

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 26.04. – 25.05.2024,
gültig solange Vorrat.

FRAUEN

in vier Lebensphasen

AUGEN

schonen und pflegen

LÄUSE

kontrollieren und beseitigen

AUSSCHNEIDEN, EINLÖSEN, PROFITIEREN!

gleich jetzt ins Portemonnaie
für Ihren nächsten Einkauf!

Liebe Leserin, lieber Leser

Es gibt Dinge, die machen einen rasend. Sie verärgern mindestens. Jede und jeder hat weiche Punkte, die, einmal angetippt, zu unerklärlich heftigen Ausbrüchen führen. Ein Beispiel aus dem Alltag: Sie räumen den Geschirrspüler ein, als sie merken, dass Sie bei der Raumaufteilung völlig versagen. Eine Sie beobachtende Person sagt: «Ist doch ein Kinderspiel. Lass mich machen, so geht das.»

Schon ist der kleine Ärger angerichtet. Warum? Weil an und für sich gar nichts ein «Kinderspiel» ist. Nicht für Sie, nicht für irgendjemand anders. Der Ausdruck ist bereits an ein Kind gerichtet völlig verfehlt. Er besagt, dass eine Tätigkeit oder das Lösen einer Herausforderung ungeheuer simpel zu bewältigen sei. Eben gerade so, als ob auch ein Kind das Problem aus der Welt schaffen könnte. Eigentlich jedes Kind.

Wir glauben, dass es ausgesprochen schwierig ist, jemanden exakt zu beurteilen und seine oder ihre Fähigkeiten korrekt einzuschätzen. Kinderleicht zu handhaben ist zunächst einmal nichts. Was für die eine die kleine Herausforderung im Vorübergehen ist, kann für den anderen der sprichwörtliche Berg sein, vor dem er tagelang stehen bleibt.

Wir sind deshalb vorsichtig in unseren Einschätzungen und Urteilen, und wir wissen, dass die eigene Wahrnehmung in allem eine wichtige Rolle spielt. Deshalb gehen wir auf jeden einzelnen Menschen individuell ein, der uns aufsucht. Zu leichtfertig nehmen wir nichts. Das ist die Voraussetzung für eine gelungene Beratung.

Anzeige

EAU THERMALE
Avène
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE
HYDRANCE

Ihr Duo für
100% FEUCHTIGKEIT
beim Kauf eines Produkts der
HYDRANCE Linie erhalten Sie ein
Mizellenwasser 25ml und das
HYDRANCE BOOST Serum 10ml.
Aktionsdauer: 26.04.–25.05.24
solange Vorrat.

Nr.1
AUF DEM SCHWEIZER
MARKT FÜR
FEUCHTIGKEITSPFLEGE*

*Daten von IQVIA – Sell-Out-Markt für
Feuchtigkeitspflege bis Ende November 2023 (Wert).

Inhalt

03/2024



04



10



22



28

04 AUGEN Das Büro-Augen-Syndrom

09 RATGEBER Sie fragen, wir antworten

10 FRAUEN Die Kraft der Weiblichkeit

22 LÄUSE Gute Kontrolle ist gefragt

28 REZEPT Spaghetti Primavera

**NATUR
KOSMETIK**
ab Seite 18

**GESCHENKE
DER NATUR
FÜR IHRE
HAUT**

Anzeige

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.

schülke →

octenisept®
farblos / incolore
Octenidin dihydrochlorid
Chlorhexidin digluconat
Glykoll-Dispergiermittel
Mit Spermidol
Pompegranatöl

schülke →
octenisept®
farblos / incolore
Octenidin dihydrochlorid
Chlorhexidin digluconat
Glykoll-Dispergiermittel
Mit Spermidol
Pompegranatöl

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

In einer zunehmend digitalisierten Welt, in der viele von uns einen erheblichen Teil ihrer Zeit vor dem Bildschirm verbringen, sind Augenprobleme zu einer alltäglichen Herausforderung geworden. Denn ein Bürojob ist Schwerstarbeit für die Augen.

IM AUGEN DER BETRACHTENDEN

TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHBÜHL

Die ständige Nutzung von Computern und Mobilgeräten hat zu einem markanten Anstieg von Augenproblemen geführt. Eines davon ist das Office Eye Syndrom, das Büro-Augen-Syndrom. Es betrifft Menschen jeden Alters und kann sich in verschiedenen Formen äussern. Zu den häufigsten Symptomen gehören Brennen, Jucken oder Kratzen der Augen, das ständige Gefühl von Müdigkeit, gerötete und geschwollene Augenlider, Druckschmerzen, tränende Augen, erhöhte Lichtempfindlichkeit und das unangenehme Gefühl eines Fremdkörpers im Auge, auch bekannt als Sandkorngefühl.

Das Office Eye Syndrom verstehen

Um die Auswirkungen des Office Eye Syndroms besser zu verstehen, muss beachtet werden, welche Konsequenzen langes Starren auf einen Bildschirm für unsere Augen hat. Denn ein ständiger Blick auf den Bildschirm führt zu einer reduzierten Häufigkeit des Lid-schlages, da unser Gehirn beim Starren schlicht vergisst, diesen Reflex auszuführen. Dadurch wird die natürliche Befeuchtung der Augenoberfläche reduziert. So können sich kleine Partikel eher im Auge ansammeln. Wenn nun, aufgrund klimatisierter und geheizter Büroräume, noch eine trockene Raumluft hinzukommt, ist das Problem perfekt:

WEITERE
INFORMATIONEN
ZU DIESEM THEMA
FINDEN SIE
HIER



Die Augenoberflächen trocknen aus, das Auge fühlt sich müde, gereizt oder brennend an. Paradoxerweise geschieht es bei diesen Trockenheitsbeschwerden der Augen häufig, dass die Augen anfangen zu tränen. Damit will der Körper die aufgrund des verringerten Lid-schlags reduzierte Reinigung des Auges sicherstellen. Die produzierte Tränenflüssigkeit fliesst direkt ab, nimmt Fremdpartikel zwar mit sich, doch befeuchtet sie das Auge leider nicht effektiv genug.

Prävention als Schlüssel zur Augengesundheit

Die gute Nachricht ist, dass es verschiedene präventive Massnahmen gibt, um das Office Eye Syndrom zu verhindern oder zu lindern. Betroffene sollen regelmässige Bildschirm-pausen einhalten, zum Beispiel alle 20 Minuten 20 Sekunden in die Ferne schauen. Der Bildschirm gehört 50 bis 80 cm von den Augen entfernt platziert, und der Blick auf den Bildschirm soll immer leicht nach unten geneigt sein. Die Verwendung von Blaufiltern für Bildschirme sowie das Meiden von reflektierenden Lichtquellen im Bildschirm können ebenfalls dazu beitragen, die Belastung der Augen zu reduzieren.

