Mai 2017 | Nr. 3

meine gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

DARMFLORA

Milliardenheer fürs Wohlbefinden

MAGNESIUM

Lebenswichtiger Mineralstoff

NATURKOSMETIK

Wertvolle Inhalte aus der Natur

istockphoto.com

Liebe Leserin, lieber Leser

Willkommen im Wonnemonat Mai. Eine unbeschwerte Jahreszeit beginnt. Die Zeit der Wonnen startet, frei übersetzt, die Phase der Lieblichkeit. Der Begriff geht auf Kaiser Karl den Grossen zurück, der im 8. Jahrhundert nach Christus befahl, diese Periode als «Wonnemond» zu bezeichnen. Doch wie vieles im Leben hat auch er es ganz anders gemeint, als wir es heute verstehen. Ihm ging es nicht um die Lieblichkeit und das Schöne, die wir in der erwachenden Natur wiedererkennen. Karl der Grosse sprach pragmatisch vom Mai als «wunnimanot» und meinte damit den Monat der Weide. Im Mai nämlich trieben die Menschen erstmals im Jahr ihr Vieh wieder auf die Wiesen. Von Wonne keine Rede. Vor allem um Arbeit ging es. So kann man Dinge manchmal falsch verstehen und weitererzählen, so lange, bis sie stimmen und alle daran glauben.

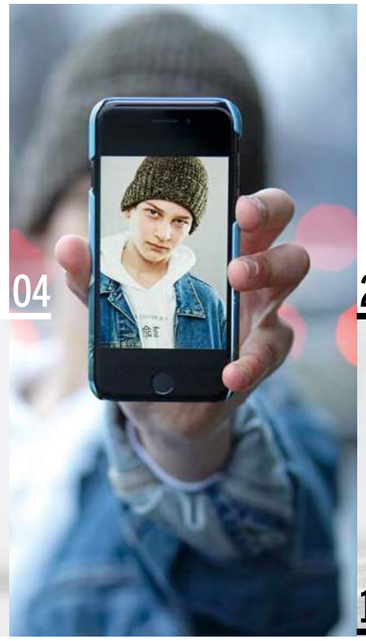
Über Naturkosmetik zum Beispiel gibt es eine ebenso nette Legende: Dass sie zwar gesund und schonend, aber letztlich halt um ein Vielfaches den Konzentraten aus der Chemie unterlegen sei. Es soll Leute geben, die glauben, dass alles mit dem Begriff Natur Versehene schlechter wirke. Wir dürfen Ihnen mit gutem Gewissen sagen: Stimmt nicht. Doch lesen Sie selber. Über die Wirkungskraft der Naturkosmetik.

Wir freuen uns mit Ihnen auf unbeschwerte Frühlingstage in Wonne (möglicherweise auf der Weide) und wünschen viel Lesevergnügen.

Anzeige

Inhalt

03 / 2017



04 PUBERTÄT *Löseprozess vom Elternhaus*

08 DARMFLORA *Nützliche Mitbewohner*

12 MAGNESIUM *Wichtige Versorgung*

16 NATURKOSMETIK *Die Kraft der Natur*

26 VAGINALINFEKTE *Weg mit den Pilzen*

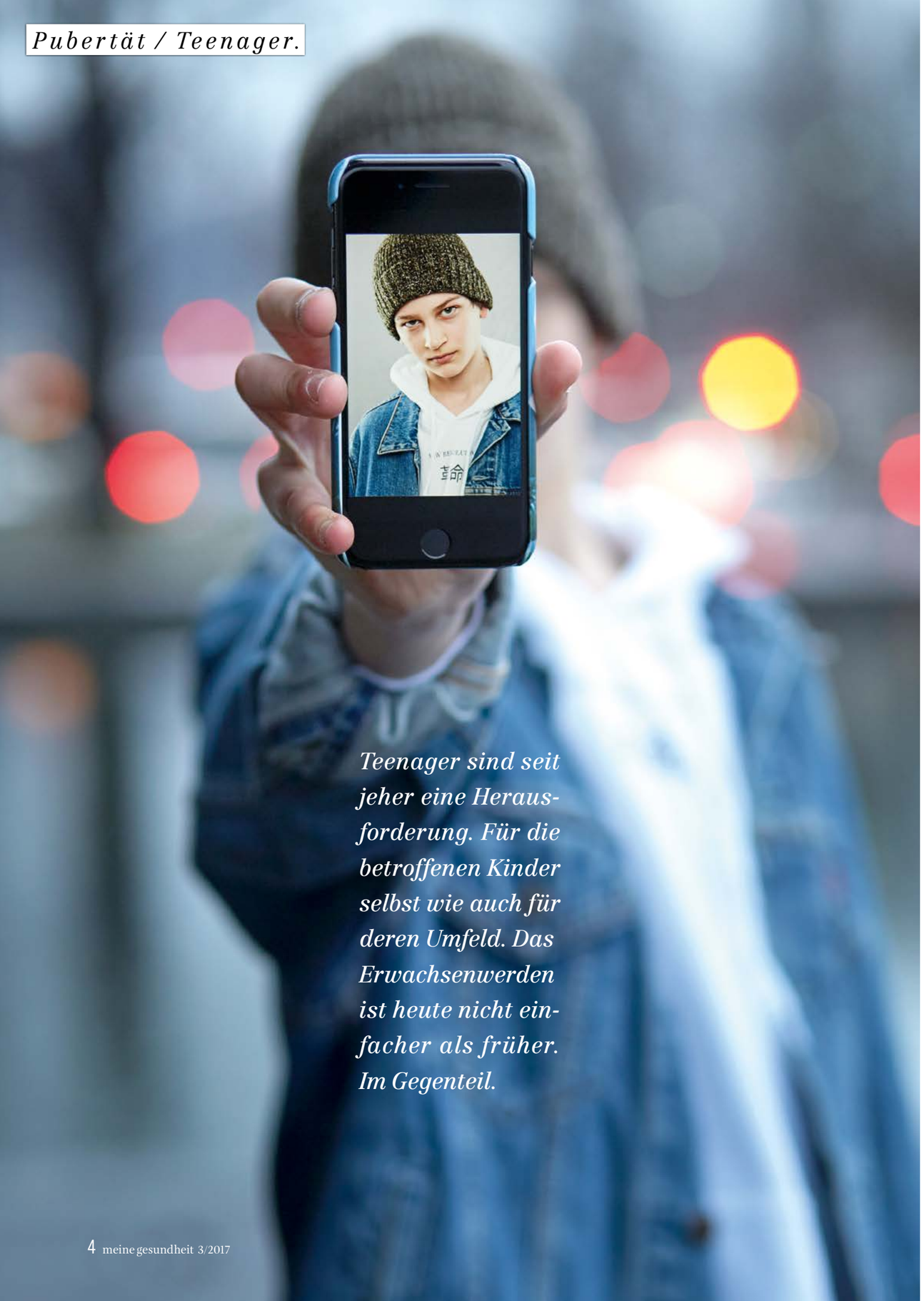
Anzeige

IMPRESSUM

Herausgeber Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich **Redaktion** BA Media GmbH, Obergrundstrasse 26, 6003 Luzern, Bruno Affentranger, Beat Brechbühl (Bild), Angel Gonzalo, Lukas Maron, Patrick Seiz, Rebecca Wagner **Layout** aformat, Kommunikation und Design, 6000 Luzern 6 **Druck** Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen **Auflage** 6 x jährlich, 164 712 Ex. (WEMF-beglaubigt) **Copyright** Dromenta AG, Nachdruck auf Anfrage und mit Quellenangabe **www.meinegesundheit-online.ch**

MIX
Papier aus verantwortungsvollen Quellen
FSC® C012018
www.fsc.org

printed in switzerland



Teenager sind seit jeher eine Herausforderung. Für die betroffenen Kinder selbst wie auch für deren Umfeld. Das Erwachsenwerden ist heute nicht einfacher als früher. Im Gegenteil.

WENN DIE HORMONE PURZELBÄUME SCHLAGEN

TEXT PATRICK SEIZ BILD BEAT BRECHBÜHL

Junge Menschen strotzen normalerweise vor Energie. Die wird auch dringend benötigt. Zuerst für das Wachstum und die Organausreifung, später für die Bewältigung der Lernprozesse und somit auch für die Anpassungsfähigkeit an die Umwelt. Ab dem Alter von 12 Jahren erfahren die Kinder einen kräftigen Schub in ihrer Entwicklung – bald beginnt die Geschlechtsreife, die Hormone schlagen Purzelbäume. Dies wirkt sich unterschiedlich auf den Körper aus. Ein typisches Anzeichen von Pubertät ist die Jugendakne. Bei den einen läuft die Entwicklung fast ganz ohne «Bibelis» und Pickel ab, andere hingegen machen schwere Formen durch. So schwer, dass sie sich in ihrer Haut unwohl fühlen, was häufig auf das Selbstwertgefühl drückt und bis hin zu Depressionen führen kann.

Im Gegensatz zu den Wechseljahren kommt es glücklicherweise niemanden in den Sinn, die Pubertät als «Krankheit» zu verstehen und sie somit verhindern zu wollen.

Zwei Wege führen zum Ziel

Es gibt zwei Wege, dagegen anzugehen. Im Gegensatz zu den Wechseljahren kommt es glücklicherweise niemanden in den Sinn, die Pubertät als «Krankheit» zu verstehen und sie somit verhindern zu wollen. Ein erster Weg besteht im Einsatz von Vitalstoffen. Die Geschlechtshormone benötigen deutlich mehr Zink. Steht dem restlichen Stoffwechsel zu wenig Zink zur Verfügung, können entzündliche Prozesse verstärkt auftreten und so einer starken Akne Vorschub leisten. Es macht Sinn, dem Körper in dieser Zeit Vitalstoffe wie Zink oder auch natürliches Vitamin E vermehrt zuzuführen. Ein weiterer Weg besteht darin, dem Körper mittels pflanzlicher Heilmittel auf die Sprünge zu helfen. Durch das ganzheitliche Verständnis in der Naturheilkunde sind alle Ebenen untereinander verknüpft und beeinflussen sich gegenseitig. So können spagyrische Essenzen oder Urtinkturen die Funktionen bei der Ausreifung unterstützen oder helfen, ein Zuviel an «Feuer» besser zu bewältigen. Denn der Wechsel vom Kind zum geschlechtsreifen Menschen geschieht nicht nur auf der körperlichen, sondern auch auf der psychischen Ebene.

