

meine gesundheit



Alles für Ihr Wohlbefinden



SÄURE-BASEN

Gleichgewicht herstellen

VERDAUUNG

Enzyme beachten

HAUT

Allergien berücksichtigen

Inhalt

02/2023



04 VERDAUUNGSENZYME

Ein metabolisches Kraftwerk



12 SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Eine Frage des Gleichgewichts



18 ALLERGISCHE HAUT

Wenn die Haut sich wehrt

24 REZEPT

Veganer Gemüseeintopf

Anzeige

**NATÜRLICH
ENTSCHLACKEN**

Naturathek Spring Kicker
Pulver Tag/Nacht

Der schmackhafte
Entschlackungsdrink, der
den Tag/Nacht-Stoffwechsel
des Körpers berücksichtigt.

Wir beraten Sie gerne.

NATURATHEK
SO HEILT MAN HEUTE

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist März. Erst März, der Winter ist nicht nur in Erinnerung noch nah, und doch kommen wir schon jetzt daher und erzählen Ihnen etwas von Fitness, Training und Vorbereitung auf die Bikini-Saison. Wobei, um das Letztere geht es wirklich zuletzt. Wir wollen Ihnen helfen, den Winterspeck gezielt abzubauen und eine gesunde Form zu erreichen. Man soll nun nicht glauben, wir würden aus Ihnen Spitzensportlerinnen und -sportler in den passenden Altersklassen machen wollen. Die Gesundheit ist das Thema. Darum geht es: Wie kehre ich vor, dass ich gut durchs Leben komme?

Das ideale Gewicht und die beste individuelle Form erreichen Sie mit einer Kombination aus gesunder Ernährung, regelmäßigem Training und viel Bewegung. Protein- und ballaststoffreiche Lebensmittel machen satt. Ausserdem fördern sie die Muskelkraft, die ab Fünfzig an Bedeutung gewinnt, da sie zum Beispiel vor folgenreichen Stürzen schützen hilft. Wer darüber hinaus noch abnehmen will, setzt auf Ausdauer- oder Kraftsport, hochintensives Intervalltraining oder eine der vielen anderen Formen. Die Auswahl ist riesig, und nicht immer muss man dafür ins Fitnesszentrum oder auf die Laufbahn: Es genügt eine tägliche Dosis an Übungen, die zu Hause und ohne Hilfsmittel ausgeführt werden können. Klassische Kniebeugen, die guten alten Liegestütze oder simple Ausfallschritte helfen auf einfache Art und verbrennen nebenher unter anderem das ungeliebte Bauchfett. Dass Sie gesund sind und bleiben, ist unser Kernanliegen. Wir bieten Ihnen das abgerundete, volle Programm, das von Ernährung bis zu Bewegungstipps reicht. Fragen Sie – um die Bikini-Figur geht es nicht. Es geht um Ihre Gesundheit.

**Erhöhte Beweglichkeit
Mehr Lebensqualität**

**20%
Rabatt auf Litoflex**

Aktionsdauer:
3.3. bis 1.4.2023
solange Vorrat

Das original dänische Hagebuttenpulver

Anzeige

elsa

Damit liegen Sie richtig.

NEU: Blauer
Baumwollbezug
für alle elsa
Schlafkissen.

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

**Elastisch durch den
Tag schwingen.**

Die Kissen von elsa Schweiz bieten Ihnen ein gesundes Schlaferlebnis. So sind Sie bereit für die nächste schwingvolle Aktivität.

elsa Schweiz AG 041 269 88 88 | www.elsaschweiz.ch

Als Verdauungsenzyme bezeichnet man biochemische Katalysatoren, welche die Nahrung in einfache Grundbausteine zerlegen, um ihre Verwertung im Stoffwechsel zu ermöglichen. Ähnlich wie ein Verbrennungsmotor den Kraftstoff in Energie umsetzt, zerlegen die Enzyme die Nährstoffe in ihre Einzelteile und bringen unseren Körper so richtig auf Touren.

EIN METABOLISCHES
KRAFT

WERK

20%

Rabatt auf Biocosma Bio-Alpen-Lein und Bio-Hafer

Aktionsdauer 3.3. bis 1.4.2023, gültig solange Vorrat

MIT HYPO-ALLERGENEM HAFERKERNÖL

mit BIO-Alpen-Lein und BIO-Hafer aus der Schweiz

BIOKOSMA SWISS NATURAL COSMETICS

BODY CARE

BERUHIGENDE KÖRPERPFLEGE

Für trockene und sensible Haut



Mit PickMeUp-Abholservice: apotheke drogerie.ch



ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

www.biocosma.ch

Klimaneutral Produkt ClimatePartner.com/13907-1911-1001

Vital und voller Energie. Deine optimale Eisenversorgung.

Mit PickMeUp-Abholservice: apotheke drogerie.ch



Nutrexin Eisenpräparate enthalten natürlich fermentierte Zutaten, sind optimal bioverfügbar und unterstützen bei Müdigkeit.

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

NUTREXIN

www.nutrexin.ch



TEXT THOMAS SCHNEIDER FOTO BEAT BRECHBÜHL

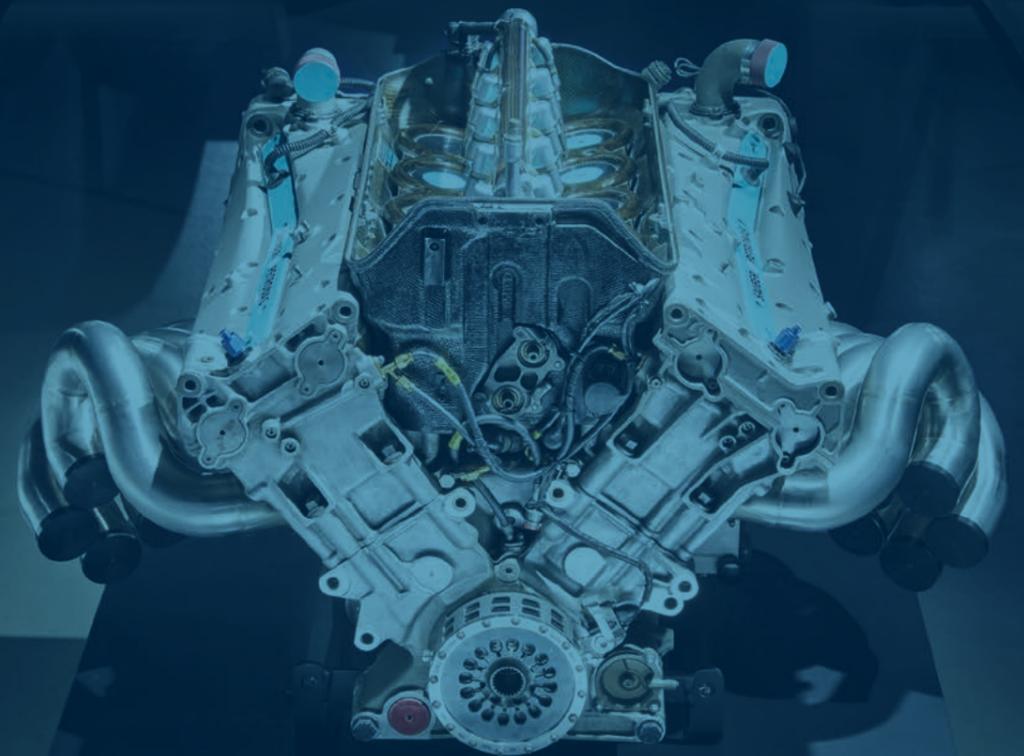
Verdauungsenzyme zerlegen langkettige, grosse Bausteine wie Kohlenhydrate, Fette oder Eiweisse in einfachere, kleinmolekulare Verbindungen. Sie werden von spezialisierten Zellen z.B. in der Magenschleimhaut oder in Speicheldrüsen des Mundes sowie in der Bauchspeicheldrüse produziert. Verdauungsenzyme sind Enzyme, die unsere Nahrung in ihre Einzelteile zerlegen. Dadurch wird sichergestellt, dass zum Ende der Verdauung, wenn alle Zerkleinerungsschritte abgeschlossen sind, die Nahrungsbestandteile für unseren Stoffwechsel verwertbar sind.

