluthochdruck liegt es oft in unseren Händen, es nicht so weit kommen zu lassen.

TEXT: PATRICK SEIZ



Bild: © chris\_m / Fotolia.com

Weltweit nahm die Zahl der Menschen mit Bluthochdruck (arterieller Hypertonie) zwischen 1990 und 2010 um satte 27 Prozent zu, wobei dies vor allem in den Industriestaaten geschah, also durchaus auch als Zivilisationsproblem bezeichnet werden kann. Wer in wenigen Wochen dreimal einen Blutdruck von über 140 zu 90 mmHg aufweist, fällt in die Kategorie der arteriellen Hypertoniker. Laut dem Statistikamt in Neuenburg gaben bei einer Umfrage im Jahr 2007 in der Schweiz 14 Prozent der Befragten an, ein blutdrucksenkendes Mittel zu nehmen, 2002 waren es nur 11,8 Prozent. Vor allem die Altersgruppe der über 65-Jährigen ist stark betroffen, gaben doch über 44 Prozent an, Blutdrucksenker einzunehmen.

## URSACHEN FÜR ZU HOHEN BLUTDRUCK

Arterieller Bluthochdruck ist meist die Folge verschiedener Ursachen und deshalb schwer konkret zu definieren. Deshalb wird von Risikofaktoren gesprochen, welche die Entstehung von Hypertonie stark begünstigen. Diese Risikofaktoren sind in den Industriestaaten verbreitet: Übergewicht (10kg können den Blutdruck um bis zu 20 Einheiten verändern), Rauchen, Alkohol, mangelnde Bewegung, zu salzreiche Kost, Dauerstress, zu hohe Blutfettwerte und Arteriosklerose. Dazu kommt die familiäre Veranlagung zur Hypertonie. Wenn einer oder mehrere dieser Faktoren vorhanden sind, lohnt es sich, seinen Blutdruck regelmässig zu messen,

Stress und eine hektische Lebensweise sind einer der Risikofaktoren für zu hohen Blutdruck. Ausgleichende Aktivitäten sind deshalb wichtig.

um möglichst früh medikamentenfrei Gegensteuer geben zu können. Da Bluthochdruck zu sehr unspezifischen Symptomen führt, kann er nur über Blutdruckmessungen definiert werden. Häufige Kopfschmerzen, immer wiederkehrender Schwindel, Abgeschlagenheit oder Schlafstörungen, «grundlose» Übelkeit und Nasenbluten können allenfalls darauf hinweisen. Die ersten drei der soeben aufgeführten Symptome sind auch Begleiter des zu tiefen Blutdrucks (arterielle Hypotonie). Dabei ist aber der Teint eher blass und Kopfschmerzen sind weniger pochend. Bei einer festgestellten Hypertonie sollte zumindest am Anfang täglich gemessen werden. Gerade bei jüngeren Menschen mit hohen Werten lohnt es sich, eine 24-Stunden-Messung durchzuführen. So kann festgestellt werden, ob es sich um vereinzelte Spitzenwerte handelt, die normal sein können, oder um eine Dauerbelastung der Gefässwände.

## RICHTIG BLUTDRUCK MESSEN

Die Messung ist mit den heutigen Geräten bequem und sicher auch zu Hause machbar, wenn man einige Regeln einhält. Wichtig ist, sich ein

Blutdruckmessgerät zuzulegen, das in der Klinik getestet wurde. Lassen Sie sich dazu in der Drogerie beraten. Für zu Hause empfiehlt sich ein Vollautomat, also ein Gerät, das die Messung vollumfänglich alleine durchführt, nachdem die Messmanschette angelegt wurde. Grundsätzlich sind die Oberarm-Messgeräte sicherer, weil ein kleiner Prozentsatz von Menschen beim Messen am Handgelenk nicht die gleichen Resultate erhält wie bei der Messung am Oberarm. Testen Sie am besten gleich in der Drogerie die beiden Arten und vergleichen Sie die Werte. Stimmen die Werte überein, steht dem Kauf des handlicheren Handgelenkmessgerätes nichts mehr im Weg. Achten Sie darauf, dass zwischen den Messungen mindestens vier Minuten liegen, damit sich die Spannung der Gefässe wieder normalisieren kann. Das gilt grundsätzlich bei mehreren Messungen nacheinander. Ebenso gelten folgende Hinweise generell bei Blutdruckmessungen. Messen Sie in sitzender Position und beachten Sie, dass Faktoren wie Uhrzeit, Tätigkeit vor der Messung, Gemütszustand, Kaffee, Alkohol oder Rauchen vor der Messung die Messergebnisse beeinflussen können. Schaffen Sie also möglichst immer die glei-

chen Voraussetzungen. Idealerweise messen Sie immer am Morgen gleich nach dem Aufstehen. Der Messpunkt sollte auf Herzhöhe sein, ein sehr wichtiger Punkt gerade bei Handgelenkmessungen. Auch Sprechen, Lachen, die Knie kreuzen, Harn- oder Stuhldrang sowie plötzliche Kälte können die Messung bis zu 10 Einheiten verändern. Den Wert bis zu 20 Einheiten überhöhen kann der «Weisskitteleffekt». Von diesem Effekt wird gesprochen, wenn der Blutdruck immer bei Messungen in der Arztpraxis höher ist als zu Hause. Auch deshalb macht es Sinn, seinen Blutdruck in gewohnter Umgebung immer mal wieder zu messen.

## FOLGEN UND SPÄTFOLGEN

Hoher Blutdruck führt zu einer überhöhten Belastung der arteriellen Blutgefässe. Hält diese Überlastung länger an, kann dies zu schweren Gefässschäden in den Arterien führen, was ein wesentlicher Risikofaktor für Herzinfarkte oder Hirnschläge darstellt. Weiter kann hoher Blutdruck auch andere Organe, ganz besonders Augen und Nieren nachhaltig schädigen. Weiter entsteht eine Überforderung des Herzmuskels. Das Herz wird in einer ersten Phase den

WERBUNG

## Die Spenglersan Therapie bei Hypertonie

Nach Dr. C. Spengler, Davos

Innerhalb der Spenglersan Therapie steht ein effizientes Mittel zur Verfügung, welches bei zu hohem Blutdruck eingesetzt werden kann. Fragen Sie bitte in Ihrer Drogerie nach der Spenglersan Therapie.