Deshalb bringt Pubertät auch die Kraft mit sich, gegebene Strukturen zu durchbrechen oder zumindest zu hinterfragen.

Familiäre Strukturen

Oft beginnt das bei den familiären Strukturen. Die pubertäre Phase geht mit einem Löseprozess vom Elternhaus einher und darf durchaus von Neugierde, neuen Interessen und Entdeckungen geprägt sein. Damit dieses Aufbrechen – diese neue Definition des Ichs – nicht ausufert und einen valablen «Gegenspieler» hat, ist es wichtig, dass auch im Umfeld genügend «Feuer» herrscht. Oder, um es in der Sprache der Traditionellen Chinesischen Medizin auszudrücken, genügend Yang-Energie präsent ist. Diese Phase führt häufig zu handfesten Streitgesprächen – sie sind aber wichtig für die Entwicklung. Heute ist das Vorhandensein beider Elternteile nicht mehr selbstverständlich – für pubertierende Kinder ist das nicht von Vorteil. In dieser Phase relativer Orientierungslosigkeit können Bachblüten sehr gut helfen. Die zum Teil erstaunlichen Wirkungen – auch auf der körperlichen Ebene – werden schnell verständlich, wenn man die Philosophie von Dr. Eduard Bach kennt, die auf der ganzheitlichen Betrachtung des Menschen beruht. Dr. Bach ging aufgrund seiner >

> Beobachtungen davon aus, dass praktisch alle Beschwerden ihren Ursprung in einer «Verletzung» auf der seelischen Ebene haben. Die Bachblüten-Essenzen setzen deshalb auf dieser Ebene an und wirken so auch auf den Körper. Die vorgefertigte Mischung «Ado» des Schweizer Herstellers Odin (siehe Box) wird bei typisch pubertären Problemen angewendet. In Drogerien und Apotheken werden auch individuell zusammengestellte Mischungen zubereitet, eventuell ergänzt mit spagyrischen Essenzen oder Urtinkturen. Hier erhalten Sie kompetente Beratung.

Dialog ist wichtig

Heute sind Jugendliche einem starken Leistungsdruck in der Schule und während der Lehre ausgesetzt. Auch der gesellschaftliche Druck in den sozialen Medien stiftet mehr Verunsicherung, zumal oft eine übertrieben perfekte Körperkultur als das Mass aller Dinge suggeriert wird. Heute kommen Jugendliche viel früher und intensiver mit dem Thema Sexualität in Kontakt als jemals zuvor. Das ist für die Entwicklung eines gesunden «Ich» auf der mentalen, psychischen Ebene kaum förderlich, denn diese Entwicklung ist weit komplexer als die menschlichen Urtriebe und deren Entwicklung. Nicht zuletzt aus diesem Grund sollte der Fähigkeit, sich zwischenmenschlich mit den Sorgen und Nöten von heranwachsenden Jugendlichen mittels Dialog auseinander zu setzen, verstärkt Beachtung geschenkt werden – und das läuft definitiv nicht über Whatsapp, Facebook oder Instagram. <

Bachblüten

ODIN

Die Firma Odin mit Sitz in Vétroz (Wallis) hat sich die achtsame Herstellung von Bachblüten-Essenzen auf die Fahne geschrieben und setzt dieses Motto auch rigoros um. Das beginnt schon mit der Wahl des Firmensitzes. Einerseits nahe beim Verwender (in der Schweiz) und zweitens dank der hohen Biodiversität des Wallis' auch nahe den allermeisten Pflanzen als Quelle für die Essenzen. Bei der Herstellung geschieht alles nach dem Rhythmus der Natur und des passenden Momentes sowohl der Pflanzen, des Wetters als auch der Menschen, welche die Essenzen herstellen. So wird durch eine achtsame Herstellung eine hochwertige Blütenessenz gewährleistet, was letztlich – neben der richtigen Wahl der Essenzen – die Voraussetzung für eine gute Wirkung ist.

Die pubertäre Phase geht mit einem Löseprozess vom Elternhaus einher und darf durchaus von Neugierde, neuen Interessen und Entdeckungen geprägt sein.

Pro- und Präbiotika.

Rund 100 Billionen Mikroorganismen bevölkern unseren Körper. Die meisten dieser Mitbewohner tummeln sich an den Wänden unseres Darms und in dessen Inhalt. Mit unserer Nahrung nehmen wir zusätzliche Bakterien auf.

Darmflora, Darmsanierung, Prä- und Probiotika sind heute geläufige Begriffe. Schlicht darum, weil sie wichtig für unser Wohlbefinden sind. Auch die Bakteriensiedlungen im Mund, auf der Haut oder auf der Vaginalschleimhaut spielen eine entscheidende Rolle.

EIN MILLIARDENHEER FÜR UNSER WOHLBEFINDEN

TEXT PATRICK SEIZ FOTOS BILDAGENTUR

Die Erkenntnisse über unsere Darmflora helfen uns mittlerweile, Bakterien nicht nur als Krankheitserreger, sondern auch als lebensnotwendige Mikroben zu verstehen. Wie weitreichend eine Störung der sogenannten Standardflora ist (die normale Besiedlung eines gewissen Bereichs durch Bakterien, zum Beispiel im Darm), erkennen wir an den Auswirkungen auf unser Wohlbefinden.

Prä- und probiotisch

Die Lebensmittelindustrie spielt eine gewisse Vorreiterrolle, indem sie die Menschen auf prä- und probiotische Eigenschaften sensibilisiert hat. Dabei wird der Begriff präbiotisch für Nahrungsfasern verwendet, welche wir nicht verdauen können, die aber für unsere Darmbakterien als wertvolles Futter dienen. Diese Nahrungsfasern bestehen aus verschieden langen Sacchariden (Zuckerarten) wie Inulin, Lactulose (nicht zu verwechseln mit Lactose = Milchzucker) oder Oligofructose. Natürlicherweise kommen präbiotische Fasern zum Beispiel in Topinambur oder Chicorée vor. Probiotika enthalten dagegen lebensfähige Bakterienstämme. Zu beachten gilt: Erst ab einer gewissen Menge solcher lebensfähiger Keime darf der Begriff Probiotikum verwendet werden. In Ihrer Drogerie oder Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche zu den Probiotika zählen. Sie weisen ein Vielfaches an Keimen gegenüber den aus der Werbung bekannten Milchprodukten, wie zum Beispiel probiotische Joghurts, auf. Nicht, dass diese per se schlecht wären, aber von der Wirkung her spielen die probiotischen Zusatzpräparate in einer anderen Liga. Die Wirkung hängt jedoch nicht nur von der Anzahl lebensfähiger Keime (die zwischen 2,5 bis 20 Milliarden variiert) ab, sondern auch von der Anzahl und Art der Stämme. Es gilt als erwiesen, dass mehrfach kombinierte Produkte eine bessere Wirkung haben als solche mit nur einem Bakterienstamm. Eine Stuhlanalyse gibt nützliche Hinweise dafür, welche Darmbakterienstämme Unterstützung benötigen. Dadurch können die entsprechenden Bakterienstämme eingesetzt werden. Ohne eine solche Analyse empfiehlt sich ein Präparat mit mehreren Stämmen. Auch, weil die Wirkung nicht nur von der Art, sondern auch von den Stämmen abhängt. Das bedeutet, dass zwei Bakterien derselben Art, aber von verschiedenen Stämmen, auch unterschiedlich wirken können.

Richtige Einnahme ist wichtig

Der Erfolg des Einsatzes probiotischer Zusatzpräparate hängt von der seriösen Beachtung der Einnahmeempfehlungen ab. Die Bakterienstämme werden in kleinen Beutelchen aufbewahrt und vor dem Trinken in ein Glas Wasser gegeben. In diesem Pulver liegt eine inaktive >

> Form der Keime vor, deshalb braucht es einige Minuten (je nach Präparat zwischen 3 bis 15), bis die Bakterien aktiv werden. Da es lebende Bakterien sind, darf es auch kein heisses Wasser sein, denn ab 40 °C verändern sich die Eiweissstrukturen, was die Keime inaktivieren kann. Das Getränk sollte den Magen idealerweise schnell passieren, damit die Anzahl abgetöteter Keime möglichst klein bleibt. Der Magen unterscheidet nicht zwischen guten und schlechten Bakterien, im Grunde will er den Darm vor fremden Bazillen beschützen. Wird etwas Kaltes gegessen oder getrunken, bleibt es länger im Magen liegen, denn er muss dies zuerst auf Körpertemperatur bringen. Deshalb sollte das Wasser auch nicht kalt, sondern lauwarm sein, damit die Bakterien schneller und unbeschädigt in den Darm gelangen. Wir können viel Gutes tun für unseren Darm, schon mit der richtigen Ernährung: Gemüse, Früchte oder Salate helfen – vorausgesetzt, wir verdauen diese gesunde Nahrung ohne Blähungen. Nicht umsonst heisst es auch im Volksmund: «Ein kranker Darm verträgt keine gesunde Nahrung.»

In Ihrer Drogerie oder Apotheke erhalten Sie verschiedene Produkte, welche zu den Probiotika zählen. Sie weisen ein Vielfaches an Keimen gegenüber den aus der Werbung bekannten Milchprodukten, wie zum Beispiel probiotische Joghurts, auf.

Auf die richtige Balance kommt es an

Während eine genügend grosse Ansammlung von Bakterien im Darm mittlerweile als gesundheitsfördernde Komponente gilt, ist dies bei der Standardflora im Mund nicht der Fall. Die heute praktizierte Mundhygiene strebt radikal nach einem «sterilen» Mund, was in dieser Konsequenz keinen Sinn macht. Insbesondere, wenn man desinfiszierende oder lokal antibiotische Halsschmerzlutschtabletten einsetzt, könnte gleich danach eine entsprechende Lutschtablette für den Wiederaufbau der Mundflora genommen werden, um die Population wieder auf ein gesundes Mass anwachsen zu lassen. Zu beachten ist ebenso die Pflege der Standardflora auf der Haut wie auch auf der Vaginalschleimhaut. Ihre Drogerie und Apotheke berät Sie auch hier kompetent. <

MAGNESIUM – LEBENSWICHTIGER MINERALSTOFF

Wenn nächtliche Wadenkrämpfe den Schlaf rauben und tagsüber die Nerven blank liegen, kann eine mangelnde Versorgung mit Magnesium dahinterstecken. Magnesium ist ein lebenswichtiger Mineralstoff, ohne den im Körper nichts mehr funktionieren würde.