Ein Mangel an Enzymen

Wenn der Körper ein Verdauungsenzym ungenügend produzieren kann, leidet die Verdauung des jeweiligen Nahrungsbestandteils. Beschwerden wie Völlegefühl, Gasansammlungen, Durchfall oder übelriechender Windabgang können die Folge sein. Je nach Enzymmangel gehören auch Hautveränderungen, Juckreiz, Müdigkeit oder das Auftreten von Kopfschmerzen und Migräne zu möglichen negativen Auswirkungen. Je nach Schweregrad dieses Mangels können auch die Symptome mal milder, mal sehr stark ausfallen.

Präparate können helfen

Bei Enzymmangel können diese in Form von Nahrungsergänzungsmitteln dem Körper zugeführt werden. Zum Beispiel mit Laktasetabletten, bei denen das Enzym Laktase den mit der Nahrung aufgenommenen Milchzucker im Magen aufspaltet. Solche Präparate sind mit einzelnen Enzymen oder einem Enzymmix erhältlich. Es lohnt sich, von einer kompetenten Fachberatung in Ihrer Drogerie oder Apotheke zu profitieren. Auch Früchte wie Ananas, Papaya oder in geringerer Masse Äpfel können wichtige Enzyme für die Verdauung liefern – ob als frisches Obst oder Nahrungsergänzungsmittel. Dank einer solchen Enzymzufuhr können Verdauungsbeschwerden, die aufgrund eines Enzymmangels auftreten, zügig und gezielt gelindert werden. Zudem können Heilpflanzen mit Bitterstoffen die körpereigene Ausschüttung von Verdauungsenzymen steigern. Da diese Bitterpflanzen die Ausschüttung von Speichel, Magensaft und dem Saft der Bauchspeicheldrüse fördern, stehen der Verdauung auch mehr der Enzyme zur Verfügung, welche in diesen Verdauungssäften enthalten sind. Daher wirken Artischocke, Enzian oder Schafgarbe wunderbar verdauungsfördernd, auch wenn sie das Fehlen eines Enzyms nicht ausgleichen können.





UNSER BUTTERBROT

eine kleine Verdauungsreise

Nach dem erholsamen Schlaf ist unser Körper auf eine baldige Energiezufuhr angewiesen. Daher knurrt der Magen. Wir streichen uns sofort ein Brot mit Butter und Konfitüre, dazu trinken wir ein Glas Milch. Da unsere Zellen, die sehnlichst auf Energie warten, mit einem Bissen Brot nichts anfangen können, muss das Frühstück zuerst verdaut, sprich zerkleinert, werden.

Mit unseren Zähnen mahlen wir den Bissen mithilfe des Speichels zu einem Brei. Bereits jetzt beginnen die ersten Enzyme mit der Umwandlung der im Mehl des Brotes enthaltenen Stärke zu kleineren Kohlenhydrateinheiten. Wer schon einmal ein Stück Brot lange genug gekaut hat, kennt diesen Effekt: Der Bissen Brot schmeckt plötzlich süss.

Im Magen geht die Verdauung durch die Enzyme in die nächste Runde: Zusätzlich zur kohlenhydratzeretzenden Amylase gesellen sich die Lipase und das Pepsin. Die Lipase sorgt für die erste Zerkleinerung von Fetten, wie sie in Butter und in der Milch vorhanden sind. Das Pepsin nimmt sich die Eiweisse aus der Milch vor. Damit das Pepsin seine Wirkung entfalten kann, benötigt es den sauren Magensaft. Dieser unterstützt nun die Verdauung der Eiweisse.

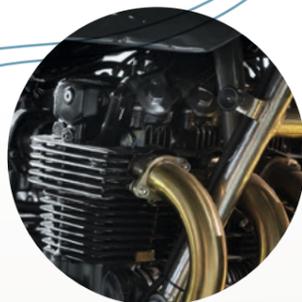
Wenn das Frühstück später den Magen verlässt, erinnert kaum mehr etwas an das Stück Brot, die Butter und Konfitüre oder das Glas Milch: Es ist zu einem

Speisebrei geworden. Doch die Verdauung ist noch lange nicht abgeschlossen. Denn noch immer enthält der Speisebrei zu grosse Stücke, um als Energiespender vom Blut aufgenommen werden zu können.

So wird das durch den Magensaft «saure Frühstück» nach dem Verlassen des Magens sofort vom basischen Saft der Bauchspeicheldrüse neutralisiert und mit neuen Verdauungsenzymen durchgesetzt. Vor allem die Eiweissverdauung wird nun forciert. Enzyme wie Trypsin und Chymotrypsin spalten die Eiweisse in ihre Bausteine, damit diese anschliessend vom Stoffwechsel verwertet werden können. Doch auch an die Butterfette wurde gedacht: Die Lipasen aus der Bauchspeicheldrüse spalten diese in Glycerin und Fettsäuren auf.

Bei der anschliessenden Passage des Dünndarms geht die Verdauung munter weiter: Lactase spaltet den Milchzucker aus der Morgenmilch, die Invertase nimmt sich der Konfitüre an und zerteilt die Saccharose (Haushaltszucker) in Glukose und Fructose. Die Glukosidase beendet die Verdauung des Brotes in einzelne Glukosemoleküle.

Nun endlich, Stunden nach dem Frühstück, ist alles bereit für die Aufnahme ins Blut. Durch die Darmschleimhaut gelangen die neuen Baustoffe und Energieträger in den Körper und stehen ab sofort unserem Stoffwechsel zur Verfügung.



Eine Auswahl an Verdauungsenzymen

Enzym	Was wird gespalten	Was entsteht	Zusätzliche Informationen	
Mundhöhle, im Speichel				
	Ptyalin	Kohlenhydrate	Im Mund beginnt die Zerkleinerung der Lebensmittel, nicht nur mit den Zähnen, sondern auch mit dem ersten Verdauungsenzym: Amylase. Dies ist der Grund, weshalb bei langem Kauen Brot plötzlich süss schmeckt: Die Amylasen haben die langkettigen, nicht süssen Kohlenhydrate des Mehls in kurzkettige Zucker mit süsssem Geschmack zerlegt.	
Magen				
	Pepsin	Proteine	Das Pepsin wirkt nur im sauren pH-Wert des Magens und ist gemeinsam mit der Salzsäure des Magensaftes der Start für die Proteinverdauung.	
	Amylase	Kohlenhydrate	Die Verkleinerung von langkettigen Kohlenhydraten zu Zucker geht im Magen weiter.	
	Lipase	Fette	Die Lipasen des Magens sind speziell im sauren pH-Wert wirksam und zerlegen die Fette in kleinere Teile.	
Bauchspeicheldrüse				
	Proteasen wie Trypsin, Chymotrypsin	Proteine		
Dünndarm				
	Glukosidase*	Kohlenhydrate	Glukose	* früher Maltase
	Invertase*	Saccharose (Haushaltszucker)	Glukose & Fructose	* früher Saccharase
	Lactase	Lactose (Milchzucker)	Glukose & Galaktose	Die Lactase-Enzyme sind auf den Schleimhautzellen des Dünndarms zu Hause. Ein Mangel des Enzyms kann sich relativ oder absolut auswirken. Milde Ausprägungen eines Mangels können durch die Einnahme von Tabletten, welche das Enzym enthalten, ausgeglichen werden.
	Lipase	Fette		

Anzeige

WIR GEHEN AUF NUMMER SCHÜSSLER.