Behandlung und technologische Lösungen

Für diejenigen, die bereits unter dem Office Eye Syndrom oder generell häufig an trockenen Augen leiden, bieten verschiedene Behandlungen Linderung. Augentropfen helfen, die Trockenheit der Augen rasch zu reduzieren. Bei wiederkehrenden Beschwerden bieten sich Sprays oder Tropfen an, welche den Aufbau eines resistenten Tränenfilms fördern, kombiniert mit warmen Augenkompressen zur Verbesserung der lokalen Durchblutung. Ihre Gesundheitsfachperson in der Drogerie oder Apotheke berät Sie gerne zu den unterschiedlichen Präparaten. Die Einnahme von Nachtkerzenöl oder Leinöl fördert die Bildung eines schützenden Tränenfilms und bietet insbesondere bei lang andauernden Beschwerden eine gute Therapieoption. Ebenfalls von innen heraus wirkt ein spagyrischer Spray mit den Heilpflanzen Schöllkraut, Augentrost und Fenchel, welcher in Ihrer Drogerie oder Apotheke nach Ihren Bedürfnissen für Sie individuell zusammengestellt wird. Wichtig zu beachten ist zudem, dass bei Frauen ab 45 Jahren die Augentrockenheit auch durch die hormonellen Veränderungen der Wechseljahre bedingt sein kann. Auch dazu finden Sie Rat bei

Ihrer Gesundheitsfachperson. Ergänzend können technologische Lösungen wie spezielle Brillengläser mit Blaufiltern, die den schädlichen blauen Lichtanteil reduzieren und so die Belastung der Augen mindern, eine Hilfestellung bieten.

Verschlechterung durch Allergien

Allergien wie Heuschnupfen sowie eine Hausstaubmilben- oder Tierhaarallergie können bestehende Beschwerden bei trockenen, gereizten Augen verstärken oder erst auslösen. In diesem Fall lohnt sich die Ergänzung der persönlichen Spagyrikmischung mit Ephedra dystachia, dem Meerträubel, gegen die akuten allergischen Symptome sowie mit dem Gemmo-Extrakt der Schwarzen Johannisbeere (Ribes nigrum). Zudem können antiallergisch wirkende Augentropfen schnell Linderung verschaffen.

In einer Welt, die immer stärker von digitalen Technologien geprägt ist, gewinnt die Aufmerksamkeit für die Gesundheit der Augen zunehmend an Bedeutung. Mit der richtigen Prävention und der passenden Behandlung können Sie das Office Eye Syndrom überwinden und Ihre Augen wirksam schützen.

tipp
**IN AKUTFÄLLEN
SOS-AUGEN-
KOMPRESSEN**

Kosmetik-Wattepad mit kaltem Wasser benetzen und einen Sprühstoss Rosenhydrolat dazugeben, für 2 bis 5 Minuten auf die Augen auflegen. Kann gerne auch mit zwei Sprühstössen ergänzt werden.

Anzeige

Similasan Eye Wipes Sensitive

Sterile ophthalmische Einweg-Tücher zur Behandlung der Augenpartie bei Erwachsenen und Kindern.

Reinigt die Augenpartie von Verschmutzungen und Absonderungen

Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan Eye Care Schweiz AG

Similasan EYE CARE

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

Gratis-Muster BON Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie ein Muster von Similasan Eye Wipes Sensitive.

Gültig vom 26.04. bis 25.05.2024. Einlösbar in allen teilnehmenden Geschäften. Verzeichnis Seite 26

Anzeige

ALLERGIEN HALTEN UNS NICHT AUF

Telfastin:

- ✓ Wirkt innerhalb von **1 Stunde**
- ✓ Hält **24 Stunden**
- ✓ Macht **nicht müde**

JETZT BERATEN LASSEN

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

sanofi
Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

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

MAT-CH-2400036-1.0 - 02/2024



BioVigor®
Energie für Körper und Geist.

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.
- Rezeptfrei in der Apotheke und Drogerie.
- Auch als Kurpackung für 30 Tage erhältlich.

Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren.

www.biovigor.swiss

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

Caring Innovation

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



Für meine Wechseljahre

Menosan® Salvia lindert übermässiges Schwitzen und aufsteigende Wärmegefühle. Aus frischen Salbeiblättern.

1 Tablette pro Tag

A.Vogel
Leidenschaft für Pflanzen

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

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.



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

Durch häufiges Händewaschen werden die Hände und 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 fünf 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. Extratipp: Lösen Sie die Schüsslersalze in warmem Wasser auf und gönnen Sie Ihren Händen einige Minuten Erholung mit einem wohltuenden 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 sehr schlecht und bin oft nicht gut gelaunt. Ich habe auch seit einem Jahr keine Menstruation mehr, und laut meiner Gynäkologin bin ich schon in der Menopause. Bevor ich etwas Hormonelles einnehme, möchte ich etwas Pflanzliches versuchen. Was raten Sie mir?

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

Daria Lacher,
Apothekerin in der Einsiedler Apotheke Drogerie in Einsiedeln

Was kann ich gegen gelegentliches Zahnfleischbluten tun?

Bei blutendem Zahnfleisch ist eine gründliche Zahnreinigung zwei bis drei Mal täglich angezeigt. 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 eignen sich solche mit Teebaumöl, Myrrhe, Kamille, Salbei oder Rathania-wurzel, welche das Zahnfleisch stärken, die Abheilung unterstützen und wenig abrasiv sind. Spülungen mit den gleichen Inhaltsstoffen unterstützen die Wirkung. 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

Frauen sind zyklische, lunare Wesen. Nicht nur aufgrund des menstruellen Zyklus, sondern über das ganze Leben hinweg betrachtet. Wenn wir Frauen den vier Lebensphasen mit Vertrauen begegnen und Erfahrungen daraus mitnehmen, können wir die Kraft der Weiblichkeit für uns nutzen. Dazu steht eine Vielzahl an Naturheilmitteln zur Verfügung.

FRAUENLEBEN IN VIER PHASEN

TEXT BARBARA FREIERMUTH BILD BEAT BRECHBÜHL

DAS MÄDCHEN

Das Frausein bis zum 21. Lebensjahr wird der Phase des «Mädchens», dem «Frühling» des Frauenlebens oder dem zunehmenden Mond zugeordnet. Im Alter zwischen 9 und 16 Jahren beginnen sich die äusseren Geschlechtsmerkmale zu entwickeln, und der Körper verändert sich stark. Weibliche Rundungen entstehen, die Körperbehaarung entwickelt und der Körperduft verändert sich. Dies kann junge Mädchen stark verunsichern. Dazu kommt das Einsetzen der Menstruation und mit ihr ein «Hormoncocktail», an den sich der junge Körper gewöhnen muss. In Wellen verändern sich die Stimmung, der Appetit, die Konfliktfähigkeit, der Körper und die Schlafqualität. Die erste Menstruation, die Menarche, darf und soll mit dem Mädchen – und natürlich auch mit Jungs – frühzeitig besprochen werden. Es ist wichtig, dass offene, unvoreingenommene Kinder einen positiven Umgang mit der Menstruation haben. Dies nimmt die Angst vor dem Unbekannten und stärkt die Selbstakzeptanz der Mädchen. Denn immerhin begleitet uns Frauen die Menstruation während 30 bis 40 Jahren. Das sind 350 bis 500 Menstruationen – etwa sieben Jahre unseres Lebens. Die erste Blutung darf dann auch gefeiert werden. Den Rahmen dafür gibt das Mädchen vor. Durch das Zelebrieren der Menarche können wir dem Mädchen helfen, die Weiblichkeit in all ihren Facetten anzunehmen.

