meine gesundheit

Alles für Ihr Wohlbefinden

MIT WETTBEWERB SEITE 26

TEE
GENUSS MIT KRÄUTERN

KRAFT
ORTE ZUM AUFTANKEN

HAUT
ACHTUNG SOMMER

04/2022

Liebe Leserin, lieber Leser

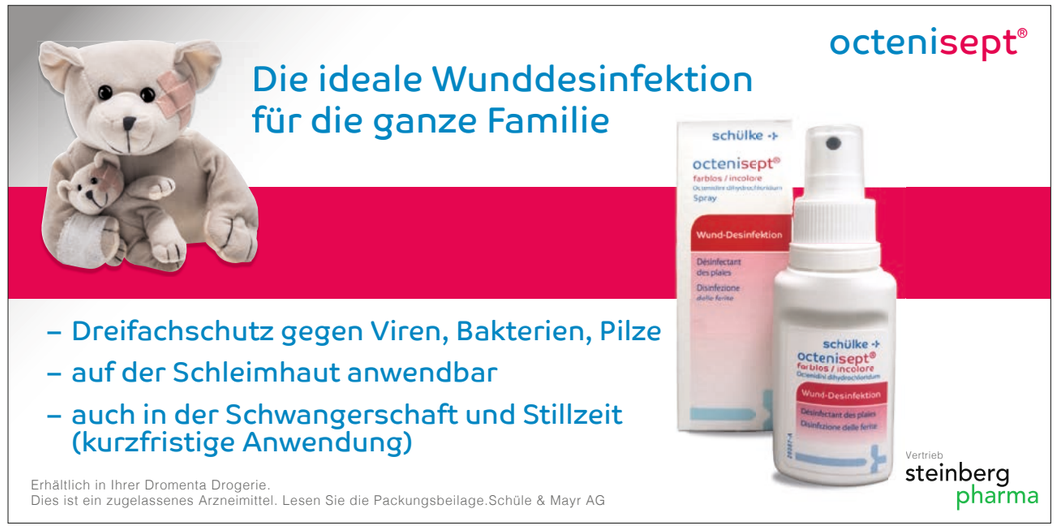
Haben Sie für sich einen Ort, an den Sie sich gerne begeben, um wieder zu sich selbst zu kommen oder um Kraft zu tanken? Die meisten Menschen kennen eine solche Rückzugsstätte. Sie kann sich irgendwo in der Natur befinden, ein Gebäude sein oder in ihrem Inneren schlummern. Wir zeigen in dieser Ausgabe, wo einige der schönsten Kraftorte in der Schweiz liegen.
Wodurch definiert sich ein Kraftort? Das ist schwierig zu fassen. Wir versuchen es auf diese Weise: Wenn man sich an einem solchen Ort wohlfühlt und unbelastet den Augenblick geniessen kann, tankt man Energie auf. Der Versuch, die Energien an Kraftorten zu messen, endet meist in der blossen Intuition. Beweisführungen sind unmöglich, Messergebnisse umstritten. Wer jedoch schon einmal vor einem Wasserfall stand und diesen auf sich wirken liess oder wer Talaussichten genossen hat, weiss mit Bestimmtheit, dass unbeschreibliche, nicht zu quantifizierende Energien existieren. Die verbrachte Zeit lädt auf und speist uns.
Es spielt in diesem Moment keine Rolle, ob das Wohlbefinden in den Bergen durch eine Energieabstrahlung, durch gute Luft, Ruhe, Reizreduktion oder körperliche Bewegung beeinflusst wird. Kraftorte sind durch individuelle Empfindungen geprägt. Sie spüren es. Das ist das, was gilt.
Darum geht es auch uns. Sie stehen im Mittelpunkt unserer Beratung. Ihr Empfinden oder Ihre Anliegen sind die grossen Themen, die uns leiten. Gerne begleiten wir Sie mit all unserem Wissen und unserer Kraft.

Inhalt

04 / 2022

04 **KRAFT** *Orte zum Auftanken*
14 **TEE** *Genuss mit Kräutern*
18 **HAUT** *Sonne, Wind und Wasser*
24 **REZEPT** *Sirup selber machen*

Anzeige



IMPRESSUM

Herausgeber Dromenta AG, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich **Redaktion** BA Media GmbH, Obergrundstrasse 26, 6003 Luzern, Angel Gonzalo, Bruno Affentranger, Kaisa Ruoranen, Lukas Maron, Nora Maronelli, Patrick Seiz **Bild** Beat Brechbühl **Layout** aformat, Kommunikation und Design, 6000 Luzern 6 **Druck** Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen **Auflage** 6 x jährlich, 182 824 Ex. (WEMF-beglaubigt) **Copyright** Dromenta AG, Nachdruck auf Anfrage und mit Quellenangabe **meinegesundheit-online.ch**

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

printed in switzerland

Alle Preisangaben in diesem Magazin verstehen sich (vorbehältlich anderer Hinweise) netto inkl. MwSt. in Schweizer Franken (CHF).

Bilder: Emma Kunz Grotte und Zentrum in Würenlos

KRAFT ORTE ZUM AUFTANKEN

Haben Sie einen Lieblingsort? Spüren Sie dort sogar eine spezielle Kraft? Dann haben Sie Ihren persönlichen Kraftort. Kraftorte gibt es seit Jahrhunderten und sie faszinieren bis heute – ob am Wasser oder in den Bergen. Kommen Sie mit uns und entdecken Sie neue kraftvolle Orte und deren Bedeutung.