Und Du?

LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.
Omida AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

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

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

Unser Sohn (4 Wochen alt) leidet unter Blähungen und weint sehr viel. Was können wir machen?

Blähungen und Verdauungsbeschwerden bei Säuglingen und Kleinkindern kommen sehr häufig vor. Ihr Organismus passt sich langsam der neuen Situation an. Zum Glück gibt es viele Möglichkeiten, Ihrem Sohn zu helfen. Nutzen Sie die Chance und massieren Sie ohne Druck den Bauch Ihres Sohnes mit einem Bäuchleinöl. Reicht diese Massnahme noch nicht, gibt es tolle Produkte zum Einnehmen. Grossen Erfolg haben wir mit Homöopathie oder spagyrischen Essenzen. In der Homöopathie setzen wir vor allem auf Belladonna und Chamomilla. In der Spagyrik mischen wir Anis, Fenchel und Kamille zusammen. Als chemische Alternative eignen sich simeticonhaltige Tropfen auch sehr gut. Ein Fencheltee unterstützt die oben genannte Behandlung hervorragend.

Dominik Moll, eidg. Drogist, Inhaber der Drogerie Moll in Steinhausen, Hochdorf und der Metalli Drogerie in Zug



Meine Nase juckt und läuft und auch meine Augen tränen. Was kann ich nehmen, da ich schwanger bin?

Die Naturheilkunde bietet viele Möglichkeiten, die Beschwerden einer Pollenallergie zu lindern. Die Mittel dürfen problemlos in Schwangerschaft und Stillzeit eingesetzt werden. Als Basistherapie hat sich gegen Heuschnupfen eine spagyrische Mischung mit Meerträubel, Pestwurz, Cardiospermum, Augentrost sowie Galphimia bewährt. Bei starken Beschwerden bringt zudem die Gemmo Essenz Ribes nigrum sofort Linderung. Lokal reduzieren Augentropfen und Nasensprays mit Ectoin den Juckreiz, die Rötung und das Tränen der Augen. Zudem soll, wann immer möglich, der Kontakt mit den Pollen vermieden werden. Im Freien ist das Tragen einer Sonnenbrille zu empfehlen.

Thomas Schneider, Drogist HF, Inhaber der Medicus Drogerie in Degersheim

In letzter Zeit kann ich meinen Harn nicht so gut halten, vor allem beim Niesen oder Lachen. Was kann ich dagegen tun?

Dieses Problem ist sehr verbreitet und tritt besonders oft bei Frauen infolge von Geburten auf. Aber auch Männer leiden darunter. Muskulatur und Gewebe sind erschlafft, es kommt zu schnellerem Verlust von Urin und oft auch zu chronischen Blasenbeschwerden oder Infekten. In der Drogerie gibt es Einlagen bei Inkontinenz, welche den Geruch sicher binden. Zinnkraut oder Kieselsäure stärken das Bindegewebe und den Beckenboden. Mit Pflanzenzubereitungen aus Bärentraube, Kapuzinerkresse oder Preiselbeere können Sie akute entzündliche Beschwerden lindern. Trinken Sie genug und trainieren Sie Ihre Blase bewusst.

Patricia Spring, Drogistin HF, Inhaberin der Drogerie Chrütterhäx in Pfaffeien



Familienunternehmen: Dr. Cordula Niedermaier May gemeinsam mit Sohn Dr. Alexander May (Geschäftsführer EnzymPro AG, internationaler Vertrieb) und Schwiegertochter Grazia Stallone-May (Leitung Marketing).



Dr. Hans Niedermaier (Gründer)

Eigene Produktion und Labor auf über 15 000 m² mit höchsten TÜV-geprüften Standards.



Heilung durch Selbstheilung – das war die Mission von Dr. Hans Niedermaier, als er 1939 die Dr. Niedermaier Pharma gründete, um seiner Idee und Vision «Gesundheit auf natürliche Weise» zu folgen. Mittlerweile ist Dr. Niedermaier weltweiter Marktführer im Bereich fermentierter Bio-Nahrungsergänzung und Naturkosmetik.

Dr. Niedermaier Pharma fermentiert das Beste aus der Natur für Ihre Gesundheit

Dr. Cordula Niedermaier-May hat aus dem Erbe ihres Vaters eine Firma mit rund 60 Mitarbeitern aufgebaut, die ihre einzigartigen Produkte in 55 Ländern vertreibt. Dr. Hans Niedermaier war ein leidenschaftlicher Apotheker, der u. a. mit dem Fermentieren von Enzymen experimentierte und so diverse Patente kreierte, aus denen die **mehrfach preisgekrönten Regulate** entstanden. Diese wirken messbar positiv regulierend auf die Grundmechanismen des menschlichen Körpers ein und verhelfen zu mehr Vitalität und einer **ganzheitlichen Optimierung** des allgemeinen Wohlbefindens.

Molekulare Bestandteile für maximale Resorption
Sonnengereifte biologische Früchte, Nüsse, Gemüse und Heilpflanzen bilden die Ausgangsstoffe für das vielfältige **Heilmittel aus der Natur**. Durch die **patentierete Kaskadenfermentation** werden die frischen Zutaten in kleine, molekulare Bestandteile aufgeschlossen. Dieses aufwendige Verfahren potenziert die wertvollen Wirkstoffe – **maximale**

Wirkung durch maximale Resorption. Die daraus entstehende Regulatessenz® fungiert wie ein «flüssiges Taxi», das die essenziellen Wirkstoffe deutlich besser in den Körper und seine über 70 Billionen Zellen transportiert, als es bei herkömmlicher Nahrungsergänzung der Fall ist! Enthalten sind über **50'000 sekundäre Pflanzenstoffe, Fermentkulturen, aufgeschlossene Enzyme, natürliche Vitamine, pflanzliche Schutz- und Vitalstoffe**, Mikronährstoffe und ein umfangreiches Spektrum an Antioxidantien. Diese hochwertigen **Health- und Beauty-Schätze** liefern Körper und Haut alles, was sie brauchen, um in gesunder Schönheit, Kraft und Vitalität zu erstrahlen. Die einzigartige **Regulatessenz®** ist die Basisessenz aller Dr. Niedermaier Produkte – selbst in der hochwertigen Naturkosmetik, da sie genau wie innerlich auch äusserlich regulierend, entzündungshemmend, regenerierend und intensiv nährstoffpendend wirkt. **Babies bis Senioren** – sogar Tiere – profitieren insbesondere von der Einnahme und äusserlichen Anwendung des Klassikers Regulatpro® Bio.