Spenglersan - einfach sanft!

homöopharm HOMÖOPATHIE  
PHYTOTHERAPIE  
www.spenglersan.ch



Bild: © StefanieB / Fotolia.com

Muskel vergrössern, bis dieser in einer weiteren Phase erschöpft und eine Schwäche auftritt – es entsteht eine Linksherzinsuffizienz. Es ist schwer vorherzusagen, welche Organe bei wem zuerst Schaden nehmen. Also gilt es, seine Gesundheit ernst zu nehmen, solange sie noch da ist. Bluthochdruck gehört neben Diabetes, einer Fettleibigkeit am Körperpumpf und zu hohen Blutfettwerten zu den vier «grossen» Risikofaktoren, die das metabolische Syndrom ausmachen, das eine grosse Gefahr für die Blutversorgung am Herzen und im Gehirn darstellt. Deshalb wird beim Eintreffen mehrerer dieser Faktoren der Blutdruck nach Möglichkeit tiefer gesenkt als unter die offizielle Hypertonieschwelle von 140/90.

### WAS SIE FÜR SICH TUN KÖNNEN

Das einfachste und gleichzeitig das schwierigste ist es, die Risikofaktoren auszuschalten. Das geht bei familiärer Belastung schlecht. Jedoch alle anderen Faktoren wie Übergewicht, Bewegungsmangel, zu viel Stress, rauchen und Alkohol trinken können wir selber beeinflussen. Im Idealfall wird gehandelt, bevor der Blutdruck zu hoch ist. Diese meist bekannten Punkte werden oftmals nicht oder zu wenig umgesetzt. Bei der

Ernährung sollte mindestens die Hälfte im Teller bunt (Gemüse, Salat) und die Kalorienzahl dem Verbrauch angepasst sein. Bei der Bewegung sollten es pro Woche mindesten drei mal 30 Minuten sein, wobei Ausdauersportarten wie Radfahren, Joggen oder Schwimmen für den Kreislauf und die Blutgefässe gut sind, während Kraftsportarten wie Gewichte stemmen den Druck auf das Kreislaufsystem noch verstärken. Rauchen ist nicht nur Gift für die Lungen und den Geschmackssinn, sondern auch für den Blutdruck. Dem Dauerstress wird am besten mit Ausgleich begegnet – und doch, es ist möglich, diesen im Tages- und Wochenprogramm einzubauen. Andernfalls kann es plötzlich nie mehr Stress geben.

### NATÜRLICHE HELFER

In der Pflanzenheilkunde gilt nach wie vor der Knoblauch als mild blutdrucksenkend. Diesen gibt es auch in geruchsunproblematischer Kapselform. Der Mistel wie auch der Olive (v. a. interessant: die Olivenblätter) werden ähnliche Wirkungen nachgesagt, bislang jedoch ohne genügend wissenschaftliche Bestätigungen. Dem Herzgespann wird dagegen auch eine mild blutdrucksenkende Wirkung zugespro-

chen, vor allem bei nervösen Herzthemen. Für Omega-3-Fettsäuren (in hochwertigen Fisch-, Lein-, Rapsölen) finden sich Nachweise für einen positiven Einfluss auf das Blutfettbild und den Blutdruck. Vorsicht ist hier geboten, wenn Blutverdünner eingenommen werden.

Bei Stress, eine häufige Ursache von Hypertonie, werden die arteriellen Blutgefässe verengt und der Blutdruck steigt. Deshalb ist der Einsatz von beruhigenden, entspannenden Pflanzen wie Baldrian, Lavendel, Melisse oder Passionsblume sinnvoll. Sie helfen die feinsten Blutgefässe (Kapillaren) zu entkrampfen und können so den Blutdruck etwas senken. Nachweislich blutdrucksenkend wirkt ein, von Dr. C. Spengler entwickeltes, immunologisches Arzneimittel: Spenglersan Mycobacterium bovis comp. D13. Dieses verbessert innert vier bis sechs Wochen die Gefässbeschaffenheit auf Ebene der kleinsten Mikrogefässnetzwerke so, dass das Blut ungehindert zu- und abfliessen kann. Dies hat zur Folge, dass der Blutdruck sinkt respektive sich in Richtung Normalwert bewegt. Die Wirkung wird durch ein spezielles, von Dr. C. Spengler entwickeltes Verfahren erreicht, und zwar dank gewissen Teilen (Fragmente) eines Bakteriums aus der Familie der Mycobakterien. Die spezielle Verarbeitung nach dem homöopathischen Arzneibuch garantiert eine sanfte aber gezielte immunologische Wirkung ohne Nebenwirkungen. Obwohl das Mittel vor über 80 Jahren entwickelt wurde, hat es heute mehr denn je seine Berechtigung und wird erfolgreich bei arterieller Hypertonie eingesetzt. Zumal keine Nebenwirkungen wie bei synthetischen Blutdrucksenkern aufgetreten sind. Diese Möglichkeiten sollten nebst dem Ausmerzen der Risikofaktoren genutzt werden und sie können auch unterstützend bei blutdrucksenkenden Medikamenten eingesetzt werden. Dabei gilt es eng mit dem behandelnden Arzt zusammenzuarbeiten, damit die Einstellung des Blutdrucks stimmig ist oder bleibt. Lassen Sie sich beraten und die Möglichkeiten aufzeigen. ■

Erfahren Sie mehr unter [www.meinegesundheit-online.ch](http://www.meinegesundheit-online.ch)