FÜR DIE GANZE FAMILIE

WUNDE

AKTIVIERT WUNDHEILUNG
100% NATÜRLICH

SWISS MADE

WUNDE
FERITA
PLAIE

WUNDE

AKTIVIERT WUNDHEILUNG 100% NATÜRLICH

ZUR BEHANDLUNG VON KLEINEN WUNDEN UND VERBRENNUNGEN.

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen

- stillt den Schmerz und den Juckreiz
- desinfiziert die Stichstelle
- kühlt und beruhigt die Haut

PARAPIC® Spray
PARAPIC® Nadel
PARAPIC® Tupffeder

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Hergestellt in der Schweiz.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf. © Biomed AG. 04/2022. All rights reserved.

BioMed®

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHBÜHL

Alle Kulturen dieser Welt kennen und verehren spezielle Orte in der Natur. Was im Grossen allgemein bekannt ist, wie z. B. Stonehenge, gibt es auch ganz zahlreich in der Schweiz. Manchmal sind sie religiöser Natur, manchmal geschichtsträchtige Orte, aber ganz oft ist es einfach ein Gefühl von Energie oder tiefer Ruhe, das einen umgibt. Doch: Was ist überhaupt ein Kraftort?

Zwischen Himmel und Erde

Die Definition eines Kraftortes ist nicht abschliessend. Eine mögliche Erklärung gibt die sogenannte Geomantie. Sie geht davon aus, dass die Erde gitterförmig von Energielinien überzogen ist. An Knotenpunkten solcher Energielinien entstehen besonders kraftvolle Orte. Mit Pendeln kann man die Energie erfassen und messen. Die offizielle Masseinheit für die Kraft nennt sich Bovis, benannt nach dem französischen Physiker und Rutengänger André Bovis (1871–1947). Orte, die über 10 000 Boviseinheiten aufweisen, gelten als Kraftorte. Allerdings ist diese Messung sehr subjektiv und lässt sich naturwissenschaftlich nicht belegen. Rein physikalisch unterscheiden sich diese Orte nicht von anderen. Aber bekanntlich gibt es Dinge zwischen Himmel und Erde, die die Wissenschaft nicht oder noch nicht erfassen kann. Und wenn Sie sich an einem bestimmten Ort wohlfühlen, Kraft und Ruhe tanken können, dann spielt es wohl keine Rolle, ob das messbar ist oder nicht.

Das Gute liegt so nah

Oft sind Kraftorte markante geografische Punkte, die von Mythen und Sagen umwoben sind, etwa Quellen, Flussufer, Schluchten, Berggipfel, Höhlen, Lichtungen oder Felsformationen. Meist findet man auch Bäume von speziellem Wuchs, oder es gibt Spuren alter Kulturen wie z. B. der Kelten bzw. deren Kultstätten. Es gibt aber auch in unserer unmittelbaren Umgebung viel zu entdecken und zu spüren. Bleiben Sie das nächste Mal auf einem Spaziergang einfach stehen und lassen Sie das Umfeld auf sich wirken. Viel- >

> leicht liegt Ihr persönlicher Kraftort gleich um die Ecke. Sie können aber auch einen Ausflug zu einem unserer Vorschläge unternehmen und sich dort auf die Spuren der Kraft begeben. Wir haben für Sie vier Orte ausgesucht, die Ihnen vielleicht weniger bekannt sind, aber auf jeden Fall entdeckt werden wollen. Unser Fotograf Beat Brechbühl hat für Sie die Felsengrotte in Würenlos eingefangen.

Emma Kunz Grotte und Zentrum, Würenlos

Wenn Sie Würenlos nur von der bekannten Autobahnraststätte kennen, dann fahren Sie das nächste Mal von der Autobahn runter und entdecken Sie die Kraft der Emma Kunz Grotte im Würenloser Steinbruch. Die Künstlerin, Forscherin und Naturheilärztin Emma Kunz (1892–1963) entdeckte dort das Heilgestein Aion A und nutzte regelmässig die natürliche Kraft, die der Grotte eigen ist, «um Körper und Geist aufzuladen wie eine Batterie». Seit Jahrmillionen durchdringt hier eine aussergewöhnlich hohe Energie die Felsen. Bis heute ist die Grotte Anziehungspunkt von Menschen aus allen Himmelsrichtungen, die in der Grotte Kraft tanken.

Der Wasserfall von Jaun

Wasserfälle faszinierten die Menschen schon immer. Vor allem, wenn man nicht genau weiss, woher sie gespeist werden. So war lange Zeit nicht bekannt, woher die Wassermassen des Wasserfalls von Jaun im Kanton Freiburg kommen. Bis zu 6000 Liter Wasser stürzen hier in den Sommermonaten pro Sekunde in die Tiefe. 1928 färbte ein Professor ein kleines Bächlein im 15 Kilometer entfernten Val Les Morteys ein, das dort schon kurz nach der Quelle in der Erde versickert. 11 Tage später färbte sich der Wasserfall von Jaun. Der unterirdische Zufluss ist also bekannt, sein ge- >