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHBÜHL

Magnesium ist neben Kalzium der wichtigste Bestandteil von Knochen und Zähnen. Daneben sind rund 300 Enzymreaktionen von Magnesium abhängig, die entscheidende Stoffwechselvorgänge steuern (zum Beispiel die Bildung von Eiweissen). Auch die Nervenreizleitung, die Kontraktion und Entspannung der Muskulatur, der Energiestoffwechsel und das Herz-Kreislauf-System funktionieren nur optimal, wenn genügend Magnesium im Körper vorhanden ist. Der menschliche Körper kann Magnesium nicht selbst herstellen. Deshalb gehört Magnesium zu den essenziellen Stoffen und muss dem Körper mit der täglichen Nahrung in genügender Menge zugeführt werden.

Bedarf

Der durchschnittliche Tagesbedarf eines Erwachsenen liegt bei 300 bis 400 mg. Ein guter Teil davon kann durch die Ernährung gedeckt werden. Vollkornprodukte, magnesiumreiche Mineralwasser, Milch und Milchprodukte, Nüsse, Früchte wie zum Beispiel Bananen, aber auch grünes Gemüse liefern viel Magnesium. Wachstum, Schwangerschaft, Leistungssport, starke Belastungen und Stress steigern den Magnesiumbedarf. Auch eine einseitige Ernährung und gewisse Medikamente (wassertreibende Mittel, Cortison, gewisse Antibiotika, Protonenpumpenhemmer) sowie chronische Darm- oder Nierenerkrankungen können den Bedarf erhöhen und mögliche Ursachen eines Magnesiummangels sein.

Mangel

Ein Magnesiummangel kann sich durch verschiedene Symptome äussern: Muskelkrämpfe, Ruhelosigkeit, Müdigkeit, Nervosität, Reizbarkeit, Kopfschmerzen, Konzentrationsmangel, allgemeines Schwächegefühl und Herzrhythmusstörungen sind mögliche Anzeichen. Da diese Symptome auch andere Ursachen haben können, bleibt ein Magnesiummangel häufig verborgen. Es ist sehr wichtig, dass man den Rat einer Fachperson einholt, damit die Symptome richtig eingeordnet und von ernsthaften Erkrankungen abgegrenzt werden können. Wenn ein Mangel besteht und man diesen nicht mehr durch eine bewusste Ernährung beheben kann, sollte man die Nahrung mit einem Magnesiumpräparat ergänzen. Informieren Sie das Fachpersonal in der Drogerie oder Apotheke, falls Sie Medikamente einnehmen müssen. Gewisse Medikamente behindern die Magnesiumaufnahme. Das Magnesium wiederum kann die Wirkung von Medikamenten einschränken oder verstärken. So werden beispielsweise Schilddrüsenhormone bei gleichzeitiger Einnahme von Magnesium zu einem Komplex gebunden und verlieren an Wirkung. Halten Sie deshalb unbedingt einen zeitlichen Abstand von 1,5 bis 2 Stunden zwischen der Einnahme von Mineralstoffen und Vitaminen zur Einnahme von Medikamenten. Häufig ist die Einnahme von Magnesium am Abend angezeigt, da dessen Wirkung das Schlafverhalten nicht negativ beeinflusst. Im Gegenteil, die entspannende Wirkung kann zu einem ruhigen und gesunden Schlaf beitragen.

Die richtige Wahl

Magnesium gibt es in zahlreichen chemischen Verbindungen und bei der Vielfalt an Präparaten fällt es schwer, das richtige Magnesium auszuwählen. Man unterscheidet anorganische (z. B. Carbonate) und organische (z. B. Citrate und Aspartate) Verbindungen von Magnesium. Dabei sind die organischen Verbindungen für den Körper deutlich besser verwertbar und der ist Effekt stärker. Präparate mit organischen Magnesiumverbindungen eignen sich vor allem bei Muskelkrämpfen, für Sportler, Schwangere und für junge Menschen im Wachstum. Möchte man Magnesium vor allem bei Stress und überlastetem Nervensystem einsetzen, so eignet sich am besten eine spezielle Magnesiumverbindung, das sogenannte Magnesiumorotat. Hier wird das Magnesium mit der Orotsäure kombiniert. Orotsäure dient dem Magnesium als Schleppersubstanz und ist selbst ein wichtiger Treibstoff für die geistige und körperliche Dynamik. Magnesiumorotat hat eine ausgeprägte entspannende und beruhigende Wirkung. Insbesondere stressgeplagte Menschen können von der positiven Wirkung profitieren. Zudem hat Magnesiumorotat im Gegensatz zu anderen Magnesiumverbindungen auch bei höherer Dosierung keine bekannte abführende Wirkung.

Schüsslersalz als «Rutschbahn»

Die biochemischen Mineralsalze nach Dr. Schüssler, auch als Schüsslersalze bezeichnet, setzen auf Zellebene ganz feine Impulse, die dazu dienen, dass die Zelle den Mineralstoff besser aufnimmt. Sie sind so etwas wie eine «Mineralstoff-Rutschbahn» in die Zelle hinein. Das Schüsslersalz Nr. 7 Magnesium phosphoricum ist eine optimale Begleitung zu allen Magnesiumpräparaten, um die Verwertung zusätzlich zu verbessern. <

BON CHF 10.–
Einlösbar beim Kauf eines OMRON Blutdruckmessgerätes in Ihrer Apotheke oder Drogerie
Gültig vom 26.4.– 27.5.2017
(Bon nicht kumulierbar)

OMRON

BLUTDRUCK: ALLES UNTER KONTROLLE?

Mit dem OMRON M6 AC können Sie Ihren Blutdruck jederzeit zuverlässig und komfortabel messen.

OMRON M6 AC
> Mit vielen nützlichen Funktionen zur Überwachung Ihres Blutdrucks
> Klinisch validiert für garantiert höchste Ansprüche
> Inklusive Netzadapter
> 3 Jahre Garantie und Gratiskontrolle innerhalb der Garantiezeit

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie
mit Bon nur CHF 149.00
statt CHF 159.00
(empfohlener Verkaufspreis)

All for Healthcare

Generalvertretung Schweiz:
ADVANCE AG, 8804 Au-Wädenswil, www.omron-healthcare.ch

DermaPlast® ACTIVE
Only for Champions

Mit der Kalt- und Warmtherapie kommen Sie schnell zurück zu Ihrer Bestleistung. DermaPlast® Active, zur Vorbeugung und Behandlung von Sportverletzungen.

www.dermaplast.ch

RUNDUM FRAU SEIN

Hormonelle Veränderungen können unangenehme Beschwerden mit sich bringen. Doch die Natur hält Pflanzen bereit, die eine Hilfe sein können.

Beschwerden vor der Mens?
Die Stimmung fährt Achterbahn, die Brüste schmerzen und die Motivation für alltägliche Arbeiten ist auf dem Tiefstand. Welche Frau kennt diese Tage nicht, die sich häufig vor der Menstruation wiederholen? Bei einigen machen sich die Symptome nur leicht bemerkbar, andere sind nicht mehr in der Lage, den Alltag wie gewohnt zu bewältigen. Die prämenstruellen Beschwerden, auch prämenstruelles Syndrom (PMS), sind vielseitig und treten zwischen dem Eisprung und der Menstruation auf.

Mönchspfeffer – eine Hilfe bei PMS
Zur Linderung des prämenstruellen Syndroms (PMS) hält die Natur eine Pflanze bereit: den Mönchspfeffer! prefemin® enthält den hochdosierten Zeller-Spezialextrakt Ze 440, der aus den Früchten des Mönchspfeffers gewonnen wird. prefemin® lindert prämenstruelle Beschwerden wie Kopfschmerzen, Brustspannen, Reizbarkeit oder Stimmungsschwankungen.

Hitzewallungen, Schweissausbrüche?
Die Wechseljahre sind eine Zeit des Umbruchs. Sie kennzeichnen den Beginn eines neuen Abschnitts im Leben einer Frau und der weibliche Hormonhaushalt beginnt sich zu verändern. Das durchschnittliche Alter liegt im Allgemeinen zwischen 45 und 55 Jahren. Nicht jede Frau empfindet die Wechseljahre als unangenehm. Studien zeigen, dass rund 2/3 der Frauen an einer ganzen Bandbreite leichter bis starker Beschwerden leiden. Hitzewallungen und Schweissausbrüche gehören plötzlich zur Tagesordnung und beeinträchtigen das Wohlbefinden.

Traubensilberkerze – eine Hilfe bei Wechseljahrbeschwerden
Zur Linderung der Wechseljahrbeschwerden hält die Natur eine Pflanze bereit: die Traubensilberkerze! cimifemin® neo enthält den Zeller-Spezialextrakt Ze 450 aus dem Wurzelstock der Traubensilberkerze und lindert typische Wechseljahrbeschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität oder Verstimmungszustände.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilagen.

Max Zeller Söhne AG
8590 Romanshorn
www.zellerag.ch

NATÜRLICH ODER NATURNAH? DAS IST DIE FRAGE

«Zurück zur Natur» ist ein unaufhaltsamer Trend, der schon lange nicht mehr nur die Ernährung betrifft, sondern auch die Mode und die Kosmetik erobert hat. Gerade in der Kosmetik zeigt sich dieser Trend in vielen neuen Produkten, die sich zwar nach aussen natürlich geben, innen drin aber nur naturnah sind. Wo sind die Unterschiede?

TEXT LUKAS MARON FOTOS BILDAGENTUR

Muss in einer Creme, die nach Kokos riecht, auch tatsächlich Kokosnuss drin sein und wie viel? Zählt eine Gesichtspflege, auf der steht, dass sie zu neunzig Prozent aus natürlichen Bestandteilen besteht, schon zur Naturkosmetik? Macht ein Aloeblatt in der Werbung den Inhalt des Gels natürlicher? An der Werbung und deren Versprechen sieht man deutlich, wie sehr mit dem Begriff «natürlich» gespielt wird. Viele Kosmetikprodukte enthalten zwar mittlerweile natürliche Bestandteile, aber das macht sie noch nicht zu einer reinen Naturkosmetik. Wer also bei der Gesichts- und Körperpflege auf Naturkosmetik setzt, der muss wissen, wo die Unterschiede zwischen naturnahen und rein natürlichen Produkten liegen.