# PROBLEME MIT DER DURCHBLUTUNG?

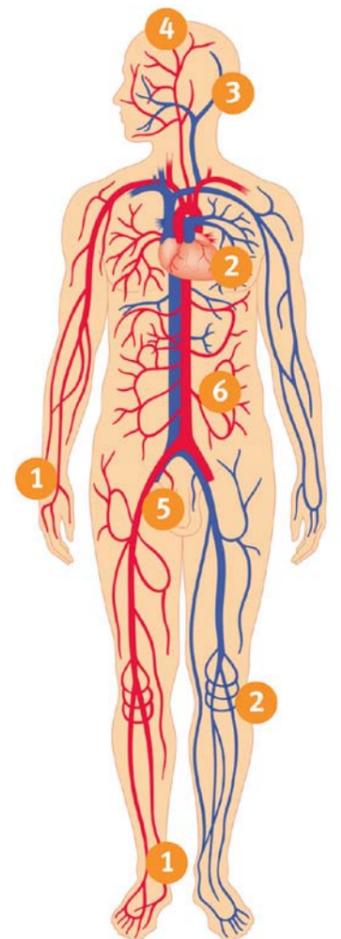
Einschlafen von Händen und Füssen, Wadenkrämpfe, Vergesslichkeit und Erektionsprobleme haben auf den ersten Blick nichts gemeinsam. Es sind Symptome mit ganz unterschiedlichen Ursachen. Doch sie können Warnsignale ein und derselben Krankheit sein: der Arteriosklerose.

PUBLIREPORTAGE: PADMA AG



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

- 1 Spannungsgefühl in Armen und Beinen; Einschlafen von Händen und Füssen
- 2 Krampfartige Beschwerden in den Waden und in der Brust (Angina pectoris)
- 3 Tinnitus
- 4 Gedächtnisstörungen
- 5 Erektionsprobleme
- 6 Nierenunterfunktionsstörungen



### GUT DURCHBLUTET?

Eine gesunde Durchblutung ist der Antrieb unseres Wirkens, unseres Lebens – oder anders ausgedrückt: Wer an Durchblutungsstörungen leidet, wird im täglichen Leben empfindlich eingeschränkt. Der Ursprung einer solchen Störung ist den neuesten Erkenntnissen zufolge eine chronische Entzündung in den Gefässwänden.

### ERSTE ANZEICHEN ERNST NEHMEN

Arteriosklerose entwickelt sich schleichend über viele Jahre und betrifft immer das gesamte Gefässsystem des Körpers. Aus diesem Grund können sich die Beschwerden auch an unterschiedlichen Orten äussern. Erste Warnsignale beginnender Durchblutungsstörungen machen sich jedoch meist zuerst in den Extremitäten bemerkbar: Kribbeln, Ameisenlaufen, Schwere- und Spannungsgefühl in Armen und Beinen, Einschlafen von Händen und Füssen sowie Wadenkrämpfe. Beschwerden dieser Art wie auch Schmerzen beim Gehen sollten immer ernst genommen werden, um rechtzeitig gegensteuern zu können.

### KOMBINIERTE HILFE AUS DEM PFLANZENREICH

Die wirksamsten Vorbeugungsmassnahmen gegen Arteriosklerose sind der Abbau von Übergewicht, Rauchstopp, regelmässige Bewegung und eine gesunde, fettarme Ernährung. Zur wirksamen Unterstützung gibt es durchblutungsfördernde Präparate. Bewährt hat sich das pflanzliche Arzneimittel Padma 28, das auf der Tibetischen Medizin basiert. Es hat ein antientzündliches und durchblutungsförderndes Potenzial und wirkt sanft im Körper. Bis zur deutlichen Besserung wird die Einnahme von täglich 3x2 Kapseln empfohlen. ■

## BON

Möchten Sie mehr zum Thema «Gesunde Durchblutung» erfahren?

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie kostenlos folgendes Broschüren-Set:

- Gesunde Durchblutung – Der Schlüssel zu einem aktiven und gesunden Leben
- Entzündungen und ihre Heilungsprozesse

Erhältlich in Ihrer Drogerie. Solange Vorrat.



# ZUR INNEREN BALANCE DURCH PFLANZENKRAFT

Der Alltag verlangt Körper und Geist so einiges ab. Oft fehlen Ruhe und Rückzugsmöglichkeiten, um Erlebtes richtig zu verarbeiten oder sich auf neue Situationen einzustellen. Körperliche, aber auch seelische Erschöpfung kann als Folge dieser Überlastung auftreten.

TEXT: LUKAS MARON



Heute sind immer mehr Berichte zu Schlagworten wie Burn-out und vegetative Überreizung zu lesen. Zustände, die für den nicht Betroffenen eher schwer zu fassen sind. Neben anderen Faktoren führt die Verknüpfung von verschiedenen Belastungen zu diesen Erkrankungen und bringt das innere Gleichgewicht nachhaltig aus dem Lot. Greift man Körper und Seele bereits bei Balanceakten, wie zum Beispiel Stellenwechsel, Trauerfall oder Trennung, unter die Arme, so kann das Gleichgewicht stabil gehalten werden.

**BACHBLÜTEN**  
Betrachtet man die Natur genauer, so kann man erkennen, dass jede Pflanze nur in einem bestimmten Umfeld wächst. Diese ureigene Kraft aus dem Umfeld, die bei jeder Pflanze anders ist, kann zum Erhalt des inneren Gleichgewichts genutzt werden. Ebenso bestimmen auch Wachstumsart und Aussehen der Pflanze die Kräfte. In den 30er Jahren des letzten Jahrhunderts gründete der britische Arzt Edward Bach aus diesem Wissen die Bachblütentherapie. Als Therapiemethode der alternativen

Medizin hat sie zum Ziel, Störungen des seelischen Gleichgewichtes zu beheben. Bach hat 38 negative Seelenzustände erfasst und diesen jeweils eine Blüte zugeordnet. Die entsprechende Blütenessenz fungiert dabei als positiver Gegenpol zur negativen Empfindung und bewirkt so eine Harmonisierung.