Anzeige

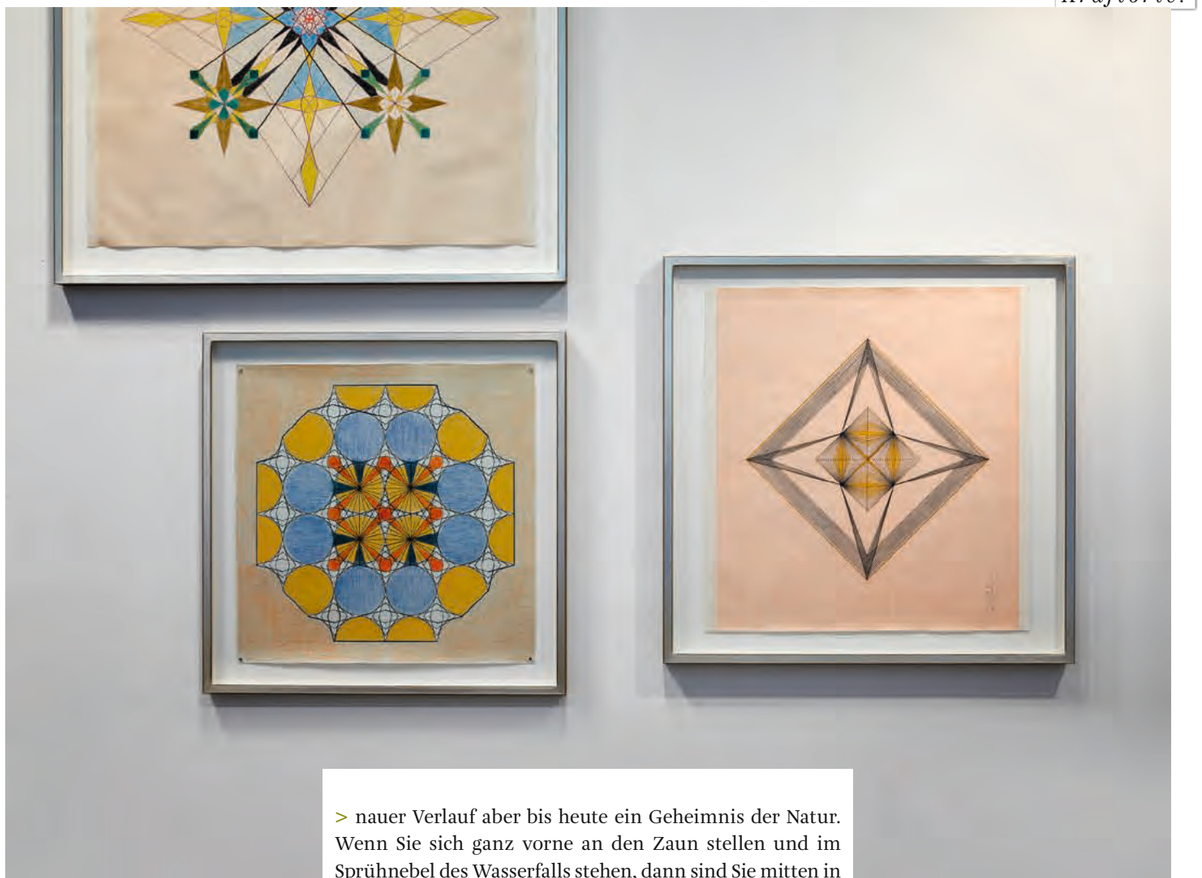
UNTERWEGS GUT GERÜSTET

Ob Städtetrip oder Wanderung, eine gute Reiseapotheke muss nicht riesig sein. Das verrät uns in einem Interview Regula Schild, Drogistin HF und Inhaberin der Naturdrogerie Bern.

Frau Schild, was gehört auf jeden Fall ins Erste-Hilfe-Set?
Es braucht nicht einen Extra-Rucksack: Ein kleiner Beutel oder eine Dose mit Desinfektionsmittel, Verbandsmaterial, Pinzette, Schmerzmittel, Arnika-Globuli, ein Gel gegen Insektenstiche/Sonnenbrand/Allergien und etwas für Magen-Darm-Beschwerden reicht als Grundausstattung.

Gibt es Unterschiede, ob ich alleine bzw. als Paar oder als Familie mit Kindern unterwegs bin?
Man sollte darauf achten, dass die Produkte beim Familienausflug auch für Kinder geeignet sind. Auch die entsprechenden Alterseinschränkungen sollten Sie beachten.

Ihr persönlicher Erste-Hilfe-Tipp für den Sommerausflug?
Hat man grad kein Gel für Insektenstiche zur Hand, dann zerreibt man Spitzwegerich-Blätter zwischen den Fingern, legt die Blätter dann auf die Insektenstiche und fixiert sie mit einem Pflaster. Das mildert den Juckreiz und die Rötung. Allen, die in die Berge gehen, empfehle ich, die Rega-App zu installieren – Vorsorge ist besser als Nachsicht.



> nauer Verlauf aber bis heute ein Geheimnis der Natur. Wenn Sie sich ganz vorne an den Zaun stellen und im Sprühnebel des Wasserfalls stehen, dann sind Sie mitten in einem Kraftfeld, das über 13 500 Boviseinheiten haben soll.

Ruhe tanken im Gasterntal

Ganz hinten im Kandertal im Berner Oberland, da, wo Sie glauben, es gehe nicht mehr weiter, gehts hoch ins Gasterntal. Dieses versteckte und ursprüngliche Hochtal am Fusse der Gemmi ist voller Kraftorte. Wer hierher kommt, dem wild gurgelnden Bergbach folgt und die Sonne durch die lichten Birkenwälder strahlen sieht, kommt unweigerlich zur Ruhe. Umgeben von hohen Felswänden fühlen Sie sich von der Natur geborgen und können zur Ruhe kommen und auftanken. Ein verzauberter und eher unbekannter Ort, der unbedingt eine Reise wert ist.