Grosse Vielfalt

Man unterscheidet zwischen konventioneller und naturnaher Kosmetik sowie reiner Naturkosmetik. Während in konventioneller Kosmetik alle gesetzlich erlaubten Inhaltsstoffe verwendet werden, darunter auch umstrittene Substanzen wie zum Beispiel Parabene, ersetzt die naturnahe Kosmetik gewisse synthetische Substanzen durch natürliche Inhaltsstoffe. Das können pflanzliche Öle oder Pflanzenextrakte sein, bei gleichzeitiger Verwendung herkömmlicher Konservierungs-, Farb- und Duftstoffe. Naturnahe Kosmetik ist also ein Mischprodukt, das sich gerne den grünen und werbewirksamen Mantel reiner Naturkosmetik überzieht. Reine Naturkosmetik hingegen unterliegt gewissen Vorschriften. So darf reine Naturkosmetik ganz allgemein keine synthetischen Inhaltsstoffe enthalten. Sie muss frei sein von Parabenen, Mineralölen, synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen und die einzelnen Inhaltsstoffe dürfen nicht in Tierversuchen getestet worden sein. Die Inhaltsstoffe sind also allesamt natürlichen Ursprungs.

Wertvolle Inhalte

Die Hautpflege mit Naturkosmetik bietet bereits bei der Cremegrundlage entscheidende Unterschiede. Sie nutzt ausschliesslich Wachse und Öle pflanzlichen Ursprungs. Pflanzliche Öle und Fette sind den hauteigenen Fetten am nächsten verwandt und bewahren den schützenden Hydrolipidfilm der Haut, ohne dabei die Poren zu verschliessen. Damit wird bereits die Grundlage, die normalerweise mehr als neunzig Prozent der Inhaltsstoffe ausmacht, nicht nur Träger für weitere Ingredienzien, sondern gleichzeitig zentraler Wirkstoff der Kosmetik. Darin werden Säfte und Extrakte aus Heilpflanzen, Obst und Gemüse, aber auch ätherische Öle eingearbeitet, welche die Haut typgerecht pflegen und versorgen.

Reine Naturkosmetik – die Vorteile

UV-Strahlung, Umweltgifte, Rauchen, Alkohol, ungesunde Ernährung und problematische Stoffe in herkömmlichen Körperpflegeprodukten und Kosmetika belasten die Haut und stören sie in ihrer Funktion. Immer mehr Menschen leiden unter Hautproblemen. Die Naturkosmetik berücksichtigt und unterstützt mit ihren Rezepturen die hauteigenen Stoffwechsel- und Regenerationsprozesse. Die Hautatmung wird nicht behindert und der schützende Hydrolipidfilm bleibt erhalten. Je nach Hauttyp, Lebens- >

Sonett – so **einzigartig**

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Im Vergleich mit anderen Wasch- und Reinigungsmitteln sind Sonett-Produkte frei von petrochemischen Tensiden und Enzymen, sie enthalten keine synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe und werden ohne Gentechnik, Nanotechnologie und ohne Tierversuche hergestellt. Alle Öle stammen zu 100% aus kontrolliert biologischem oder biologisch-dynamischem Anbau. Und: natürlich sind alle Sonett-Produkte restlos biologisch abbaubar. Mehr Information erhalten Sie im Internet: www.sonett.eu **Sonett – so gut.**

Sonett-Produkte erhalten Sie im gut sortierten Naturkostfachhandel. Vertrieb Schweiz: Bio Partner Schweiz AG, Seon, www.biopartner.ch

sonett
ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

ALPINAMED®

Curcumasan Kapseln

Kurkuma

Grüntee

Pfeffer

Vitamin C

www.alpinamed.ch

> abschnitt, Problemen und anderen individuellen Voraussetzungen bietet auch die Naturkosmetik unterschiedliche Reinigungs-, Pflege- und Spezialprodukte. So kann sich Ihre Haut frei und schön entfalten und erreicht wieder ein gesundes Gleichgewicht.

Die richtige Wahl

Eine grosse Auswahl an reiner Naturkosmetik macht es für den Laien schwierig, die für seine Haut richtigen Produkte zu finden. Durch langjährige Aus- und Weiterbildung im Bereich der Naturkosmetik sind wir als Spezialisten die ersten Ansprechpartner, um aus dieser Vielfalt die beste Pflegelösung für Sie zu finden. Wir führen in unserem Geschäft ein breites Sortiment an reiner Naturkosmetik und beraten Sie gerne ganz nach Ihrem Hautgefühl. Wir berücksichtigen dabei die persönlichen Vorlieben und Empfindlichkeiten genauso wie den Zustand der Haut und Ihre individuellen Hautbedürfnisse. Dabei finden wir heraus, welche Marke und welche Produkte am besten zu Ihrer Haut passen und schenken Ihnen gerne Produktproben zum längeren Test in der heimischen Wellnessoase. So fühlen Sie sich in jeder Phase ihres Lebens ganz natürlich wohl in Ihrer Haut. Wir legen Wert auf biologische und hochwertige Produkte. Deshalb finden Sie bei uns nur ausgewählte Marken. Dr. Hauschka, Santaverde, Goloy 33, Weleda und Lavera haben mit ihrer Qualität und Innovationskraft unser Vertrauen verdient. Wir bieten Ihnen die einzige Naturkosmetik-Sammelkarte der Schweiz an, welche alle fünf Marken abdeckt. Jetzt ist definitiv Schluss mit einzelnen Sammelkarten pro Hersteller. Ganz egal, von welcher dieser fünf Marken Sie ein Produkt kaufen, es wird auf dieser Karte vermerkt. Wenn Sie insgesamt für 250 Franken eingekauft haben, werden Ihnen bei einem Produkt Ihrer Wahl 25 Franken abgezogen. So können Sie sich jedes Mal, wenn die Karte voll ist, noch ein Extraprodukt gönnen. <

Anzeige

Dr. Hauschka
Kosmetik im Rhythmus der Haut

Dr. Hauschka Kosmetik feiert dieses Jahr ihr 50-jähriges Bestehen. Der Mensch verändert sich im Laufe seines Lebens – ebenso hält es seine Haut. Nach diesem Gesichtspunkt entwickelt Dr. Hauschka seit 1967 die Produkte stets weiter. So steht Ihnen heute innovative Naturkosmetik zur Gesichts- und Körperpflege zur Verfügung, aber auch eine komplette Palette an dekorativen Produkten, die dieses Jahr mit einer neuen Make-up-Linie auf sich aufmerksam macht.
Dr. Hauschka Handpflege Creme: Ein Klassiker unter den Dr. Hauschka Produkten ist die Handpflege-Creme, die zum 50-Jahr-Jubiläum auch in einer Spezialgrösse zum absoluten Vorteilspreis erhältlich ist. Die vitalisierende Kraft des Brutblattes vereint sich darin mit wertvollen pflanzlichen Ölen und Eibischwurzel. Die Creme reguliert die Feuchtigkeit und zieht schnell ein, ohne nachzufetten.

Santaverde
einzigartig intensiv

Wasser, welches in herkömmlicher Kosmetik meist Hauptbestandteil ist, wird in den Santaverde Produkten durch den reinen Blattsaft biologisch angebauter Aloe-Vera-Pflanzen ersetzt. Aloe-Vera-Saft enthält über 200 Vitalstoffe und bildet die Grundlage aller Produkte von Santaverde. In den einzigartigen Santaverde Rezepturen wird er durch wertvolle Pflanzenöle und -extrakte ergänzt. So wird Ihre Haut angeregt, sich selber zu regenerieren und aus eigener Kraft zu einem gesunden Gleichgewicht zu finden.
Santaverde Age protect Ampullenkur: Die Ampullen enthalten ein intensiv regenerierendes Wirkstoffkonzentrat aus den stark antioxidativen und zellschützenden Aloe-Blüten und anderen natürlichen «Kraftpaketen». Das Wirkstoffkonzentrat regt die Kollagensynthese an und mildert Pigmentstörungen. Dadurch wird die Haut ebenmässiger und erstrahlt in ihrer ganzen Natürlichkeit.

5 UNSERE VERTRAUENS-MARKEN

Philosophie und neueste Produkt-highlights.