PODCAST
ZUM
FRAUEN-
LEBEN



Interview Wechseljahrsbeschwerden, weiblicher Zyklus, Menstruationsbeschwerden, Verhütung, Kinderwunsch.

SYMPTOME DER FRAU IM LAUFE IHRES LEBENS

	NATUR-HEILKUNDE*	TIPP
Hormonbalance bei prämenstruellen Beschwerden	Yams, Mönchspfeffer, Himbeerknospe, Nachtkerzenöl	Zyklus in Alltag integrieren (siehe Podcast Folge)
Verdauungsbeschwerden	Bitterstoffe wie Löwenzahn oder Schafgarbe, Angelika	Warm essen, langsam essen
Schlafstörungen	Hopfen, Melisse, Lavendel, Silberlindknospe, Magnesium	Bildschirme und andere Lichtquellen am Abend meiden
Stimmungsschwankungen	Hafer, Rose, Angelika, Johanniskraut, Magnesium, B-Vitamine	Bewegung
Unregelmässiger Zyklus	Yams, Mönchspfeffer	Zyklisch leben
Menstruationsschmerzen	Pestwurz, Schafgarbe, Magnesium	Wärmeanwendung, Hygieneprodukt wechseln
Kinderwunsch	Geranium, Granatapfel, Zink, B-Vitamine	
Hormonbalance in der Prämenopause	Yams, Mönchspfeffer, Himbeerknospe, Nachtkerzenöl,	B-Vitamine Genügend Bewegung
Hitzewallungen, Schweissausbrüche	Salbei, Steinklee, Ferrum phosphoricum, Natrium chloratum, Preiselbeerknospe	Säure-Basen-Haushalt beachten, Stoffwechsel entschlacken, Nieren mit Wärmekissen am Abend gut durchbluten
Starke Blutung	Hirtentäschchen	
Trockene Vaginalschleimhäute	Nachtkerzenöl, Sanddornöl, Granatapfel, Natrium chloratum	Unterwäsche aus Naturfasern
Libidoverlust	Vanille, Granatapfel, Ingwer, Rose	Ätherische Öle wie Rose, Orangenblüte, Patchouli oder Vanilleextrakt
Hormonbalance in der Menopause	Traubensilberkerze, Rotklee, Soja	

*Der Frauenmantel lindert alle oben aufgeführten Symptome. Liste nicht abschliessend, lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke beraten.

tipp

DIE JUNGE FRAU

Der «Sommer» des Frauenlebens beginnt mit 22 Jahren und endet mit etwa 42 Jahren. Diese Phase wird dem Vollmond zugeordnet. In dieser Zeit ist die Frau mit grösster Energie ausgerüstet. Dies ist auch nötig, denn es ist die «Rushhour des Lebens» und die Zeit der Reproduktion. In keiner anderen Phase sind die Belastung und das Erleben von Grenzerfahrungen so intensiv wie in dieser. Frauen engagieren sich im Job, finden ihre Berufung oder gründen eine Familie. Vieles läuft dabei parallel. Daraus entstehen wertvolle Lebenserfahrungen und das Wissen um Ressourcenquellen. Sich in dieser Phase Zeit für sich selbst zu nehmen und seine Bedürfnisse nicht zu vergessen, ist eine grosse Herausforderung. Der «Sommer» des Frauenlebens ist geprägt von Schöpfungskraft. Sei es durch das Gebären eigener Kinder oder ein Engagement im Job, Hobby oder Verein, für einen wohlthätigen Zweck oder in der Politik. Auch in kinderlosen Frauen schlummert in dieser Phase eine Idee oder Überzeugung, die «auf die Welt gebracht» werden darf. Viele Frauen entdecken in dieser Phase eine Art «Superkraft» aus ihrem weiblichen Zyklus (siehe Podcast). Sie lernen mit den Hochs und Tiefs umzugehen und reiten bestenfalls geschmeidig auf den Zykluswellen. In der ersten Zyklushälfte ab Zyklustag 5 sind viele Frauen unter dem Einfluss des Geschlechtshormons Östrogen leistungsfähig, spontan, gesellig und fühlen sich attraktiv und glücklich. Ab ca. Zyklustag 20 – unter Einfluss von Progesteron – werden viele Frauen energielos, dünnhäutig und brauchen mehr Schlaf. Sie sind jedoch viel intuitiver, mit sich selbst verbunden und klarer in der Ausdrucksweise.



BAUCHWOHL-ÖL BEI MENSTRUATIONS-BESCHWERDEN

Je einen Tropfen Muskatellersalbeiöl, Orangenöl und Majoranöl mit etwas Mandelöl mischen und auf den Bauch auftragen. Mit einer warmen Bettflasche den Unterbauch warmhalten.

TIPP BEI MENSTRUATIONS-BESCHWERDEN

Das Hygieneprodukt wechseln (Binde, Menstruationsunterwäsche), um das Blut abfliessen zu lassen. So kann Krämpfen aufgrund von Stauung vorgebeugt werden.

HITZESTOPP-SPRAY BEI WALLUNGEN

Rosen- oder Pfefferminzhydrolat und 1 bis 2 % Muskatellersalbeiöl.

Preiselbeer und D-Mannose STÄRKER IM DUO!

Alpinamed

Mit PickMeUp-Abholservice: apotheke-drogerie.ch

ZUM WARM ODER KALT TRINKEN

www.alpinamed.ch

In Apotheken und Drogerien

Deine tägliche Intimpflege mit Multi-Gyn®

Täglich Intimhygiene

Multi-Gyn FemiWash Gel: Seifenfreie Waschlotion zur Intimrasur und Pflege

Täglich Intimpflege

Multi-Gyn Calming Cream: Beruhigt und schützt juckende, gereizte und trockene Haut im äußeren Intimbereich

Problemloser

Multi-Gyn ActiGel: Behandelt bakterielle Vaginose und reduziert Geruch & Ausfluss