Pure Kraft im Bavonatal im Tessin

Das Bavonatal ist wohl das wildeste Tal der Tessiner Landschaft. Ein wenig verschlafen und versteckt im Schatten der bekannten Schwestertäler, ist dieses Tal von natürlich wilder Schönheit, positiver Energie und Ruhe erfüllt. Quasi direkt auf einem energetischen Landschaftsmeridian liegt die Gegend um Sabbione. Wenn Sie auf der Fussgängerbrücke die Bavona überqueren, finden Sie eine Wiese, auf der ein halber Steinkreis auf eine alte Mondkultstätte hinweist. Ein magischer Ort, erfüllt von kosmischer Energie. Super geeignet zum Meditieren, für Yoga oder einfach zum Ausspannen.

GASPAN®
FÜR EINE GUTE VERDAUUNG

Verdauungsstörungen sind weitverbreitet. Bis zu 30 Prozent der Erwachsenen leiden an Magen-Darm-Beschwerden wie Blähungen, Durchfall und Verstopfung.

Beschwerden mit vielen Ursachen
Oft steckt keine Organerkrankung hinter den Beschwerden, sondern eine funktionelle Störung im Verdauungsprozess. Dabei gerät die Darmbewegung aus dem Takt, wobei der Nahrungsbrei zu schnell oder zu langsam den Verdauungsapparat passiert.
Die genaue Ursache dieser Störung ist noch unbekannt, vermutlich wirken mehrere Faktoren auf die Verdauung ein. Hierzu gehören neben einer erblichen Veranlagung eine unausgewogene Ernährung und Stress.
Hinter den Verdauungsstörungen kann auch ein längst überstandener Darminfekt stecken. Wurden hierbei die Nerven nachhaltig beeinträchtigt, reagieren sie überempfindlich auf normale Vorgänge im Bauch. Als Folge können ein Völlegefühl, aber auch Schmerzen wahrgenommen werden.

Pflanzliche Hilfe bei Verdauungsbeschwerden
Funktionelle Verdauungsstörungen werden mit verschiedenen Therapieansätzen behandelt, die sich gegenseitig ergänzen. Ziel ist es, zu einer gesunden Ernährung zu finden und Stress zu reduzieren. Begleitet wird diese Therapie von einer medikamentösen Behandlung: Hierzu empfiehlt sich Gaspan®.
Das hochdosierte Kombinationspräparat enthält mit Pfefferminzöl und Kümmelöl zwei pflanzliche Wirkstoffe, die seit Jahrhunderten bei Verdauungsbeschwerden verwendet werden. Pfefferminzöl wirkt krampflösend und schmerzlindernd, während Kümmel Blähungen reduziert. In einer magensaftresistenten Kapsel vereint, hilft Gaspan® die Beschwerden direkt im Darm zu lindern. Gaspan® ist in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG

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

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

Normalerweise habe ich normale Haare, aber im Sommer trocknen sie oft aus. Kann ich dem vorbeugen?

Im Sommer werden die Haare verschiedenen Einflüssen wie UV-Strahlung, Hitze, Salz- oder Chlorwasser ausgesetzt. Um Schäden vorzubeugen, sind Produkte mit schonenden Inhaltsstoffen besonders gut geeignet. Milde Tenside reinigen das Haar auf sanfte Art und Weise. Pflanzliche Öle in Conditioner oder Haarmasken wie zum Beispiel Weizenkeim-, Avocado- und Arganöl spenden nachhaltig Feuchtigkeit und schützen das Haar vor dem Austrocknen. Für die perfekt abgerundete Pflegeroutine im Sommer dürfen ebenso Haaröl, Haarcremen und vor allem UV-Schutzsprays für die Haare nicht fehlen.

Sina Rusch, Drogistin EFZ
in der Seepark Drogerie in Kreuzlingen

Mein Mann kriegt langsam eine Glatze. Wie kann er sich gegen Sonnenbrand schützen, ohne dass die Haare durch die Sonnencreme fettig werden?

Am besten eignen sich Sprays oder Sonnencremen mit leichter Textur. Diese Produkte ziehen schnell ein, fetten die restlichen Haare nicht und fühlen sich angenehm an. Wiederholtes Auftragen nach starkem Schwitzen oder Wasserkontakt ist empfohlen. Ein hoher Sonnenschutzfaktor ist bei hellhäutigen und empfindlichen Personen sowie bei langer Sonnenexposition von Vorteil. An der prallen Sonne während der Mittagszeit empfehlen wir das Tragen einer Kopfbedeckung. Nach der Sonnenexposition kann man die betroffenen Hautstellen mit einer kühlenden und regenerierenden After Sun eincremen.

Manuela Stirnimann, Drogistin Stv.
in der Brunnmatt Drogerie in Nebikon

Wir fahren oft ans Meer und immer, wenn meine Kinder Schürfwunden hatten, sind diese nie gut verheilt und haben geeitert. Was soll ich am besten mitnehmen?

Das Wichtigste ist das Reinigen der Wunde mit sauberem Wasser. Anschliessend desinfizieren Sie die Wunde mit dem Wirkstoff Octenidinidihydrochlorid, der eine breite Wirkung gegen Bakterien und Viren hat. Wiederholen Sie dies in den ersten zwei Tagen mehrmals. Schützen Sie die Wunde mit einem wasserfesten Pflaster oder bei grösseren Wunden mit einer Gaze und selbsthaftenden Bandagen, die Sie regelmässig wechseln. Nehmen Sie für die Heilung eine Wundsalbe mit. Wirkungsvolle Inhaltsstoffe sind z. B. Arnika, Ringelblume, Teebaumöl, Schüssler Calcium phos. D12 oder Silber. Arnika-Globuli beschleunigen den Heilungsprozess und gehören in jede gut ausgestattete Notfallapotheke.