Goloy 33
lehrt die Haut, was sie verlernt hat

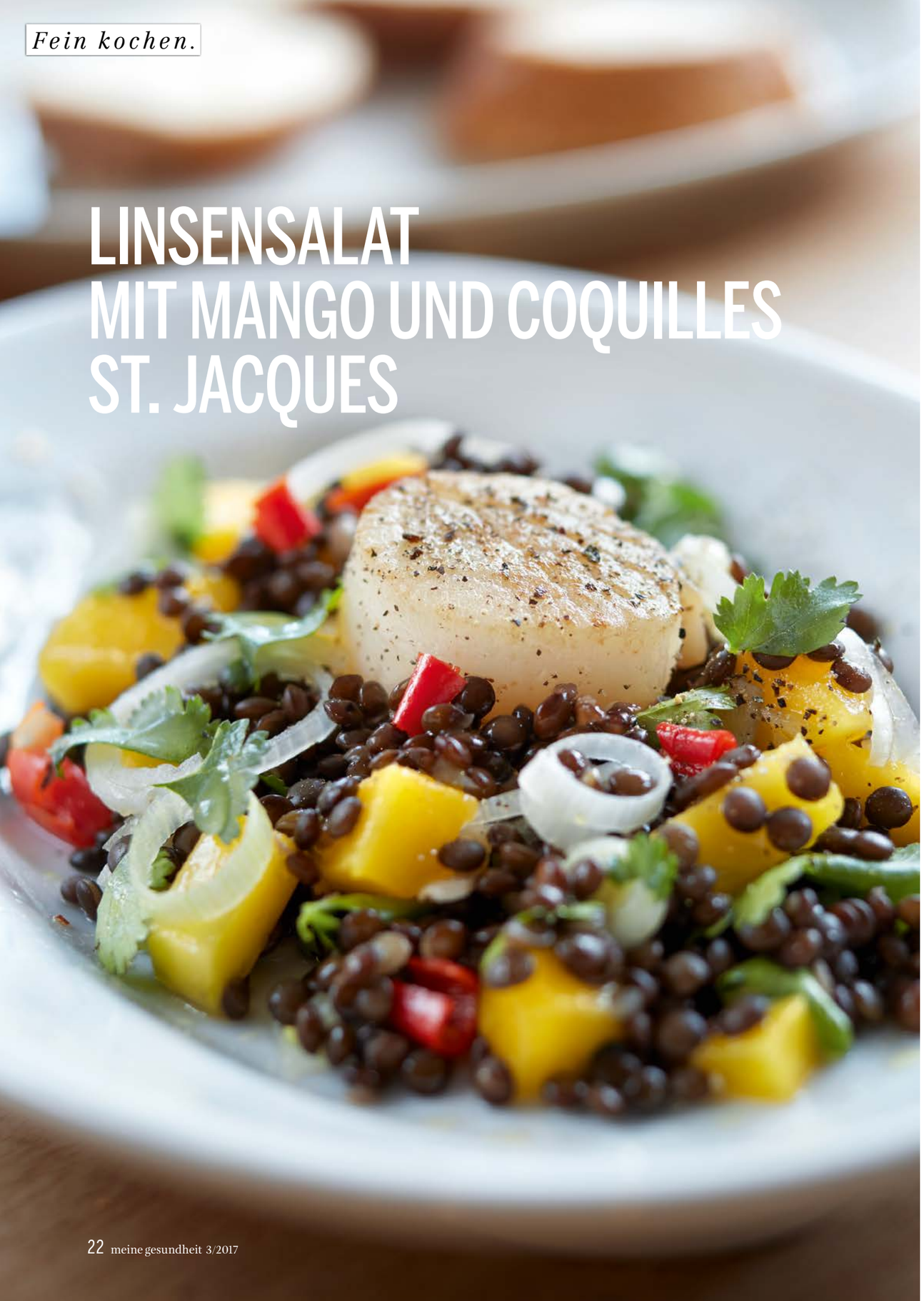
Eine einzigartige natürliche Rezeptur, basierend auf einem Drei-Säulen-Prinzip, stärkt die regenerativen Kräfte der Haut und verhilft zu neuer Vitalität und Hautgesundheit. Die Grundrezeptur aus Energiewasser, aktivem Sauerstoff und biophysikalischen Mineralsalzen wird produktspezifisch mit pflanzlichen Ölen, Essenzen und mit ätherischen Ölen ergänzt. Die einzigartigen Formulierungen der Goloy 33 Produkte verstärken die hauteigene Abwehrkraft und geben der Haut ihr Gleichgewicht zurück.
Goloy 33 Shampoo, Conditioner und Scalp Elixier: Kopfhaut und Haare sind vielen negativen Einflüssen von aussen und innen ausgesetzt. Das Haar erscheint kraftlos, stumpf und spröde – die Kopfhaut juckt und neigt zu Schuppenbildung. Die Goloy Haarpflegeprodukte bringen Kopfhaut und Haare wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zurück – für glänzendes, kraftvolles und gesundes Haar.

Weleda
im Einklang mit Mensch und Natur

Die Verwendung bester natürlicher Inhaltsstoffe, ausgewogener Zusammensetzungen und eine sorgfältige Verarbeitung garantieren Produkte höchster Qualität. Die verschiedenen Produkte gehen dabei ganz gezielt auf die unterschiedlichen Bedürfnisse ein, welche die Haut von Gesicht und Körper im Laufe der Jahre entwickelt. Die natürliche Gesunderhaltung wird gefördert und die hauteigenen Kräfte werden aktiviert. Mit den Kosmetikprodukten von Weleda ist jede Haut perfekt und ganz natürlich gepflegt.
Weleda 24 h Deo Roll-on (Men, Citrus, Granatapfel): Die neuen Deo Roll-on schützen den ganzen Tag auf natürliche Weise vor unangenehmer Geruchsbildung. Sie sind frei von Aluminiumsalzen und behindern daher den natürlichen Hautstoffwechsel nicht. Süssholzwurzelextrakt, Hamamelisdestillat und ätherische Öle sorgen für ein angenehmes Frischegefühl. Die Deos ziehen schnell ein und sind in den drei Duftrichtungen «fruchtig frisch», «belebend herb» oder «sinnlich exotisch» erhältlich.

Lavera
wirkt natürlich schön

Ein Leitsatz von Lavera lautet: «Jeder soll sich mit Naturkosmetik pflegen können und sich wohlfühlen in seiner Haut. Die Haut soll ausbalanciert, gepflegt und geschützt werden, ganz ohne Chemie.» Um dieses Ziel zu erreichen, werden die Rezepturen und Pflegekonzepte immer wieder überarbeitet. Daraus ist seit über 30 Jahren eine breite Palette innovativer, natürlicher Pflegeprodukte entstanden, die jedem Hautbedürfnis gerecht werden.
Lavera Re-Energizing Sleeping Cream: Das ist nicht nur eine Nachtcreme, sondern ein wahres «Powerpaket» für Ihre Haut. Die Re-Energizing Sleeping Cream mit dem «5in1 Overnight Effect» unterstützt die nächtliche Zellerneuerung und versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit und natürlichen Pflegewirkstoffen. Sie enthält alles, was die Haut in der Nacht braucht, um am Morgen revitalisiert, erholt und in natürlicher Schönheit zu erstrahlen.



LINSENSALAT MIT MANGO UND COQUILLES ST. JACQUES

Lauwarmer Linsensalat mit Mango und Coquilles St. Jacques, aromatisiert mit Limetten, Koriander und Peperoncini. Dazu eine knusprige Baguette. Das ist Musik!

TEXT ANGEL GONZALO BILD BEAT BRECHBÜHL

Beluga-Linsen haben ihren Namen wegen ihrer Ähnlichkeit mit dem Beluga-Kaviar: Sie sind klein, schwarz, glänzend und – wie der Kaviar auch – gelten als besonders edel im Geschmack. Beluga-Linsen entwickeln beim Garen ein nussiges Aroma, sie kochen eher fest und zerfallen beim Kochen nicht so leicht wie andere Linsensorten. Daher eignen sie sich ideal für Salate oder als Beilage. Beluga-Linsen können Sie getrocknet in Naturkostläden, Bio-Supermärkten und Reformhäusern kaufen. Das vorliegende Rezept mit Mango, Coquilles St. Jacques und weiteren temperamentvollen Zutaten bringt bestimmt Pepp in Ihre Küche.

ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

300 g Beluga-Linsen
2 Frühlingszwiebeln
2 Schalotten
1 grosse Mango (oder zwei kleine)
1 Bund Koriander
1 Peperoncino
1 Limette
8 Coquilles St. Jacques
Noilly Prat
2 – 3 EL Aceto balsamico, weiss
4 – 6 EL Olivenöl
Fleur de Sel, Pfeffer schwarz

VORBEREITEN

Linsen in leicht gesalzenem Wasser aufkochen und auf kleinem Feuer ca. 20 Minuten garen. Danach abschütteln und beiseitelegen.

Mango in kleine Würfel schneiden, Peperoncino entkernen und fein hacken, Frühlingszwiebeln in kleine Ringe schneiden, Koriander zupfen (alles in kleinen Behältern aufbereiten), Limettensaft pressen.

ZUBEREITEN

Schalotten fein hacken, dann in Olivenöl leicht andünsten. Die Beluga-Linsen dazugeben und ein paar Minuten mitdünsten. In eine grosse Schüssel legen und etwas abkühlen lassen.

Die Mangowürfel, den Peperoncino, die Frühlingszwiebeln daruntermischen, dann mit Limettensaft, etwas Olivenöl, Aceto balsamico weiss beträufeln und mit Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken.

In der Zwischenzeit die Coquilles St. Jacques in Olivenöl beidseitig ca. 1 Minute scharf anbraten, mit Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken, ev. mit etwas Noilly Prat ablöschen.

Servieren
Den lauwarmen Linsensalat auf flache Teller geben, darauf je zwei Coquilles St. Jacques in Olivenöl beidseitig ca. 1 Minute scharf anbraten, mit Pfeffer und Fleur de Sel abschmecken, ev. mit etwas Noilly Prat ablöschen.

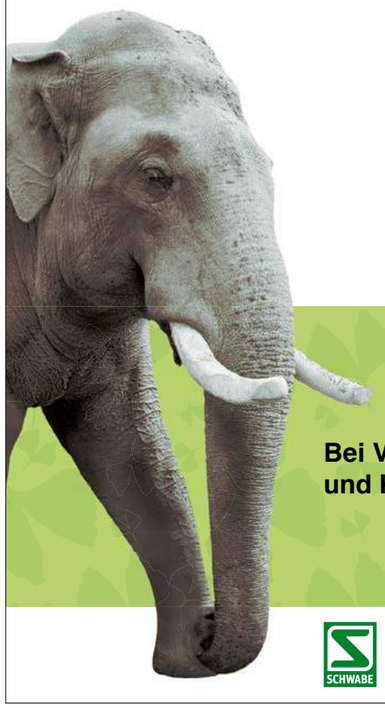
Servieren
Den lauwarmen Linsensalat auf flache Teller geben, darauf je zwei Coquilles St. Jacques verteilen und den Koriander darüberstreuen. Dazu passt vorzüglich eine frische Baguette (ev. auch Toastbrot).

Anzeige

Weleda – im Einklang mit Mensch und Natur

www.weleda.ch

www.tebofortin.ch



Unkonzentriert?

Vergesslich?