Multi-Gyn FloraPlus: Behandelt Symptome von Scheidenpilz

Multi-Gyn LiquiGel: Behandelt und lindert Scheidentrockenheit

Ihr Sortiment für die tägliche Intimroutine

Mit PickMeUp-Abholservice: apotheke-drogerie.ch



DIE REIFE FRAU

Zwischen 43 und ca. 55 Jahren befinden sich Frauen im «Herbst» des Frauenlebens. Diese Phase wird dem abnehmenden Mond zugeordnet. Wie in der Natur, nehmen auch bei den Frauen die Fruchtbarkeit und Energie ab, und es findet nicht mehr jeden Monat einen Eisprung statt. Frauen werden ruhiger, selbstsicherer und können sich immer besser abgrenzen. Sie wissen, was sie wollen und können ihre Bedürfnisse klar äussern. Aus der gewonnenen Lebenserfahrung sortieren viele Frauen ihr Leben nochmals neu. Sie stellen sich neuen Herausforderungen, lassen Altes los und heissen Neues willkommen. Medizinisch betrachtet, befinden sich Frauen in dieser Phase in der Prämenopause und Menopause. Der Progesteronspiegel beginnt zu sinken, die Menstruation wird unregelmässiger oder die PMS-Beschwerden verstärken sich. Viele Frauen berichten von einer stärkeren Menstruation. Zyklusschwankungen können ab 38 Jahren auftreten und sind völlig normal. Manche Frauen berichten von weiteren Wechseljahrsymptomen wie Trockenheit im Intimbereich, Stimmungsschwankungen, Schweissausbrüchen, Hitzewallungen, Schlafstörungen und Gewichtszunahme. Die Wechseljahre enden mit der Menopause. So wird der Zeitpunkt der letzten Menstruation bezeichnet. Sie kann rückblickend festgestellt werden, wenn danach für mindestens ein Jahr keine weitere Menstruation folgt. Nach der Menopause sinkt der Östrogenspiegel rasant. Dies kann – muss aber nicht – zu emotionalen Reaktionen und inneren Stürmen führen. Wenn sich die Wogen geglättet haben, werden die Frauen gestärkt und voller Vertrauen zur «weisen Frau».



DIE WEISE FRAU

Nach der Menopause wird aus der reifen Frau die weise Frau. Diese Phase wird dem «Winter» des Frauenlebens und dem Neumond zugeordnet. Die Reproduktionsphase ist abgeschlossen, die daraus frei werdende Energie kann zu eigenen Zwecken genutzt werden. In dieser letzten Lebensphase sinkt sowohl bei Frauen wie auch bei Männern die Produktion des Geschlechtshormons Östrogen resp. Testosteron. Dies führt zu einem Ausgleich der Hormone zwischen Mann und Frau. Alles, was in dieser Phase nicht mehr regelmässig beansprucht wird, degeneriert. Dies ist ein natürlicher Prozess des «Loslassens» und gilt für beide Geschlechter. Die regelmässige Bewegung zur Erhaltung des gesamten Bewegungsapparates scheint hier eine zentrale Bedeutung zu haben für die psychische und physische Gesundheit. Bei Frauen ist insbesondere das Training des Beckenbodens von zentraler Bedeutung. Der «Winter des Lebens» ist aufgrund der grossen Lebenserfahrung mit viel Gelassenheit und Vertrauen verbunden. Frauen in dieser Lebensphase konzentrieren sich viel mehr auf das Wesentliche und nicht mehr auf Äusserlichkeiten. Dies kann aber auch zu Einsamkeit und Verbitterung führen. Durch die Aussöhnung mit vergangenen Lebensphasen und das Annehmen von Hilfe können wir alle – Frauen wie Männer – von «weisen Frauen» viel lernen und profitieren.

Anzeige

Heuschnupfen?
Geniessen Sie Ihre Freiheit!

Ceteco® Sandoz 10 mg
Cetirizin-Dihydrochlorid
Bei allergischen Erkrankungen, mit Langzeitwirkung
10 Filmtabletten

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

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

SANDOZ

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

OMNi BIOTIC®

Für die Frau

Mit 4 Milchsäurebakterienstämmen aus der gesunden Vaginalflora der Frau.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. VERFORA AG

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

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

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

NEU

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

TAGESFLUID UV 15
FETTIGE & MISCHHAUT
LEICHT & FETTFREI
24H FEUCHTIGKEIT & UV-SCHUTZ

FLUIDE DE JOUR UV 15
EAU GRASSE & MIXTE
LEGER & NON-GRAS
24H D'HYDRATATION & PROTECTION UV

TAGESCREME UV 15
ANTI-AGEING
CRÈME DE JOUR UV 15
ANTI-AGE

Hochwirksame und gut verträgliche Inhaltsstoffe, kombiniert mit dem Biostimulatoren-Komplex pflegen und schützen die Haut vor vorzeitiger Hautalterung durch Sonneneinstrahlung. Für einen sorglos schönen Tag mit einem zuverlässigen UV-Schutz für eine gesunde, gepflegte Haut und einem frischen Hautgefühl.

DERMATOLOGISCHE KOMPETENZ. KOSMETISCHE EXZELLENZ. SEIT 1960.

MADE IN SWITZERLAND

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Mehr Details
SCAN HERE

ENERGIEGELADEN DANK GUTER EISENVERSORGUNG



Menschen, die zu wenig Eisen aufnehmen, leiden meist unter Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwierigkeiten. Dieser Prozess ist schleichend und wird oft erst spät wahrgenommen. Dagegen kann man etwas tun!

Das lebenswichtige Spurenelement Eisen gehört zu den essenziellen Nährstoffen, die wir über die Nahrung aufnehmen müssen. Mit ca. 60 mg Eisen pro kg Körpergewicht zählt Eisen zu den sogenannten Spurenelementen. Es ist von hoher Bedeutung für den menschlichen Organismus, denn es ist an wichtigen Stoffwechselprozessen in unserem Körper beteiligt und daher unerlässlich. Wir benötigen Eisen für die Bildung von Hämoglobin, dem roten Blutfarbstoff in unseren roten Blutkörperchen. Zudem unterstützt Eisen den normalen Sauerstofftransport, denn es transportiert Sauerstoff von den Lungen ins Gewebe und sorgt dafür, dass die Muskeln den Sauerstoff speichern können. Auch ist Eisen wichtig für unser Immunsystem und die Gehirnfunktion.

Wer sich vegan oder vegetarisch ernährt, hat tendenziell häufiger einen Mangel an Eisen. Das Wissen über eine ausreichende Eisenzufuhr ohne Fleischkonsum ist immer noch relativ gering. Rund zehn Prozent der

Schweizer Bevölkerung leidet an Eisenmangel. Frauen sind mehrheitlich davon betroffen. Die Gründe dafür haben unterschiedliche Wurzeln. Häufig spielt eine unausgewogene Ernährung eine grosse Rolle. Aber auch der Blutverlust durch die Menstruation, Medikamente, Verdauungsprobleme oder Stress können Gründe für eine unzureichende Eisenversorgung sein.

Möchte man über die pflanzliche Nahrung mehr Eisen zu sich nehmen, sollte man auf Folgendes achten: Essenziell sind vollwertige, pflanzliche Nahrungsmittel. Dazu gehören Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte. Auch Gemüse und Obst enthalten natürlicherweise Eisen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Körper eisenhaltige Pflanzenprodukte schlechter aufnimmt als tierische Produkte. Daher ist es wichtig, ausreichende Mengen an Vitamin C zu konsumieren oder Lebensmittel mit Vitamin C und Eisen zusammen zu essen, um die Aufnahme des Eisens

im Körper zu unterstützen. Viel trinken hilft zudem den Eisenhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Forscher raten dazu mindestens 2 bis 3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Verzicht auf zu viel Kaffee und Schwarztee, denn dadurch kann die Eisenaufnahme gestört werden.