Naomi Blum, Drogistin EFZ
in der Drogerie Anrig in Zürich

KRÄUTER

Heisser Aufguss

für

GENUSS

Trinken Sie Kräutertee nur, wenn Sie krank sind? Dann haben Sie definitiv etwas verpasst. Kräutertees sind so unglaublich vielseitig, dass es auch für Ihren Geschmack die richtige Mischung gibt. Sie haben diese vielleicht noch nicht entdeckt. Kräutertees sind beliebte Durstlöscher im Alltag für all jene, die nicht immer nur Wasser trinken möchten.

WUSSTEN SIE, DASS ...

... man unter dem Begriff Tee eigentlich nur die Aufgüsse aus der Teepflanze Camelia sinensis versteht. Das heisst, nur Schwarz-, Grün-, Weiss- oder Oolongtee Kräuter, Früchte und Rooibos sind offiziell Aufgüsse oder sogenannte Infusionen. In anderen Sprachen wie z. B. Spanisch oder Französisch ist diese Unterscheidung bis heute gebräuchlich.

Kräuter und Gewürze gibt es in grosser Vielfalt und aus fast allen lässt sich Tee zubereiten. Sie können damit geschmackvoll Ihren Durst löschen oder die gesundheitliche Wirkung der Teekräuter nutzen. Ob erfrischend, beruhigend, Detox oder einfach Wellness – es ist vieles möglich. Beachten Sie aber ein paar wichtige Unterschiede bei der Auswahl.

Achten Sie auf Qualität

Trinken Sie Kräutertee einfach als Durstlöscher, dann steht der Geschmack im Vordergrund. Möchten Sie aber die natürlichen Heilkräfte der Kräuter und Gewürze nutzen, dann ist die richtige Qualität ein wichtiges Merkmal für guten Tee. Heilkräuter für Tee kaufen Sie am besten in der Apotheke oder Drogerie. Denn für Medizinaltees gibt es spezifische Vorschriften zum Wirkstoffgehalt, die für Genusstees nicht gelten. Sie bekommen also eine ausgesuchte Qualität und nicht nur Geschmack. Wenn Sie generell Wert auf Qualität legen, dann kaufen Sie Ihre Tees offen und grob geschnitten. Zugegeben, die Teebeutel sind praktisch, aber die Kräuter und Gewürze in den Beuteln sind so fein geschnitten, dass sie schnell an Gehalt verlieren. Ausserdem wird beim Feinschnitt oft auch minderwertiges Material mitverarbeitet. Daneben hat auch die Zubereitung Einfluss auf das Resultat in Ihrer Tasse.

Kräuter- und Gewürztees geben Sie am besten in eine Kanne mit grossem Siebeinsatz. So entfalten sich der Tee und dessen Geschmack optimal. Einfach mit kochendem Wasser übergiessen und zugedeckt ziehen lassen. Gönnen Sie sich nur eine Tasse, dann decken Sie auch diese mit einem Unterteller zu. Nach fünf bis zehn Minuten lassen Sie das Kondenswasser vom Deckel oder von der Untertasse in den Tee tropfen. Es enthält ätherische Öle, die mit dem Dampf nach oben gestiegen sind. Diese sind nicht nur Geschmacksträger, sondern auch wichtig für die Wirkung. Und wenn Sie den Tee kalt trinken: Geben Sie die Kräuter über Nacht in kaltes Wasser. Am nächsten Morgen ist der Tee fertig und Sie können ihn so trinken oder mit frischer Zitrone zum erquickenden Sommergetränk aufpeppen.

Die Mischerei ist nicht Ihr Ding? Drogerien und Apotheken haben eine grosse Auswahl an Kräutern und Gewürzen. Diese können Sie ganz nach Ihren Wünschen mischen lassen.

Grosse Auswahl in Ihrer Drogerie

Abwechslung macht das Leben süss, das gilt auch für Tees. Gerade bei Kräutertee ist es sinnvoll, wenn Sie immer wieder die Mischung ändern. Ewig den gleichen Tee trinken, ist nicht nur langweilig, sondern kann sogar unerwünschte Effekte erzeugen. Kaufen Sie Ihre Kräuter und Gewürze offen, können Sie nach Herzenslust und Geschmack mischen. Sie möchten nicht alle möglichen Kräuter daheim vorrätig haben? Die Mischerei ist nicht Ihr Ding? Drogerien und Apotheken haben eine grosse Auswahl an Kräutern und Gewürzen. Diese können Sie ganz nach Ihren Wünschen mischen lassen. Selbst in grossen Mengen ist das kein Problem, wenn Ihre ganze Familie gerne Tee trinkt, oder weil Sie für Ihren Café-Betrieb oder fürs Ferienlager Ihren persönlichen Eistee kreiert haben.

Anzeige

SONNE, WIND UND WASSER

Sonne, Wind und Wasser – diese drei Wörter umschreiben den Sommer in wunderbarer Weise. Fehlt nur noch die Glace, und das Bild ist perfekt. Aber aufgepasst: Wenn wir den Sommer geniessen, wird unsere Haut stark beansprucht. Nachfolgend einige Tipps für Sie.