Tebofortin® *intens*

Aus Ginkgo
Spezialextrakt

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel

Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

EVOTEARS®

Evolutionär – die neue Therapieklasse zur Behandlung von trockenen Augen

- Innovatives Wirkprinzip mit einem neuen Wirkstoff
- Legt sich wie ein Schutzmantel über den Tränenfilm
- Lang anhaltende Wirkung für zufriedene Patienten – studienbelegt*
- Hervorragend verträglich, da frei von Konservierungsmitteln, Phosphaten und Emulgatoren

* Steven, P. et al. J Ocul Pharmacol Ther, 2015.31(8) :498-503

EISEN BIOMED® DIRECT

Eisen Biomed® direct ist ein Nahrungsergänzungsmittel für einen ausgeglichenen Eisenhaushalt. Eisen Biomed® direct ist als Granulat in Sticks erhältlich und für Kinder ab 10 Jahren geeignet. Der Stick ist glutenfrei, zuckerfrei, ohne Laktose und enthält keine tierischen Bestandteile.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Biomed AG
www.biomed.ch

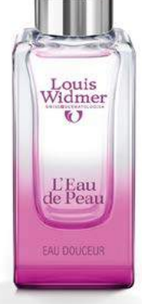
UNTERSTÜTZT IHRE ABWEHR

Durch Belastungen und Umwelteinflüsse, welche die Widerstandskraft beeinträchtigen und schwächen (z. B. Bakterien, Viren, Stress, psychische Belastung), ist der Bedarf an Vitalstoffen erhöht. Das Zink in Strath Immun unterstützt die Funktion des Immunsystems und unsere Abwehrkraft auf natürliche Weise.

Bio-Strath
www.bio-strath.com

NEU: DÜFTE FREI VON ALLERGENEN

Louis Widmer ergänzt die dermatologische Pflege mit hautverträglichen Düften: L'Eau de Peau! Die drei sinnlichen und eleganten Düfte haben ein einzigartiges Merkmal: Sie sind frei von Allergenen*!



www.louis-widmer.com

* Ohne Duftallergene, in Übereinstimmung mit den Anforderungen der EG-Verordnung Nr. 1223/2009, Anhang III.

LÖST SANFT DIE HAUTSCHUPPEN

Osa-Osanit, der Spezialist für Säuglinge und Kleinkinder, hat sein Sortiment erweitert und bietet ein neues Mittel gegen ein weitverbreitetes Problem bei Babys an: den Schorf. Ein klinischer Test belegt die hohe Wirksamkeit von Osa Schorf Kopfgneis Spray.

Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie

www.osa-osanit.ch

NEU! EXCILOR 3 IN 1 SCHUTZSPRAY

Der erste und einzige Spray mit bis zu 8 Stunden Schutz vor:
- Dornwarzen
- Fusspilz
- Nagelpilz

Der ideale Schutz in Schwimmbädern, bei Barfuss-Aktivitäten und im Indoorsport für Sportler und Familien.

www.excilor.com

Die meisten Frauen kennen Probleme im Intimbereich. Bei der Behandlung ist der Rat einer Fachperson wertvoll, damit die Beschwerden schnell und nachhaltig verschwinden. Es gibt probate Lösungen, welche das natürliche Gleichgewicht im Intimbereich wiederherstellen.

NATÜRLICH INTIM – WEG MIT DEN PILZEN

TEXT LUKAS MARON FOTOS BILDAGENTUR

Trockene Schleimhaut, Juckreiz, Ausfluss, übler Geruch und andere Beschwerden sind Anzeichen für Irritationen im Intimbereich. Da denken viele Betroffene an einen Pilzbefall. Doch nicht nur Pilze, sondern auch Bakterien können Beschwerden im Intimbereich verursachen. Seltener sind Allergien auf Waschmittel, Latex oder Bleichstoffe von Tampons und Binden schuld an Vaginalbeschwerden. Die Schleimhautflora, die für den Erhalt eines schützenden, leicht sauren Schleimhaut-pH-Wertes sorgt, wird durch Duschgels und häufiges Waschen gestört, aber auch Krankheiten wie Diabetes, die Einnahme von Medikamenten (Antibiotika, Hormone), psychische Veränderungen und andere Einflüsse können das individuelle Schleimhautökosystem empfindlich stören. Ist dieses einmal aus dem Gleichgewicht, folgt häufig eine Infektion der nächsten, weil die «Tür» quasi offensteht und die Symptome nach kurzen Phasen der Beschwerdefreiheit wiederkommen.

Behandlung

Es geht bei der Behandlung von Intimbeschwerden darum, zielgerichtet den Erreger zu vertreiben und das natürliche Gleichgewicht der Schleimhäute und der Schleimhautflora wiederherzustellen. Ist die Schleimhautflora (das sind primär Milchsäurebakterien) intakt und der pH-Wert der Schleimhaut somit in einem normalen Bereich, können sich die Erreger nicht anhaften oder werden von der Schleimhautoberfläche verdrängt. Bei leichten Beschwerden kann eine lokale Behandlung ausreichen, bei häufigen und immer wiederkehrenden Problemen hingegen sollte man die lokale äusserliche Pflege mit geeigneten Mitteln auch von innen unterstützen.

Schleimhautflora

Alle Erreger – egal ob Bakterien oder Pilze – haben eines gemeinsam: Sie reagieren empfindlich auf eine Verschiebung des pH-Wertes der Vaginalschleimhaut. Ein niedriger, stabiler Schleimhaut-pH-Wert ist daher ein zentrales Element für die Behandlung wie auch als vorbeugende Massnahme gegen Vaginalprobleme. Hier helfen Präparate (Gel, Waschlotion) mit Milchsäurebakterien. Sie regulieren den pH-Wert der Schleimhautoberfläche und tragen zu einer gesunden Schleimhautflora bei. Dadurch werden die Ausbreitung der Keime gehemmt und die natürlichen Abwehrmechanismen der Schleimhaut gestärkt.

Eine Frau, die für ihre Intimgesundheit gerne auf die Kraft der Pflanzen setzt, kann die antibakterielle und pilzhemmende Wirkung von Majoran und Thuja für sich nutzen. Bei der Behandlung von Intimbeschwerden hat sich diese Kombination sehr bewährt. Sie kommt als Vaginalgel zur Anwendung. Die Behandlung mildert Entzündungen und stillt den lästigen Juckreiz. Der vielgelobte, in Joghurt getränkte Tampon hingegen kann eine Pilzinfektion im schlimmsten Fall verstärken. Deshalb sollte von dieser Behandlungsmethode abgesehen werden. Durch den Geschlechtsverkehr kann auch >

Ist das Schleimhautökosystem einmal aus dem Gleichgewicht, folgt häufig eine Infektion der nächsten, weil die «Tür» quasi offensteht und die Symptome nach kurzen Phasen der Beschwerdefreiheit wiederkommen.

> der Mann Keime in die Scheide übertragen. Zusätzlich stört die Samenflüssigkeit den Säureschutzmantel der Vaginalschleimhaut, weil sie einen basischen pH-Wert hat. Eine Vaginaldusche spült schädliche Keime und Samenflüssigkeit von der Schleimhaut. Sie eignet sich sowohl zur präventiven Anwendung nach dem Geschlechtsverkehr als auch zur Behandlung von Vaginalinfekten.

Zusatzbehandlung von innen

Bei immer wiederkehrenden Intimbeschwerden kann auch im Körper selber, vor allem im Darm, einiges aus dem Gleichgewicht geraten. Weil Darmausgang und Vagina so nahe beieinanderliegen, geschieht es häufig, dass Keime vom Darm in die Vagina verschleppt werden. Hier kann eine Darmsanierung helfen, die Darmflora wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Dadurch harmonisiert sich auch die Schleimhautflora im Vaginalbereich und die Intimbeschwerden verschwinden. Auf jeden Fall sollte man zusätzlich auch an Frauenmanteltinktur denken. Der Frauenmantel, eine klassische Heilpflanze bei Frauenbeschwerden, wird seit jeher auch bei Vaginalinfekten eingesetzt und unterstützt jede Behandlung natürlich und effektiv. Frauen in den Wechseljahren leiden häufig unter einer trockenen Vaginalschleimhaut. Dies ist eine Folge des sinkenden Östrogenspiegels. Trockene Schleimhäute können ihre Schutz- und Abwehrfunktion nicht mehr optimal wahrnehmen und Keime dringen leichter ein. Hier kann neben lokaler Intimpflege die Einnahme von Kapseln mit Sanddornöl oder Leinöl helfen. Sie unterstützen von innen eine gesunde Zellbildung sowie die natürliche Durchfeuchtung der Schleimhäute im ganzen Körper. Zusätzlich kann man auch Schüsslersalze für die Schleimhautgesundheit nutzen. Nr. 3 Ferrum phosphoricum hemmt die akute Entzündung. Nr. 4 Kalium chloratum ist das «Schleimhautsalz» schlechthin, stärkt die Schleimhautabwehr und mildert länger anhaltende Entzündungen. Nr. 8 Natrium chloratum ist das Schüsslersalz des Flüssigkeitshaushaltes und unterstützt damit auch das Feuchtigkeitsgleichgewicht der Schleimhäute. <

Anzeige

ARNICA PLUS – DAS PLUS BEI ALLEN VERLETZUNGEN

Wer eine Verletzung sofort mit Homöopathie behandelt, kann den Schmerz reduzieren, die Heilung beschleunigen und die Genesungszeit verkürzen.

Mehr als nur Arnica

Arnica gilt in der Homöopathie als Verletzungsmittel Nr. 1. Es wirkt schmerzlindernd, vermindert die Entstehung von Schwellungen und begrenzt die Ausbreitung von Blutergüssen. Stumpfe Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen können sich dadurch besser regenerieren, die Zeit der Bewegungseinschränkung lässt sich damit spürbar reduzieren und zudem hilft Arnica auch bei der Verarbeitung von Schmerz und Unfallschreck (Blutschock).

ıica ist eine gute Wahl, aber nicht für jede Art von Verletıg die beste Alternative. Deshalb macht es Sinn, mehreıomöopathische Verletzungsmittel zu kombinieren, weil das grosse Spektrum verschiedenster Verletzungsarten ıtimal abdeckt werden kann.

r starke 4-fach-Wirkkomplex – s Plus bei allen Verletzungen

: der ausgewählten Kombination aus Arnica, Johannisıut, Ringelblume und Wallwurz haben Sie umfassende fe parat, denn der 4-fach-Wirkkomplex wirkt auf den enen Ärger/Schreck, Schmerz und Mobilität. Die vier ürlichen Inhaltsstoffe wirken gezielt auf die unterıiedlichen Symptome verschiedener Verletzungsarten und helfen so, Blessuren schneller und besser wegzustecken. Johanniskraut (Hypericum) gilt als «Arnica für das Nervengewebe» und ist deshalb das beste Mittel bei Verletzungen von nervenreichen Körperteilen. Also immer dann, wenn es heftig schmerzt (Fingerspitzen, Lippen, Steissbein usw.). Die Ringelblume (Calendula) ist das Wundheilmittel schlechthin. Sie wird innerlich und äusserlich bei Riss- und Quetschwunden, schlecht heilenden Wunden und zur Narbenpflege verwendet. Wallwurz (Symphytum) hat sich einen Namen bei der Behandlung von Knochenbrüchen und Knochenhautverletzungen gemacht.
Die vier Wirkstoffe unterstützen sich sinnvoll in ihrer Wirkung und ergänzen sich so zum Erfolgsquartett gegen den Schreck und die Schmerzen sowie für eine kürzere Heilungszeit.