Die sanfte Eisen-Therapie mit optimaler Bioverfügbarkeit
Die Eisenpräparate von NUTREXIN enthalten gut verwertbare Eisensalze, verschiedene eisenhaltige Pflanzen sowie natürliche Hilfs- und Nebenstoffe. Speziell ist die Verarbeitung: Es werden pflanzliche Bestandteile und Eisensalze fermentiert, damit der Körper die Stoffe besser erkennen und aufnehmen kann. Wer Mühe mit der Einnahme von Kapseln hat, ist mit dem Eisen Power Flüssigkonzentrat gut bedient. Dieses Präparat schmeckt angenehm fruchtig, was bei den Kunden besonders geschätzt wird. Zudem ist NUTREXIN Eisen Power reich an Vitamin B12 und Folsäure, was auch für Schwangere und Stillende ein Vorteil ist.

Burgerstein

Brain PS+
Nahrungsergänzungsmittel
Complément alimentaire

NEU mit Bacopa monnieri

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Burgerstein Brain PS+ mit Phosphatidylserin, Bacopa monnieri, Pantothenensäure und Vitamin B12. Pantothenensäure trägt zu einer normalen geistigen Leistung, Vitamin B12 zur Verringerung von Müdigkeit bei.

Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

GESCHENKE DER NATUR FÜR IHRE HAUT

Vom Meeresgrund bis hoch in die Alpen bietet die Natur Substanzen und Rohstoffe, die unsere Haut wohltuend beschenken. Längst ist die Naturkosmetik täglicher Bestandteil vieler Menschen, die ihre Haut wertschätzen, verwöhnen und bewusst pflegen möchten.

KEINE SYNTHETISCHEN STOFFE

VERZICHT AUF TIERVERSUCHE

KEIN MIKROPLASTIK, KEINE ANDEREN PROBLEMSOFFE

GUT VERTRÄGLICH

SCHUTZ DER BIODIVERSITÄT

DIE NATUR SCHENKT DER HAUT, WAS SIE SICH WÜNSCHT

Unsere Schutzhülle und Aussenansicht ist im Laufe des Lebens verschiedenen inneren und äusseren Einflüssen ausgesetzt. Mit den wertvollen Ölen und Pflanzenextrakten reiner Naturkosmetik begleiten Sie die Haut und ihre wechselnden Ansprüche durch alle Lebensabschnitte hindurch. Die Natur schenkt der Haut eine immense Auswahl an Rohstoffen, welche die Pflege mit Naturkosmetik zu einem Erlebnis der Sinne machen.

Je nach Produkt vereint sie pflegende, befeuchtende und schützende Substanzen mit beruhigenden, ausgleichenden oder regenerierenden Effekten. Mit Naturkosmetik bewahrt die Haut von der jugendlichen Unreinheit bis zu den Geschichten erzählenden Lebenslinien ihre natürliche Strahlkraft und unterstreicht ihre ureigene Persönlichkeit.



KOSTBARE PFLANZEN-AUSZÜGE

VERZICHT AUF ERDÖL-DERIVATE UND PARABENE

RECYCLEBARE VERPACKUNGEN

20%
auf die Gesichts-, Körperpflege- und Dekorativkosmetik * von Dr. Hauschka, GOLOY und Weleda.
* exkl. Mundpflege. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten. Aktionsdauer 26.04. – 25.05.2024, gültig solange Vorrat.

PRODUKTETIPPS



Dr. Hauschka
Regeneration intensiv
Augenserum
befeuchtet die trockene Augenpartie



GOLOY Face Cream
versorgt die Haut mit Energie und Nährstoffen Tag und Nacht



Weleda
Straffende Tagespflege
Granatapfel & Maca-Peptide
Mindert Falten und strafft, für natürlich strahlende Haut

BESTE NATURKOSMETIK VON UNSEREN VERTRAUENSPARTNERN



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».



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.



WIR ENTFALTEN GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT IM EINKLANG MIT MENSCH UND NATUR.

Seit 1921 entwickelt Weleda Naturkosmetikprodukte, bei denen die hohe Qualität im Mittelpunkt steht – von der Auswahl der Rohstoffe bis zum ganzheitlichen Produkt. Über 80% unserer Pflanzenrohstoffe stammen aus Bio-Anbau und 100% unserer Produkte sind zertifizierte Naturkosmetik. Ausserdem sind alle Rezepturen frei von Mikroplastik, gentechnisch veränderten und mineralölbasierten Rohstoffen.

PRODUKTETIPPS



Dr. Hauschka Regeneration intensiv Nachtserum
regeneriert die Haut beim Schlafen



GOLOY Face Serum
belebt die Haut und beruhigt beanspruchte und gerötete Zonen



Weleda Inspire Schönheitsdusche Granatapfel
Pflegt und inspiriert die Sinne

FACHWISSEN FÜR JEDE HAUT

Die Haut ist so individuell in ihrer Beschaffenheit, wie die Persönlichkeit, die darin steckt. Es ist uns daher ein Anliegen, den individuellen Pflegebedürfnissen mit Fachwissen und den neuesten dermatologischen sowie naturkosmetischen Erkenntnissen gerecht zu werden. Von der «einfachen» Tagespflege bis zur Spezialpflege für die Haut in einer Problemphase sind wir die Partner an der Seite Ihrer äusseren Hülle. So bekommt Ihre Haut die Pflege, die zu ihr und der aktuellen Lebensphase passt. Unterstreichen Sie Ihre natürliche Ausstrahlung mit ausgewählter Pflege und nutzen Sie unsere Beratung.

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.



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 25.05.2024. Viel Glück!

TOLLE PRODUKTE ZU GEWINNEN





Läuse sind kein Anzeichen für schlechte Hygiene. Im Gegenteil: Läuse mögen eine saubere Umgebung.

SPIELPLATZ DER LÄUSE

In vielen Schulen sind Läuse ein Dauerthema. Konsequente Kontrolle zu Hause und die richtige Behandlung bei Lausbefall sind gefragt denn je, denn Schulen finden oft keine Personen mehr, die Klassen auf Läuse kontrollieren.

TEXT BARBARA FREIERMUTH BILD BEAT BRECHBÜHL

Läuse sind grundsätzlich harmlos und übertragen in unseren Breitengraden keine Krankheiten. Trotzdem sollten sie in jedem Fall behandelt werden. In seltenen Fällen kann es zu Hautausschlägen und durch den Juckreiz und das Aufkratzen der Haut zu Infekten kommen. Läuse sind kein Anzeichen für schlechte Hygiene. Im Gegenteil: Läuse mögen eine saubere Umgebung.

Der Lebenszyklus

Um Läuse zu bekämpfen, muss man ihren Lebenszyklus verstehen und diesen unterbrechen. Kopfläuse leben bevor-

zugt an warmen Stellen wie im Nacken oder hinter den Ohren. Sie ernähren sich von menschlichem Blut. Ohne «Blutmahlzeit» sterben sie innerhalb weniger Stunden, spätestens nach drei Tagen. Läuse vermehren sich sehr schnell und verbreiten sich, indem sie von Kopf zu Kopf wandern. In einem 20 bis 30-tägigen Lausleben kann ein Weibchen bis zu 100 Eier legen. Die Eier sind ca. 0,8 mm gross und dunkelbraun. Die äusserste Schicht des Eis ist mit einer widerstandsfähigen Chitinhülle ummantelt und mit einem wasserunlöslichen Leim in der Nähe vom Haaransatz befestigt. Die junge Laus – auch Nymphe genannt – schlüpft nach ca. sieben Tagen und vermehrt sich weiter.