TEXT PATRICK SEIZ BILD BEAT BRECHBÜHL

Im Sommer zeigen wir mehr Haut, auch weil es mit langen Ärmeln und Hosen schlicht zu warm würde. In dieser Zeit sind wir der Sonne und der Luftverschmutzung (hauptsächlich durch Strassenverkehr oder Industrie) vermehrt ausgesetzt. Gerade bei der Gesichtspflege ist die Verwendung einer schützenden Tagescreme, die befeuchtet und schützt (mit Radikalfängereigenschaften, auch Anti-Ox genannt), und einer regenerierenden Nachtcreme von Vorteil. So weit muss bei der meist weniger empfindlichen Körperhaut nicht gegangen werden. Die Hautpflege richtet sich auch im Sommer primär auf den Hauttyp aus: eher trocken, fettarm oder fettig. In der Sommerwärme ist es angenehmer, mit leichten Texturen zu arbeiten. Das sind Lotionen, die schnell einziehen, ohne ein Salbengefühl auf der Haut zu hinterlassen, und die die natürliche Körperkühlung über den Schweiss besser zulassen. Sie dringen nicht so tief in die Haut ein, doch sie sorgen für ein gutes Körpergefühl und eine angenehm geschmeidige Haut.

Reizelemente

Durch die Sonne, den Wind und das Chlor- oder Salzwasser sowie das häufigere Duschen wird unsere Haut stark beansprucht. Der Sonnenschutz ist nach wie vor sehr wichtig. Vor allem am Anfang des Sommers, wenn der Körper die ersten Male der Sonne ausgesetzt ist. Das gilt insbesondere für Menschen mit Sonnenallergien. Eine gute Hautpflege ist hier angezeigt. Das beginnt mit einem milden Duschmittel, das nicht zusätzlich reizt. Sollte die Haut von der Sonne oder dem Chlor leicht gereizt sein, sind After-Sun-Produkte hilfreich. Empfehlenswert sind solche mit stark beruhigenden Pflanzenessenzen wie etwa die der Hamamelis (Zaubernuss).

Menschen mit Ekzemen nutzen mit Vorteil ihre gewohnten Produkte. Sommerverträglichere Alternativen finden Sie in Ihrer Drogerie oder Apotheke. Ähnliches gilt für Personen mit Neurodermitis. Primär gibt der Zustand der Haut an, welche Pflegeprodukte angezeigt sind. Mit harnstoffhaltigen Produkten erzielt man gute Effekte, was die Befeuchtung der Haut angeht. Durch die Pollen und UV-Strahlen geht es Menschen mit Neurodermitis im Sommer oft nicht besser als im Winter, obwohl das vom Klima her der Fall sein sollte. Hier steht ein guter Schutz im Vordergrund, gerade auch, was den Sonnenschutz angeht.

Bis zu einem gewissen Grad kann die Haut auch von innen her gepflegt werden. Zum Beispiel mit genügend essenziellen Fettsäuren, wie sie beispielsweise im Leinöl, für Neurodermitiker im Nachtkerzenöl oder je nach Hautthema auch im Fischöl vorhanden sind. Antioxidantien wie Beta-Carotinoide, Lycopin oder auch Lutein können beim Schutz mithelfen. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke die vielen Möglichkeiten und Produkte erklären und lassen Sie sich die passende Lösung für einen perfekten Sommer zusammenstellen.

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

Publireportage.

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

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

Endlich gesund mit neuer Lebensenergie dank dem Königsweg der Fermentation!

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

Molekulare Bestandteile für maximale Resorption

Sonnengereifte biologische Früchte, Nüsse, Gemüse und Heilpflanzen bilden die Ausgangsstoffe für das **vielfältige Heilmittel aus der Natur**. Durch die **patentierte Kaskadenfermentation** werden die frischen Zutaten in kleine, molekulare Bestandteile aufgeschlossen. Dieses aufwendige Verfahren potenziert die wertvollen Wirkstoffe – **maximale Wirkung durch maximale Resorption**. Die daraus entstehende Regulatessenz® fungiert wie ein «flüssiges Taxi», das die essenziellen Wirkstoffe deutlich besser in den Körper transportiert, als es bei herkömmlicher Nahrungsergänzung der Fall ist! Enthalten sind über **50'000 sekundäre Pflanzenstoffe, Fermentkulturen, aufgeschlossene Enzyme, natürliche Vitamine, pflanzliche Schutz- und Vitalstoffe,** Mikroorganismen und ein umfangreiches Spektrum an Antioxidantien. Diese hochwertigen **Health- und Beauty-Schätze** liefern Körper und Haut alles, was sie brauchen, um in gesunder Schönheit, Kraft und Vitalität zu erstrahlen. Die einzigartige **Regulatessenz®** ist die Basisessenz aller Dr. Niedermaier Produkte – selbst in der hochwertigen Naturkosmetik, da sie genau wie innerlich auch äusserlich regulierend, entzündungshemmend, regenerierend und intensiv nährstoffspendend wirkt.

Anti-Aging-Revolution mit neuem patentiertem Verfahren

Das Unternehmen hat über 50 Studien von Topuniversitäten und unabhängigen Laboren zur Regulatessenz® durchführen lassen. Auch Allergiker/innen vertragen die Essenzen und Cremes hervorragend, weil durch die Kaskadenfermentation alle Zutaten ihr allergenes Potenzial verlieren.
Die neueste Innovation ist **der erste vegetarische Collagen Youth Drink**, welcher noch diesen Sommer auf den Markt kommt. **Regulatpro® Collagen** basiert auf dem neuesten Patent **Kaskadenfermentation 2.0** und ist die Fortsetzung des Erfolgsprodukts **Regulatpro® Hyaluron**, ein preisgekrönter, veganer Anti-Aging-Beauty-Drink, auf den auch Stars wie Sylvie Meis, Patricia Boser und Anja Zeidler schwören.

