

meine gesundheit



Alles für Ihr Wohlbefinden

HEUSCHNUPFEN

fliegende Pollen

MUNDHYGIENE

strahlendes Lächeln

ENTSCHLACKEN

schwungvoller Frühling

02/2024

Inhalt

02/2024



04



16



24



13



Podcast
mit Barbara



04 ENTSCHLACKEN Mit Schwung in den Frühling

10 HEUSCHNUPFEN Wenn die Nase juckt und läuft

13 WARZEN Begleiter auf Kinderhaut

16 MUNDHYGIENE Gesundheit beginnt im Mund

24 REZEPT Erbsen-Minze-Suppe

Liebe Leserin, lieber Leser

Es ist wieder Tauwetter-Zeit. Wir tauchen aus der Periode der tiefen Temperaturen auf und blinzeln dem Frühling entgegen. Nicht schlecht. Tauwetter meint: eine Wetterlage, in der warme Luft die bodennahe Temperatur steigen lässt. Erstmals geht nach einer längeren Frostperiode wieder über den Gefrierpunkt. Schnee schmilzt. Wir tauen auf.

Klingt alles schön und gut. Die Aussicht auf wärmere Zeiten erfreut viele – vielleicht nicht jene, die noch ein wenig länger Ski fahren möchten. Und natürlich vor allem jene nicht, die unter Veränderungen besonders leiden oder ganz einfach «wetterfühliger» sind. Oder sogar «wetterempfindlicher».

Wetter wirkt auf uns Menschen und unseren Organismus. Man bezeichnet dieses Phänomen auch als «Biotropie». In der Biotropie unterscheidet man zwischen drei Kategorien von Empfindungen: Es gibt die «wetterreagierenden» Menschen, die «wetterfühliger» sind und die «wetterempfindlicher». Letztere haben es besonders schwer. Je nach Schätzungen zwischen 10 und 20 Prozent aller Menschen leiden verstärkt unter bereits vorliegenden Krankheiten, wenn gewisse Wetterlagen herrschen. Gelenke oder Herz-Kreislauf-System sind am häufigsten betroffen. Am wenigsten spüren die «Wetterreagierenden», die ganz einfach meist besser gelaunt sind, wenn die Sonne scheint und die Temperaturen angenehm sind.

«Wetterfühliger» ist die grosse Zwischenwelt. Jeder Wechsel macht Mühe und wirkt sich bei diesen Menschen nicht nur auf die Psyche aus, sondern kann auch körperliche Symptome nach sich ziehen: Müdigkeit, Schwindel, Kopfdruck, Konzentrationsmangel. Wir lernen also: Auch wenn es in die richtige Richtung geht, kann es leicht falsch sein. Damit Sie gesund in die nächste Zeit kommen, helfen Tipps und Hausrezepte. Gerne teilen wir diese mit Ihnen.

Anzeige

IHRE TREUE WIRD BELOHNT!

* Beim Naturkosmetik-Einkauf ab Fr. 250.– erhalten Sie Fr. 25.– Rabatt auf ein Naturkosmetik-Produkt von Biokosma, Dr. Hauschka, Goloy oder Weleda.

Fragen Sie uns nach der Treukarte.

Weitere Informationen auf meinegesundheits-online.ch

Fr. 25.–
Treuerabatt*

NATURKOSMETIK
TREUEKARTE

Anzeige

MIT SCHWUNG ..IN DEN FRÜHLING

Es ist die Zeit, mal wieder richtig auszumisten, egal ob Kleiderschrank, Keller oder Gartenhaus: Nach dem Winter verabschieden wir uns vom Alten und begrüßen das Neue! Wer sich eine solche Frühlingskur für den Körper wünscht, kann sich in der Heilpflanzenkunde von verschiedenen natürlichen Helfern unterstützen lassen. Und mit genügend Bewegung und bewusster Ernährung zu einer gesunden Entschlackung beitragen.



WEITERE
INFORMATIONEN
ZU DIESEM THEMA
FINDEN SIE
HIER



TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHBÜHL

Um zu verstehen, welche Naturheilmittel für eine Anregung des Stoffwechsels und somit für eine Entschlackung in Frage kommen, muss zuerst verstanden werden, welche Organe bei diesen Prozessen beteiligt sind. Das ist eine höchst spannende Angelegenheit.

Körpereigene «Müllabfuhr»

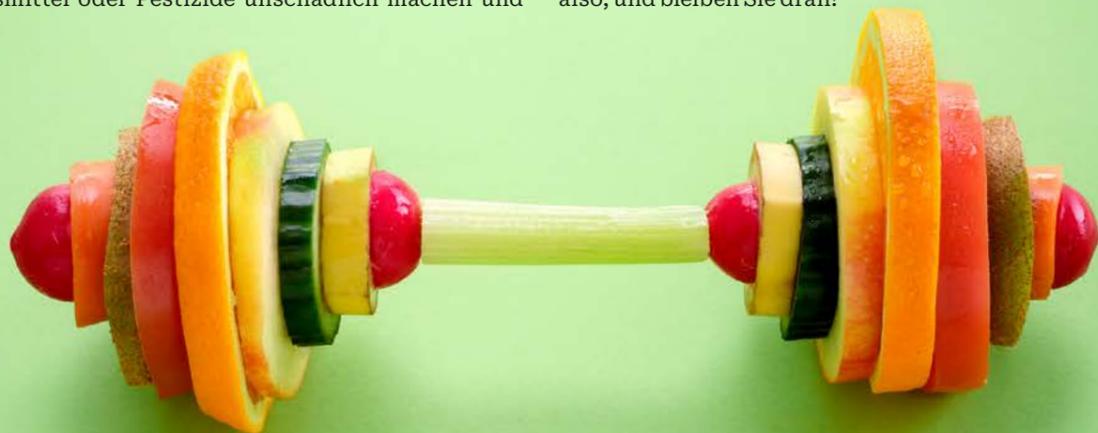
Der Anfang und der Schluss der körpereigenen «Müllabfuhr» ist im Darm zu finden. Denn das erste Ziel ist es, Toxine (Giftstoffe), welche aus der Nahrung zu sich genommen werden, direkt wieder auszuscheiden, ohne dass diese erst aufgenommen werden. Diese Funktion übernimmt der Darm. Zudem scheidet er bereits neutralisierte Toxine aus, welche via Leber aus dem Blutkreislauf in den Darm gelangen. Die Leber ist die «Entgiftungszentrale» unseres Körpers. Als wahres «Biochemielabor» kann die Leber körpereigene Hormone, Wirkstoffe aus Medikamenten, Konservierungsmittel oder Pestizide unschädlich machen und

über den Darm direkt oder indirekt via Blutkreislauf und die Niere aus dem Körper ausscheiden.

Körpereigenes «Transportsystem»

In der Niere werden dann die durch die Leber und weitere Entgiftungsprozesse neutralisierten Gifte via Urin ausgeschieden. Während Darm, Leber und Niere regelrechte Stars unserer Körperorgane sind, fristet ein weiteres zentrales System zur Entschlackung eher ein Schattendasein: das Lymphsystem.

Obschon das Lymphsystem verantwortlich ist für den Stoff- und Flüssigkeitstransport aus dem Gewebe zurück in den Blutkreislauf und somit zentral für die Ausleitung von Stoffwechselabbauprodukten, findet es neben den «Stars der Entschlackung» kaum Beachtung. Da der Lymphfluss u.a. durch aktive Muskel-tätigkeit gefördert wird, erklärt sich auch der positive Effekt von Bewegung auf die Entgiftungsprozesse. Das bedeutet: Zu einer erfolgreichen Entschlackung braucht es ausreichend Bewegung. Die zunehmend längeren Tage laden zu ausgedehnten Spaziergängen und sportlicher Betätigung im Freien. Nichts wie raus also, und bleiben Sie dran!



1 Die Dreier-Regel für einen vitalen Körper

Trinken sie mindestens 2 Liter pro Tag, am besten stilles Hahnenwasser oder Kräutertee. Verzichten sie auf Süssgetränke oder angeblich gesunde, künstlich gesüsste und aromatisierte «Vitaminwaters». So halten Sie Ihre Nieren fit und spülen wasserlösliche Stoffwechselabbauprodukte wieder aus dem Körper.

2

Ernähren Sie sich frisch, regional und mit möglichst unverarbeiteten Lebensmitteln. Vermeiden Sie Pestizide und Konservierungsstoffe. Je stärker ein Lebensmittel konserviert oder verarbeitet wird, umso mehr unerwünschte Zusatzstoffe enthält es.

3

Bewegen Sie sich regelmässig, ideal an der frischen Luft. Körperliche Bewegung ist gesund und fördert einen gesunden Stoffwechsel. Vorsicht bei Intensivsport und Nahrungsergänzungen mit hochdosierten Proteinen! Diese können den Stoffwechsel beim Abbau zusätzlich belasten.



**OPTION 1
AUS DER TIEFE**

Wer seinen Stoffwechsel von Grund auf stärken möchte, lässt sich am besten in der Drogerie oder Apotheke über eine passende Stoffwechselkur beraten. Eine solche Kur dauert 4 bis 10 Wochen und kann z. B. aus folgenden drei Phasen bestehen:

Phase 1: Aktivierung: Die Einstiegsphase fördert die Darmentleerung und bereitet den Körper auf die folgende Stoffwechselkur vor. Das komplette Stoffwechselsystem wird entlastet.

Phase 2: Ausleitung: Leber, Niere, Lymphsystem, Lunge, Darm und die Haut werden gestärkt. Der Körper kann sich seiner Ablagerungen und Stoffwechselschlacken entledigen. So kommt der Energiehaushalt des Körpers wieder in Schwung.

Phase 3: Stabilisierung: Die Entsäuerung des Körpers stabilisiert langfristig den positiven Effekt der vorangehenden Entgiftung. Die körpereigenen Regulationssysteme werden entlastet und in ihrer Funktion gestärkt. Zudem werden durch ein passendes Produkt und eine gesunde Ernährung die Darmschleimhaut und das Darmmikrobiom (Gesamtheit der Darmbakterien) gestärkt und aufgebaut.

**OPTION 2
DIE SCHNELLVARIANTE**

Sie möchten Ihrem Organismus etwas Gutes tun, haben aber weder Zeit noch Lust, eine solche Stoffwechselkur wie oben beschrieben durchzuführen? Dann ist die folgende Anleitung genau die richtige für Sie:

1. Starten Sie mit einer Saft- oder Molkenkurwoche, um den Darm zu entlasten. Unterstützen Sie Ihren Stoffwechsel in dieser Zeit mit Präparaten wie Basenpulver oder Tabletten, um überschüssige Säuren zu neutralisieren und den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten.
2. Trinken Sie täglich einen Liter eines hochwertigen Stoffwechseltees mit Brennnessel, Birkenblättern, Artischocke, Erdrrauch oder Löwenzahn.

Anzeige

BIOKOSMA
SWISS NATURAL COSMETICS

BODY CARE

BERUHIGENDE KÖRPERPFLEGE

Für trockene und sensible Haut

Mit PickMeUp-Abholservice: apothekedrogerie.ch

ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK

www.biokosma.ch

Klimaneutral Produkt
ClimatePartner.com/13907-1911-1001

HEILPFLANZEN FÜR DEN FRÜHLINGS-PUTZ

1/ Löwenzahn

Der Löwenzahn schmückt mit seinen schönen gelben Blüten die Frühlingswiesen. Seine jungen zarten Blätter ergeben als «Wild-Rucola» einen wundervollen Frühlingsalat und sind reich an Mineralien und Wirkstoffen. Diese regen den Leber- und den Nierenstoffwechsel an, fördern den Gallefluss und wirken harntreibend. Wem das tägliche Salaternten

zu viel Aufwand ist, greift auf Tee oder Pflanzenextrakte aus der Drogerie oder Apotheke zurück.



2/ Artischocke

Die Wirkung dieser Heil- und Gemüsepflanze betrifft vor allem die Leber. Sie fördert den Gallefluss, stimuliert die Fähigkeit der Leber, Lebergifte unwirksam zu machen.