**ODIN BLÜTENESSENZEN**  
Seit 23 Jahren produziert Christian Viktor Holenweg unter dem Namen Odinelixier Blütenessenzen aus Schweizer Wildpflanzen nach

Dr. Edward Bach. Die Produktion mit Schweizer Pflanzen bietet einen entscheidenden Vorteil: Pflanzliche Heilmittel entfalten ihre ganze Wirkung, wenn sie aus der Region kommen, in der wir leben, da die Schwingungsenergien und Umgebungsbedingungen den dort lebenden Menschen entsprechen. Zudem hat Herr Holenweg die Therapie weiterentwickelt und um über achtzig weitere Blütenessenzen ergänzt. Damit werden noch nicht erschlossene Gebiete der Bachblütentherapie zugänglich gemacht.

### HERSTELLUNG DER MUTTERESSENZEN

An einem wolkenfreien Tag werden die Blüten ca. eine Stunde vor Sonnenaufgang mit Hilfe von Kristallen, Keramik, Silber- oder Goldwerkzeugen gepflückt, ohne sie mit den Händen zu berühren. Edward Bach hat dies ebenso gehandhabt, hat aber dazu Blätter oder Äste verwendet. Die Blüten werden in eine mit Quellwasser gefüllte Kristallschale gelegt und dann drei bis sieben Stunden der Sonne ausgesetzt. Dadurch wird die Pflanzeninformation an das Wasser übertragen. Das pflanzenenergetisch aufgeladene Wasser wird dann zur Konservierung mit der entsprechenden Menge Bio-Cognac vermischt.

### ALKOHOLFREIE ODIN BLÜTENMISCHUNGEN

Für Kinder, aber auch für Menschen, die aus persönlichen Gründen auf Alkohol gänzlich verzichten wollen oder müssen, gibt es alkoholfreie Mischungen. Durch ein spezielles Verfahren ist es gelungen, gänzlich ohne Alkohol auszukommen. Verzichtet wird auch auf andere Konservierungsstoffe, wie zum Beispiel auf Glycerin. Die Haltbarkeit wird dabei durch die Verwendung von zweifach destilliertem Wasser und die Aufbewahrung in speziellem Violett-Glas gewährleistet. Lesen Sie mehr dazu im Interview auf den Seiten 20 und 21.

### ANWENDUNGSMÖGLICHKEITEN

Blütenessenzen eignen sich für Kinder und Erwachsene, die in schwierigen Situationen Hilfe brauchen. Neben empfindsamen Erwachsenen sind vor allem Kinder sehr sensibel und lei-



den oft unter unserem «normalen» Alltag. Die verschiedenen Schritte zum Erwachsenwerden stellen nicht nur körperliche, sondern auch seelische Anforderungen an ein Kind. So stellt beispielsweise für viele Kinder die Trennung von der Mutter beim Eintritt in den Kindergarten die erste grosse Hürde dar. Umzüge, die erste grosse Liebe, die Pubertät und viele andere Meilensteine in einem Leben können das innere Gleichgewicht ins Wanken bringen und zu Konzentrationsschwierigkeiten, Traurigkeit, Resignation und ähnlichen Zuständen führen. Hier helfen Blütenessenzen sanft, den eigenen Weg und die innere Balance wiederzufinden.

### BLÜTENMISCHUNGEN

Klassischerweise werden Bachblüten für die betroffene Person individuell gemischt. Christian Viktor Holenweg hat aber aus seinem reichen

Erfahrungsschatz verwendungsfertige Mischungen für verschiedene Anwendungsbereiche kreiert. Sie erleichtern den Einstieg in die Thematik und erzielen schnell erste Erfolge. Viele Zustände seelischen Ungleichgewichtes können mit Blütenmischungen behandelt werden.

### KREATIVITÄT UND ENTSPANNUNG

Entspannung ist die Voraussetzung für einen vitalen Alltag. Wer unter Schlafstörungen oder Albträumen leidet, der findet durch die Mischung RELAX zu ruhigem Schlaf. Ebenso unterstützt sie das Loslassen und Entspannen bei körperlicher und geistiger Überlastung. Kreativität ist nicht nur für das künstlerische Gestalten wichtig, sondern auch für den Umgang mit verschiedenen Lebensumständen. Die Blütenmischung CREATIV unterstützt eine

aktive Anpassung an die Lebensanforderungen, fördert alle sprachlichen Fähigkeiten und hilft, unterdrückte Emotionen auszusprechen.

## ÄNGSTE UND UNSICHERHEIT

Ängste sind nicht generell schlecht. Sie sind oft instinktiv und haben für den Menschen eine Schutzwirkung im Alltag. Wenn die Ängste aber den Menschen in seinem normalen Alltag zu sehr einschränken, dann ist es Zeit, sich Hilfe zu gönnen. Durch die Einnahme der Mischung ANX können panikartige Ängste und Phobien wie Platzangst, Flugangst oder Angst vor Spinnen etc. gelindert werden. Sie fördert das ureigene Gefühl von Sicherheit und Vertrauen und hilft bei Schüchternheit und allgemeiner Ängstlichkeit.

Auch Phasen der Neuorientierung bringen Unsicherheiten mit sich. Die Frage nach der richtigen Entscheidung stellt sich immer wieder in einem Menschenleben. Wer vor Umstellungen steht, kann seinem inneren Gleichgewicht mit der Mischung BUT unter die Arme greifen. Sie stärkt das Selbstvertrauen und hilft beim Finden des eigenen Weges. Vor allem Kinder reagieren auf ein neues Umfeld sehr sensibel. Die ersten Tage in der Krippe oder nach Umzügen bringen die kindliche Gefühlswelt oft ins Wanken. NOSTALGY hilft sanft, die Trennung von den Eltern zu überwinden und sich im neuen Umfeld zu integrieren.