Anzeige

Wieder eine kleine Wunde?

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

Merfen + Vita-Merfen
Das Duo desinfiziert, heilt kleine Wunden und beugt Infektionen vor.

Erhältlich in Ihrer Droga. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG

VERFORA
FÜRS LEBEN

25 SENSOLAR BY LIFEFORCE

KOMPROMISSLOSER SONNENSCHUTZ!

- Klebt & fettet nicht
- UV-Schutz für Haut & Haar
- Brennt nicht in den Augen

NO NANO

SWITZERLAND

SWISS MOUNTAIN PROOFED

HAWAII ACCEPTED

NON-PROPYLENE GLYCOL

CORAL SAFE

SENSOLAR DUO BRONZE FACTOR 50

SPRAY (HAAR) - UVB

LifeForce GmbH, Erlistrasse 6, Postfach 214, 6403 Küssnacht am Rigi, info@lifeforce.ch

Mit PickMeUp-Abholservice: apothekedrogerie.ch

25 SENSOLAR BY LIFEFORCE

KOMPROMISSLOSER MÜCKEN- & ZECKENSCHUTZ!

- Sehr angenehmer Duft
- Für Kinder ab 1 Jahr zugelassen
- Auch für Tiere bestens geeignet

SENSOLAR ZERO BITE Kids ab 1 Jahr

Insektenschutzmittel
Répulsif à insectes / Repellente insetti
Insects repellent

Wasserfest - Tropengeeignet
Résiste à l'eau - adapté aux régions tropicales
Resistente all'acqua - Adatto ai tropici
Water resistant - ideal for tropical regions

SENSOLAR ZERO BITE

Insektenschutzmittel
Répulsif à insectes / Repellente insetti
Insects repellent

Wasserfest - Tropengeeignet
Résiste à l'eau - adapté aux régions tropicales
Resistente all'acqua - Adatto ai tropici
Water resistant - ideal for tropical regions

tested by the Swiss Tropical Institute

LifeForce GmbH, Erlistrasse 6, Postfach 214, 6403 Küssnacht am Rigi, info@lifeforce.ch



Wenn sie geschlüpft ist, bleibt die Chitinhülle am Haar zurück. Diese Hülle wird Nisse genannt. Von Auge ist kaum erkennbar, ob es sich um ein Ei oder eine Nisse handelt. Sie wird auch leicht mit Schuppen verwechselt. Doch im Gegensatz zu Schuppen, lassen sich Nissen nicht mit dem Fingernagel abstreifen.

Die Behandlung

Behandelt wird nur, wenn lebende Läuse gefunden werden. Denn durch die Chitinhülle dringt ein Laus-Shampoo kaum ein. Um lebende Läuse festzustellen, ist eine saubere Kontrolle wichtig. Dafür gibt man Conditioner auf die nassen Haare und kämmt sie Strähne um Strähne mit einem Lauskamm durch. Dazwischen streicht man den Kamm immer wieder an einem Haushaltspapier ab. So erkennt man Läuse. Wenn lebende Läuse gefunden werden, stehen in der Drogerie und Apotheke verschiedene Produkte zur Verfügung. Die Lösungen müssen im Abstand von einer Woche zwingend wiederholt angewendet werden. So können auch die frisch geschlüpften Läuse bekämpft werden, die beim ersten Durchgang noch durch die Chitinhülle geschützt waren. Die Therapie wird so oft wiederholt, bis keine lebende Laus mehr gefunden wird. Wenn bei der Kontrolle Nissen oder Eier gefunden werden, ist eine Kontrolle mit dem Kamm zwei Mal pro Woche während 14 Tagen ratsam.

Schule informieren

Bei Lausbefall ist es sinnvoll, die ganze Familie während 14 Tagen mithilfe des Kamms auf Läuse zu kontrollieren. Auch die Schule oder Kindertagesstätte muss informiert werden. Nur so kann eine Weiterverbreitung verhindert werden. Keinen Nutzen bringt hingegen das Waschen oder Einfrieren des Bettinhaltes wie Duvets und Kuscheltiere. Auch Mützen und Helme müssen nicht gereinigt werden. Jedoch lohnt es sich, Haarbürsten und -gummis in 60 Grad heissem Seifenwasser einzulegen.

tipp

Die beste Prävention vor Lausbefall ist das Zusammenbinden der Haare, damit die Läuse nicht ungehindert von Haar zu Haar wandern können. Wenn Läuse in der Klasse festgestellt werden, wird einmal wöchentlich eine Kontrolle mit dem Kamm empfohlen. Unter lausinfo.ch erhalten Sie praktische und nützliche Informationen.

alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

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

Die DermaPlast® Active Kinesiotapes wurden mir in meiner Drogerie für meine Schulterschmerzen empfohlen. Gehört hatte ich schon sehr viel über die Tapes, und zu sehen sind sie auch immer mehr. Ich liess mir das Tape gleich vor Ort korrekt anbringen, damit es auch richtig gut klebt. Schon nach sehr kurzer Zeit verspürte ich eine wirkliche Besserung. Meine Schulterschmerzen liessen spürbar nach. Vom Tape bin ich sehr begeistert, da dieses auch über eine Woche hielt und dabei keine allergischen Reaktionen auftraten. Ich kann dieses nur wärmstens empfehlen!

Michael B. aus Z.



Unser Sohn hat die Folgemilch auf Kuhmilchbasis nicht vertragen. Wir bekamen die Empfehlung, die Ziegenfolgemilch von Bimbosan zu probieren. Er hat sie von Beginn an gerne genommen. Seine sensible Verdauung hat sich normalisiert. Schnell hatte er keinerlei Beschwerden mehr. Wir können es sehr als Alternative zu Kuhmilchnahrung empfehlen.

Julia B. aus W.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

Die erfrischende GOLOY Sun Vital After Sun Lotion von GOLOY ist meine persönliche Wellnessoase nach einem sonnigen Tag. Die einzigartige Formel mit natürlichen Inhaltsstoffen stärkt die Schutzfunktionen meiner Haut und spendet intensive Feuchtigkeit. Der regenerierende und gleichzeitig kühlende Effekt und der herrliche Duft schaffen ein angenehmes Gefühl, das die Erinnerung an einen perfekten Sonnentag angenehm ausklingen lässt.

Renate Sch. aus Z.



Durch meine Arbeit am Computer habe ich gerade in stressigen Zeiten immer wieder Verspannungen im Rücken. Dies ist sehr unangenehm und behindert in vielen Alltagssituationen. In meiner Drogerie haben sie mir das Dul-X Back Relax empfohlen. Es wärmt innert Minuten und reizt die Haut nicht. Ich trage es mehrmals am Tag auf, muss es aber nicht einmassieren. Dank der Wärme entspannen sich meine Muskeln, das Gefühl ist sehr angenehm. Super, dass es kaum riecht, fettfrei und farblos ist.