Bei Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen oder Wunden. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG

Wir präsentieren Ihnen eine Zusammenstellung von nützlichen Produkten für einen unbeschwerten, gesunden Frühling.

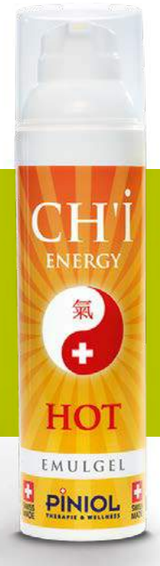
DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Renate S. aus Z.

Ich wollte schon länger weg von meinem herkömmlichen Duschgel, da ich vermehrt in den Medien von Naturkosmetik gelesen habe. Da ich nicht mehr die Jüngste bin und meine Haut eher trocken ist, war ich auch ein bisschen skeptisch, als mir meine Drogistin das Granatapfel Dusch Gel von Weleda empfohlen hat. Doch ich muss sagen, dass die Qualität mich sehr überzeugt hat. Meine Haut wird schön gepflegt, fühlt sich weich an und der Duft hat mich ebenso überzeugt.

Andrea V. aus B.

Ich habe öfters Rückenverspannungen durch die Hausarbeit, meine Muskulatur fühlt sich allgemein verspannt an. Eine Kollegin hat mir das Emulgel von CH'i ausgeliehen, damit ich es testen kann. Die Muskulatur fühlte sich angenehm entspannt an, das Emulgel gab eine wohltuende Wärme ab. Am nächsten Tag kaufte ich mir auch ein Emugel in der Drogerie, welches einen sehr praktischen Spender hat, damit ich es einfach dosieren kann.



Sabrina K. aus O.

Meine Zähne waren eine gewisse Zeit sehr empfindlich gegen Wärme und Kälte. Da der Schmerz teilweise wie ein Blitz durch meinen Kiefer jagte, fragte ich in unserer Drogerie um Rat. Der freundliche Herr empfahl mir die Zahnlinie Emofluor. Diese Produkte helfen bei empfindlichen Zahnhälsen und irritiertem Zahnfleisch. Als akute Hilfe gab mir der Drogist das Emofluor Gel, welches ich abends mit der Fingerspitze im Mund auf die betroffene Stelle auftragen kann. Das Gel ist sehr angenehm und lindert die Beschwerden schnell. Ich habe mir gleich die ganze Emofluor-Linie gekauft. Ich bin sehr happy und würde es jedem mit empfindlichen Zähnen weiterempfehlen.

Lisa T. aus K.

Als ich vor einiger Zeit in unserer Drogerie war, wurde ich auf das ausgestellte Produkt Velvet Smooth Wet & Dry von Scholl aufmerksam. Da ich eine typische Kandidatin mit Hornhaut an den Füssen bin, kam mir ein derart praktisches Gerät sehr gelegen. Natürlich musste ich es kaufen und ausprobieren. Die elektronische Anwendung ist sehr benutzerfreundlich und einfach. Das Gerät ist auch unter der Dusche anwendbar. Allen, die auch gerne hornhautfrei in den Frühling starten möchten, kann ich es nur weiterempfehlen.

Michael B. aus Z.

Da ich im Verkauf arbeite, ist ein frischer Atem sehr wichtig für mich. Ich habe schon vieles versucht, aber nichts gab mir ein sicheres Gefühl. Vor allem, wenn ich einen ganzen Tag im Verkauf war, fühlte ich mich oft unsicher. Aus diesem Grund benutzte ich zusätzlich Kaugummis, was aber im Kundenkontakt nicht immer optimal ist. In einer Drogerie liess ich mich beraten und mir wurde CB12 empfohlen. Aufgrund der einzigartigen Zusammensetzung hat man während 12 Stunden frischen Atem. Morgens oder abends 10 ml unverdünnt während 30 Sekunden spülen und schon hat man den ganzen Tag einen frischen Atem. Neu gibt es auch das CB12 White – das ist super, da ich viel Kaffee und Tee trinke. Seit ich dieses Produkt verwende, fühle ich mich viel sicherer und kann auf die Kaugummis verzichten.

Annette W. aus M.

Wenn ich mich am Abend erschöpft und müde fühle, kann ich nicht so gut abschalten. Meine Drogistin hat mir praktische Sticks empfohlen, welche ich am Abend oder unterwegs in Wasser auflösen kann. Sie sind geschmacksneutral und können auch gut in einen Fruchtsaft gemischt werden. Diese darf ich kurweise einnehmen oder sofort bei Bedarf. Ich kann diese auch meinem Mann und meinen Schulkindern geben.

HÄUFIG GEFRAGT IN DER DROGERIE ODER APOTHEKE

Wenn es um die Gesundheit geht, sind Fachwissen und Erfahrung wichtig. Im Ratgeber beantworten Fachleute gerne Ihre Fragen.

Meine Tochter (7) hat empfindliche und ekzemanfällige Haut. Was kann ich ihr zum Baden und als Hautpflege geben?

Kinderhaut ist dünner und empfindlicher: Die Anwendung der richtigen Menge des Pflegeproduktes ist von grosser Bedeutung. Für das Duschen eignen sich eine seifenfreie, pH-neutrale (bzw. leicht saure) Waschemulsion mit milden Tensiden oder Produkte aus der Natur. Alle Pflegeprodukte sollten dermatologisch geprüft sein und möglichst wenige, gut verträgliche (hypoallergene) und hochwertige Inhaltsstoffe enthalten. Wer will, kann dem Badewasser etwas Öl beigeben, welches dann anschliessend nur leicht abgetupft wird. Auch kann man milde Badezusätze oder gar Kleiesäcke verwenden. Diese wirken beruhigend und versorgen die empfindliche Haut mit Feuchtigkeit. Bei sehr trockener, ekzemanfälliger Haut helfen übrigens auch Nachtkerzenöl-Kapseln, die Haut zu stärken und zu regenerieren. Für die sofortige Linderung gibt es verschiedene Cremes, welche Sie lokal auf das Ekzem auftragen können.

SIMONE DELAY, DIPL. DROGISTIN HF, INHABERIN/GESCHÄFTSFÜHRERIN DER DROGERIE PARFÜMERIE KÜSNACHT IN KÜSNACHT

Meine Nase juckt stark und morgens habe ich jeweils leicht geschwollene Augen. Was kann ich tun?

Es kann sein, dass Sie auf Blütenpollen reagieren und deshalb solche Symptome haben. Ich empfehle einen Nasenspray auf natürlicher Basis, welcher diesen Juckreiz stillt. Für die geschwollenen Augen führen wir Tropfen auf pflanzlicher Basis, welche abschwellend und reizmildernd wirken. Gute Erfahrungen haben wir, wenn am Abend vor der Bettruhe eine Nasendusche mit Meersalz gemacht wird. Die Pollen werden ausgespült und die Nasenschleimhaut kann sich dank

dem mineralienreichen Salz schneller regenerieren. Wenn Sie lieber etwas zum Einnehmen wünschen, gibt es eine Mischung aus Frischpflanzentinkturen oder auch homöopathische Tabletten.

NADJA RÜDISÜHLI, DROGISTIN HF, STELLVERTRETUNG DER GESCHÄFTSLEITUNG DER URS DROGERIE IN STEINHAUSEN

Mein Junge (2) hatte dieses Jahr schon zwei Mal die Magen-Darm-Grippe. Was kann ich ihm geben, um den Darm aufzubauen? Sein Stuhl ist noch nicht optimal.

Zum Aufbauen des Darms eignen sich Präparate mit Milchsäurebakterien sehr gut. Symbiolact oder Burgerstein Biotics G sind beispielsweise Produkte, die genügend solcher Milchsäurebakterien enthalten, um den Darm beim Aufbau einer gesunden Bakterienflora wirklich zu helfen und dadurch die Stuhlqualität zu normalisieren. Dazu empfehle ich Ihnen einen Spagyrik-Spray. Eine Mischung aus Pflanzen wie Okoubaka, Chinarinde und Holunder sowie der wertvollen Substanz Propolis. Es hilft Ihrem Jungen, einerseits den Darm aufzubauen und andererseits das ganze Immunsystem zu stärken, damit er nicht mehr so anfällig für Infektionen ist.

ANNINA ESCHER, DROGISTIN HF, GESCHÄFTSFÜHRERIN DER PULS APOTHEKE DROGERIE IN HINWIL

Ich leide seit einiger Zeit an stark brüchigen Nägeln, die auch abblättern. Ich nehme schon ein hoch dosiertes Multivitamin-Präparat ein. Was kann ich noch tun?

In einem solchen Fall macht es Sinn, sowohl von innen wie auch von aussen auf den Nagel einzuwirken. Äusserlich empfehle ich eine intensive Nagelcreme. In der Nacht sollte man eine dickere Schicht auftragen,

und mit einem Baumwollhandschuh kann eine Maske gemacht werden. Innerlich empfiehlt sich ein Präparat für starke Nägel. Dieses enthält natürliche Quellen von Kalzium und essenziellen Aminosäuren. In ein ausgewogenes Produkt gehören zudem gewisse B-Vitamine, Silizium und Zink. Eine super Ergänzung ist eine passende Schüsslersalzmischung. Die besteht aus den Schüsslersalzen 1, 2, 11 und 21. Zu beachten gibt es, dass Nägel sehr langsam wachsen und daher eine Behandlungszeit von drei Monaten wünschenswert ist.