Die meisten kennen die Angst vor Prüfungen, Vorstellungsgesprächen und ähnlichen Situationen. In solchen Momenten wünschen wir uns Gelassenheit und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. EXAM hilft, das innere Gleichgewicht zu wahren und mit Selbstvertrauen und Zuversicht auf diese Lampenfiebertermine zuzugehen.

Viele Schüler und Studenten wünschen sich sanfte Hilfe für eine bessere Konzentration. Die Blütenmischung MEMO unterstützt bei schulischen Schwächen, Konzentrationsschwierigkeiten und Prüfungsvorbereitungen. Sie verhilft zu einer positiven Gedankenstruktur und konstruktiver Lebenshaltung in Phasen erhöhter Anforderungen im Berufs- und Familienalltag.

Erfahren Sie mehr unter  
[www.meinegesundheit-online.ch](http://www.meinegesundheit-online.ch)



## INTERVIEW

Im Gespräch mit Christian Viktor Holenweg von Odinelixier SA

### Wie sah Ihr Leben vor Odin aus?

Nach einer Lehre als Reproduktionsfotograf habe ich mich der Konstruktion und Rekonstruktion von Barockblockflöten gewidmet und studierte parallel am Konservatorium in Zürich und Basel. Danach widmete ich mich der Kunst, war freischaffender Künstler und nach dem Diplomabschluss in Malerei an der Kunsthochschule Genf erweiterte ich mein Wissen in verschiedenen Therapierichtungen. 1990 begann ich dann erstmals mit der Herstellung von Blütenessenzen.

### Wie sind Sie dazu gekommen, sich mit dem Bachblütenthema auseinanderzusetzen und Blütenessenzen herzustellen?

Ich bin seit Kindertagen mit der Natur verbunden und liebte die Pflanzen schon immer. Auch das Verhältnis meiner Tante zu den Pflanzen hat mich stark geprägt. Wie so oft im Leben liegt die eigentliche Berufung ganz nahe. Nachdem ich die ersten Blütenessenzen als Hobby zubereitet habe, wuchs daraus ganz schnell die Erkenntnis, dass dies mein Weg ist.

### Wie ging der Weg weiter?

Nach den ersten Gehversuchen mit Blütenessenzen folgten Untersuchungen neuer Pflanzen, die bis anhin noch nicht in der Bachblütentherapie verwendet wurden. Reisen nach China, Tibet, Nepal und Indien und vertiefte Meditation gaben mir die Gewissheit, auf diesem Weg weiterzumachen. So startete 1994 der Verkauf der ersten Blütenessenzen. Über die Jahre wuchs das Sortiment und 2004 wurde dann die Odinelixier SA gegründet.

### Wie kam es zu der Erweiterung über die 38 klassischen Bachblüten hinaus?

Die klassische Bachblütentherapie erfasst 38 negative Seelenzustände. Das ergibt eine unendliche Zahl von Kombinationsmöglichkeiten. Mit Hilfe der neuen Blütenessenzen können diese Kombinationen zum Teil

viel einfacher angegangen werden, weil eine neue Blüte die Kombination von mehreren Bachblüten ersetzen kann. Die neuen Blüten gaben und geben die Möglichkeit, die Bachblütentherapie um noch nicht erschlossene Gebiete zu erweitern.

### Heute sind es 122 Essenzen. Kommen immer wieder neue hinzu oder ist irgendwann eine Obergrenze erreicht?

Solange meine eigene Faszination anhält, kommen immer wieder neue Mittel dazu. Zusätzlich erschliessen wir damit auch neue Gebiete wie zum Beispiel das Odin Feng Shui zur Harmonisierung von Wohn- und Arbeitsräumen.

### Wie finden Sie die geeigneten Pflanzen und deren Standorte?

Die Kommunikation mit den Pflanzen ist die grundlegende Basis für den Herstellungsprozess. Bei gewissen Pflanzen braucht es viel Geduld und die Suche dauert mehrere Jahre.

### Probieren Sie «neue» Blütenessenzen erst aus, bevor Sie diese für die breite Verwenderschicht ins Programm aufnehmen?

Ja. Zuerst probiere ich eine neue Essenz an mir selbst aus. In einem weiteren Schritt helfen mir Bekannte weiter, die diese Essenz ebenfalls ausprobieren. Erst dann wird die Essenz in meiner Praxis angewendet. Zuletzt wird die Essenz dann zum Kreieren einer neuen Mischung verwendet.

### Was unterscheidet Odin konkret von anderen Herstellern?

Wir arbeiten nach dem traditionellen spirituellen Grundsatz «Ora et labora». Damit wird das Bewusstsein bei der Arbeit kanalisiert und persönliche emotionale Wünsche ausgeschlossen. Blütenessenzen sind Bewusstseinsträger. Dieses Pflanzenbewusstsein wollen wir den Kunden in einer möglichst hohen Reinheit weitervermitteln. Damit die reine Pflan-

zeninformation erhalten bleibt, verwenden wir zum Schutz das spezielle dunkelviolette Energieschutzglas.

### Was unterscheidet die in der Drogerie hergestellte Mischung von Ihren fertigen Blütenmischungen?

Unsere Mischungen sind 40x oder die alkoholfreien Mischungen 60x höher konzentriert als übliche Einnahmemischungen, was eine viel schnellere Harmonisierung des inneren Gleichgewichtes bewirkt. Ein Heilungsprozess hat einen bestimmten Ablauf. Diesem Ablauf muss eine Mischung folgen können. Wir legen deshalb besonderen Wert darauf, dass die Mischung als energetische Konstruktion diesen Prozessen folgt und so die Heilung in jeder Phase optimal unterstützt.

### Gibt es besondere Einflüsse, welche die Herstellung positiv oder negativ beeinflussen oder gar verunmöglichen?

Bevor wir eine Pflanze verwenden, begeben wir uns in eine Meditation und holen das Einverständnis der Pflanze ein. Daneben spielen natürlich Witterumstände eine grosse Rolle und auch astrologische Konstellationen werden berücksichtigt.