Markus H. aus Z.



Ich habe einige Deodorants ausprobiert, bis mir der Lavilin Deo Stick in einer Drogerie empfohlen wurde. Für mich ist es wichtig, dass das Deo kein Aluminium enthält und mich geruchsfrei durch meinen Alltag als Mutter bringt. Einmal am Morgen aufgetragen, hält er mich den ganzen Tag frisch. Für meinen Mann habe ich den Lavilin Sensitive Stick gekauft, auch er schwärmt von der Wirkung. Die parfümfreie Variante hilft ihm super bei seiner empfindlichen Haut.

Marina O. aus W.



Seit längerer Zeit war ich auf der Suche nach einem Produkt, das nebst Preiselbeer auch D-Mannose enthält. Eine Freundin machte mich auf Preiselbeer D-Mannose von Alpinamed aufmerksam. Dieses Trinkgranulat vereint die Vorzüge von Preiselbeeren mit D-Mannose und entspricht genau meinen Vorstellungen. Besonders toll finde ich, dass die Preiselbeeren aus skandinavischen Wildbeständen stammen, dort von Hand gepflückt und dann in der Schweiz zum fertigen Produkt verarbeitet werden.

Sabrina A. aus N.

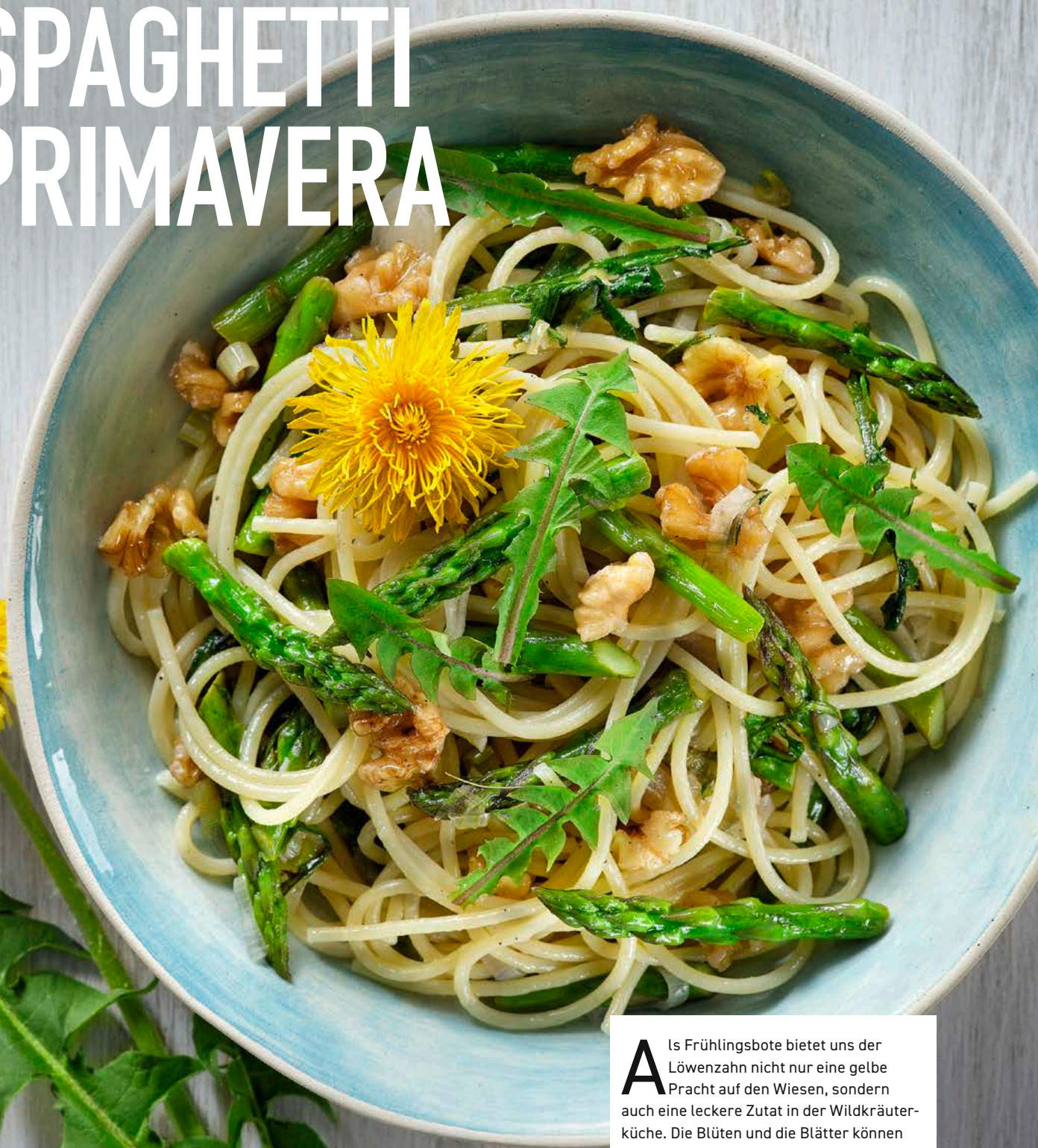


In einer Drogerie wurde mir erklärt, dass eine professionelle Wundbehandlung mit der Wundreinigung beginnt. Die Wunde verheilt nur dann gut, wenn alle Fremdkörper entfernt worden sind. Da eine Wunde sehr schmerzempfindlich ist, muss darauf geachtet werden, dass die Wunde durch die Reinigung nicht noch zusätzlich gereizt wird. Dafür eignet sich der Wound Spray von DermaPlast ideal. Dank seiner Zusammensetzung brennt er nicht und kann auch für Kinder angewendet werden. Auch für auf der Wunde klebende Pflaster und Kompressen ist der Spray anwendbar. Einfach aufsprühen, einweichen und langsam lösen. Seither gehört der Spray in meine Freizeitapotheke.

Miro K. aus W.



SPAGHETTI PRIMAVERA



Als Frühlingsbote bietet uns der Löwenzahn nicht nur eine gelbe Pracht auf den Wiesen, sondern auch eine leckere Zutat in der Wildkräuterküche. Die Blüten und die Blätter können vielseitig eingesetzt werden, und selbst die Wurzel eignet sich geröstet als Kaffeeersatz. Am zartesten sind die jungen und noch kleinen Blätter, welche für Smoothies, Salate oder wie in diesem Rezept als Zutat zu deftigeren Speisen verwendet werden können.

TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHBÜHL



ZUTATEN

Zutaten (für 4 Personen)

- 2 Knoblauchzehen
- 3 bis 4 Frühlingszwiebeln
- 300 g grüne Spargeln
- Ca. 50 ml Weisswein
- 300 g Spaghetti nach Wahl
- 2 bis 3 Handvoll frische, junge Löwenzahnblätter
- 50 g Baumnusskerne
- Salz, Pfeffer und Olivenöl

Gut zu wissen

Der Löwenzahn und die Spargeln sind wundervolle Frühlingspflanzen und reich an Vitaminen und Mineralstoffen. Zudem fördern sie die Verdauung und wirken mild harntreibend und stoffwechselanregend.