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

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

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

Lillu K. aus Z.

Der Ultrasun Sports Spray SPF 50 ist ausgezeichnet und der Sonnenbrand gehört der Vergangenheit an. Ich verwende ihn jeden Sommer. Er schützt hervorragend auch bei empfindlicher Haut, hat einen dezenten Geruch (keinen Sonnencreme Geruch), zieht sehr gut ein, klebt nicht, ist angenehm auf der Haut und brennt beim Schwitzen nicht in den Augen. Mein Freund hat mittlwerweile schon auf seine Creme verzichtet und verwendet meinen Ultrasun Spray viel lieber.

Nadja D. aus W.

Desinfizierende Feuchttücher habe ich schon lange immer in meiner Handtasche. Neu habe ich die IVF Sterillium Protect & Care Tücher ausprobiert. Sie sind superpraktisch. Die einzelnen Tissues können einfach und schnell aus dem Pack gezogen werden. Dadurch, dass man das Pack auch wieder gut verschliessen kann, bleiben die Tücher frisch und trocknen nicht aus. Mir wurde in der Drogerie gesagt, dass ich diese Tücher für alle empfindlichen Oberflächen zur Desinfektion nutzen kann. Da ich geschäftlich viel unterwegs bin, brauche ich sie fast täglich in den ÖV, öffentlichen Toiletten und für mein Handy. Es sind die besten Desinfektionstücher, die ich bisher verwendet habe und werde sie wieder kaufen.

Sandra W. aus G.

Ein Wundgel ist ein tolles Mittel für Schürfwunden und all die weiteren Hautverletzungen, die bei meinen Kids zum Alltag gehören. Ich reinige die Wunde, desinfiziere sie mit einem octenidinhaltigen Wundspray und trage danach das Gel zum Schutz der Wunde auf. In der Drogerie wurde mir erklärt, dass das Gel die Krustenbildung und in der Folge auch die Narbenbildung verhindert, weil es eine Schutzschicht bildet. Durch diese Barriere bleibe die Wunde feucht, und geschützt gegen aussen, könne die Hautregeneration in Ruhe und optimal ablaufen. Das Gel enthalte zur Konservierung Octenidine, wodurch sich im Gel keine Keime vermehrten und dieses sauber bleibe.
Das Gel soll mehrmals täglich aufgetragen oder nach dem Auftragen mit einer Kompresse abgedeckt werden. So können meine Kinder sorglos weiter herumtollen.

Philipp G. aus S.

Kürzlich habe ich auf der Unterseite des grossen Zehs eine kleine Verhärtung mit einem schwarzen Punkt entdeckt. Vieles deutete auf eine Warze hin. Da ich die Warze so schnell wie möglich entfernt haben wollte, ging ich in die nächstgelegene Drogerie. Die freundliche Dame schaute sich meinen Zeh genau an und zeigte mir verschiedene Behandlungsmöglichkeiten auf. Ich entschied mich für das Produkt EndWarts. Die Lösung ist einfach anzuwenden und schmerzlos. Einmal wöchentlich behandelte ich meine Warze, indem ich sie mit einem in der Lösung getränkten Wattestäbchen betupfte. Nach wenigen Wochen war die Warze vollständig verschwunden.

Rahel H. aus G.

Nach meinem Handbruch mit Operation durfte ich die Schiene zum Glück zum Duschen ausziehen. Nur die frische Naht durfte nicht nass werden. Leider habe ich vom Arzt zu wenige Pflaster für den Verbandswechsel erhalten. Zu Hause hatte ich nur kleine Pflaster, welche weder wasserdicht noch steril waren. Zum Glück hat aber meine Drogerie eine grosse Auswahl. Die DermaPlast Medical Pflaster gibt es in verschiedenen Grössen. Sie sind gross genug, steril verpackt und wasserdicht. Sie halten gut, und so konnte ich duschen, ohne mir einen grossen Plastikschlauch über den ganzen Arm stülpen zu müssen.

Michael M. aus E.

Da ich mehrere Stunden am Tag am Computer sitzen «muss», habe ich eine gute unterstützende Lösung gesucht, die meine verspannte Muskulatur lockert. Wenn ich NECK RELAX von DUL-X 3× täglich sparsam auftrage und dies mit Nackenentspannungsübungen kombiniere, habe ich abends deutlich weniger Schmerzen und dies, ohne ein Schmerzmittel einnehmen zu müssen. Ein weiterer Vorteil ist, dass das Produkt super einzieht und nicht nachhaltig fettend ist.

Katja R. aus N.

Da ich immer wieder unter unangenehmem, fischig riechendem Ausfluss und Juckreiz leide, habe ich mich in meiner Drogerie beraten lassen.
Sie haben mir erklärt, wenn die Scheidenflora im Ungleichgewicht ist und diese Symptome auftauchen, handle es sich in der Regel um eine bakterielle Vaginose. Die nette Drogistin hat mir das Multi-Gyn Actigel empfohlen. Dieses basiert auf natürlichen Inhaltsstoffen, ist einfach anzuwenden und sehr gut verträglich. Ich bin überrascht, wie schnell sich meine Beschwerden gebessert haben.