SIMON EBERHART, DROGIST HF, INHABER UND GESCHÄFTSFÜHRER DER PARK DROGERIE IN RHEINFELDEN

Mitmachen ist einfach: Umfrage anonym ausfüllen – in die Urne werfen – fertig.

Liebe Kundin Lieber Kunde

Wir wollen besser werden – und dafür brauchen wir Sie. Nehmen Sie sich bitte etwas Zeit, den ***für Sie in unserem Geschäft bereitliegenden Fragebogen auszufüllen.***

Mit Ihren Anregungen gestalten Sie unser Geschäft mit und wir können in Zukunft noch besser auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Es geht um Fragen wie: ***Welche Dienstleistungen schätzen Sie? Was gefällt Ihnen an unserem Sortiment oder was fehlt aus Ihrer Sicht?***

Wir wissen, dass Ihre Zeit wertvoll ist. Umso mehr schätzen wir Ihre Geduld und danken herzlich für das Mitmachen. Als kleines Dankeschön überreichen wir Ihnen gerne eine süsse Überraschung.

Herzlich
Ihre Drogerie/Apotheke

Wir wollen besser werden – dank Ihnen – für Sie.

Die verlorenen Kalorien für das Ausfüllen geben wir Ihnen als süsses Dankeschön wieder zurück – mit einem Vanille-Schoko-Cookie.

LEICHTES, FETTFREIES GEL – IDEAL BEI SONNENALLERGIE

Das Sun Gel 30 von Louis Widmer – frei von Emulgatoren und Alkohol – ist ideal bei überempfindlicher Haut und Sonnenallergie. Auch ohne Parfum erhältlich.

Eine Kombination von hochwertigen, photostabilen UVA-, UVB- und Breitbandfiltern gewährleistet einen hohen Schutz vor UV-Strahlen.
Panthenol sowie L-Arginine (Aminosäure) beruhigen die irritierte Haut und verbessern das Feuchthaltevermögen. Das enthaltene Vitamin E hält freie Radikale fern.

Die wasserfeste Gel-Grundlage garantiert eine äusserst angenehme Anwendung: Sie lässt sich einfach verteilen, zieht schnell ein, fettet und klebt nicht. Ein weiches und geschmeidiges Hautgefühl bleibt zurück. Wichtig ist, die Augenpartie zu vermeiden. Der eigene Bräunungsprozess wird durch einen natürlichen Melanin-Aktivator angeregt und resultiert in einer schnelleren, gleichmässigeren und länger anhaltenden Bräune. Der Eigenschutz der Haut wird verbessert.

Idealerweise wird das Sun Gel zirka 30 Minuten vor der Sonnenexposition aufgetragen. Nach längerem Aufenthalt im Wasser oder auf dem Sand empfiehlt sich eine erneute Anwendung. Die maximale Aufenthaltsdauer an der Sonne hängt vom Hauttyp ab und kann auch durch wiederholtes Auftragen eines Sonnenschutzproduktes nicht verlängert werden. Nach dem Sonnenbad empfehlen wir die kühlende, befeuchtende After Sun Lotion.

Seit über 50 Jahren hat sich Louis Widmer der dermatologischen Hautpflege verschrieben. Am Hauptsitz in Schlieren werden die Produkte entwickelt und unter pharmazeutischen Produktionsstandards hergestellt. «Made in Switzerland» ist ein Qualitätsversprechen, das sich das Schweizer Familienunternehmen auf ganzer Linie zu Herzen nimmt.

Die Pflegepräparate von Louis Widmer sind mit und ohne Parfum in Apotheken und Drogerien erhältlich. Weitere Informationen finden Sie unter: **www.louis-widmer.com**.

Die abgebildeten Produkte und Angebote* dieser Ausgabe sowie eine individuelle Beratung erhalten Sie in folgenden Drogerien und Apotheken.

1716 Plaffeien, Drogerie Chrütterhäx
3006 Bern, Naturdrogerie Bern AG
3110 Münsingen, Drogerie Lüthi
3114 Wichtrach, Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen
3132 Riggisberg, Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen
3762 Erlenbach i. S., Drogerie Eberhart
4127 Birsfelden, Drogerie Schwimbersky
4132 Muttenz, Drogerie Lutzert
4310 Rheinfelden, Park Drogerie
4500 Solothurn, Drogerie Nagel
4563 Gerlafingen, Drogerie Frey
5330 Bad Zurzach, Drogerie Aeberhard
5443 Niederrohrdorf, Drogerie Moser
5722 Gränichen, Drogerie Kaufmann
6003 Luzern, Gehrig Drogerie & Farben AG
6004 Luzern, Hertenstein-Drogerie
6033 Buchrain, Drogerie Seiz
6060 Sarnen, Pilatus Drogerie
6102 Malters, Drogerie Balance
6130 Willisau, Drogerie A. Jost
6280 Hochdorf, Drogerie Parfümerie Moll
6300 Zug, Drogerie Parfümerie Moll
6312 Steinhausen, Drogerie Apotheke Moll
6312 Steinhausen, UrsDrogerie
6331 Hünenberg, Drogerie im Dorfgässli
6374 Buochs, Viva Drogerie
6438 Ibach, Mythen Apotheke Drogerie
7220 Schiers, Parsenn Drogerie
7240 Küblis, Parsenn Drogerie
7430 Thusis, Drogerie Schneider
7460 Savognin, Drogaria Surses
8008 Zürich, Drogerie Anrig
8045 Zürich, Drogerie Apotheke Brunaupark
8047 Zürich, Drogerie SAVOY
8049 Zürich, Centrum Drogerie
8132 Egg, Drogerie Pieren & Co.
8135 Langnau am Albis, Albisdrogerie Langnau
8180 Bülach, Drogerie Krämer
8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
8340 Hinwil, Drogerie Flükiger
8355 Aadorf, Drogerie Buchs
8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
8610 Uster, Drogerie Pfleiderer
8620 Wetzikon, Drogerie Pfleiderer
8700 Küsnacht, Drogerie Parfümerie Küsnacht
8704 Herrliberg, Drogerie Herrliberg
8706 Meilen, Drogerie Roth
8712 Stäfa, Hofstetter Apotheke Drogerie
8800 Thalwil, Apotheke Drogerie Hirsig
8800 Thalwil, Drogerie Schnellmann
8805 Richterswil, Dorfdrogerie Baumann
8810 Horgen, Drogerie Bosshardt
8820 Wädenswil, Drogerie Süess
8840 Einsiedeln, Einsiedler Drogerie
8915 Hausen am Albis, Drogerie Rütimann
9004 St. Gallen, Alpstein Drogerie
9113 Degersheim, Medicus Drogerie
9200 Gossau, Neudorfdrogerie
9200 Gossau, Sonnen Drogerie
9630 Wattwil, Abderhalden Drogerie

* Diese Angebote sind nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar.

Alle Bons und Angebote immer mit dabei.

GRATIS APP

Die App von «meine gesundheit» machts möglich. Weitere Informationen finden Sie unter www.meinegesundheit-online.ch/app.

Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik

CB12 - DIE WIRKSAME MUNDPFLEGELINIE

EINZIGARTIGE UND PATENTIERTE FORMEL
CB12 Mundspülung und CB12 boost Kaugummi basieren auf einer kraftvollen Formel mit einzigartiger Zusammensetzung, welche die Substanzen, die schlechten Atem verursachen, nicht nur neutralisiert, sondern auch deren Bildung verhindert.

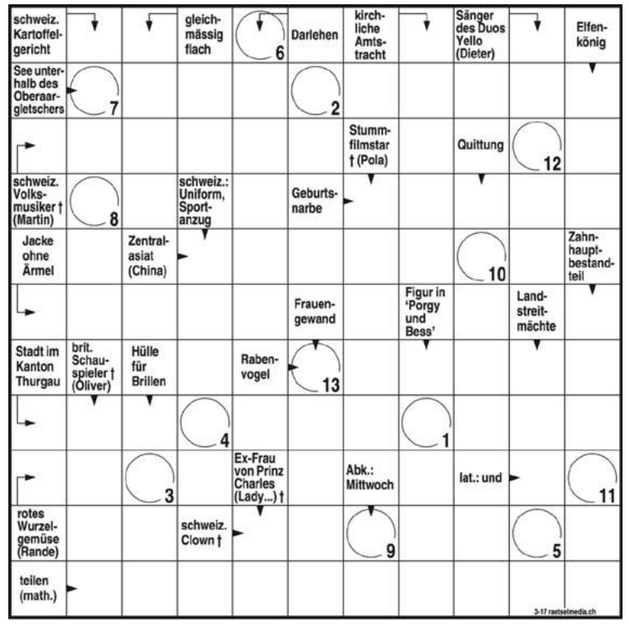
GEWINNEN SIE

mit CB12 einen von 5 Bose SoundLink Mini Bluetooth Speaker im Wert von je CHF 200.

So nehmen Sie teil: Senden Sie eine SMS mit folgendem Text an 9889:
MGM (Abstand), dann das Lösungswort sowie Namen und Adresse.
Beispiel: MGM Husten Max Muster Musterweg 2 5555 Mustern (CHF 0.90/SMS)
oder gehen Sie auf www.meinegesundheit-online.ch
unter Kreuzworträtsel und schreiben Sie Ihr Lösungswort mit Ihren Daten direkt in die vorgegebene Maske **oder bringen Sie uns eine Postkarte in die Drogerie.**

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über das Kreuzworträtsel und die Gewinnermittlung wird keine Korrespondenz geführt. **Teilnahmeschluss ist der 27.05.2017.**

Lösungswort Nr. 2, März 2017: BLEISTIFT



WELCHEN SCHMERZ HABEN SIE?

20%
Sie erhalten 20% Rabatt beim Kauf von Voltaren Dolo Emulgel 120g und Voltaren Dolo Forte Emulgel 180g.
Aktionsdauer: 26.4.–27.5.2017

Bei muskulären
RÜCKENSCHMERZEN

Bei akuten
ARTHROSESCHMERZEN

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

OMIDA® Dr. Schüssler

Meiner Schönheit zuliebe.

CHF 5.– Rabatt
Sie erhalten CHF 5.– Rabatt beim Kauf einer OMIDA® Dr. Schüssler Lotion 1&11 500 ml
Aktionsdauer: 26.4.–27.5.2017

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

www.omida.ch
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi