

meine gesundheit



Alles für Ihr Wohlbefinden



20%

auf die Gesichts-, Körperpflege-
und Dekorativkosmetik* von
Dr. Hauschka, GOLOY und Weleda.

* exkl. Mundpflege. Nicht kumulierbar mit anderen
Rabatten. Aktionsdauer 27. 04. – 27. 05. 2023,
gültig solange Vorrat.

VERHÜTUNG

Für alle Fälle

BINDEGEWEBE

Für straffe Haut

BEWEGUNG

Für die Gesundheit

Inhalt

03/2023



04 VERHÜTUNG Zwischen Natürlichkeit und Sicherheit

08 BINDEGEWEBE Wenn sich unsere Haut verändert

11 BEWEGUNG Raus an die frische Luft

14 NATURKOSMETIK Reine Natur für Ihre Haut

18 WECHSELJAHRE Hormonwerte im Auge behalten

WECHSEL-
JAHRE

SEITEN
18-22

Liebe Leserin, lieber Leser

Was ist Glück? Die Nüchternen unter Ihnen sagen, Glück sei das Zusammentreffen besonders günstiger Umstände. Andere meinen, Glück sei flüchtig wie ein Gas und demnach nur kurz haltbar. Für wieder andere ist Glück das Erstrebenswerte im Leben an sich. In der US-amerikanischen Unabhängigkeitserklärung aus dem Jahr 1776 ist es sogar als unbestreitbares Freiheitsrecht aufgeführt, das jedem Individuum zusteht. Der Begriff des «Strebens nach Glück» ist beschrieben – «Pursuit of Happiness», wie dort zu lesen ist. Eine Vielzahl an Neurologen, Medizinerinnen, Soziologen oder Philosophinnen arbeitet sich am Begriff Glück ab. Es wird geforscht und vermessen und am Ende bleibt immer die Erkenntnis: Glück ist relativ. Relativ schwierig allgemein zu beschreiben. Glück ist vor allem persönlich. Die wahrscheinlich für Sie wichtigere Frage lautet, wie man selbst glücklich sein kann oder wird? Genügt auf diesem wundersamen Weg ein seltenes vierblättriges Kleeblatt, das Sie nach langem Suchen auf einer Wiese gefunden und in ein Kleid eingenäht haben? Gemäss dem alten Brauch biblischen Ursprungs, wonach Eva zur Erinnerung ein vierblättriges Kleeblatt aus dem Paradies mitgenommen haben soll. Oder müsste hin und wieder der Kaminfeger vorbeischauchen, der Glücksbringer des Mittelalters, der Schlotte reinigte und so Feuersbrunst und Gestank fernhielt? Wir glauben nicht. Für die Schritte auf dem Weg in einen glücklichen Zustand dient anderes. Individuelle, sehr persönliche Dinge sind ausschlaggebend. Es sind kleine Dinge, die ein Ganzes ergeben. Sie stammen aus Ihrem Innern und können gleichermassen von aussen kommen. Wir helfen bei Letzterem mit. Unsere Expertisen reichen weit, unsere Erfahrungen geben wir gerne an Sie weiter. Fragen Sie nach.

Anzeige

NATURATHEK
HAAR & NAGEL
KAPSELN

Wir beraten Sie gerne.

NATURATHEK
SO HEILT MAN HEUTE

DermaPlast[®] ACTIVE
KINESIO

HARTMANN

20%
Rabatt auf
DermaPlast[®] ACTIVE
Kinesiotape

Aktionsdauer:
27.4. bis 27.5.2023
solange Vorrat

Das Kinesiotape für Sport, Therapie und Freizeit.
www.dermoplastactive.ch

Anzeige

Heuschnupfen?
Geniessen Sie Ihre Freiheit!

Mit PickMeUp-Abholservice:
apotheke.rogerie.ch

Ceteco[®]
Sandoz 10 mg
Cetirizin-Dihydrochlorid

Bei allergischen Erkrankungen, mit Langzeithwirkung
10 Filmtabletten

- Für Kinder ab 6 Jahren
- Nur 1x täglich
- Wirkt bis zu 24 Stunden

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

SANDOZ
A Novartis
Division

FÜR ALLE.. FÄLLE

Die Auswahl an Verhütungsmethoden ist gross. Welche passt zu wem, in welche Lebensphase und wie sicher sind sie? Gibt es auch natürliche oder gar vegane Möglichkeiten? Fragen über Fragen, denen wir auf den Grund gehen.



TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHTBÜHL

Es gibt Statistiken. Und es gibt den individuellen Lebensentwurf. Erstere zeigen, dass immer noch Kondom und Pille die zwei Hauptverhütungsmittel sind. Der individuelle Lebensentwurf kann aber – je nach Lebensphase – ganz andere Methoden sinnvoll erscheinen lassen. Grundsätzlich ist jede Methode in jedem Alter möglich, aber ist sie auch die geeignetste? Über die beste Wahl entscheiden viele Faktoren.

Jung sein und entdecken

Wenn junge Frauen und Männer die Sexualität entdecken oder ausleben möchten, müssen sie sich oft zwischen Natürlichkeit und Sicherheit entscheiden. Bei der natürlichen Temperaturverlaufskontrolle misst man jeden Morgen die Basaltemperatur in Mund oder Vagina und zeichnet die Messungen auf. Der Verlauf gibt Aufschluss über die fruchtbaren Tage. Diese Methode benötigt Disziplin und Übung. Ausserdem reagiert sie empfindlich auf wenig Schlaf, Alkohol und den jugendlichen Partylifestyle. Damit verliert sie dann an Sicherheit. Meistens sind es in der Generation Z dann doch Pille und Kondom, die allen Anforderungen am besten gerecht werden. Ein grosser und wichtiger Vorteil der Kondome: Sie schützen auch gut vor sexuell übertragbaren Krankheiten. Ein Punkt, der in jeder Lebensphase wichtig ist.

Mitten im Leben

Für die Generation ab Mitte dreissig sieht das Leben anders aus. Man ist etwas ruhiger unterwegs, andere Parameter sind wichtig. Je nach Kinderwunsch ist es auch okay, wenn die Verhütung nicht 100 Prozent zuverlässig funktioniert. Daher ist die Temperaturmessung in der mittleren Lebensphase eher anzutreffen. Hormone, die den Eisprung verhindern und die Gebärmutter Schleimhaut verändern, kann man nicht nur als Pille anwenden. Auch Hormonspiralen, Stäbchen, die unter die Haut implantiert werden, und andere Varianten sind in diesem Lebensabschnitt weitverbreitet. Wichtig ist das Ge-

sprach mit der Gynäkologin und dem Partner. Denn bei der Auswahl der Hormone und der Form spielen Vorerkrankungen oder der Raucherstatus bzw. familiäre Häufungen von Thrombosen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Krebs eine Rolle. Auch mögliche Nebenwirkungen sowie die kurz- bzw. langfristige Familienplanung beeinflussen die Wahl der Methode.