Pick MeUp
Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Bio-Vollrohrzucker

Mascobado ist ein gebrauchsfertiger, kräftiger Fairtrade- und Bio-Vollrohrzucker, der aus dem Saft des Zuckerrohrs gewonnen wird. Das volle Aroma und alle natürlichen Stoffe der Pflanze bleiben erhalten. Mascobado wird auf den Philippinen nach einem althergebrachten Verfahren hergestellt. Als unraffinierter Zucker kristallisiert er nicht so regelmässig wie industrieller Weisszucker.

SIRUP SELBER MACHEN

Ist Ihnen eine andere Sorte Sirup gefällig als Himbeere oder Holunder? Selbst gemachtem Sirup sind kaum Grenzen gesetzt. Und zum Missgeschick kommt es höchstens beim Abfüllen. Eine Anleitung.

TEXT KAISA RUORANEN BILD BEAT BRECHBÜHL

Grundrezept

Auf einen Liter Wasser kommen zirka 500 Gramm Zucker und ein Kilo Früchte (je nach Geschmack etwas Zitronensäure, erhältlich in der Drogerie, hinzufügen). Auch wenn die verwendeten Früchte oder Beeren sehr süss sind, braucht es für die Haltbarkeit eine Menge Zucker. Die Süsse des Getränks reguliert man dann durch mehr oder weniger grosszügiges Verdünnen.

Zubereitung

Die Früchte je nach Härte und Grösse klein schneiden, anschliessend pürieren (auch Beeren). Das Wasser mit dem Zucker im Topf unter Rühren aufkochen, bis sich der Zucker auflöst. Das Früchtepüree hinzugeben und ca. 30 Min. auf kleiner Hitze köcheln (Zitronensaft erst zum Schluss dazugeben).
Nach dem Abkühlen die Masse durch ein feines Sieb oder einenKaffeefilter ausstreichen und in Glasflaschen abfüllen. Sofort gut verschliessen.

Wichtig

Die Flaschen müssen steril sein. Dafür kocht man sie ca. 10 Min. in einem Topf aus. So ist der Sirup mehrere Monate haltbar.
Geliert der Sirup, liegt es daran, dass Sie zu viel Zucker verwendet haben.

TIPPS

Sirup geht auch ohne Früchte, z. B. mit Ingwer, Kräutern (z. B. Melisse) oder Blüten (z. B. Lindenblüten). Auch Kombinationen mit Früchten sind spannend. Bedenken Sie aber: Kräuter und Blüten verlieren beim Kochen Aroma. Deshalb: nur kurz mitkochen oder am Ende im Zuckersirup ziehen lassen. Und ja, unbedingt: Mit Gewürzen experimentieren. Sirup auch für Desserts verwenden.

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

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. Teilnahmeschluss: 30.07.2022.

Auflösung und Lösungswort:
www.meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/

Nachbarstaat der Schweiz	damals	Teil mechanischer Uhren		griech. Buchstabe		grössere Gruppe	sagenhafter Ketzenkönig	Ärger erregen	Vorname Maradonas †
								8	
				Baskenmütze	7	Qualitätsstufe (engl.)		Tierprodukt	
schweiz. Mundartrocksängerin		6	Gleichgewicht						
babylonisches Volk			4					Kopfschmuck des Hirschs	
	10		Schmuckstück, Kleinod		kleines Gartenhaus		griech. Vorsilbe: Erde		2
Eidg. Techn. Hochschule	trennt bestimmte Korngrössen	erfrischen				5			abschätzig: Mann
Krankenhaus							Aufforderung zur Ruhe	erste Frau Jakobs (A.T.)	
frz.-schweiz. Architekt		chem. Zeichen für Chlor		Regalmeter (Abk.)	9	brasil. Fussballlegende			
							1		
Mister Schweiz 2005 (Renzo)				3					

4+22 raetselmedia.ch

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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

1716 Plaffeien, Drogerie Chrütterhäx
3006 Bern, Naturdrogerie Bern AG
3110 Münsingen, 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
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, Drogaria Surses
8008 Zürich, Drogerie Anrig
8045 Zürich, Drogerie Apotheke Brunaupark
8047 Zürich, Drogerie SAVOY
8049 Zürich, Centrum Drogerie
8132 Egg, Drogerie Pieren & Co.
8135 Langnau am Albis, Albisdrogerie Langnau
8166 Niederweningen, Drogerie Wehntal
8180 Bülach, Drogerie Krämer
8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
8280 Kreuzlingen, Seepark Drogerie
8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
8340 Hinwil, Drogerie Flükiger
8355 Aadorf, Drogerie Buchs
8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
8610 Uster, Drogerie Pfleiderer
8625 Gossau, Natürlich Drogerie
8700 Küsnacht, Drogerie Parfümerie Küsnacht
8704 Herrliberg, Drogerie Herrliberg
8706 Meilen, Drogerie Roth
8800 Thalwil, Apotheke Drogerie Hirsig
8800 Thalwil, Drogerie Schnellmann
8805 Richterswil, Dorfdrogerie Baumann
8820 Wädenswil, Drogerie Süess
8840 Einsiedeln, Einsiedler Apotheke Drogerie
8915 Hausen am Albis, Drogerie Rütimann
9004 St. Gallen, Alpstein Drogerie
9113 Degersheim, Medicus Drogerie
9200 Gossau, Neudorfdrogerie
9200 Gossau, Sonnen Drogerie
9630 Wattwil, Abderhalden Drogerie

* Diese Angebote sind nicht mit anderen Vergünstigungen kumulierbar.

GRATIS APP

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

Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik

Repariert und nährt das Sommerhaar.

20 %
auf alle Rausch Shampoos
Aktionsdauer 29.6. bis 30.7.2022, gültig solange Vorrat