3/ Mariendistel

Die Mariendistel ist die Leberpflanze par excellence! Sie wirkt schützend auf die Leberzellen, fördert deren Entgiftung und Regeneration sowie den Abfluss der Gallenflüssigkeit in den Darm.

4/ Brennnessel

Die frischen Brennnesselblätter ergeben als Suppe oder Smoothie einen geschmackvollen und gesunden Natursnack im Frühling. Als Tee, Tinktur oder spagyrische Essenz

wirkt die Brennnessel harntreibend und fördert die Ausschwemmung von Schlacken aus dem Körper.

5/ Storchenschnabel

Unscheinbar ist er in unseren einheimischen Wäldern zu Hause – und sein botanischer Name ist alles andere als vielversprechend: der «Stinkende Storchenschnabel». Doch als Heilpflanze zur Entgiftung und Förderung des Lymphflusses ist das Ruprechtskraut, wie es auch genannt wird, ein Geschenk der Natur.



LASEA MEIN RUHESPENDER

Einfach mal wieder zur Ruhe kommen. Erfolgsdruck, Unruhe, oder immer unter Strom zu stehen können die mentale Gesundheit beeinträchtigen. Lasea, das pflanzliche Arzneimittel aus Lavendelöl, kann hier helfen, die innere Ruhe wieder zu finden.

Unser Alltag verlangt uns so einiges ab. Tag für Tag stellen wir uns unzähligen Herausforderungen und wir wollen uns selbst dabei allzu oft keine Schwäche eingestehen. Die Folge ist nicht selten ein dauerhaftes Gefühl der inneren Unruhe. Scheinbare Kleinigkeiten können sprichwörtlich das Fass zum Überlaufen bringen. Es wird uns alles zu viel. Ob sich die Sorgen um finanzielle Dinge drehen, um die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner, um den Job oder die Gesundheit: Das ständige Nachdenken wirkt sich schleichend auf unsere mentale Gesundheit aus. Negative Gefühle und Gedanken verstärken sich, bis sie uns annähernd zu beherrschen scheinen. So vielfältig die Auslöser und die Beschreibung der inneren Unruhe auch sind – die daraus entstehenden kreisenden Gedanken werden für die Betroffenen zunehmend zur Belastung. Es macht unruhig oder unausgeglichen. Die Konzentration kann abnehmen, und ein Gefühl von Müdigkeit oder Erschöpfung kann sich bemerkbar machen. Viele fühlen sich überlastet oder rastlos.

Körperliche Beschwerden
Halten innere Unruhe und Ängstlichkeit länger an, können körperliche Beschwerden entstehen, weil sich der Organismus nicht mehr ausreichend erholen und Kraft sammeln kann. Es kann zu Muskelverspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen- Darmbeschwerden oder Herzrasen führen. Gute Gründe, um frühzeitig auf seinen Körper zu hören und ihm zu mehr Entspannung zu verhelfen.

Lasea – bei Ängstlichkeit und innerer Unruhe
Lasea beruhigt am Tag und entspannt durch die angstlösende Wirkung auch in der Nacht. Dadurch geht die innere Unruhe zurück und die Lebensqualität wird in der Folge verbessert. Lasea fördert die geistige Entspannung und schenkt innere Ruhe bei kreisenden Gedanken. Es unterstützt, um im Alltag wieder gelassener zu bleiben und kann auch die körperlichen Folgebeschwerden reduzieren.

Lasea – das pflanzliche Arzneimittel aus Arzneilavendel
Lasea geht an die Wurzel, es hilft dort, wo die innere Unruhe entsteht – im Reizfilter unseres Nervensystems. Dieser wird täglich mit unzähligen Impulsen konfrontiert und kann, abhängig von der körperlichen oder mentalen Konstitution, auch schnell überlastet sein. Dann fällt es uns schwer, sämtliche Reize und Impulse, welche auf uns einströmen, zu verarbeiten und uns zu konzentrieren. Lasea kann diesen Reizfilter zurück ins Gleichgewicht bringen. Lasea ist auch für eine längere Einnahmedauer geeignet und wird nur einmal täglich eingenommen. So kann der Tag flexibel gestaltet werden.

Lasea®
Lasea ist rezeptfrei in Drogerien und Apotheken erhältlich. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Schwabe Pharma AG.

Anzeige

Für ein harmonisches Bauchgefühl

Für eine ausgeglichene Darmflora

NATURWEISHEIT
WELEDA
Seit 1921

Mein Bauchgefühl
Formule ventre heureux

Meine Bakterienkulturen
Formule Lacto-Bifido

NEU

BAUCH GUT, ALLES GUT

BIO-Nahrungsergänzungsmittel

100% NATURLICHEN URSTOFFE

BIO

GLUTENFREI

Weleda. Grow together.

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



TIPP

Markieren Sie im Januar 2025 einen Hinweis in Ihrem Kalender als Reminder für eine Immunprävention.

Die Nase juckt und läuft, die Augen tränen. Die Heuschnupfenzeit hat begonnen. Damit die Lebensqualität durch die tanzenden Pollen nicht allzu stark eingeschränkt wird, zeigen wir, was dagegen hilft.

WENN DIE POLLEN ZU TANZEN BEGINNEN

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHBÜHL

Bereits im Februar fliegen die Pollen durch die Luft und können bei Allergikern erste Heuschnupfensymptome auslösen. Je nachdem, auf welche Pollen man reagiert, ist der Spuk schnell wieder vorbei oder zieht sich bis in den Spätsommer. Damit Betroffene das Aufblühen der Natur trotzdem genießen können, gilt es Vorkehrungen zu treffen.