Während des Wechsels

Die Chance, in den Wechseljahren schwanger zu werden, ist zwar gering, aber sie besteht. Grundsätzlich kann man sagen, dass eine Frau nicht mehr schwanger werden kann, wenn die Blutung ein Jahr, bei wechseljahrbedingter Hormonersatztherapie zwei Jahre, ausgeblieben ist. Die Phase der hormonellen Umstellung ist begleitet von wechselnden Zykluslängen und Blutungen. Das knabbert an der Zuverlässigkeit natürlicher Verhütungsmethoden. Viele Frauen entscheiden sich in diesem Lebensabschnitt daher für Barrieremethoden wie Kondom oder Diaphragma. Auch die

Kupferspirale ist eine häufig angewendete und hormonfreie Langfristverhütung während der Umstellung.

Und der Mann?

Für den Mann gibt es bis dato trotz intensiver Forschung eigentlich nur zwei Methoden, mit denen er zur Verhütung beitragen kann. Das Kondom und die Unterbindung. Letztere Variante ist vor allem dann eine Option, wenn die Familienplanung abgeschlossen ist. Als Mann kann man aber viel zum Thema beitragen, indem man mit seiner Partnerin über die Verhütung spricht und es nicht einfach als gegeben hinnimmt, dass sich die Frau alleine darum kümmert.

Es wird wohl noch eine Weile so bleiben, dass Frau und Mann bei

der Verhütung zwischen dem Wunsch nach Natürlichkeit und Sicherheit stehen. Aber wenn man offen das Gespräch untereinander und auch mit Fachleuten sucht, dann findet sich für jedes Paar oder jede Lebensphase die beste Methode.

Es wird wohl noch eine Weile so bleiben, dass Frau und Mann bei der Verhütung zwischen dem Wunsch nach Natürlichkeit und Sicherheit stehen.

Anzeige

STOP!

Alpinamed

Sie müssen nicht immer müssen!

Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat
Nahrungsergänzungsmittel mit Preiselbeer-Extrakt, D-Mannose sowie Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems.

Mit PickMeUp-Abholservice: apotheke-drogerie.ch

www.alpinamed.ch

In Apotheken und Drogerien

VEGAN VERHÜTEN?

Möglich! Viele Produkte enthalten zwar tierische Bestandteile wie Laktose, Milchsäure oder die Produkte (v. a. Hormonpräparate) wurden an Tieren getestet. Aber wenn man seinen veganen Lebensstil auch konsequent auf die Verhütung übertragen möchte, dann gibt es heute vegane Kondome und Diaphragmas aus Silikon – oder man setzt auf die Temperaturmessung.



PEARL INDEX – DIE PERLE DER VERHÜTUNG

Nein, es handelt sich nicht um eine Schmuckperle, sondern um den Sicherheitsindex der Verhütungsmethoden. Benannt nach Raymond Pearl. Er gibt an, wie viele von 100 Frauen trotz der ausgewählten Verhütungsmethode schwanger wurden. Je kleiner der Wert, umso sicherer die Methode.



HAUT VERÄNDERT SICH MIT DER ZEIT

TEXT BARBARA FREIERMUTH
BILD BEAT BRECHBÜHL

Cellulite betrifft die meisten Frauen und ist in erster Linie ein ästhetisches Problem. Die unschönen Dellen können aber auch ein Warnsignal unseres Körpers sein, dem wir natürlich und ganzheitlich entgegenwirken können.

Das Bild der Orangenhaut entsteht, weil das Bindegewebe der Frauen dehnbarer und elastischer ist als jenes der Männer. Zudem speichern Frauen einfacher und schneller Fett als Männer. Die Fettzellen können bei Grössenzunahme zwischen den Kollagenfasern vom Bindegewebe nach aussen gedrückt werden. So entstehen die sichtbaren Dellen. Die Bindegewebsstruktur bei Frauen verändert sich je nach genetischer Veranlagung, hormonellen Einflüssen sowie dem Faktor Zeit.

Stoffwechsel überlastet

Orangenhaut ist nebst dem ästhetischen Aspekt auch ein sichtbarer Weckruf unseres Körpers. Sie zeigt uns, dass unser Stoffwechsel überlastet ist. Denn die Fettzellen wachsen nicht nur aufgrund von Fetteinlagerungen bei Gewichtszunahme, sondern auch durch Schlackenstoffe, die darin eingelagert werden. Der Körper deponiert Schlacken in den Fettzellen, um sie unschädlich zu machen, wenn die ausleitenden Organe Niere, Leber, Lunge, Haut und Darm damit überfordert sind. Stoffwechselschlacken im Körper fallen an durch die Ernährung, Bewegungsmangel, Stress, Medikamente und Umweltfaktoren.

Auf Ernährung achten

Um Cellulite vorzubeugen oder zu bekämpfen, müssen wir das Bindegewebe und die darin eingelagerten Fettzellen von Stoffwechselschlacken entlasten. Dies gelingt vor allem über die Ernährung. Denn über das Essen nehmen wir viele Stoffe auf, die das Gewebe verschla-

cken. Allen voran sind dies säurebildende Stoffe wie tierische Eiweisse aus Milchprodukten, Fleisch und Fisch sowie Alkohol. Basenbildende Lebensmittel wie Gemüse, Früchte, Sprossen und Kräuter entlasten hingegen unseren Stoffwechsel. Damit die Schlacken aus dem Bindegewebe abtransportiert werden können, ist eine Trinkmenge von mindestens zwei Liter Wasser nötig. Auch Faszienrollen und Bürstenmassagen können deren Abtransport anregen. Mischungen aus Teekräutern,

Tinkturen oder spagyrischen Essenzen können zudem helfen, die ausleitenden Organe anzuregen, um die gelösten Schlackenstoffe auszuscheiden. Lassen sie sich dazu von einer Fachperson beraten.

Viel bewegen

Auch ein ausreichendes Mass an Bewegung ist wichtig, um Cellulite zu bekämpfen. Dadurch wird das Bindegewebe durchblutet. Studien haben gezeigt, dass eine höhere Muskelmasse mit weniger Cellulite einhergeht, unabhängig vom Körpergewicht. Um die Muskelmasse zu erhöhen, eignen sich Laufen, Treppensteigen oder gezielte Stärkungsübungen für betroffene Stellen. Ein begleitender Therapieansatz ist die Stärkung der Bindegewebsstruktur. Nebst Bewegung können die Schüsslersalze Calcium fluoratum und Silicea eine Stärkung dieses Gewebes begünstigen. In Ihrer Apotheke oder Drogerie finden Sie guten Rat. Cellulite lässt sich nicht von heute auf morgen und schon gar nicht durch die alleinige Anwendung von Cremes und Seren bekämpfen. Es braucht Zeit und eine langfristige Umstellung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens.

Anzeige

Natürlich gestärkt. Mineralstoffe für gesunde Knochen und Muskeln.

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

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke.

NUTREXIN
www.nutrexin.ch

Plant trees. NUTREXIN Save lives.

FÜR DIE GANZE FAMILIE – IM ALLTAG, IN DEN FERIEEN UND BEIM SPORT

octenisept® farblos Spray
mit über 30 Jahren Erfahrung

- bei kleinen Verletzungen
- auch für Kinder und Babys geeignet
- Anwendung während der Schwangerschaft und Stillzeit möglich
- auch auf der Schleimhaut anwendbar

octenisept® farblos Spray ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

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

schülke →

schülke →
octenisept®
farblos / incolore
Desinfektionsmittel
Antiseptikum zur
Abwehr von Bakterien
und Viren
Antiseptikum zur
Abwehr von Bakterien
und Viren
Antiseptikum zur
Abwehr von Bakterien
und Viren



WELEDA
Seit 1921

NATÜRLICHE GESICHTSPFLEGE FÜR STRAHLENDE HAUT

NEU Weleda Straffende Gesichtspflege

100% Zertifizierte Naturkosmetik

NATÜRLICHE WIRKSAMKEIT KLINISCH BESTÄTIGT
Ergebnisse für Straffendes Serum:

- ✓ Verbessert die Hautelastizität: +15% nach 7 Tagen¹
- ✓ Reduziert wirksam Falten

1. Gemessen im Anwendertest bei 2-mal täglicher Anwendung. 2. Weleda Logo.

100% ZERTIFIZIERTE NATURKOSMETIK
BIO
UEBT ZERTIFIZIERTES COSMETIC

WELEDA STRAFFENDE TAGESPFLEGE
Soin de jour Raffermissant
Mindert Falten und strafft
Réduit les rides et raffermi

WELEDA STRAFFENDES SERUM
Sérum Raffermissant
EXTRAIT de Zéaïnanne
Extrait de l'énergie cellulaire

Weleda. Grow together.

Kratzus Schürfus freut sich über jeden Sturz



Das Duo: Desinfiziert, heilt kleine Wunden und beugt Infektionen vor.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG



RAUS AN DIE FRISCHE LUFT

Der Alltag ist bewegungsärmer geworden. Unser Körper braucht jedoch ein Mindestmass an Bewegung, um funktionieren zu können. Von Bewegung an der frischen Luft kann unser Körper gleich doppelt profitieren.



TEXT BARBARA FREIERMUTH BILD BEAT BRECHTBÜHL / ADOBE STOCK

Bewegungsmangel hat schwerwiegende Folgen für unsere Gesundheit und ist in unserer Gesellschaft ein ernst zu nehmendes Problem. Wer sich zu wenig bewegt, erhöht das Risiko, an Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes Typ 2 zu erkranken. Genügend Bewegung hingegen erhöht die Lebenserwartung, hilft ein gesundes Körpergewicht zu halten, stärkt die Knochenstabilität und verbessert die Schlafqualität. Im Alter hilft Bewegung zudem, die Selbstständigkeit zu erhalten, die Denkfähigkeit zu erhöhen und Stürzen vorzubeugen. Auch der Einfluss auf unsere Psyche darf nicht unterschätzt werden. Durch körperliche Aktivität werden die Glückshormone Serotonin und Dopamin ausgeschüttet und Stresshormone schneller abgebaut. Bewegung sorgt also für ein besseres psychisches Wohlbefinden und bietet uns eine mentale Auszeit.

Willkommene Stimulation

Bewegung an der frischen Luft lässt uns zudem in eine andere Umgebung eintauchen. Dies schafft gedankliche Ablenkung durch veränderte Reize wie Geräusche und

Düfte. Durch die Bewegung im Freien wird zudem die Sauerstoffsättigung im Blut und Hirn erhöht, was unsere Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit positiv beeinflusst. Erfolgserlebnisse bei der Arbeit werden begünstigt, was wiederum Glückshormone in uns ausschüttet. Sport in der Natur stimuliert den ganzen Körper und das Immunsystem wird gestärkt, denn wir setzen uns Naturreizen wie Kälte, Hitze und Regen aus. Gerade Menschen, die unter Wetterfühligkeit leiden, profitieren davon. Und bei Sonnenschein wird erst noch vermehrt körpereigenes Vitamin D3 gebildet.

Jede Bewegung zählt

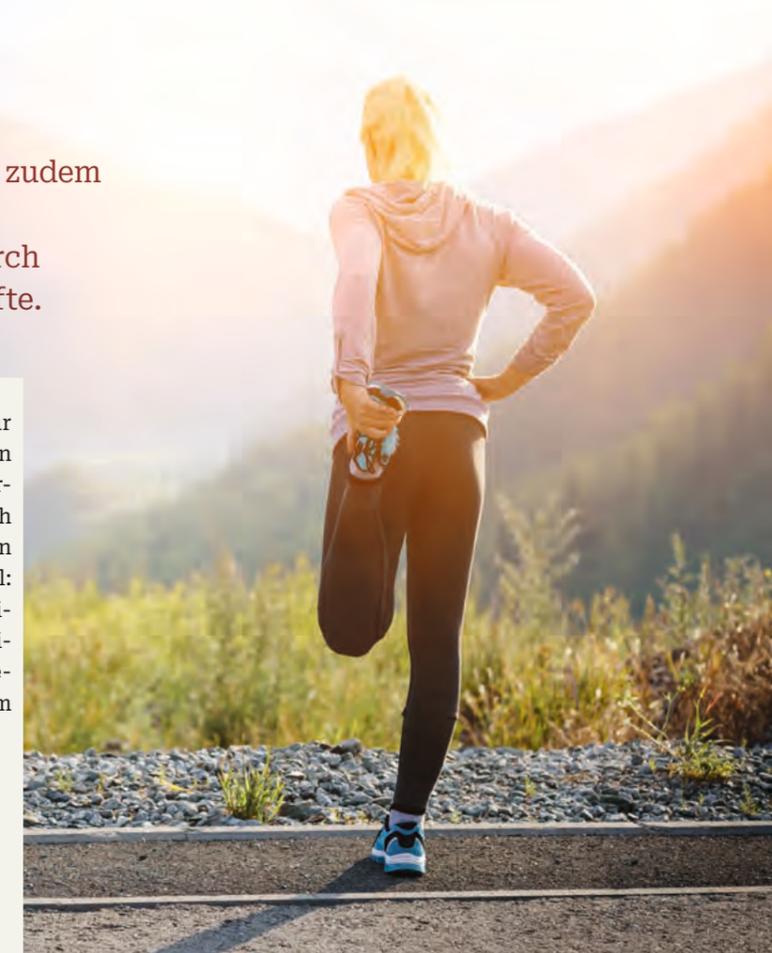
Bewegung ist für jede Altersgruppe gleich wichtig. Kinder sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag aktiv bewegen. Bei Erwachsenen reichen pro Woche 2,5 Stunden bei mittlerer oder 1,5 Stunden bei hoher Intensität. Welche Sportarten geeignet sind, hängt stark von der eigenen Konstitution und den Vorlieben ab. Ein Mannschaftssport wie Ballsport oder eine Wander- oder Walkinggruppe eignen sich für gesellige Menschen. Ausdauersportarten wie Joggen, Schwimmen oder Ve-

Bewegung an der frischen Luft lässt uns zudem in eine andere Umgebung eintauchen. Dies schafft gedankliche Ablenkung durch veränderte Reize wie Geräusche und Düfte.

lofahren sind eher für Menschen geeignet, die gerne für sich allein Sport machen und dabei ihren Gedanken nachgehen. Klettern, Tanzen oder Yoga wiederum verlangen die ganze Aufmerksamkeit. Und wenn wirklich gar keine Zeit für aktiven Sport vorhanden ist, dann lässt sich Bewegung im Alltag integrieren, zum Beispiel: ein paar Kniebeugen oder Halteübungen, Treppensteigen, ein längerer Fussmarsch zur Bushaltestelle, auf einem Bein stehen beim Zähneputzen usw. Jede Bewegung zählt und ist ein Gewinn für die Gesundheit – im Freien umso mehr.



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM THEMA
AUF UNSEREM
PODCAST



Anzeige

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

Kopfschmerzen?

DOLC-SPEDIFEN forte 400
Linderung bei akuten Schmerzen

IBUPROFEN ARGINAT

DOLC-SPEDIFEN forte
Ibuprofen 400mg als Ibuprofen Arginat
SCHMERZMITTEL MIT ENTZÜNDUNGSHEMMENDER UND FIEBERSENKENDEWIRKUNG
10 Filmtabletten

Zambon

www.dolospedifen.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zambon Schweiz AG, Via Industria 13 - CH-6814 Cadempino, www.zambonpharma.com/ch

Zambon

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

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

GESCHÜTZT DURCH DEN ALLTAG.

Dank hochwirksamer dermatologischer Tagespflege mit zuverlässigem UV-Schutz.

IHR GESCHENK.
Beim Kauf von zwei Produkten, davon eine Tagespflege mit UV-Schutz. (solange Vorrat)

Von morgens bis abends unbekümmert die Sonne genießen. Hochwirksame und hochverträgliche Inhaltsstoffe, kombiniert mit dem Biostimulatoren-Komplex und einem UV-Schutzfaktor bis 50+, pflegen und schützen die Haut optimal vor vorzeitiger Hautalterung durch Sonneneinstrahlung. Für einen sorglos schönen Tag mit einer gesunden, gepflegten Haut und einem frischen Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

REINE NATUR FÜR IHRE HAUT

Persönliche Pflegerituale mit reiner Naturkosmetik sind nicht nur eine Schmeichelei für die Haut, sie folgen seit jeher auch der Nachhaltigkeit. Naturkosmetik ist schon lange nicht mehr eine Nische, sie hat sich von Hollywood bis zu uns etabliert.

KOSTBARE PFLANZEN-AUSZÜGE

GUT VERTRÄGLICH

SCHUTZ DER Biodiversität

KEIN MIKROPLASTIK, KEINE ANDEREN PROBLEMSOFFE

VERZICHT AUF TIERVERSUCHE

RECYCLEBARE VERPACKUNGEN

WAS DRIN IST, IST NACHHALTIG

Unsere Naturkosmetik Vertrauenspartner verwenden nicht einfach pflanzliche Rohstoffe aus irgendwelchen Quellen. Die Hersteller legen Wert auf beste Qualität. Das heißt: Anbau nach bio oder demeter Richtlinien oder wenn nicht anders möglich aus kontrollierter Wildsammlung. Damit wird die Natur nicht ausgebeutet und das Wechselspiel zwischen Flora und Fauna erhalten. Ebenso legen unsere Partner Wert auf eine langjährige und faire Zusammenarbeit mit den Bauern. So entstehen rundum nachhaltige Produkte für Mensch und Umwelt. Indem Sie Ihrer Haut die Pflegekraft reiner und zertifizierter Naturkosmetik gönnen, geben Sie mit Ihrem Pflegeritual auch der Natur bzw. Biodiversität, den Bauern und Erntehelfern etwas zurück. So pflegt die Naturkosmetik nicht nur die Haut, sondern auch das rück-sichtsvolle Miteinander.

KEINE SYNTHETISCHEN STOFFE

VERZICHT AUF ERDÖL-DERIVATE UND PARABENE

20%

auf die Gesichts-, Körperpflege- und Dekorativkosmetik* von Dr. Hauschka, GOLOY und Weleda.

* exkl. Mundpflege. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Aktionsdauer 27.04. - 27.05.2023, gültig solange Vorrat.

PRODUKTETIPPS



Dr. Hauschka getönte Sonnencreme Gesicht LSF 30 natürlicher Schutz und sonniger Teint



GOLOY Cleansing Milk Die Kombi aus Reinigungsmilch und Tonic reinigt und pflegt



Weleda straffende Tagespflege Granatapfel gibt neue Spannkraft und schützt

BESTE NATURKOSMETIK VON UNSEREN VERTRAUENSPARTNERN

Dr. Hauschka



DR. HAUSCHKA - PIONIERE DER NATURKOSMETIK

Naturkosmetik ist im Trend, bei uns seit 1967. Seitdem verwenden wir für die Dr. Hauschka Kosmetik vor allem Heilpflanzen, hochwertige Öle und Wachse und je nach Rezeptur weitere natürliche Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Kieselerde, Thermalsole, Mandelmehl, Seide oder mineralische Pigmente. Wir beziehen unsere Rohstoffe, soweit verfügbar, aus Bio-Anbau und aus fairem Handel. Demeter-Projekte sind unsere erste Wahl. Alle Produkte sind echte Naturkosmetik und das schon lange bevor es Standards für zertifizierte Naturkosmetik gab. Heute tragen alle Dr. Hauschka Produkte das Gütesiegel für echte Natur- und Biokosmetik «NATRUE».

PRODUKTETIPPS



Dr. Hauschka Nach der Sonne
kühlt und beruhigt nach einem Sonnentag



GOLOY Face Cream
Mit dieser Gesichtspflege tankt die Haut naturpure Energie



Weleda regenerierendes Pflegeöl Granatapfel
stärkt die Hauterneuerung und strafft

GOLOY

GOLOY BRINGT IHRE HAUT ZUM STRAHLEN: EINFACH NATÜRLICH SCHÖN.

Durch die einzigartige Kombination aus vitalisierenden Nährstoffen, natürlichen Ölen und reinem Wasser, schenkt GOLOY Ihnen ein neues, unverwechselbares Gefühl der Frische auf Ihrer Haut. Diese zeitlose Nährstoff-Pflegelinie wird den wechselnden Anforderungen der Haut in jeder Lebensphase gerecht. Unabhängig davon, wie sensibel oder beansprucht Ihre Haut ist, lernt sie wieder, ihr natürliches Gleichgewicht zurückzuerlangen und gesund zu strahlen.

WELEDA
Seit 1921

WELEDA BALANCIERT DIE LEBENSPROZESSE DER HAUT IN JEDER PHASE DES LEBENS.

Weleda stellt Präparate her, die sich an den natürlichen Lebensprozessen des Menschen orientieren und diese unterstützen. Sie basieren auf einem grossen Wissen über die verschiedenen Wirkstoffe und ihren Auswirkungen. Natürliche Inhaltsstoffe werden nicht aufgebrochen, sondern in ihrer natürlichen Gesamtheit verwendet. Weleda fördert die Erhaltung der Gesundheit und aktiviert körpereigene Kräfte.

IHRE HAUT UNSER FACHWISSEN

Die Wahl der richtigen Hautpflege ist abhängig von der aktuellen Lebensphase, kann sich aber auch durch Umwelteinflüsse, Medikamente oder Erkrankungen verändern.

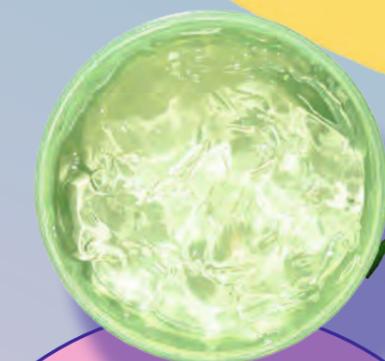
Stete Aus- und Weiterbildung machen uns zum Partner für all Ihre Hautfragen. Dabei sind wir nicht nur auf dem neusten Stand der naturkosmetischen Entwicklungen, sondern bilden uns auch im Bereich Hauterkrankungen weiter. So sind wir immer auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand der Dermatologie. Basierend auf diesem Wissen verbinden wir die Bedürfnisse Ihrer Haut mit der passenden Pflege. So fühlt sich Ihre Haut in jeder Lebenslage natürlich wohl.

NATURKOSMETIK-TREUEKARTE

Kundinnen und Kunden sind begeistert. Fragen Sie nach unserer Naturkosmetik-Treuekarte. Eine Karte für die führenden Marken wie zum Beispiel GOLOY, Dr. Hauschka und Weleda.

PODCAST

Entdecken Sie unsere Podcast Serie rund ums Thema Schönheit und Gesundheit.



WETTBEWERB

Wir verlosen 3 Pflegesets von Dr. Hauschka, GOLOY und Weleda im Gesamtwert von rund 1'000.- Franken.

Teilnahmeschluss ist der 27.05.2023. Viel Glück!

TOLLE PRODUKTE ZU GEWINNEN



HORMONWERTE IM AUGE BEHALTEN

In den Wechseljahren (auch Klimakterium genannt) erlebt der weibliche Körper starke hormonelle Veränderungen. An ihrem Ende steht der Übertritt aus der fruchtbaren in die unfruchtbare Lebensphase. Das Klimakterium kann von wenigen bis zu 10 Jahren dauern.



- ÖSTROGEN
- TESTOSTERON
- PROGESTERON

TEXT THOMAS SCHNEIDER FOTO BEAT BRECHBÜHL

Der Begriff Menopause bezeichnet den Zeitpunkt der letzten Menstruation einer Frau. Sobald danach 12 Monate lang keine Monatsblutung erfolgt ist, kann man den Zeitpunkt Menopause rückwirkend bestimmen. Die Zeitphase kurz davor wird als Perimenopause, die Zeit danach als Postmenopause bezeichnet. Die Menopause erleben Frauen gewöhnlich zwischen dem 45. und 60. Lebensjahr, im Schnitt im Alter von 51. Eine von hundert Frauen wird von der Menopause gar vor dem vierzigsten Lebensjahr überrascht. Die Menopause kündigt sich bereits deutlich früher mit der Prämenopause an.

Dies ist häufig die Zeit der ersten spürbaren Beschwerden und kann schon vor dem Alter von 40 Jahren beginnen. Die Hormonproduktion, insbesondere von Progesteron nimmt ab, der Zyklus kann unregelmässiger werden und die Menstruation verstärkt, verlängert oder nur schwach auftreten, manchmal sogar ganz ausbleiben. In einem zweiten Schritt sinkt auch die Konzentration der Östrogene. Wer abschätzen will, wann die eigene Menopause eintreten könnte, kann dies mit Nachfragen bei Mutter, Grossmutter oder der älteren Schwester erfahren: Häufig ähneln sich Zeitpunkt und Begleiterscheinungen innerhalb der Familie.

Ein paar extra Kilos

Die hormonelle Umstellung bringt auch den Stoffwechsel aus dem Gleichgewicht. Dieser nimmt in der Aktivi-

tät ab, der Grundumsatz an Kalorien sinkt und auch die Muskelmasse reduziert sich. Die Folge davon sind häufig zwei bis vier extra Kilos, welche sich gerne am Bauch festsetzen. Dieser neue Speicher ist ganz normal und kann sogar mithilfe hormoneller Schwankungen auszugleichen. Sollten sich die neuen Kilos jedoch häufen, kann diesen mit mehr Sport und einer bewussten, gesunden Ernährung entgegengewirkt werden. Zudem wird der Stoffwechsel durch eine aktivierende Leberkur gestärkt. Von rigorosen Diäten ist in den Wechseljahren abzuraten. Diese sollten nur mit fachkundiger Beratung durchgeführt werden.

Am häufigsten anzutreffen sind Hitzewallungen und Schweissausbrüche, eine vaginale Schleimhaut-trockenheit, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen.

Beschwerden

Beschwerden in den Wechseljahren sind häufig und über zwei Drittel aller Frauen sind in unterschiedlichen Prägungen davon betroffen. Am häufigsten anzutreffen sind Hitzewallungen und Schweissausbrüche, eine vaginale Schleimhauttrockenheit, depressive Verstimmungen oder Schlafstörungen. Auch Augentrockenheit, Libidoverlust oder Haarausfall treten zahlreich auf. Typisch für solche Beschwerden während des Klimakteriums ist, dass sie wellenartig auftreten und sich über die Jahre immer wieder in Art und Intensität verändern. Bei der Therapie kann und soll auf einzelne Beschwerden der Frau Rücksicht genommen werden. Denn so individuell die Beschwerden und das Empfinden des Klimakteriums sind, so individuell ist auch deren Therapieansatz.

Anzeige



Anti-Aging Innovation

Erhältlich in Ihrer Drogerie oder Apotheke

Dr. Niedermaier Pharma bringt mit Regulatpro® Collagen den weltweit ersten vegetarischen Kollagen Youth Drink auf den Markt.

NATÜRLICH

Regulatpro® Collagen kommt ohne Zusatzstoffe und Zuckerzusatz aus, ist frei von Konservierungsstoffen und zu 100% vegetarisch.



PREISGEKRÖNT

Regulatpro® Hyaluron ist der am meisten preisgekrönte, vegane Beauty-Drink weltweit und versorgt bereits im jugendlichen Alter mit essentiellen Wirkstoffen.



Dr. Niedermaier Pharma Switzerland AG

@drniedermaierswitzerland

www.regulat-direct.com

IN KÜRZE

Bei den Wechseljahren handelt es sich um einen Zeitraum im Leben von Frauen, in dem eine natürliche hormonelle Umstellung stattfindet. Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Übergangszeit in der Lebensmitte. Mit dem letzten Menstruationszyklus endet die fruchtbare Lebensphase von Frauen. Der Fachbegriff dafür lautet Menopause (aus dem Griechischen «meno» für Monat und «pausis» für Ende). Die Wechseljahre werden auch Klimakterium genannt. Das Wort bedeutet im Griechischen so viel wie «Stufenleiter». Die meisten Frauen erleben diese hormonelle Umstellung zwischen Mitte 40 und Mitte 50. Fast die Hälfte der Frauen hat laut Statistik ihre letzte Regelblutung, also die Menopause, mit 50 Jahren oder später. Es kommt vor, dass Frauen noch bis Mitte oder Ende 50 ihre Menstruation haben. Es gibt heute eine Vielzahl an wirkräftigen Heilpflanzen im Angebot, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Erkundigen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.



SUSAN-

ÖSTROGEN

TESTOSTERON

PROGESTERON

Natürliche Helfer

Mutter Natur hat eine Vielzahl an wirkräftigen Heilpflanzen im Angebot, um die Beschwerden der Wechseljahre zu lindern. Diese Heilpflanzen sind, richtig eingesetzt, eine sinnvolle und wirksame Therapiemöglichkeit. Sollten Beschwerden jedoch trotz fachkundiger Therapie andauern und die Lebensqualität stark beeinträchtigen, kann es sinnvoll sein den eigenen Hormonstatus zu überprüfen und – in einigen Fällen – mittels bioidentischer Hormone einen starken Mangel auszugleichen. Glücklicherweise können jedoch mit der passenden Ernährung, einem gesunden und aktiven Lebenswandel und den richtigen Naturheilmitteln die meisten Beschwerden auch ohne Hormonsubstitution gelindert werden. Die verwendeten Heilpflanzen werden je nach Phase und Beschwerden gezielt ausgewählt. In einer individuellen Beratung wird in Ihrer Drogerie oder Apotheke ermittelt, welche Heilpflanzen für Sie in Frage kommen. Zur Zyklusstabilisierung bieten sich Naturheilmittel mit

So individuell die Beschwerden und das Empfinden des Klimakteriums sind, so individuell ist auch deren Therapieansatz.

Mönchspfeffer, Yamswurzel und Frauenmantel an. Diese fördern die Bildung des weiblichen Hormons Progesteron und wirken Stimmungsschwankungen, verlängerten Zyklen oder Konzentrationsschwierigkeiten entgegen. Baumnüsse und Vollrahm sowie weitere Vollmilchprodukte unterstützen diesen Effekt.

Treten Hitzewallungen auf und sind die Wechseljahre bereits in vollem Gange, kann durch Traubensilberkerze oder Rotklee das Hormon Estradiol (ein Östrogen) unterstützt werden. Hier kann das pflanzliche Arzneimittel «zeller wechseljahre» zum Einsatz kommen, welches einen Extrakt der Traubensilberkerze enthält. Der regelmässige Verzehr von Hülsenfrüchten, Mandelmus, Mandelöl oder Granatäpfeln bietet hier eine wirkungsvolle Unterstützung zur Therapie.

Chancen sehen

Obschon die Wechseljahre häufig unangenehme Beschwerden mit sich bringen, dürfen ihre positiven Seiten

Anzeige

DermaPlast[®] ACTIVE

HARTMANN

Mujinga Kambundji
Leichtathletin

CoolBreeze technology
Innovative CoolBreeze Faser

Hoher Tragekomfort

Schmerzlinderung und Stabilität

NEU!

Entdecken Sie jetzt das neue Bandagen-Sortiment!
www.dermaplastactive.ch

Mit PickMeUp-Abholservice: apotheke-drogerie.ch

Cool durch heisse Zeiten.

zeller wechseljahre/forte – bei Schweißausbrüchen, Hitzewallungen und anderen typischen Wechseljahrsbeschwerden.

AUCH ALS FORTE.

PFLANZLICH.

1 TABLETTE TÄGLICH.

zeller wechseljahre

zeller wechseljahre forte

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Max Zeller Söhne AG,
8590 Romanshorn,
www.zellerag.ch

zeller

0323/2454

Wechseljahre.

nicht vergessen werden: Diese Phase der hormonellen Veränderungen bietet zugleich eine Chance, dass sich die Frau selbst «neu erfindet» und über ihre Ziele, Wünsche und Pläne nachdenkt. Denn mit den Wechseljahren und dem Abschied der fruchtbaren Jahre steht nun traditionell nicht mehr die Familie an erster Stelle: Frau darf sich nun selbst verwirklichen, zurückgestellte Träume in die Tat umsetzen und ihre wertvollen Erfahrungen in die Gesellschaft einbringen. Nicht ohne Grund ist in vielen traditionellen Kulturen die «weise, ältere Frau» das Zentrum der Gruppe.

Unser Autor, Thomas Schneider, ist Drogist HF und hat eine Zusatzausbildung zum Hormonfachberater absolviert.

ÖSTROGEN

TESTOSTERON

PROGESTERON



Anzeige

Hitzewallungen?
Ich bleibe cool...

Menosan® Salvia
Lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle.

1 Tablette pro Tag

A.Vogel
Eine Antwort der Natur

Mit PickMeUp-Abholservice: apothekedrogerie.ch

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.

SENSOLAR
BY LIFEFORCE

LIFEFORCE
Vitality & Protection

KOMPROMISSLOSER-SCHUTZ
für die ganze Familie

NO NANO

Fettet und klebt nicht

Brennt nicht in den Augen

Ohne Mikroplastik

Tag & Nacht Ihr zuverlässiger Schutz

Sehr angenehmer Duft

Für Kinder ab 1 Jahr geeignet

Erhältlich in:

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

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

Was kann ich gegen Zahnfleischbluten tun?

Eine gründliche Zahnreinigung zwei bis drei Mal täglich ist bei blutendem Zahnfleisch die Basis. Mit einer weichen Zahnbürste massieren Sie das Zahnfleisch optimal, ohne es noch mehr zu reizen und mit Hilfe von Interdentalbürsten befreien Sie die Zahnzwischenräume von Speiseresten. Die Reinigung schliessen Sie mit dem Ausspülen des Mundes ab. Als Zahnpasten oder Spülungen eignen sich solche mit Teebaumöl, Myrrhe, Kamille, Salbei oder Ratanhiawurzel, welche das Zahnfleisch stärken, die Abheilung unterstützen und wenig abrasiv sind. Zusätzlich empfehle ich Ihnen eine Vitamin-C-Kur für die Regeneration der Mundschleimhaut und eine Aufbaukur mit Bakterienkulturen für eine ausgeglichene Mundflora.

Natalie Hauenstein, dipl. Drogistin HF, Geschäftsführerin der Drogerie Teufer in Pfäffikon



Meine Fingernägel sind sehr trocken und blättern ab. Ich creme meine Hände auch regelmässig nach häufigem Händewaschen ein. Bisher hatte ich noch nie Probleme. Was empfehlen Sie mir?

Durch häufiges Händewaschen werden die Hände sowie auch die Nägel strapaziert, gereizt und entfettet. Ich empfehle Ihnen eine rückfettende Handseife. Dadurch verhindern Sie, dass Nägel und Hände schon beim Waschen strapaziert werden. Benutzen Sie regelmässig ein reichhaltiges Nagelöl, welches Sie auf der Nagelplatte und den Nagelhäutchen täglich während 5 Minuten leicht einmassieren. Ihre trockenen Nägel werden so befeuchtet und gepflegt. Ergänzend empfehle ich die Einnahme der Schüsslersalze Nr. 1, 8, 11 und 21. Diese stärken Ihre Nägel auf natürliche Weise von innen. Als Extratipp: Lösen Sie die Schüsslersalze in warmem Wasser auf und gönnen Sie Ihren Händen einige Minuten Erholung mit einem Handbad.

Larissa Tschopp, Drogistin EFZ in der Drogerie Kaufmann in Gränichen

Seit einiger Zeit leide ich unter vermehrtem Hitzegefühl, besonders in der Nacht. Ich schlafe schlecht und bin oft nicht gut gelaunt. Ich habe auch seit einem Jahr keine Menstruation mehr und laut meiner Gynäkologin bin ich schon in den Wechseljahren. Bevor ich etwas Hormonelles einnehme, möchte ich etwas Pflanzliches versuchen.

Da sich in den Wechseljahren der Hormonhaushalt ändert, können typische Symptome auftreten. Pflanzliche Arzneimittel unterstützen Sie, gelassen durch diese Zeit zu kommen. Salbei in Tropfenform oder als Tee helfen starkes Schwitzen zu unterdrücken und am Abend eine Tasse Melissen Tee wirkt beruhigend auf die Nerven. Die Wechseljahrtablets von Zeller, welche einen Extrakt der Traubensilberkerzenwurzel enthalten, sind ein Komplettpaket, das sowohl bei Hitzewallungen und Schweißausbrüchen wie auch bei Stimmungsschwankungen und Schlafstörungen Linderung bringt und sehr gut verträglich ist.

Daria Lacher, eidg. dipl. Apothekerin in der Einsiedler Apotheke Drogerie in Einsiedeln



BLASENENTZÜNDUNG? EINE UNANGENEHME SACHE!

Eine Blasenentzündung äussert sich mit unangenehmen Symptomen wie Brennen beim Wasserlösen. Das pflanzliche Arzneimittel Canephron® kann bei erwachsenen Frauen mit Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung Unterstützung bieten.

Weshalb sind Frauen häufiger von Blasenentzündungen betroffen?

Bei einer Blasenentzündung handelt es sich um eine Infektion der Harnblase. Sie zählt zu den Infektionen der unteren Harnwege und gehört zu den häufigsten Infektionen, die durch Bakterien verursacht werden. In der Regel wird eine Blasenentzündung durch die eigenen Darmbakterien verursacht. Die Bakterien gelangen von aussen in die Harnröhre und steigen weiter bis in die Harnblase auf. Auch durch Geschlechtsverkehr verschleppte Bakterien können in die Blase aufsteigen. Da Darmausgang und Harnröhre bei Frauen sehr nahe beieinander liegen und sie eine kürzere Harnröhre besitzen, sind Frauen häufiger von Blasenentzündungen betroffen als Männer.

Typische Symptome einer Blasenentzündung

Eine Blasenentzündung äussert sich typischerweise durch ein Brennen beim Wasserlassen sowie das Gefühl, ständig auf die Toilette zu müssen, obwohl nur geringe Urinmengen ausgeschieden werden können.

Wann zum Arzt?

Glücklicherweise verlaufen Blasenentzündungen meist ohne Komplika-

kationen und können nach einer Beratung in der Apotheke oder Drogerie beispielsweise mit pflanzlichen Arzneimitteln behandelt werden. Besteht ein erhöhtes Risiko für Komplikationen oder wird zum Beispiel eine Nierenbeckenentzündung vermutet, ist eine rasche Behandlung mit einem Antibiotikum angezeigt. In folgenden Situationen ist ein Arztbesuch zur vertieften Abklärung immer erforderlich:

- Anhaltende Beschwerden länger als 3 Tage
- Verschlimmerung der Beschwerden
- Schmerzen im Bereich der Nieren
- Fieber
- Erkrankungen des Immunsystems
- Schwangerschaft
- Beschwerden bei Kindern und Männern

Tipps zur Vorbeugung von Blasenentzündungen

Es gibt zahlreiche Tipps, die bei einer akuten Blasenentzündung unterstützend angewendet werden und wiederkehrenden Blasenentzündungen entgegenwirken können. Betroffene sollten ausreichend trinken, damit Bakterien in den Harnwegen ausgespült werden können. Nach dem Toilettengang sollten Frauen den Genitalbereich von vorne nach hin-

ten abwischen und nach jedem Geschlechtsverkehr die Blase entleeren. Für die tägliche Reinigung des Intimbereiches eignen sich lauwarmes Wasser oder pH-neutrale Produkte wie die Deumavan® Waschlotion.

Canephron® – eine bewährte Wirkpflanzen-Kombination

Pflanzliche Arzneimittel haben sich bei der Behandlung von Blasenentzündungen bewährt. Canephron lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung*. Das traditionelle Arzneimittel enthält eine bewährte Wirkpflanzen-Kombination aus Rosmarinblättern, Tausendgüldenkraut und Liebstöckelwurzel. Diese drei Pflanzen werden in der Volksmedizin unter anderem bei Erkrankungen des Harntraktes eingesetzt.

* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Ab 18 Jahren rezeptfrei erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf

alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

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



Vor Kurzem hatte ich einen Scheidenpilz, der gejackt hat und unangenehm war. Ich habe deshalb die Gynenov Vaginalcreme angewendet. Darin sind Erbsenprotein, Traubenkernextrakt und Milchsäure enthalten. Das Medizinprodukt Gynenov hat meine Symptome wie Juckreiz gelindert und war angenehm in der Anwendung. Einfach abends vor dem Schlafengehen einen Applikator einführen. Ich habe es gut vertragen und nehme es auch zum Vorbeugen. Bisher ist mein Scheidenpilz nicht wieder aufgetaucht.

Lisa P. aus Z.

Durch meine Arbeit am Computer habe ich gerade in stressigen Zeiten immer wieder Verspannungen im Nacken. Dies ist sehr schmerzhaft und auch beim Autofahren mühsam. In meiner Drogerie haben sie mir nun das Dul-X Gel Neck Relax empfohlen. Es wärmt innert Minuten und reizt die Haut nicht. Ich trage es mehrmals am Tag auf, muss es aber nicht einmassieren. Durch die Wärme entspannen sich meine Nackenmuskeln. Das Gefühl ist sehr angenehm. Super, dass es kaum riecht, fettfrei und farblos ist. So kriege ich keine Flecken am Hemdkragen. Sehr zu empfehlen.

Markus H. aus Z.



Auf der Suche nach einem schnellen und sicheren Schwangerschaftstest hat man mir in der Drogerie den Clearblue Frühtest empfohlen. Bei diesem Produkt überzeugte mich die Möglichkeit, dass man bis zu sechs Tage vor der Periode schon testen kann, den Test aber auch zu jedem anderen Zeitpunkt machen kann. Diesen Schwangerschaftstest habe ich auf eine längere Reise mitgenommen. Als das Ergebnis positiv war, konnten wir unser Programm schon frühzeitig anpassen und uns über das Resultat freuen. Zudem hat mich auch die einfache Anwendung dank dem ergonomischen Design überzeugt.

Claudia L. aus W.

Als Sportler, welcher sich mit wenig tierischen Produkten ernährt, war ich auf der Suche nach einem guten Vitamin-B12-Präparat. Die hochdosierten Alpinamed B12 Trio Lutschtabletten enthalten drei physiologische Vitamin-B12-Verbindungen. Dabei wird das Vitamin teilweise direkt über die Mundschleimhaut resorbiert, unter Umgehung des Verdauungstraktes. Vitamin B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen bei – so kann ich meine Trainings voller Energie meistern.

Marcel Z. aus A.



Vor ca. vier Wochen habe ich endlich eine Fusscreme gefunden, die sehr schnell einzieht. Zudem pflegt sie super meine trockenen Füße. Mein Freund klagte früher ebenfalls immer über strapazierte Füße, da er den ganzen Tag Sicherheitsschuhe auf der Baustelle anhat. Seit wir die Tal Fusscreme anwenden, fühlen sich unsere Füße trotz den täglichen Strapazen sehr geschmeidig an. Das Produkt hat uns überzeugt. Wir sind nun treue Anwender der Tal Hautpfliegelinie, ob für Füße oder Hände.

Corina S. aus W.



«Es gibt Momente im Leben, in denen ich mich teilen müsste. Als Unternehmerin und Mutter muss ich im Berufsleben anspruchsvolle Projekte stemmen und gleichzeitig den Familienalltag meistern. Jetzt sind Energie und starke Nerven gefragt, Müdigkeit kann ich in solchen Momenten nicht brauchen. Zur Unterstützung habe ich in meiner Drogerie Burgerstein TopFit empfohlen bekommen. Dies umfasst eine grosse Auswahl an Mikronährstoffen kombiniert mit einem hochkonzentrierten Ginseng-Extrakt. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung.»

Sabine S. aus U.



Als Mutter eines 11-jährigen Sohnes, der Fussball spielt, bin ich regelmässig mit Schürfwunden vom Sportplatz konfrontiert. Mit dem octenisept Wundgel habe ich beste Erfahrungen gemacht. Der Wundgel kühlt, reduziert die Schmerzen und die Wunde heilt schneller als mit einem Schorf. Dieser reisst ständig auf und die Wunde blutet wieder. Dies passiert mit dem octenisept Wundgel nicht.

Rahel S. aus K.



Meine Gelenke fühlen sich oft schmerzhaft an. In meiner Drogerie wurde mir Pernaton Classic empfohlen. Dieses Produkt enthält eine natürliche Quelle einzigartiger Nähr- und Aufbaustoffe. Diese Bestandteile, auf Basis des Grünlippmuschel-Extrakts, wirken nachhaltig positiv auf meine Gelenke.

Eliane G. aus U.



Mit PickMeUp-Abholservice: apothekedrogerie.ch



«Malfatti» heisst so viel wie «schlecht gemacht». Nun ja, weit gefehlt! Die Gnocchi malfatti sind so was von wunderbar. Natürlich muss man sie gut machen. Alessandro Pedrazzetti, Luzerner Hotelier und Chef im Luzerner Feinschmeckerlokal «Bellini», verrät uns sein Rezept. Probieren Sie es aus!

GNOCCHI Malfatti

TEXT ANGEL GONZALO BILD BEAT BRECHBÜHL



ZUTATEN

für 4 Portionen:

- 400 g Spinat (gehackt)
- 40 g frisch geriebener Parmesan
- 60 g Ricotta
- 120 g Mehl
- 1 Stk Eigelb
- 50 g Pinienkerne
- 1 Tomate, gewürfelt
- Salz
- Pfeffer aus der Mühle



VORBEREITUNG

Spinat blanchieren und im Eiswasser abschrecken, Spinat gut abtropfen lassen. Alle Zutaten gut vermischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer abschmecken. Mit einem Suppenlöffel Nocken machen und in heissem Wasser pochieren. Wenn die Nocken an der Oberfläche schwimmen, im Eiswasser abschrecken.



ZUBEREITUNG

Die Malfatti in der Pfanne mit frischer Butter sautieren. Salbei in feine Streifen schneiden. Kochbutter in einer Sauteuse schmelzen lassen, dann Salbei dazu geben. Die heissen Malfatti in der Salbeibutter schwenken, Pinienkerne und Tomatenwürfel begeben und noch mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einem Teller anrichten, mit Parmesan bestreuen und ausgartieren.



TIPP

Die Gnocchi malfatti eignen sich auch gut als Hauptgericht.



RAPUNZEL PINIENKERNE

Pinienkerne zeichnet ihr besonders feines Aroma aus. Sie sind eine kostbare Delikatesse, deren Anbau und Ernte aufwendige Handarbeit und viel Sorgfalt erfordern. Die aromatischen Pinienkerne stammen aus dem Rapunzel Türkei-Projekt. Anwendung: Für die mediterrane Küche, für Pesto, Salate und zum Backen.

Anzeige

BioVigor®

Energie für Körper und Geist.



Mit PickMeUp-Abholservice: apothekedrogerie.ch



Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

Sirup mit Kirschgeschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.
- Mit zahnschonendem Zuckerersatz, für Diabetiker geeignet.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.
- Made in Switzerland.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations
Via Pian Scariolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsa.swiss





Die neue Tagescreme UV 50 sorgt für frische Leuchtkraft, jugendliche Ausstrahlung und zuverlässigen Schutz dank hochwirksamer und hochverträglicher Inhaltsstoffe.

louis-widmer.com

GEWINNEN SIE

1 von 10 Gesichtspflegesets inkl. der Neuheit Tagescreme UV 50 im Wert von CHF 100.-

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. Ihre persönlichen Daten werden weder gespeichert noch weiterverwendet. Teilnahmechluss: 27.05.2023.

sati- sicherer Bühnen- künstler	Archiv	Riesenschlange	it. Stadt mit Mar- morbear- beitung	Kosaken- führer	7	griech. Buch- stabe	grosser Raum	akustisches Signal		
chemi- sches Element			seltener Rating- code für Banken			produ- zieren				
				Anfän- gerin		be- geisteter An- hänger				
Vorname von US- Filmstar Gable †	Gesichts- punkt		Nationa- les Auto- telefon (Abk.)				9	Börsen- makler		
Ähren- bündel (Mz.)	6				Schädel- teil	3		Aktiengesellschaft (Abk.)		
Weltraum- organisa- tion (Abk.)			Tätig- keits- wort		Berühmt- heit					
flacher Blech- kuchen	franz.: Aare	Psycho- thriller von Hitch- cock					11		2	
					ugs.: sehr viele				franzö- sisches Adels- prädikat	
	8									4
					An- sprache					
schweiz. Comic- figur			CH-Poli- tiker und Landwirt (Toni)							10

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

IMPRESSUM

Herausgeber Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich **Redaktion** BA Media GmbH, 6003 Luzern, Angel Gonzalo, Bruno Affentranger, Lukas Maron, Barbara Freierrnuth, Thomas Schneider **Bild** Beat Brechtbühl **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 sowie eine individuelle Beratung 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 Flügiger
- 8355 Aadorf, Drogerie Buchs
- 8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
- 8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
- 8610 Uster, Drogerie Pfeleiderer
- 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

* 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



Mit PickMeUp-Abholservice:
apotheke-drogerie.ch

JETZT HAUS- UND REISEAPOTHEKE AUFFÜLLEN.



SCHNELLE¹ HILFE BEI DURCHFALL
¹Wirkung kann innerhalb von 2 Stunden eintreten.

Die schnelle¹ Hilfe bei akutem **RAUCHVERLANGEN**
¹Kann akutes Rauchverlangen nach 30 Sekunden² lindern und dabei unterstützen rauchfrei zu werden.
² mit 2 Sprühstössen

*Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH

CH_LP-211.404

HYLO® – DIE NR. 1 BEI TROCKENEN AUGEN*



*IQVIA 07A3 Sell Out Streetprice ohne St. Stand Juli 2022

URSAPHARM Schweiz GmbH · Chamerstrasse 44 · 6331 Hünenberg · www.ursapharm.ch

hylo.ch

HOCHWERTIGE MAGNESIUM BIOMED® PRÄPARATE

ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKELFUNKTION



20%
Rabatt auf Magnesium
Biomed UNO / Direct
Grosspackungen

Aktionsdauer 27.4. bis 27.5.2023
gültig solange Vorrat

www.magnesium-biomed.ch

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion bei.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche
und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 02/2023. All rights reserved.

BioMed®

5-fach gegen Schmerzen* mit nur 1 Klick



9.-

Rabatt auf Voltaren
Dolo forte Emugel
180 g

Aktionsdauer 27.4. bis 27.5.2023
gültig solange Vorrat



* Bei akuten Arthrose-, Rückenschmerzen sowie Sport- und Unfallverletzungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum von oder lizenziert an GSK
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG

Mehr Freude an Bewegung