ZUBEREITUNG

Spaghetti in Salzwasser al dente kochen. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein schneiden, Spargeln im unteren Drittel schälen und die holzigen Teile abschneiden.

Die Löwenzahnblätter in Salatschleuder waschen und grob hacken. Die Spargeln in 2 bis 3 cm grosse Stücke schneiden.

In grosser Bratpfanne ausgiebig Olivenöl erhitzen und die Spargelteile bei mittlerer Hitze anbraten, die Spargelköpfe mit den Zwiebeln, dem Löwenzahn und dem Knoblauch erst nach ca. 5 Minuten dazu geben und erneut 3 bis 4 Minuten leicht anbraten.

Mit wenig Weisswein ablöschen,

Salz und Pfeffer nach Belieben dazugeben, 5 bis 10 Minuten einköcheln, bis die Spargeln und der Löwenzahn weich und zart sind.

Nun die zerbrochenen Baumnusskerne hinzufügen, bei mittlerer Hitze weiter dämpfen.



IN DER
SCHWEIZ
HERGESTELLT

Unsere Teigwaren werden aus Knospe-zertifiziertem Dinkeldunst und reinem Quellwasser nach traditioneller Art in der Schweiz hergestellt, gepresst durch eine Bronzematrix und schonend bei niedriger Temperatur getrocknet. Warum? Weil Bio unsere Leidenschaft ist.

Zuletzt die noch heissen Spaghetti hinzufügen, in der Pfanne schwenken und vermengen, abschmecken und mit ganzen Löwenzahnblättern oder Blüten dekorieren. Nach Belieben Sbrinz oder Parmesan dazu anbieten.

Anzeige

WUNDE

AKTIVIERT WUNDHEILUNG 100% NATÜRLICH

ZUR BEHANDLUNG VON
KLEINEN WUNDEN UND
VERBRENNUNGEN.

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaber: ebi-pharm ag, 3038 Kirchliedach

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



GEWINNEN SIE

Zwei Übernachtungen für 2 Personen

Halbpension inkl. Hamam-Eintritt im Hotel Castell, hoch über den Dächern von Zuoz, sowie Bergbahntickets (im Sommer).

Einlösbar in der Winter-Nebensaison 2024/2025 oder während der Sommersaison 2024.

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 für administrative Zwecke gespeichert, aber nicht weiterverwendet. Alle Teilnehmenden erhalten neu den Newsletter «meine gesundheit».

Teilnahmeschluss: 27.05.2023. Auflösung und Lösungswort: meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/

Brücke in Venedig	englisch: Rahm, Creme	englischer Artikel	'Irland' in der Landessprache	Bildschirme	bäuerliches Anwesen	Eingänge (franz.)
egozentrisch					2	
	8	3	Form des Sauerstoffs	französisch: Nacht		
grösster schweiz. Rheinzufuss		eh. CH-Computermesse				ein-stimmig (alle)
Bärenplote			7	28. US-Präsident †	Umlaut	
		Ortsteil der Gemeinde Schwyz		Glückseligkeit	4	
Metropole am Tiber	jeder-mann (... und Kunz)	schweiz. Hilfs-werk (Pro ...)				
Weg-länge des Kolbens			spani-scher Ausruf	1	persönliches Fürwort (3. Fall)	Fehler beim Tennis (engl.)
	10	Rufname von Pacino	Fremd-wortteil: wieder		russi-scher Strom	
Vorn. der Lollo-bridga († 2023)	Puppe des Bauch-redners Kliby					6
Ziffern		9	5	Grund-farbe		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

IMPRESSUM

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

meinegesundheit-online.ch

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Verwendung von geschlechtsspezifischen Formulierungen, respektieren jedoch die verschiedenen Perspektiven zum Thema «Gendern».



printed in switzerland

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

- 1716 Plaffeien, Drogerie Chrütterhäx
- 3006 Bern, Naturdrogerie Bern AG
- 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 Dorfägssli
- 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
- 8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
- 8280 Kreuzlingen, Seepark Drogerie
- 8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
- 8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
- 8340 Hinwil, Drogerie Flükiger
- 8355 Aadorf, Drogerie Buchs
- 8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
- 8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
- 8610 Uster, Drogerie Pfeleiderer
- 8625 Gossau, Natürlich Drogerie
- 8704 Herrliberg, Drogerie Herrliberg
- 8706 Meilen, Drogerie Roth
- 8800 Thalwil, Apotheke Drogerie Hirsig
- 8800 Thalwil, Drogerie Schnellmann
- 8805 Richterswil, Dorfdrogerie Baumann
- 8820 Wädenswil, Drogerie Süess
- 8840 Einsiedeln, Einsiedler Apotheke Drogerie
- 8915 Hausen am Albis, Drogerie Rütimann
- 9004 St. Gallen, Alpstein Drogerie
- 9113 Degersheim, Medicus Drogerie
- 9200 Gossau, Neudorfdrogerie
- 9200 Gossau, Sonnen Drogerie
- 9630 Wattwil, Abderhalden Drogerie

* Diese Angebote sind nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar.



Alle Bons und Angebote immer mit dabei.
Die App von «meine gesundheit» macht's möglich. Jetzt QR-Code scannen und downloaden.



Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik



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



WIR GEHEN AUF NUMMER SCHÜSSLER.

Und Du?

LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



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



Kopfschmerzen?

DOLC-SPEDIFEN forte 400
Linderung bei akuten Schmerzen



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



VOLTAREN DOLO FORTE EMULGEL UND VOLTAREN DOLO PATCH

HALEON

Entzündungshemmend und schmerzlindernd*



20%
Rabatt auf Voltaren Dolo forte Emulgel, Dolo Patch, Dolo forte Liquid Caps und Dragees
Aktionsdauer 26.04. bis 25.05.2024
gültig solange Vorrat



Voltaren Dolo forte Emulgel

* bei akuten Arthrose-, Rückenschmerzen sowie Sport- und Unfallverletzungen



Voltaren Dolo Patch

* bei traumatisch bedingten Schmerzen

PM-CH-VOLT-22-00106 - 16.12.2022

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Schweiz AG oder an diese lizenziert.
Haleon Schweiz AG, Risch.

Voltaren Dolo Patch und Voltaren Dolo forte Emulgel nicht gleichzeitig anwenden

Mehr Freude an Bewegung

HOCHWERTIGE MAGNESIUM BIOMED® PRODUKTE

ZUR UNTERSTÜTZUNG DER MUSKEL- FUNKTION UND DES NERVENSYSTEMS.

20%
Rabatt auf Magnesium Biomed UNO / DIRECT nur auf Grosspackungen
Aktionsdauer 26.04. bis 25.05.2024
gültig solange Vorrat



www.magnesium-biomed.ch

Magnesium trägt zu einer normalen Funktion der Muskeln und des Nervensystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 02/2024. All rights reserved.

BioMed®