Vor den Pollen

Der Heuschnupfen ist eine fehlgeleitete Reaktion des Immunsystems. Alles, was zur Harmonisierung der Immunreaktion beiträgt, kann diese Reaktion und die daraus folgenden Symptome mildern. Wichtig ist, dass man damit früh genug, möglichst 2 bis 3 Monate vorher beginnt. Tipp: Markieren Sie im Januar 2025 einen Hinweis in Ihrem Kalender als Reminder für eine Immunprävention. Je nach Symptomatik kann man Schwarzkümmelöl oder Curcumin frühzeitig einsetzen. Auch mit einer Mischung aus spagyrischen Essenzen

oder homöopathisch aufbereiteten Pollen sowie einer Immuntherapie ist eine gute Prävention machbar. Daneben gibt es die Möglichkeit der sogenannten Hyposensibilisierung. Unter ärztlicher Begleitung verabreicht man die allergieauslösenden Pollen in geringen, sich nach und nach steigenden Dosen, wodurch das Immunsystem langfristig weniger oder gar nicht mehr auf die Pollen reagiert.

Moderne Substanzen machen nicht müde, daher kann man sie auch im Alltag einsetzen.

Haaatschiii..., die Pollen fliegen

Hat man die Prävention verpasst oder wenn die Pollenkonzentration in der Luft besonders hoch ist, kann man auch akut die Symptome lindern. Es gibt natürliche und syn-

thetische Möglichkeiten. Mit dem Gemmo-Mazerat aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeere steht ein potentes natürliches Akutmittel zur Verfügung. Auch hochdosiertes Vitamin C und Zink können zu einer mildereren Reaktion beitragen. Ebenso gibt es auch für den Akutbereich verschiedene homöopathische und spagyrische Mittel sowie Augentropfen. Starken Reaktionen kann man mit sogenannten Antihistaminika begegnen. Das sind synthetische Substanzen, welche die Freisetzung der Symptome auslösenden Substanzen im Körper ausbremsen. Moderne Substanzen machen nicht müde, daher kann man sie auch im Alltag einsetzen. Da die Symptome und die Ausprägung sehr unterschiedlich ausfallen, besprechen Sie die verschiedenen präventiven und behandelnden Möglichkeiten am besten mit einer Fachperson aus der Drogerie oder Apotheke. So finden Sie Ihre individuelle Lösung und können Frühling und Sommer auch mit den tanzenden Pollen genießen.

DIE SPEZIELLEN EIGENSCHAFTEN VON HYLO DUAL® & HYLO DUAL INTENSE®

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

HYLO DUAL®
Befeuchtung und Linderung allergischer Symptome

- ✓ Intensive Befeuchtung für trockene und gereizte Augen und Nachhaltiger Schutz vor erneuter Austrocknung
- ✓ Stabilisierung der Lipidphase des Tränenfilms
- ✓ Unterstützung der körpereigenen Barriere gegen allergieverursachende Substanzen und Reizstoffe
- ✓ Enthält Ectoin, welches entzündliche Prozesse mildert
- ✓ Niedrige Tagestherapiekosten dank dem dosiergenauen COMOD®-System und hoher Ergiebigkeit
- ✓ Frei von Phosphaten und Konservierungsstoffen
- ✓ 6 Monate nach Anbruch haltbar

HYLO DUAL INTENSE®
Die Intensivtherapie für trockene Augen mit entzündlicher Symptomatik

- ✓ Hochwertige Hyaluronsäure und Ectoin
- ✓ Langanhaltende Linderung entzündlicher Symptome und Unterstützung der körpereigenen Barrierefunktion gegen entzündliche Reize
- ✓ Durch die Kombination aus hochviskoser Hyaluronsäure und Ectoin ist die Augenoberfläche vor erneuter Austrocknung geschützt und der Tränenfilm wird stabilisiert
- ✓ Niedrige Tagestherapiekosten dank dem dosiergenauen COMOD®-System und hoher Ergiebigkeit
- ✓ Frei von Phosphaten und Konservierungsmitteln
- ✓ 6 Monate nach Anbruch haltbar

[hylo.ch](https://www.hylo.ch)

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

HEUSCHNUPFEN?
Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen kann helfen.

SCHWEIZER KNOSPEN KRAFT
VON HAND HERGESTELLT

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

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

Warzen sind eine weitverbreitete, zum Glück meist harmlose Hauterscheinung vieler Kinder. Die meisten Warzen verschwinden nach einigen Wochen oder Monaten wieder und fallen von selbst ab. Wenn sie Schmerzen verursachen oder ästhetisch störend sind, können sie entfernt werden.

KLEINE BEGLEITER AUF KINDERHAUT





TEXT BARBARA FREIERMUTH BILD BEAT BRECHBÜHL

Warzen werden ausgelöst durch humane Papillomviren. Diese Viren werden von Mensch zu Mensch oder durch das gemeinsame Benutzen von Gegenständen übertragen. Da das kindliche Immunsystem noch nicht komplett ausgereift und die Schutzfunktion der Haut schwächer ausgebildet ist als bei Erwachsenen, treten bei Kindern häufiger Warzen auf.

Die Einnistung

Die Viren dringen durch kleinste Mikroverletzungen oder andere Schwächungen der Hautbarriere in die Oberhaut ein. Körperlicher oder psychischer Stress sowie der Allgemeinzustand des Immunsystems begünstigen die Einnistung der Viren. Die Warzenviren lösen innerhalb von Wochen bis Monaten eine gutartige Zellwucherung aus.

Verschiedene Arten

Die gewöhnliche oder vulgäre Warze ist die am weitesten verbreitete Vertreterin unter den Warzen. Sie ist meist rund, gräulich oder gelb-braun und hat eine raue, «blumenkohlartige» Oberfläche. Gewöhnliche Warzen verschwinden in den meisten Fällen innerhalb Monaten bis max. drei Jahren wieder. Entfernt werden sollten

Warzen im Gesicht, welche die Kinder psychisch belasten oder Narben hervorrufen können, wenn Schmerzen auftreten oder das Nagelbett betroffen ist. Dornwarzen sind eine Variante der gewöhnlichen Warzen. Sie treten an der Fusssohle auf. Der Warzenkegel wächst nicht wie bei der gewöhnlichen Warze nach ausen, sondern nach innen. Dies kann zu Druck und Schmerz führen. Wenn Schmerzen auftreten oder das Kind eine Schonhaltung und somit Fehlstellung einnimmt, sollte die Warze entfernt werden.

Was tun dagegen?