Anti-Aging-Revolution mit neuem patentiertem Verfahren
Das Unternehmen hat über 50 Studien von Top-Universitäten und unabhängigen Laboren zur Regulatessenz® durchführen lassen. Auch Allergiker/innen vertragen die Essenzen und Cremes hervorragend, weil durch die Kaskadenfermentation alle Zutaten ihr allergenes Potenzial verlieren. Der neue Collagen Youth Drink, welcher weltweit erstmals **Kollagen auf vegetarische Weise** zur Verfügung stellt, **Regulatpro® Collagen**, basiert auf dem neuesten Patent **Kaskadenfermentation 2.0** und ist die Fortsetzung des Erfolgsprodukts **Regulatpro® Hyaluron**, ein preisgekrönter, veganer Anti-Aging-Beauty-Drink, auf den auch Stars wie Sylvie Meis, Patricia Boser und Anja Zeidler schwören.

Erhältlich in Ihrer Drogerie
www.regulat-direct.com
info@enzympro.com
Tel. +41 (0) 71 788 60 30

EINE FRAGE DES GLEICHGEWICHTS



Der Säure-Basen-Haushalt beeinflusst verschiedene Funktionen in unserem Körper und unsere Leistungsfähigkeit. Wir können ihn mit unserem Lebensstil selbst steuern, unseren gesamten Stoffwechsel damit entlasten und für mehr Vitalität im Frühling sorgen. Es ist eine Frage der guten Balance.

TEXT BARBARA FREIERMUTH FOTO BEAT BRECHBÜHL

Jedes Gewebe in unserem Körper und sogar das Blut hat seinen individuellen pH-Wert, um seine Funktion optimal zu erfüllen. Damit diese Werte stabil bleiben, braucht es Regulationsmechanismen und Puffersubstanzen.

Die richtige Balance

Man spricht von einem ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt, wenn genügend basische Puffersubstanzen über die Ernährung zugeführt werden, damit überschüssige Säure neutralisiert werden kann. Ein Ungleichgewicht besteht dann, wenn zu wenig basische Substanzen zur Verfügung stehen oder Neutra-

lisationschlacken das Gewebe belasten. Diese Schlacken entstehen, wenn der Körper ständig überschüssige Säure neutralisieren muss. Abgelagert werden die Schlacken im Bindegewebe oder in den Gelenken. Dies kann zu Entzündungen führen. Die Symptome einer Übersäuerung sind vielseitig und äusserst individuell. Es können Schmerzen und Entzündungen im Bewegungsapparat entstehen, Kopfschmerzen, Hautprobleme, Konzentrationsschwäche, chronische Müdigkeit oder Schlafstörungen. Es ist aber nie das Blut oder der Körper im Allgemeinen, die einen zu hohen pH-Wert haben – dies wäre gar lebensbedrohlich.

Anzeige

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

SCHWEIZER KNOSPEN KRAFT
VON HAND HERGESTELLT

SPAGYROS
Spagyros Ribes nigrum®
Mundspray
unterstützt bei
• Halsschmerzen
• beginnenden
Erkältungen
• Heuschnupfen

HEUSCHNUPFEN?
Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen kann helfen.

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

Die Hauptursache der Übersäuerung ist die Ernährung. Es werden zu viele säurebildende und zu wenig basenbildende Stoffe aufgenommen.

Woran liegt's

Die Hauptursache der Übersäuerung ist die Ernährung. Es werden zu viele säurebildende und zu wenig basenbildende Stoffe aufgenommen. Ein weiterer Grund kann eine verminderte Ausscheidungsfunktion von Säure sein. Dies liegt vor, wenn im Alltag zu wenig Bewegung integriert ist, zu wenig getrunken wird oder ein allgemein verlangsamter Stoffwechsel vorliegt. Bei Frauen ist die Menopause eine weitere mögliche Ursache einer Übersäuerung. Wenn die Menstruation wegfällt, gibt es einen Ausscheidungsprozess weniger. Der ganze Stoffwechsel verlangsamt sich. Eine letzte mögliche Ursache der Übersäuerung ist eine Überproduktion von Säure im Körper. Zu intensiver Sport, viel Stress, Genussmittel und Schlafmangel regen die Säureproduktion im Körper an.

Unser Stoffwechsel

Als Faustregel gilt, dass wir 20% säurebildende und 80% basenbildende Lebensmittel zu uns nehmen sollten. In der Realität ist das Verhältnis meist umgekehrt. Was sauer und was basisch in unserem Körper wirkt, erkennen wir nicht anhand des Geschmacks eines Lebensmittels, sondern, wie es verstoffwechselt wird. Säurebildend wirken vor allem Eiweisse. Der Abbau von Eiweiss im Körper verursacht Harnstoff. Um diesen zu neutralisieren, braucht es basische Substanzen. Aber nicht alle Eiweisse sind gleichzustellen. Tierische Eiweisse, wie sie in Hartkäse, Fisch oder Fleisch vorkommen, wirken viel saurer als pflanzliche Eiweisse, zum Beispiel enthalten in Bohnen, Linsen oder Tofu. Verglichen wird hier der PRAL-Wert (siehe Tabelle und QR-Hinweis rechts). Basisch wirken im Körper alle Lebensmittel, die viele Mineralien enthalten, weil diese als Puffersubstanzen der Säure dienen. Mineralreiche Lebensmittel sind v.a. Gemüse, Früchte, Kräuter und Kartoffeln. Die vegane Ernährungsform ist stark basisch. Wer also ab und zu einen veganen Tag einlegt und sich an den bewährten Grundsatz hält, fünf Portionen Gemüse und Früchte

Anzeige

NATURWEISHEIT WELEDA
Seit 1921

NEU **Bio**

Meine Vitalquelle
wertvolle Pflanzenformel für einen vitalen Tag!

Formule source de vitalité
formule précieuse d'origine végétale pour une journée pleine de vitalité!

Mit PickMeUp-Abholservice: **apothekedrogerie.ch**

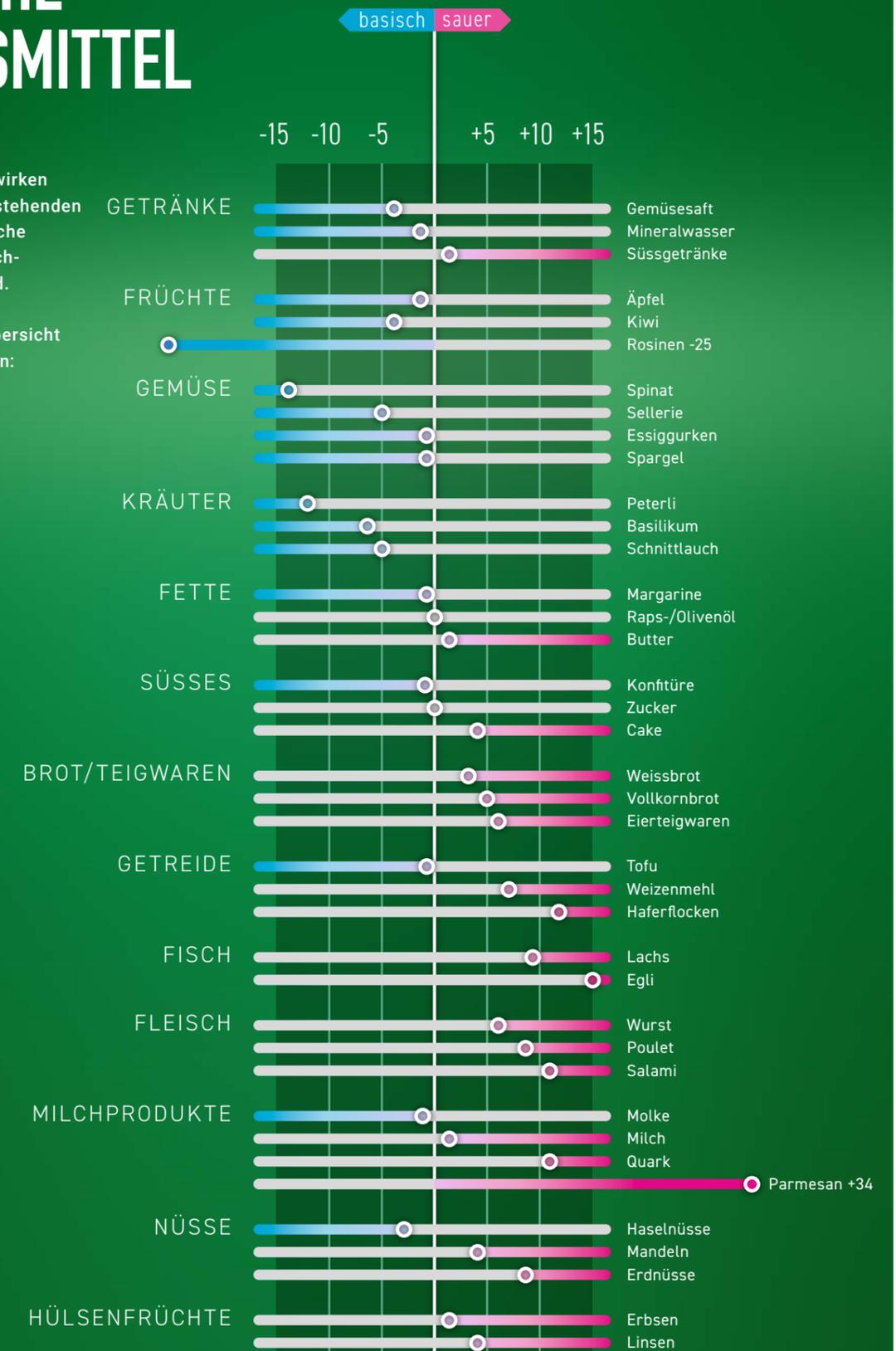
100% NATÜRLICHEN URSPRUNGS **Bio** **Vegan** **NEU**

BIO-NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
Meine Vitalquelle: Für mehr Vitalität und Energie

BASISCHE LEBENSMITTEL

Welche Lebensmittel wirken basisch? In der nebenstehenden Tabelle sehen Sie, welche Nahrungsmittel basisch- oder säurebildend sind.

Eine ausführlichere Übersicht können Sie hier abrufen:





WELEDA
Seit 1921

TROCKENE AUGEN?

VISIODORON MALVA®

12 Monate haltbar nach Anbruch

Bei trockenen und gereizten Augen
Sofortige Linderung und langanhaltende Feuchtigkeit

Ohne Konservierungsstoffe
Natriumhyaluronat 0,15 % & Malvenextrakt 0,5 %

20 x 0,4 ml
Befeuchtende Augentropfen

Medizinprodukte. Ausführliche Informationen: siehe Gebrauchsanweisung.
Weleda AG, Schweiz



Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

WELEDA
Seit 1921

GEREIZTE AUGEN?

VISIODORON EUPHRASIA®

Neuer Name, bewährte Rezeptur

Zur Linderung gereizter Augenbindehaut
Anthroposophisches Arzneimittel

20 x 0,4 ml
Augentropfen

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Schweiz

Nebst der Ernährung und einem Säure-Basen-Produkt können genügend Trinken, Bewegung, Schlaf und Stressreduktion helfen, den Säure-Basen-Haushalt und den Stoffwechsel allgemein ins Gleichgewicht zu bringen.

pro Tag zu essen, tut seinem Säure-Basen-Haushalt bereits viel Gutes.

Mögliche Therapien

Falls die Symptome einer Übersäuerung anhalten und der Ausgleich über die Ernährung nicht gelingt, kann ein basisches Nahrungsergänzungsmittel präventiv oder therapeutisch helfen, die fehlenden mineralischen Basen zu kompensieren. Die Produkte werden in Form von Pulver oder Tabletten eingenommen. Oft werden Basenprodukte auch dann eingenommen, wenn viele andere Therapieformen bei diffusen Beschwerden wie chronischer Müdigkeit, Rheuma oder Kopfschmerzen nicht die gewünschte Wirkung erzielen. Ergänzend zur Kur können Basenbäder effizient helfen, überschüssige Säure über die Haut auszuscheiden. Besonders bei rheumatischen Beschwerden wirken Basenbäder in Form von Voll-, Fuss-, oder Handbädern sehr schnell. Lassen Sie sich zur Anwendung von Nahrungsergänzungsmitteln und Basenbädern in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten.

Nebst der Ernährung und einem Säure-Basen-Produkt können genügend Trinken, Bewegung, Schlaf und Stressreduktion helfen, den Säure-Basen-Haushalt und den Stoffwechsel allgemein ins Gleichgewicht zu bringen. Damit können Sie schwungvoll in den Frühling starten.





ALLERGIE?



Ein schöner Ohrschmuck kann durchaus der «Täter» sein. Aber auch eine harmlose Seife oder die Waschmittelkapsel. Allergische Reaktionen kommen oft durch einen äusserlichen Kontakt zustande. Sie können aber auch von innen kommen.

WENN DIE HAUT SICH WEHRT

TEXT LUKAS MARON FOTO BEAT BRECHBÜHL

Sie juckt, ist gerötet, vielleicht zeigen sich sogar Bläschen oder Quaddeln... Man könnte sprichwörtlich aus der Haut fahren! Allergische Reaktionen der äusseren Hülle sind weitverbreitet und die Ursachen vielfältig. Was passiert da im Körper?

Fehlerhafte Abwehrreaktion

Die Haut ist jeden Tag gefordert, bei manchen Menschen auch überfordert. Sie reagiert dann auf eine Substanz oder Reize, auf die sie nicht reagieren sollte. Eine allergische Reaktion ist also eine fehlerhafte Abwehrreaktion des Körpers. Im Falle der Haut kann dies entweder durch direkten äusserlichen Kontakt entstehen oder von innen nach aussen nach der Einnahme bestimmter Substanzen bzw. Nahrungsmittel.

In Kontakt

Ob Nickel im Jeansknopf oder Ohrschmuck, Waschmittel, Farbstoffe, Kosmetik oder Pflanzensäfte bei der Gartenarbeit. Es gibt unzählige Substanzen, auf welche die Haut bei Kontakt allergisch reagieren kann. Die Reaktion bleibt meist auf die Kontaktstelle beschränkt. Das erleichtert in vielen Fällen die Ursachenfindung.

Von innen heraus

Wenn die Haut grossflächig und am ganzen Körper «rot sieht», dann reagiert der Körper mit der Haut auf einen innerlichen Reiz. Häufig sind hier Medikamente wie z.B. Antibiotika die Ursache, aber auch Lebensmittelfarbstoffe, Meeresfrüchte oder Nüsse usw. können Hautallergien hervorrufen.

Bin ich alleine damit?