### Wie werden die alkoholfreien Mischungen haltbar gemacht?

Ja, das war auch für uns die grosse Frage. Um sie zu lösen, brauchten wir mehr als zehn Jahre. Natürlich hätten wir einfach einen anderen Konservierungsstoff verwenden können, so wie das häufig üblich ist. Glycerin zum Beispiel, ist eine andere Alkoholform. Wir wollten aber den Wunsch vieler Mütter erfüllen und einen neutralen Träger für Blütenessenzen bereitstellen. Mit dem in Kupfer doppelt destilliertem Wasser und dem bioenergetischen Abdruck der Blütenessenzen ist uns die Stabilisierung im «Wasser» gelungen. In den Sprayflaschen sind die Mischungen auch vor äusseren Einflüssen geschützt. ■

# GESCHÜTZTE HAUT BEI LACHENDEM SONNENSCHNEIN

Egal ob Jung oder Alt, die meisten Menschen freuen sich über die warme Sommerzeit. Doch aufgepasst: Zu viel Sonnenschein kann uns schaden. Deshalb sind geeignete Schutzmassnahmen sehr wichtig, denn unsere Haut vergisst leider nichts.

TEXT: MONIKA LENZER



mit die UV-Strahlen reflektiert werden. Der Nachteil: Auf der Haut bildet sich oft ein weisslicher Film. Dahingegen wandeln chemische UV-Filter die UV-Strahlen in harmlose Wärmestrahlung um. Sie lassen sich in der Regel gut auftragen und können einen breiten UV-Bereich abdecken. Manchmal sind allerdings Hautirritationen möglich.

## GUT GESCHÜTZT

Produkte mit einem UVA-Schutz erkennen Sie am runden Siegel um die Buchstaben UVA. Ihr UVA-Schutz beträgt mindestens ein Drittel des UVB-Schutzes, was als ausreichend gilt. Der Lichtschutzfaktor (LSF), multipliziert mit der Eigenschutzzeit, gibt an, wie lange man sich der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen. Ein Beispiel: Bei einer Eigenschutzzeit von zehn Minuten und dem LSF 30 beträgt die risikofreie Zeit in der Sonne etwa fünf Stunden. Sehr hellhäutige Menschen haben eine kurze Eigenschutzzeit – vor allem hier ist ein hoher LSF ratsam. Denn ohne Schutz sind sie bereits nach fünf bis zehn Minuten gerötet, wohingegen dunkelhäutige Personen erst nach etwa 40 Minuten anfällig sind.

## MINERALIEN ODER CHEMIE?

Endlich Sommer! Doch Vorsicht: Aggressive UVB-Strahlen können einen Sonnenbrand auslösen, und UVA-Strahlen fördern die vorzeitige Hautalterung. Die Schweiz zählt übrigens zu den Top-10-Ländern, wenn es sich um sonnenbedingten Hautkrebs handelt. Mediziner wünschen sich daher, dass wir uns vom derzeitigen Schönheitsideal einer gesunden Bräune verabschieden.

Möchten Sie sich auf die Sonne vorbereiten? Frühzeitiges Einnehmen von Carotinoiden fördert von innen heraus eine gleichmässige Bräune und Antioxidantien schützen die Haut vor aggressiven Radikalen. Unter dem freien Sonnenhimmel ist jedoch nach wie vor ein Sonnenschutzmittel nötig. Sie können mineralische UV-Filter wie Titandioxid enthalten, wo-

## RICHTIG EINCREMEN

Bei starker Sonnenintensität ist die Schutzzeit kürzer. Am Meer oder im Hochgebirge ist daher ein hoher LSF sinnvoll. So blockt der LSF 50+ über 98 Prozent der UVB-Strahlung, wohingegen es beim LSF 6 nur 83 Prozent und beim LSF 20 schon 95 Prozent sind. Ganz wichtig: Die Sonnencreme dick auftragen, damit die

volle Wirkung erreicht wird. Dies erfolgt am besten 30 Minuten vor dem Verlassen des Hauses. Cremes pflegen dabei die Haut, wohingegen fettfreie Gels schnell einziehen. Sie eignen sich somit auch für den Haaransatz. Besonders bei starkem Schwitzen und nach dem Baden gilt: Cremes Sie sich zwischendurch nochmals ein. Die maximale Schutzdauer verlängert sich aber nicht durch erneutes Eincremen. Die Haut ist erst nach einer Pause von mindestens zwölf Stunden wieder fit.

## HAUT-ABC

Was gilt für Personen mit vielen oder grossen Muttermalen? Mit der ABCDE-Regel lassen sich bösartige Pigmentflecken entdecken. Mögliche Hinweise: Der Leberfleck ist asymmetrisch (Asymmetry), nicht scharf begrenzt (Border), ungleichmässig gefärbt (Colour) und grösser als fünf Millimeter im Durchmesser (Diameter). Zudem ist eine starke Veränderung (Evolution) in kurzer Zeit von Interesse. Trifft mindestens ein Punkt zu, sollten Sie zum Arzt gehen. Es gibt übrigens spezielle Sonnencremes, mit denen Sie den hellen Hautkrebs vorbeugen können. So können Sie gut geschützt die Sonne geniessen!

## EMPFEHLUNG

### VORSICHTSMASSNAHMEN FÜR EINEN UNBESCHWERTEN SONNENGENUSS

- Tragen Sie einen Hut und lockere Kleidung.
  - Bleiben Sie zwischen 11 und 15 Uhr im Schatten.
  - Eine gute Sonnenbrille schützt die Augen.
  - Babys unter einem Jahr gehören nicht in die pralle Sonne.
  - Die Länge des gefahrenlosen Sonnenbads hängt vom Hauttyp und Lichtschutzfaktor ab.
  - Es wird davon abgeraten, die Haut im Solarium auf den Sommer vorzubereiten.
  - Sonnenschutzmittel mit UVA- und UVB-Filtern verwenden.
  - Eine erwachsene Person benötigt für das einmalige Eincremen des Körpers rund 30ml Sonnenmilch (= zirka zwei Esslöffel).
  - Nach dem Sonnenbad benötigt die Haut besondere Pflege.
  - Bei Sonnenschein unterstützt die Einnahme von Beta-Carotin, Vitamin C und Vitamin E die Hautfunktion.
- Erfahren Sie mehr unter [www.meinegesundheits-online.ch](http://www.meinegesundheits-online.ch)

WERBUNG

lavera  
NATURKOSMETIK

25  
JAHRE

**SUN SENSITIV –  
zuverlässiger Sonnenschutz!**

Die hautausgleichende Naturformel mit Bio-Wirkstoffen und mineralischem Lichtschutz aus eigener Herstellung reflektiert alle UV Strahlen sofort, ist wasserfest und pflegend

- Ohne synthetische Lichtschutzfaktoren
- Ohne synthetische Duft- und Konservierungsstoffe
- Ohne Erdölrohstoffe und Paraffine

SYSTEM SUN SENSITIV

100% MINERALISCHER LICHTSCHUTZ

LAVERA. WIRKT NATÜRLICH SCHÖN.

www.lavera.ch

# DAS SAGEN UNSERE KUNDEN



## Frau E. Lutter aus S.

«Für meine trockene Haut habe ich eine spezielle Pflege gesucht und in GOLoy 33 Body Balm Vitalize auch gefunden. Bereits nach kurzer Zeit stellte ich fest, dass die geschuppte, trockene und oft juckende Haut wie «weggezaubert» war. Den Body Balm schätze ich auch, weil die ganze Familie ihn benutzen kann, da er natürliche Inhaltsstoffe sowie biophysikalische Mineralsalze enthält.»

## Frau J. Traber aus P.

«Soll ich im Sommer die normale Tagespflege oder eine Sonnencreme verwenden? Meine Drogistin hat mir die Entscheidung abgenommen. Mit Louis Widmer Sun Protection Face 30 ist meine Haut wunderbar gepflegt und perfekt vor den aggressiven UV-Strahlen geschützt. So einfach hab ich mir sommerliche Hautpflege gewünscht.»

## Herr K. Liebig aus S.

«Ich bin gerne sportlich aktiv. Statt einem gängigen Sportlergetränk empfahl mir mein Drogist eine Mischung biochemischer Mineralsalze zum Auflösen in Wasser, sehr praktisch, da Sachets und geschmacksneutral. Nach relativ kurzer Anwendungsdauer habe ich gemerkt, dass ich weniger schnell erschöpft bin und die Regenerationszeit nach dem Sport viel kürzer ist als früher.»

Wie sind Ihre Erfahrungen?

Diskutieren Sie mit unter

[www.meinegesundheit-online.ch](http://www.meinegesundheit-online.ch)



## Frau I. Stuber aus H.

«In meiner Drogerie habe ich ein Set mit drei passenden ätherischen Ölen speziell für Frauen entdeckt. Mit den ätherischen Ölen (Rose, Bergamotte und Geranie) und den Aromalife BASIS Produkten kann ich mir unter anderem ein Entspannungsbad für meine hormonelle Balance, einen Raumspray für Harmonie sowie eine Körperpflege für eine straffe und gepflegte Haut mischen.»

## Frau S. Eugster aus Z.

«Als ich mir meinen Knöchel verstaucht habe, wurde mir von meinem Drogisten ein Patch zum Aufkleben empfohlen. Dieses wirkt abschwellend sowie auch schmerzlindernd. Ich war froh, nicht ständig cremen zu müssen, da der Patch laufend den Wirkstoff abgibt und es riecht nicht unangenehm.»

## Herr F. Kurrer aus B.

«Auf der Suche nach einem Schlafmittel habe ich kürzlich in meiner Hausapotheke ein pflanzliches Arzneimittel mit ätherischen Ölen gefunden, das man genauso gut bei Muskel-, nervösen- und Magenbeschwerden nehmen kann. Nun habe ich es immer im Büro dabei, und wenn ich Kopfschmerzen kriege, reibe ich meine Schläfen und den Nacken damit ein.»



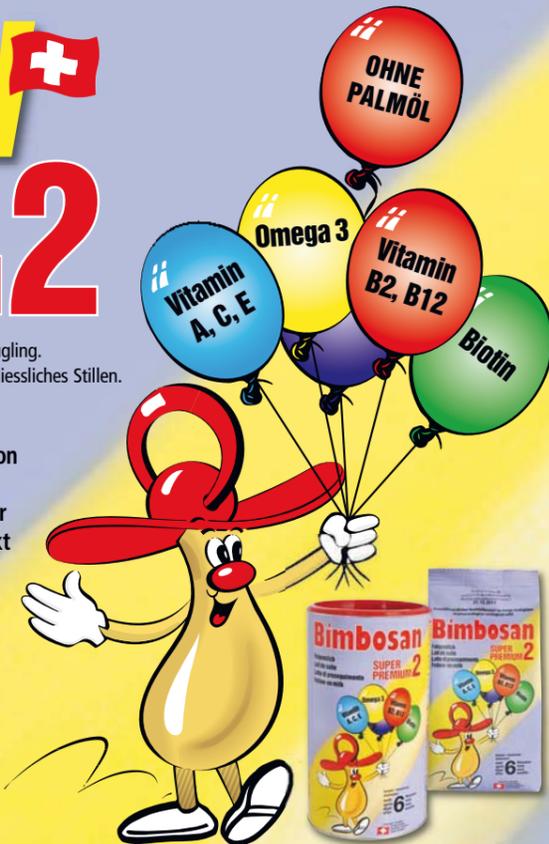
# NEW SUPER PREMIUM 2

Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.

Verlangen Sie gratis Muster von Bimbosan Super Premium 2, Beikost oder Héliomalt in Ihrer Apotheke, Drogerie oder direkt bei Bimbosan.

## Bimbosan

Hotline:  
+41 (0)32 639 14 44  
info@bimbosan.com  
www.bimbosan.com



## Bimbosan SUPER PREMIUM 2 für zufriedene Babies

Der Bimbosan AG ist es gelungen eine einzigartige sehr gut verträgliche Folgemilch mit allen neusten Komponenten der modernen Zeit zu entwickeln.

Dieses Produkt entspricht der aktuellen Lebensmittelgesetzgebung und enthält nebst den üblichen Vitaminen und Mineralstoffen sowohl Omega 3 und Omega 6, GOS, 5 Nucleotide und langkettige, mehrfach ungesättigte Fettsäuren ARA und DHA, jedoch kein Palmöl. Diese spezielle Zusammensetzung unterstützt die ideale Entwicklung und das Wohlbefinden des Säuglings.

Nicht gestillte Kinder erhalten mit Bimbosan alles, was ein Baby für ein ideales Gedeihen in den ersten Monaten seines Lebens braucht.

Die Bimbosan Produkte sind in Apotheken und Drogerien mit einer Rücknahmegarantie erhältlich.

Fit im Kopf?  
**Tebofortin<sup>®</sup> intens**  
Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel

Packungen mit 30 und 90 Filmtabletten

Mit der Natur. Für die Menschen. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
SCHWABE Pharma AG, Erlstrasse 2, 6403 Küssnacht a.R. www.schwabepharma.ch

# KOPFSACHE

SCHWABE Pharma AG wünscht Ihnen viel Glück!

Gewinnen Sie einen von fünf Nintendo 3DS im Wert von 250 Franken.

**So nehmen Sie teil:** Senden Sie ein SMS mit folgendem Text: MGM (Abstand), dann das Lösungswort sowie Name und Adresse (Beispiel: MGM Husten Max Muster Musterweg 2 5555 Musterhausen) an 9889 (CHF 0.90/SMS), gehen Sie auf [www.meinegesundheit-online.ch](http://www.meinegesundheit-online.ch) unter Kreuzworträtsel und schreiben Ihr Lösungswort mit Ihren Daten direkt in die vorgegebene Maske, oder bringen Sie uns eine Postkarte in unserer Drogerie vorbei.  
Teilnahmeschluss: 22. Juni 2013  
Die Gewinnerinnen und Gewinner werden benachrichtigt.

Lösungswort Nr. 2/Februar 2013: Heuschnupfen

ehem. schweiz. Airline	Einsicht	Kosewort für Grossmutter	wohl-tätige Gabe	franzö-sisch: auf	mit der Kamera fest-halten	11	italie-nisch: drei	grosser Raum	einige	ein Mainzel-männ-chen	Untat	inner-halb (ugs.)	EDV-Begriff (Spei-cher)	Nacht-raub-vogel
6							Obst aus tropi-schen Ländern				13		2	
Arznei-röhr-chen					4		Stil-richtung in der Kunst	schweiz. Kantons-haupt-ort						Sems Nach-komme
	15			bewah-ren, pflegen			Obst- und Gemüse-felder		5			Blatt auf Kanadas Flagge		Haupt-stadt von Portugal
Aas-vogel		streng	Schalt-einrich-tung					Gottes-leugner		Flüssig-keits-mass		Schuh-macher-werk-zeug		
sortieren							jeman-dem Achtung erweisen	Ort mit schweiz. Jazz-museum						
	7			leicht-sinniger Fahrer			Konti-nent					erbit-terter Wider-sacher	italie-nisch: ja	
Teil des Beins	Essen, Gericht		Aufein-ander-folgen-des					nagender Kummer		See in Schott-land (Loch...)		Kälte-erschei-nung	14	10
it. Fuss-ballklub (AC...)						9	Fluss durch Gerona (Span.)	ge-sunden			8		nach Art von (franz.)	türk. Gross-grund-herr
			Ausruf der Überraschung				Hunde-rasse					Amnesty Inter-national (Abk.)	kragen-loser Mantel der Araber	
ge-spreizter Pfauen-schwanz		ein-fetten						Abk.: Acetyl-salicyl-säure		1		entspre-chend		
Aus-bilder, Päd-a-goge							Dienst-schwur						Zitaten-samm-lung	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

**TEST & WIN**  
Neue Produkte ausprobieren und Ferien auf den Malediven gewinnen!  
[www.rausch.ch/test-win](http://www.rausch.ch/test-win)

## Ja zu mehr Volumen. Ja zu mehr Natur. Ja zu RAUSCH.



NEU



Malve (Malva sylvestris L.)

Simona S./Gewinnerin RAUSCH-Modelwettbewerb

Erleben Sie die Kraft der Kräuter mit der RAUSCH Malven VOLUMEN-Linie für Fülle und Glanz. Spüren Sie den Unterschied der sanften Pflege für feines und empfindliches Haar. In Apotheken und Drogerien.

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



## IMPRESSUM

HERAUSGEBER/KONTAKTADRESSE Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich, E-Mail: info@dromenta.ch, www.meinegesundheit-online.ch  
LIZENZRECHTE TITELBILD VON ISTOCKFOTO Detaillierte Angaben: www.fotolia.de TITELBILD Tautropfen © Bernd S. / Fotolia.com REDAKTIONSTEAM DIESER AUSGABE Lukas Maron, Patrick Seiz, Monika Lenzer, Ariane Kroll DRUCK Vogt-Schild Druck AG DRUCKAUFLAGE 2013 191 394 Ex., WEMF-beglaubigt 188908 Ex. (Auflage Juli 2011 – Juni 2012)

printed in Switzerland

# MAGNESIUM BIOMED<sup>®</sup> UNO

Trinkgranulat reich an  
Magnesium, mit frischem  
Orangengeschmack,  
zur Nahrungsergänzung

**20%**

auf Magnesium Biomed UNO  
Packung à 40 Sachets

Gültig vom 31. Mai  
bis 21. Juni 2013



*1x täglich*

In Drogerien und Apotheken erhältlich.

Vertrieb: Biomed AG, 8600 Dübendorf

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

**BioMed<sup>®</sup>**