Die beste Therapie bei Warzen ist meist konsequentes Zuwarten. Sollte die Warze aus genannten Gründen entfernt werden, stehen in der Drogerie und Drogerie-Apotheke verschiedene Präparate zur Verfügung. Ziel einer konventionellen Therapie bei Warzen ist, die Hautwucherung abzutragen, um so die tiefer gelegene Hautschicht zu erreichen und die Warzenviren durch Entfernen des infizierten Gewebes unschädlich zu machen. Die Therapie kann je nach Alter der Warze mehrere Monate dauern. Im Fachhandel stehen zur konventio-

nellen Behandlung Lösungen auf Basis von Salicyl- oder Milchsäure zur Verfügung. Auch das Vereisen der Warze mit flüssigem Stickstoff hat sich bewährt. Die Lösung oder das Vereisen wird so lange wiederholt, bis das komplette betroffene Hautgewebe entfernt ist und der Warzenherd (als schwarzes Pünktchen erkennbar) abgestossen wird. Da bei konventioneller Therapieform häufig Virenreste in der Haut verbleiben, sind Warzen oft rezidiv, das heisst, sie können wieder auftreten.

Hilfe aus der Natur

In der Naturheilkunde haben sich verschiedene Heilpflanzen wie der Sonnenhut, das Schöllkraut, die Thuja oder die Schwalbenwurz zur Behandlung von Warzen bewährt. Sie stärken das Immunsystem und haben einen antiviralen Effekt. Äusserlich kann die Warze durch das Auftragen der Schüsslersalz- Salbe Nr. 4 Kalium chloratum oder ätherische Öle wie Teebaumöl behandelt werden. Wie auch bei der konventionellen Therapie braucht diese Anwendung Geduld und Konsequenz. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke kompetent beraten.

Die beste Therapie bei Warzen ist meist konsequentes Zuwarten.

Anzeige

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

Sonett – so sauber

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Saubere Umwelt durch saubere Wasch- und Reinigungsmittel, die effizient, sparsam und ökologisch sind. Ohne Erdöl-Tenside, Enzyme und Bleichaktivatoren. Ohne synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe, ohne Gentechnik, Mikroplastik und Nanotechnologie. Alle Öle für unsere Produkte stammen aus biologischen oder biologisch-dynamischem Anbau. Sie sind zu 100 % biologisch abbaubar. Und jetzt auch nachfüllbar! | www.sonett.eu

Sonett – so gut.

Anzeige

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

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

IHR GESCHENK

Dieses wunderschöne Täschchen beim Kauf eines Avène Anti-Aging Produkts*

HYALURON ACTIV B3
Stimuliert die Zellerneuerung
Glättet Falten
Strafft
NEU

VITAMIN ACTIV Cg
Ausstrahlungs-Booster
Glättet Falten
Mildert Pigmentflecken
NEU

*Solange Vorrat. Gültig für die Produkte der Linien DermAbsolu, Hyaluron Activ B3 und Vitamin Activ Cg.

Beim Lächeln und Sprechen zeigt man Zähne und Zahnfleisch. Bei der Mundpflege geht es aber nicht nur um die Optik, es hängen noch andere gesundheitliche Faktoren zwischen den Zähnen, denn: Gesundheit beginnt im Mund. Palmira Biasi, dipl. Dentalhygienikerin HF und Drogistin HF, gibt in unserem Interview einen Überblick und nützliche Tipps.

ZEIGEN SIE ZÄHNE!

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHBÜHL UND ZVG



«Von der früheren Empfehlung, nach dem Essen 30 Minuten bis zum Putzen zu warten, kommt man heute weg. Aktuelle Studien zeigen keinen grossen Unterschied.»

Palmira Biasi,
dipl. Dentalhygienikerin HF
und Drogistin HF in der
Drogerie Pleiderer in Uster

Frau Biasi, welche Schritte gehören zu einer guten Mundhygiene?

Natürlich in erster Linie richtiges Zähneputzen. Erwachsene zwei Mal täglich, Kinder drei Mal. Dies, weil der Zahnschmelz erst mit 25 ausgereift ist. Dann gehört einmal täglich die Reinigung der Zahnzwischenräume dazu. Ob mit Zahnseide oder Interdentalbürsten spielt keine Rolle. Wichtiger ist, dass man damit zu-rechtkommt und es regelmässig macht. Bei Kindern ist die tägliche Interdentalarreinigung ab der Oberstufe angezeigt oder früher, wenn das Kind eine Spange trägt. Die Zwischenräume reinigt man abends vor dem Zähneputzen. So können hinterher die Inhaltsstoffe der Zahnpasta am besten wirken.

Putzt man besser von Hand oder mit einer elektrischen Zahnbürste und mit wie viel Abstand zum Essen?

Der «Goldstandard» sind elektrische Schallzahnbürsten. Jene mit den runden Köpfen können leicht das Zahnfleisch verletzen, daher sind sie heute nicht mehr im Fokus. Bei der Reinigung mit einer Handzahnbürste ist die Putztechnik entscheidend. Die Dentalhygienikerin zeigt gerne, wie es richtig geht. Wichtig: Geben Sie den Bürsten mit weichen Borsten den Vorzug. Von der früheren Empfehlung, nach dem Essen 30 Minuten bis zum Putzen zu warten, kommt man heute weg. Aktuelle Studien zeigen keinen grossen Unterschied. Ich empfehle aber nach dem Genuss von säurehaltigen Nahrungsmitteln und Getränken wie z.B. Obst, Fruchtsäften usw. den Mund vor dem Putzen gründlich mit Wasser zu spülen und erst dann die Zähne zu putzen.

Viele Menschen üben beim Putzen zu viel Druck aus. Wie kann man dies verhindern?

Eigentlich ist es ganz einfach. Halten Sie die Handzahnbürste ganz am Ende nur mit Daumen und Zeigefinger fest. Der Druck, den Sie damit noch ausüben können, reicht völlig aus. Hier gilt: Weniger (Druck) ist mehr. Mit der elektrischen Schallzahnbürste «schwebt» man ohne zusätzlichen Druck über die Zähne.

Machen Mundspülungen Sinn?

Sie sind nicht zwingend nötig. Milde Fluoridspülungen kann man aber verwenden, wenn man möchte. Mundspülungen, die viele ätherische Öle enthalten und scharf schmecken, nutzt man besser nur hin und wieder, denn sie stören die Mundflora. Auch Zahnpülungen mit Chlorhexidin o.ä. sollte man nur begrenzt, z.B. bei Entzündungen oder nach Zahneingriffen, verwenden. Was aber viele nicht wissen: Halten Sie zwischen dem Zähneputzen und der Mundspülung einen Abstand von ca. 30 Minuten ein. Sonst inaktivieren die Schaumbildner der Zahnpasta viele Inhaltsstoffe aus der Mundspülung.

Aktuell wird man von Werbung für Zahnbleaching überhäuft. Ist das schädlich? Was bringt Weissmacherszahnpasta?

Die Angst, dass ein professionelles Zahnbleaching die Zähne angreift, ist unbegründet. Die Zahnstruktur bleibt erhalten, wird also nicht porös, obwohl die Zahnschmelz aufgehellt wird. Die Zähne sind danach oft ein paar Tage empfindlicher, aber das normalisiert sich wieder.

Weiter auf Seite 20

BAKTERIEN – UNSERE MITBEWOHNER IM MUND

TEXT ANGEL GONZALO

Unser Mund ist feucht, warm, voller Schlupfwinkel – ein perfektes Ökosystem für Pilze, Viren, Protozoen und mindestens 700 Bakterienarten, die darin leben. Es ist das am zweitstärksten besiedelte Mikrobiom im Körper, nach jenem, welches unser Verdauungssystem bewohnt.

Zähne putzen allein hilft nicht: Wenn die Milliarden Bakterien zwischen den Zähnen nicht angegangen werden, ist nur ein Teil der Arbeit gemacht. Normalerweise sind diese Bakterien in einem perfekten Gleichgewicht mit den Schutzstoffen in unserem Mund. In unserem Speichel befinden sich bestimmte antibakterielle Wirkstoffe, welche die normale Bakterienflora in Schach halten. Aber wenn Bakterien in einer feuchten Umgebung auf eine harte Oberfläche (unsere Zähne) treffen, neigen sie dazu, sich auf dieser Oberfläche niederzulassen und sich dort anzusiedeln. Im Grunde genommen ist der Biofilm so, als würden Bakterien Dörfer, Städte und Gemeinden bauen – nur eben auf unseren Zähnen. Wenn sich Bakterien in der Sicherheit eines Biofilms vermehren, produzieren sie eine Menge Abfall, der das chemische Gleichgewicht auf unseren Zähnen aus dem

Gleichgewicht bringt und zu Karies, schlechtem Atem und allen Arten von Zahnfleischerkrankungen führt.

Beim herkömmlichen Bürsten wird nur die Vorderseite der Zähne geputzt. Richtiges Bürsten muss die Vorder- und Rückseite abdecken. Aber aufgepasst: Der Zahnzwischenraum ist der beste Ort für die Ansammlung des Biofilms: Er ist normalerweise ungestört, ruhig und voller Nährstoffe. Daher sammelt sich auch bei Menschen mit guten Putzgewohnheiten Zahnbelag in den Zahnzwischenräumen an. Dieser Ort muss gründlich gereinigt werden – am besten mit Interdentalschabern und Zahnseide.



Die Substanzen, die benutzt werden, können allerdings das Zahnfleisch reizen. Daher schützen wir im professionellen Bereich Zahnfleisch und Zahnhäule, damit dies ausbleibt. Dies kann man beim Bleaching zu Hause nicht machen,

«Das Heim-Bleaching hält maximal sechs Monate. Ein professionelles hingegen zwei bis vier Jahre.»

daher kommt es öfter zu Reizungen. Das Heim-Bleaching hält maximal sechs Monate. Ein professionelles hingegen zwei bis vier Jahre. Weissmacherzahnpasten entfernen oberflächliche Verfärbungen von Tee, Kaffee oder Nikotin, aber die Zahnschmelz wird nicht aufge-

hellt. Dies hat also mit Bleaching nichts gemein. Die stark reinigenden Polierkörper können den Zahnschmelz mit der Zeit schädigen. Es entstehen feinste Kratzer, wo sich dann neue Verfärbungen wieder anhaften. Daher rate ich von ihrem Gebrauch eher ab.

Sie sehen den Mund nicht nur aus Sicht der Dentalhygiene, sondern beachten auch die Zusammenhänge zwischen Mundgesundheit und Gesamtgesundheit. Was hat es damit auf sich?

Die Mundflora hängt u. a. eng mit der Darmflora zusammen. Wer z. B. immer wieder Entzündungen im Mund hat, der kann von einem Darmaufbau auch für den Mund profitieren. Umgekehrt können z. B. an der Wurzel behandelte oder faule Zähne Störherde bilden, die verschiedenste Symptome an weit entlegenen Stellen im Körper begünstigen können. Bei unerklärlichen Beschwerden

lohnt sich also auch der Blick auf die Mundgesundheit. Zusätzlich spielen für den Mund auch der Säure-Basen-Haushalt und der Stoffwechsel eine wichtige Rolle.

Geben Sie uns bitte zum Schluss noch Ihren Geheimitipp für die Mundgesundheit mit.

Ich mache immer wieder gute Erfahrungen mit Öl-Ziehen. Man nimmt gleich am Morgen als erstes nach dem Aufstehen einen EL Pflanzenöl in den Mund und zieht das Öl während ca. 15 Minuten durch die Zähne. Das hat eine entgiftende Wirkung und kann sich positiv auf die Mundgesundheit auswirken, aber auch andere Symptomatiken positiv beeinflussen. Danach das Öl ausspucken, den Mund mit Wasser spülen und die Zähne putzen.

Vielen Dank Frau Biasi für das Gespräch und Ihre spannenden Tipps.

Anzeige



WILD



TEBODONT®

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

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

Entwickelt und hergestellt in der Schweiz

Folge uns auf @wildpharma wildpharma

Dr. Wild & Co. AG Hofackerstrasse 8, 4132 Muttenz
www.wild-pharma.com

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

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

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.



Immer wenn ich einen Pickel habe und dieser dann endlich abheilt, bleibt eine kleine Hautverfärbung zurück. Kann man etwas dagegen machen?

Pickelmale entstehen meist bei einer zu Unreinheiten neigenden Haut. Gegen die Verfärbungen kann man einiges tun und das Hautbild verbessern. Ein wichtiger Schritt ist, eine gute Hautpflegeroutine zu finden. Eine abgestimmte Pflege kann Unreinheiten vorbeugen und den lästigen Malen entgegenwirken. Dafür können Sie mit Ihrer Fachperson die geeigneten Produkte zusammenstellen. Ausserdem sollte jede mechanische Reizung vermieden werden, auch wenn es schwerfällt, denn dies begünstigt die Entstehung von Pickelmalen. Wichtig ist auch, einen qualitativen Sonnenschutz zu verwenden, denn UV-Strahlen fördern ebenfalls die Ausprägung der Pickelmale.

Céline Schwere, Drogistin EFZ und Stv. Geschäftsführerin in der Drogerie Wehntal in Niederweningen

Meine Augen sind in letzter Zeit trocken und jucken abends auch, vermutlich von der Arbeit am Bildschirm. Was können Sie mir empfehlen?

Gerne empfehle ich befeuchtende und beruhigende Augentropfen mit Hyaluron. Dies ist unser körpereigener Befeuchtungsfaktor. Augentropfen gibt es auch kombiniert mit der Heilpflanze Malve zur Beruhigung und bei stärkeren Reizungen mit Augentrost. Innerlich kann man mit Leinölkapseln Unterstützung leisten, diese befeuchten von innen heraus aufgrund ihres hohen Gehaltes an Omega-3-Fettsäuren. Um tagsüber schnelle Linderung zu verschaffen, empfehle ich auch gerne einen Spray, welcher auf das geschlossene Augenlid gesprüht werden kann. Sanddornöl als Inhaltsstoff stärkt die Lipidphase des Tränenfilms. Das heisst, dass der Tränenfilm das Auge wieder schön umschliesst und somit trockenen Augen vorbeugt.

Fabienne Buholzer, Drogistin EFZ in der Gehrig Drogerie + Farben AG in Luzern

Ich leide unter einem hohen Eisenmangel und höre aus meinem Umfeld, dass sehr viele davon betroffen sind und Infusionen machen müssen. Was empfehlen Sie mir?

Ein erhöhter Bedarf an Eisen zeigt sich vor allem bei Frauen aufgrund von starker Menstruation, Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit. Ebenso bei Kindern in der Wachstumsphase. Mit eisenreichen Lebensmitteln wie rotem Fleisch, Leber, Hülsenfrüchten, Nüssen und Samen können sowohl der tägliche Eisenbedarf wie auch leicht zu tiefe Eisenwerte ausgeglichen werden. Sind die Werte deutlich zu tief oder leiden Sie an Beschwerden, empfiehlt sich während mindestens 3 Monaten die Einnahme von spezifischen Eisenpräparaten. Um das für Sie passende Produkt zu finden, ist es sinnvoll, sich in der Drogerie/Apotheke beraten zu lassen. Sind die Eisenwerte sehr tief oder die körperlichen Beschwerden stark, kann vom Arzt eine Infusion empfohlen werden.

Sabrina Meier, Dipl. Drogistin HF und Co-Geschäftsführerin in der Medicus Drogerie in Degersheim

alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Wir präsentieren Ihnen eine Zusammenstellung von nützlichen Produkten für einen unbeschwerten, gesunden Frühling. Unter [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch) sind sämtliche Produkte auch online erhältlich.



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 Geschmackes schon bald nicht mehr genommen habe. 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 beruflich oft unterwegs und kann es so einfach zwischendurch einnehmen. Auch mal, ohne danach ein Glas Wasser zu trinken.

Adrian M. aus G.

Meine Tochter ist mit dem Fahrrad gestürzt und hat sich am Knie verletzt. Da ich zu Hause nur kleine Kinderpflaster hatte, musste ich in der Drogerie neue holen. Dort haben sie mir die DermaPlast Medical Skin+ empfohlen. Ein steriles, saugfähiges Pflaster, das sehr hautverträglich ist. Das Wichtigste bei meiner Tochter ist, dass man es wieder mühelos entfernen kann, ohne dass es zu fest zieht.

Renate Sch. aus Z.



Es gibt Momente im Leben, in denen ich mich teilen müsste. Als Unternehmerin muss ich im Berufsleben anspruchsvolle Projekte stemmen und gleichzeitig als Mutter den Familienalltag meistern. Zudem möchte ich meine Fitness verbessern und treibe darum viel Sport. Jetzt sind Energie und geistige Leistung gefragt, Müdigkeit kann ich in solchen Momenten nicht brauchen. Zur Unterstützung habe ich in meiner Drogerie Burgerstein AminoVital empfohlen bekommen. Dies ist eine ausgewogene Aminosäuremischung, ergänzt mit Taurin, Spurenelementen und Vitaminen. Es fühlt sich für mich an wie ein sofortiger Energieboost.

Sabrina A. aus Z.

Seit Langem schlafe ich auf dem Nackenkissen von elsa und würde es nicht mehr hergeben. Bei der Suche nach einer neuen Matratze habe ich in der Drogerie erfahren, dass es von elsa auch eine Matratze gibt. Da man diese unverbindlich und kostenlos testen kann, musste ich nicht lange überlegen und bestellte gleich eine Testmatratze. Sehr schnell merkte ich, dass mich meine Schulter vom seitlichen Schlafen am Morgen nicht mehr schmerzte. Dank dem Mineralschaum gibt die Matratze auf Druck nach, aber sie stützt dennoch. Zudem ist das Material auch klimaregulierend. Natürlich habe ich die Matratze behalten.

Roland F. aus M.



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



Schon vor langer Zeit habe ich für mich die Weleda Kosmetikprodukte in der Drogerie entdeckt. Im Sommer mag ich die Iris-Linie für den Tag sehr. Aber mittlerweile ist mir dies im Winter zu wenig. Für Tag und Nacht, oder wenn ich länger draussen bin, benütze ich die Weleda Skin Food Creme. Eine sehr nährnde Intensivpflege. Auch als Make-up-Grundlage funktioniert sie gut. Meine trockenen Ellbogen werden damit auch wieder geschmeidig. Also eine super Allroundcreme. Ausserdem ist der Duft super.

Rose M. aus G.



Die Platzierung des Blutdruckmessgeräts von Omron am Handgelenk ist sehr einfach. Es misst sehr leise und schnell. Trotz der kompakten Grösse ist das Display gross und gut lesbar. Zudem können die Werte mittels App aufs Handy übertragen werden. Da mein Mann es ebenfalls benutzt, finde ich es von Vorteil, dass zwei verschiedene Speicher auf dem Gerät bestehen. So gibt es kein Durcheinander mit den Werten. Ich kann das Gerät wirklich weiterempfehlen.

Nadine P. aus E.



Auf der Suche nach gesunden Snacks für meine Kinder bin ich in meiner Drogerie auf die Mogli Pizza Stangen gestossen. Diese gebe ich ganz gerne mal für das Schulzünli mit, da es eine Abwechslung zu den üblichen Snacks ist. Die Sticks gibt es in diversen Geschmacksrichtungen. Ich bin ein grosser Fan der Mogli Produkte, da sie in Bio- oder sogar Demeter-Qualität sind, nur alternativ gesüsst und aus wenigen Zutaten zubereitet werden. Dank der grossen Auswahl kommt jedes Familienmitglied auf seine Kosten.

Klara K. aus Z.

PORTUGIESISCHE ERBSEN-MINZE-SUPPE



Die portugiesische Sopa de Ervilha com Hortelã – nur schon die portugiesische Bezeichnung schmilzt auf der Zunge – mundet hervorragend. Sie ist mit nur wenigen Zutaten in gerade mal 15 bis 20 Minuten zubereitet. Ein herrlich unkompliziertes Rezept, das für frühlingshafte Leichtigkeit sorgt! Dazu eine knackige Baguette, dann ist der Genuss perfekt. Bom apetite, wie die Portugiesen sagen!

TEXT ANGEL GONZALO BILD BEAT BRECHBÜHL



ZUTATEN

Für 4 bis 5 Portionen

- 2 kleine Zwiebeln
- 2 TL Butter
- 2 TL Olivenöl
- 4 EL Minze frisch, gehackt
- 800 g Erbsen frisch oder TK
- 1 l Gemüsebouillon
- Saft einer Limette
- Salz und Pfeffer

Zum Verfeinern

- 100 ml Creme fraîche mit Schlagrahm verfeinert
- ein paar Blättchen frische Minze
- 2 Frühlingszwiebeln, fein gehackt
- 1 entkernte scharfe, rote Peperoncini, fein gehackt (nach Geschmack)



ZUBEREITUNG

Die Zwiebeln in Butter und Olivenöl anschwitzen. Die gehackte Minze untermischen, die Erbsen dazugeben und alles 5 Minuten lang bei mittlerer Hitze dünsten.

Die Gemüsebouillon hinzugießen, Suppe zum Kochen bringen.

Nach dem Aufkochen weitere 5 Minuten auf kleiner Flamme köcheln lassen, nicht länger, damit das frische Grün der Erbsen erhalten bleibt.

Etwas abkühlen lassen und den Limettensaft unterrühren. Mit einem Stabmixer fein pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zum Servieren die Suppe in Suppenteller oder Schüsseln füllen und mit Creme fraîche und Rahm, den Frühlingszwiebeln, den gehackten Peperoncini und ein paar Minzeblättern garnieren.



SCHMACKHAFTES BOUILLON

Trübe Bouillon aus frischen Zutaten zubereitet, ohne Zusatzstoffe und Geschmacksverstärker, über 70% Gemüseanteil, vegan, vegetarisch, frei von Palmöl, Hefe, Zucker und Gluten, lactosefrei, mit Alpsalz. Ideal zum Würzen von Gerichten, z. B. beim Sautieren von Gemüse, als Bouillonbasis, für warme und kalte Küche geeignet.

Anzeige



**Intensiv Anti-Ageing
2-Phasen
Öl-in-Serum**



NEU

7-fach wirksam

- 1 Befeuchtet intensiv
- 2 Steigert die Hautfestigkeit
- 3 Mindert die Falttiefe
- 4 Steigert die Hautelastizität
- 5 Glättet die Haut
- 6 Stärkt die Hautbarriere
- 7 Regeneriert

IHR GESCHENK
Beim Kauf von einem Intensiv Anti-Ageing Produkt, erhalten Sie ein hochwertiges Augenpflege-Set – nur solange Vorrat.



Das hochwirksame 2-Phasen Öl-in-Serum von Louis Widmer stimuliert die aktive Zellerneuerung, fördert die Regeneration der Haut und unterstützt die Detox-Wirkung der Zellen. Der Biostimulatoren-Komplex in Kombination mit Reforcyl® und hochwertigen, pflegenden Ölen geht mit einer 7-fach-Wirkung sichtbar gegen die Zeichen der Hautalterung vor.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

MADE IN SWITZERLAND

Mehr Details



COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/we-care

20%

Rabatt auf alle
Rausch Haarprodukte

Aktionsdauer 29.2. bis 30.3.2024
gültig solange Vorrat



RAUSCH

Entdecke die Kraft einer gesunden Kopfhaut.

Die Spezial-Linie mit Weidenrinde hilft bei allgemeinen
Kopfhautproblemen wie Juckreiz und Rötungen, bekämpft
die Ursache von Schuppen und verhindert bei regelmässiger
Anwendung die Bildung von neuen Schuppen.

 Swiss Herbal Cosmetics
since 1890

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

STARK GEGEN SCHMERZEN

20%

Rabatt auf alle Perskindol
Classic Produkte

Aktionsdauer 29.2. bis 30.3.2024
gültig solange Vorrat




**BEI MUSKELKATER &
GELENKSCHMERZEN**


**MIT DER KRAFT
ÄTHERISCHER ÖLE**

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Exklusiv in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

 **SWISS MADE**

 **VERFORA**