Nein: Ca. 20% der Bevölkerung leiden unter Allergien, die nicht immer die Haut betreffen. Allergien sind nicht

zwingend vererbbar, aber das Risiko steigt, dass Kinder Allergien entwickeln, wenn ein oder gar beide Elternteile ebenfalls Allergiker sind. Studien zeigen, dass für Säuglinge Stillen die beste Allergieprophylaxe ist. Ausserdem hilft es allen, wenn man in einem möglichst schadstofffreien Raumklima lebt. Das Vermeiden der Ursache ist eine logische Vorbeugung, was aber oft gar nicht so einfach ist. Eine gute Versorgung mit Calcium, Vitamin D, Zink und gewissen Fettsäuren kann das Gesehehen vorbeugend positiv beeinflussen.

Eine allergische Reaktion ist also eine fehlerhafte Abwehrreaktion des Körpers.

Wenn Ihre Haut nach Hilfe schreit, dann ist Ihre Apotheke oder Drogerie die erste Anlaufstelle für Sie. Gemeinsam mit den Fachpersonen vor Ort können Sie die Ursachen finden und aus den umfangreichen Behandlungsmöglichkeiten die individuell beste Lösung für Sie bestimmen.

Sieht die Haut bei jeder Allergie rot?

Die Symptome einer Allergie sind unzählige. Es gibt genauso viele Kombinationen. So kann die Haut auch bei Heuschnupfen-Geplagten reagieren, aber eine Duftstoffallergie löst vielleicht «nur» Kopfschmerzen aus. Einzig bei den Kontaktallergien ist die Haut immer in Aufruhr. Wichtig ist die Ursachenfindung und das Aufzeigen von Kreuzallergien. Wer z.B. auf Latex mit einer Kontaktallergie reagiert, kann innerlich auch Reaktionen auf Ananas, Pfirsich oder Kiwi zeigen.

POLLEN HALTEN MICH NICHT AUF.

DAS DUO GEGEN HEUSCHNUPFEN

#LIVEYOURGREATNESS

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Telfastin Allergo ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

CHI ENERGY®

FÜR MUSKELN & GELENKE

- erhöht vor dem Sport die Spannkraft
- zur schnelleren Regeneration nach dem Sport oder Freizeitaktivitäten
- bei Verspannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich

DER RICHTIGE WEG ZUR MUSKEL-REGENERATION HEISST: CHI ENERGY.

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Piniol AG, 6403 Küssnacht am Rigi, www.piniol.ch



UNTERSTÜTZT AUF DEM WEG ZUR WUNSCHFIGUR

Manche essen wenig und nehmen trotzdem zu, andere essen mehr und halten ihr Gewicht. Diese «Ungerechtigkeit» ist so manchem bekannt und mitunter sogar unabhängig von der Art der aufgenommenen Nahrungsmittel.

Was unsere Verdauung täglich leistet, ist enorm und lebenswichtig. Ob Obst, Gemüse, Brot oder Fleisch – auf dem Weg der Nahrungsmittel durch den Verdauungstrakt holt sich unser Körper, was er braucht. Dies dank komplexen Prozessen, von denen heute schon viele bekannt sind. Dazu gehört die Rolle der Darmflora mit Milliarden von Bakterien, die bei der Verarbeitung der Nahrungsmittel eine bedeutende Funktion haben. Ändern eine ausgewogene Ernährung als auch sportliche Aktivitäten nichts Wesentliches am Gewicht, dann handelt es sich womöglich um eine Beteiligung spezieller Bakterien in der Darmflora.

Jede Bakterie hat ihre Aufgabe
 Unsere Darmbakterien spielen eine wichtige Rolle bei der Verwertung unserer Nahrung. Sie werden dabei in zwei grosse Gruppen eingeteilt, die sogenannten Bacteroidetes und die Firmicutes. In einer gesunden Darmflora liegen diese in einem ausgeglichenen Verhältnis vor. Verschiebt sich dieses Gleichgewicht jedoch zugunsten der Firmi-

cutes, kann das einen Einfluss auf das Körpergewicht haben. Denn einige Firmicutes haben unter anderem die besondere Eigenschaft, dass sie für den Menschen unverdauliche Nahrungsbestandteile abbauen können. Dieses Ungleichgewicht beeinflusst auch den Prozess der Nahrungverarbeitung. Firmicutes holen aus dem Essen jede einzelne Kalorie heraus. Diese unbewusste, «versteckte» Aufnahme von Kohlenhydraten kann eine bis zu zwölf Prozent erhöhte Kalorienmenge pro Tag ergeben. Die so zusätzlich verfügbaren Kalorien können sich dann bald bemerkbar machen. Bacteroidetes hingegen helfen, nicht benötigten Zucker aus dem Darm auszuscheiden, und unterstützen so ein gesundes Körpergewicht. Sagen Sie den Firmicutes den Kampf an, indem Sie sich gesund ernähren und Ihr Darmmikrobiom mit OMni-BiOTiC® metabolic ergänzen. Als ideale Ergänzung zu OMni-BiOTiC® metabolic empfehlen wir OMni-LOGiC® APFELPEKTIN, weil es den Bacteroidetes im Darm die passende Nahrung liefert.

Zeit für eine Frühjahrskur?
 Ein gesunder Darm mit seiner Schleimhaut und den Darmbakterien sorgt dafür, dass unerwünschte Stoffe nicht in unsere Leber oder in unseren Blutkreislauf gelangen. Bei unausgewogener Ernährung, Fast Food, regelmässigem Medikamenten-, Tabak oder Alkoholkonsum müssen unser Darm und unsere Leber besonders viel leisten. Bewegung und frische Luft regen den Stoffwechsel an und helfen, den Körper zu entschlacken. Auch eine reinigende Kur kombiniert mit der richtigen Ernährung bringt Ihren Körper wieder in Schwung. Tun Sie sich zusätzlich etwas Gutes und unterstützen Sie das Darmmikrobiom und letztlich den ganzen Körper mit speziell ausgewählten, vermehrungsfähigen Milchsäurebakterien von OMni-BiOTiC® META. OMni-BiOTiC® META – das Multitalent für den Stoffwechsel.

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

VERFORA AG

alles

für Ihr Wohlbefinden.



Wir präsentieren Ihnen eine Zusammenstellung von nützlichen Produkten für einen unbeschwerten, gesunden Frühling. Unter apotheke drogerie.ch sind sämtliche Produkte auch online erhältlich.

Ich möchte allen Mitarbeitenden von Sonett meine Anerkennung aussprechen. Das Konzept wie auch das Erscheinungsbild der Produkte gefallen mir sehr gut. Insbesondere auch, dass das Produktionseigentum in eine Stiftung überführt wurde. Die hohe Wasch- bzw. Reinigungskraft finde ich völlig vergleichbar mit denen der grossen Hersteller. Ich schätze sehr, dass sie keine Konservierungsmittel in den Flüssigprodukten haben. Das ist bei den konventionellen Anbietern ganz anders.

Christoph L. aus D.



Da ich empfindlich auf Hausstaubmilben reagiere, achte ich auf Produkte, wo sich diese Tierchen nicht vermehren können oder ich sie gut entfernen kann. Mit dem elsa Kissen bin ich sehr zufrieden, da ich das ganze Kissen in der Waschmaschine waschen und so diese Milben entfernen kann. Das Kissen bietet einen sehr guten Schlafkomfort und mein Nacken fühlt sich am Morgen stets entspannt an.

Heinz W. aus K.

Auf der Suche nach einem zuverlässigen Blutdruckgerät bin ich auf das Omron M7 Intelli IT gestossen. Dank der Funktion drei Mal Messen misst es automatisch im Abstand von jeweils 30 Sekunden hintereinander, was zu einem genaueren Messergebnis führt. Zudem kann so ein allfällig vorliegendes Vorhofflimmern entdeckt werden. Die Messergebnisse lassen sich dank einer speziellen App ganz einfach speichern, so habe ich sie bei jedem Arzttermin dabei. In der Drogerie wurde mir das Gerät genau erklärt, und die nette Drogistin half mir noch bei der Installation.

Heinz K. aus B.



Meine Freundin hat mir InShape Biomed empfohlen, da ich ein paar Kilos abnehmen möchte und ihr der Shake gut geholfen hat. Ich bin genauso begeistert. Ich habe bisher InShape Vanille und Tropical ausprobiert. Die Shakes schmecken super, und ich kann einfach eine Mahlzeit ersetzen. Obwohl der Shake nicht viele Kalorien hat, sättigt er lange genug und enthält zusätzlich wichtige Nährstoffe. Und das Beste: Meine Hosen zwicken mich nicht mehr. Ich fühle mich in meinem Körper wohler.

Tina K. aus M.



Nach meiner Fussoperation musste ich schon bald selber täglich den Verband wechseln. Teilweise hat die Naht noch geblutet. Anfangs hatte ich die Wunde mit normalen Gazekompressen abgedeckt, welche dann natürlich mit der Wunde verklebten. Zum Glück habe ich schon bald die DermaPlast Compress Plus gefunden. Diese sind auch aus Viskose, aber einseitig mit einer perforierten Folie beschichtet und kleben so nicht auf der Wunde. Da sie aus Vlies sind, saugen sie auch sehr gut auf.

Sarah H. aus G.



Diesen Beissring von Curaprox hat unser Sohn zur Geburt bekommen. Als er zu zähnen begann, haben wir ihm den Ring angeboten – er fand ihn total spannend. Der herzförmige Beissring ist relativ schmal, daher ziemlich leicht und gut für kleine Babyhände. Das Ding rasselt lustig, aber nicht zu laut. Die Lernzahnbürste ist ganz weich, kitzelt auf der Zunge und massiert das Zahnfleisch. Das mochte unser Bub am meisten. Er hat sehr viel darauf rumgekaut. Kann ich nur empfehlen.

Nora K. aus S.



Da ich regelmässig Sport treibe und beruflich eher stressig unterwegs bin, habe ich nach einem basischen Präparat gesucht, um die Entsäuerung zu unterstützen. Anfangs habe ich diese salzigen Pulver eingenommen, welche ich aufgrund des Geschmacks schon bald nicht mehr mochte. Jetzt wurde mir Basica Direkt empfohlen. Ich muss es nicht im Wasser auflösen, und das natürliche Zitronenaroma ist sehr angenehm. Ideal, diese Sticks mit den Mikroperlen, die man direkt in den Mund geben kann. Ich bin berufenlich oft unterwegs und kann es so einfach zwischendurch einnehmen. Auch mal, ohne danach ein Glas Wasser zu trinken.

Adrian M. aus G.



VEGANER GEMÜSEEINTOPF



Gesund, rassig und knackig und erst noch einfach in der Zubereitung. Mit einem veganen Gemüseintopf starten Sie mit Elan in den bald kommenden Frühling.

TEXT ANGEL GONZALO BILD BEAT BRECHBÜHL

ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN

2 rote Chilischoten, entkernt
300 ml Rübelsaft
2 El Sesamsaat
30 g Ingwer (frisch)
3 Stängel Zitronengras
½ Bund Koriander
300 g Sojabohnen (geschält)
Salz
150 g Kefen
250 g Erbsen (tiefgekühlt)
130 g Mie-Nudeln (siehe Tipp)
400 ml Kokosmilch
Pfeffer
¼ Grapefruit

ZUBEREITUNG

- 1. Eine Chilischote entkernen und fein würfeln.** Rübelsaft und Chili in einen Topf geben und sirupartig einkochen. Sesam in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er duftet.
- 2. Ingwer in Scheiben schneiden.** Zitronengras in 5 cm lange Stücke schnei-

den. Restliche Chilischote einritzen. Korianderblätter von den Stielen zupfen und beiseitelegen, die dicken Stiele grob hacken. 600 ml Wasser mit Ingwer, Zitronengras, Korianderstielen und eingeritzter Chilischote aufkochen und 15 Minuten leicht kochen lassen.

3. Sojabohnen in kochendem Salzwasser 8 Minuten garen. Abschrecken, abtropfen lassen. Kefen waschen, putzen und schräg in Stücke schneiden.

4. Kräutersud durch ein Sieb giessen und auffangen. Sechs Ingwerscheiben beiseitelegen. Sud aufkochen, Erbsen, Kefen und Nudeln zugeben und 5 Minuten leicht kochen lassen. Ingwerscheiben in Streifen schneiden. Kokosmilch, Ingwer und Sojabohnen in den Topf geben, aufkochen und mit Salz und Pfeffer gut abschmecken.

5. Korianderblätter grob schneiden. Grapefruit schälen, das Fruchtfleisch aus der Haut pellen und zerzupfen. Eintopf mit Koriander, Grapefruit und Sesam bestreuen. Den Rübelsaft-Chili-Sirup darüber träufeln.



RAPUNZEL KOKOSNUSSMILCH

Geniessen Sie den hohen Anteil an Kokosnussskern. Die Milch ist besonders cremig und überzeugt mit einem ausgeprägten Kokosnusssaroma. Dieses hochwertige Naturprodukt wird ohne jegliche Zusätze hergestellt.

Tipp

Achtung bei der Nudelwahl: Mie-Nudeln sind eigentlich vegan, sie bestehen im Original nur aus Weizenmehl, Salz und Wasser. Im Handel findet man aber manchmal auch «Chinesische Eiernudeln» als Mie-Nudeln bezeichnet. Wer also auf Eier verzichten will, achtet auf die Zutaten auf der Verpackung.

Anzeige



Gegen die Zeichen der Zeit.

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)





IHR GESCHENK.
Beim Kauf von mindestens einem Intensiv Anti-Ageing Produkt



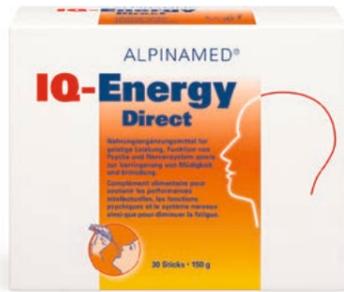
Anti-Ageing Intensivpflege. Hochverträglich und hochwirksam durch einzigartigen Biostimulatoren-Komplex.

Die hochwirksamen dermatologischen Inhaltsstoffe in den Anti-Ageing Intensivpflege-Produkten entfalten ihre grösste Wirkung in Kombination mit dem Biostimulatoren-Komplex. Gemeinsam stimulieren sie die Kollagensynthese, damit die produktspezifischen Wirkstoffe noch besser in die Haut eindringen können. Das Ergebnis ist eine sichtbar frische und strahlende Haut.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

more details 

COMMITTED TO CARE. [louis-widmer.com/wecare](https://www.louis-widmer.com/wecare)



Mit IQ-Energy Direct fit im Kopf!

IQ-Energy Direct ist eine neuartige Nahrungsergänzung mit natürlichem Phosphatidylserin und Schwarzhaferextrakt. Es steigert die geistige Leistungsfähigkeit und verbessert Konzentration, Erinnerungsvermögen, Denkleistung und Lernfähigkeit. Für Erwachsene, Jugendliche und Kinder.

GEWINNEN SIE

mit Alpinamed 1 iPad Air mit Liquid Retina Display und 258 GB Speicherplatz in der Farbe «Polarstern» und zusätzlichem Cover in Dunkelkirsch im Wert von CHF 928.–



1 von 10 IQ-Energy Direct à 30 Sticks im Wert von je CHF 42.50.

So nehmen Sie teil: Gehen Sie auf 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 oder Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über das Kreuzworträtsel und die Gewinnermittlung wird keine Korrespondenz geführt. Teilnahmeschluss: 1.4.2023. Auflösung und Lösungswort: meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/

See im Kanton Schwyz	Solostück in der Oper	Strand, Gestade	besorgnis-erregend	längere Erörterung	Männerkurzname	Musikstück	franz.: Tier, Vieh
				4			
Garten-utensil			Muskel-ansatzstrang	kleine Wasser-fahrzeuge			
5	1						fesseln
				Mix-becher	germa-nischer Volks-stamm		Vor-speise (franz.)
schweiz. Frauen-name	süd-amerik. Kamelart (Mz.)	italie-nisch: Insel	weibl. Pferde				
Region zw. Wa-len- und Zürichsee			2				
			span-isch: da, dort	italie-nisch: drei		chem. Zeichen für Ter-bium	
Gefäss für Schnitt-blumen		Schäu-spieler (Mz.)			3		
Zürcher Plastiker 12018						spani-scher Artikel	
Ironisch-witzige Dar-stellung						Teil von arab. Personen-namen	

1	2	3	4	5	6	7
---	---	---	---	---	---	---

IMPRESSUM

Herausgeber Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich Redaktion BA Media GmbH, 6003 Luzern, Angel Gonzalo, Bruno Affentranger, Lukas Maron, Barbara Freiermuth, Thomas Schneider Bild Beat Brechbühl Layout aformat AG, 6006 Luzern Druck Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen Auflage 6 x jährlich, 182 824 Exemplare (WEMF-beglaubigt) Alle Preisangaben in diesem Magazin verstehen sich (vorbehalten anderer Hinweise) netto inkl. MwSt. in Schweizer Franken (CHF). Copyright Dromenta AG Nachdruck auf Anfrage und mit Quellenangabe. meinegesundheit-online.ch



printed in switzerland

Die abgebildeten Produkte und Angebote* dieser Ausgabe erhalten Sie in folgenden Drogerien und Apotheken.

- 1716 Plaffeien, Drogerie Chrütterhäh
- 3006 Bern, Naturdrogerie Bern AG
- 3097 Liebefeld, Naturdrogerie Steinhölzli
- 3110 Münsingen, üsi drogerie
- 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 Meier
- 5722 Gränichen, Drogerie Kaufmann
- 6003 Luzern, Gehrig Drogerie & Farben AG
- 6004 Luzern, Hertenstein-Drogerie
- 6033 Buchrain, Drogerie Seiz
- 6052 Hergiswil, Drogerie Hergiswil AG
- 6102 Malters, Drogerie Balance
- 6244 Nebikon, Brunnmatt Drogerie
- 6280 Hochdorf, Drogerie Parfümerie Moll
- 6300 Zug, Drogerie Parfümerie Moll
- 6312 Steinhausen, Drogerie Apotheke Moll
- 6312 Steinhausen, Urs Drogerie Apotheke mit Biolade
- 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, Drogeria 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
- 8166 Niederweningen, Drogerie Wehntal
- 8180 Bülach, Drogerie Krämer
- 8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
- 8280 Kreuzlingen, Seepark 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 Pflleiderer
- 8625 Gossau, Natürlich Drogerie
- 8700 Küsnacht, Drogerie Parfümerie Küsnacht
- 8704 Herrliberg, Drogerie Herrliberg
- 8706 Meilen, Drogerie Roth
- 8800 Thalwil, Apotheke Drogerie Hirsig
- 8800 Thalwil, Drogerie Schnellmann
- 8805 Richterswil, Dorfdrogerie Baumann
- 8820 Wädenswil, Drogerie Süess
- 8840 Einsiedeln, Einsiedler Apotheke 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.

Die App von «meine gesundheit» macht's möglich. Jetzt QR-Code scannen und downloaden.



Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik

Akute Schmerzen bei Kniearthrose? Rückenschmerzen?



www.flector.swiss

Verstauchungen? Zerrungen? Prellungen?

Mit Schwellungen und Blutergüssen.



Kopfschmerzen? Zahnschmerzen? Menstruations-schmerzen? Muskel- und Rheumaschmerzen?



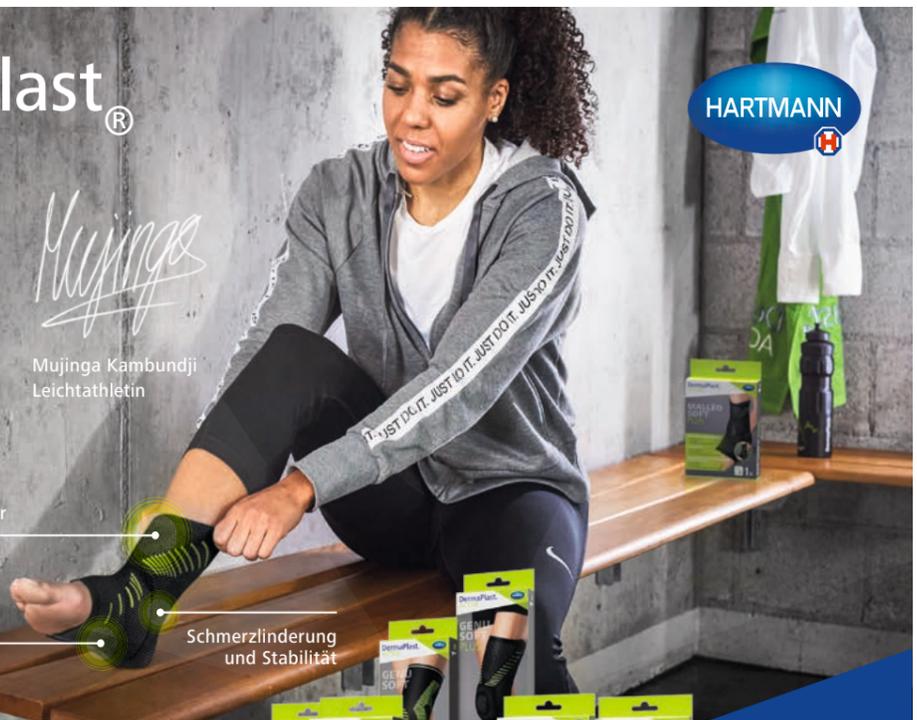
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

DermaPlast ACTIVE



Innovative CoolBreeze Faser

Hoher Tragekomfort



Mujinga Kambundji Leichtathletin

Schmerz- lindering und Stabilität

Entdecken Sie jetzt das neue Bandagen-Sortiment!

www.dermoplastactive.ch

NEU!

Priorin® N Behandelt Haarausfall an der Wurzel

In der Schweiz entwickelt



25.-

Rabatt auf Priorin N 270 Kapseln

Aktionsdauer 3.3. bis 1.4.2023, gültig solange Vorrat

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

CH-20221216-34



20%

Rabatt auf alle Rausch Shampoos

Aktionsdauer 3.3. bis 1.4.2023, gültig solange Vorrat

GESUNDE KOPFHAUT:

Der Ursprung von schönem Haar.

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)