

meine gesundheit



Alles für Ihr Wohlbefinden



WUNDEN

richtig versorgen

SONNE

optimaler Schutz

HAARE & NÄGEL

behutsam pflegen

Liebe Leserin, lieber Leser

Erinnern Sie sich, wie es vor ein paar Monaten noch war? Lange Nächte, kurze Tage. Ihr Melatoninspiegel bewegte sich wahrscheinlich auf hohem Niveau. Dasselbe gilt es von der Müdigkeit zu berichten. Eventuell steckten Sie in einem veritablen mentalen Loch.

Vorbei. Die Natur – und damit auch wir Menschen – tankt Sonne für ein ganzes Jahr. Ihr Bedarf an Vitamin D wird soeben gehörig gedeckt. Der Kalziumspiegel ist auf Rekordstand. Die Sonne scheint. Das alles freut den Körper, der unter anderem deswegen leichter Knochen aufbaut und zum Beispiel einer Osteoporose entgegenwirkt. Ganz allgemein ist den meisten unter uns «vögeliwohl», das psychische Wohlbefinden feiert Sommerurlaub. Was will man mehr?

Nicht mehr wollen, aber mehr und besser aufpassen sollten wir. Denn wie stets hat auch diese Medaille zwei Seiten: Wo Freude herrscht, gilt es Vorsicht walten zu lassen. Das Sonnenlicht bringt Ultraviolettstrahlen, die schädlich sein können. UV-B-Strahlung verursacht Sonnenbrand und kann sogar zu Veränderungen der DNA führen. UV-A-Strahlen forcieren eine vorzeitige Hautalterung.

Kurz gesagt: Wir müssen uns vorsehen. Wer sich und seiner Gesundheit Gutes tun will, setzt auf Sonnenschutz. Die entsprechenden Produkte haben verschiedene Lichtschutzfaktoren. Die richtige Wahl hängt von der Hautpigmentierung und Sonnenintensität ab. Grundsätzlich wählen jene mit einer hellen Haut einen hohen Lichtschutzfaktor, der über 30 liegt. Es kann kompliziert werden, denn daneben sind noch einige weitere Faktoren zu beachten. Darüber klären wir Sie gerne auf und geben Ihnen auch allgemeine Tipps für den Sommer und die Hitzetage. Fragen Sie uns. Wir freuen uns auf Sie.



Compeed
UND WEITER GEHT'S

20%
Rabatt auf Compeed
Blasenpflaster

Aktionsdauer:
29.6. bis 29.07.2023
solange Vorrat

SICHERE HAFTUNG

SOFORTIGE SCHMERZLINDERUNG

BEI BLASEN

Inhalt

04/2023



12



04 WUNDEN Richtig versorgen

10 RATGEBER Sie fragen, wir antworten

12 SONNE Optimal schützen

18 HAARE & NÄGEL Die passende Pflege

24 REZEPT Panzanella – toskanischer Brotsalat

Anzeige

Augenbefeuchtung? Natürlich OCULEA®.

6 - 12 Monate
nach Anbruch
haltbar



Mit
Kontaktlinsen
geeignet

Ohne Konser-
vierungsmittel
und Phosphate



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

AUTSCH, DAS TUT WEH!

Im Alltag kommt es schnell zu kleinen Wunden. Eine Wunde ist immer Eingangsportal für Keime in unseren Körper. Diese können durch Bildung von Infektionen den Heilungsprozess stören und erschweren. Damit keine Infektion entsteht und die Wunde rasch abheilen kann, ist eine fachgerechte Wundversorgung nötig. Hier erfahren Sie wie es geht.



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM THEMA
AUF UNSEREM
PODCAST



TEXT BARBARA FREIERMUTH UND MANUELA TANNER
BILD BEAT BRECHTBÜHL

Blut zu sehen ist im ersten Moment beängstigend. Doch das Bluten ist der erste Schritt der körpereigenen Wundheilung, denn gesundheitsschädigende Keime werden dabei aus der Wunde geschwemmt. Diese erste Phase wird auch Reinigungsphase genannt. Sobald das Blut gerinnt, folgt die nächste Phase der Wundheilung – die Reparaturphase. In dieser wird Granulationsgewebe aufgebaut, um die Wunde zu verschliessen und vor Keimen zu schützen. Diese Phase startet ca. 24 Stunden nach der Verletzung. Entlang der Wundränder wird neues Gewebe gebildet. Diese werden dadurch leicht zusammengezogen und die Wunde wird Stück um Stück durch neu gebildetes Gewebe verschlossen. Schliesslich kommt die Regenerationsphase. Nach ein bis vier Wochen erfolgt der komplette Verschluss des Hautdefektes. Je nach Heilungsprozess, Grösse und Schwere der Wunde können Narben entstehen. In der Wundversorgung geht es darum, diese einzelnen Phasen der Wundheilung optimal zu unterstützen, damit der körpereigene Reparaturprozess störungsfrei abläuft.

Damit eine Wunde
gut heilen kann,
müssen Keime und
Fremdkörper entfernt
werden.



Es blutet – was tun?

Bevor eine Wunde verarztet wird, ist gründliches Händewaschen oder das Tragen von Hygienehandschuhen sehr wichtig. Danach reinigen wir die Wunde mit physiologischer Kochsalzlösung oder Wasser und tupfen sie mit einem sauberen Tuch ab. Damit eine Wunde gut heilen kann, müssen Keime und Fremdkörper entfernt werden. Steinchen und Splitter entfernen wir mit der Pinzette, tiefsitzende Fremdkörper gehören in die Obhut eines Arztes. Sollte die Blutung nach dieser Reinigung anhalten, hilft ein Druckverband bzw. das Hochlagern der betroffenen Körperstelle. Falls die Blutung weiter anhält, ist der Gang in eine Arztpraxis unabdingbar. Nach der Blutstillung wird die Wunde desinfiziert. Dies ist der wichtigste Schritt in der Wundversorgung, um Infektionen zu verhindern. Moderne Antiseptika in Form von Sprays enthalten Chlorhexidin oder Octenidin und brennen nicht in der Wunde. Eine Wundheilmilch desinfiziert die Wunde nicht ausreichend! Nach dieser Erstversorgung wird die betroffene Stelle mit passendem und atmungsaktivem Verbandmaterial oder Pflaster vor Keimen geschützt. Nun beginnt der natürliche Reparaturprozess.

Die Wundheilung unterstützen

Bei der modernen Wundversorgung empfiehlt sich eine feuchte Wundbehandlung. Das heisst konkret: Die Wunden werden nicht – wie früher oft praktiziert – an der Luft ausgetrocknet, sondern feucht gehalten. Bei der feuchten Wundheilung kommen Wundheilmilch oder Hydrokolloidpflaster zum Einsatz. Das feuchte Wundmilieu beschleunigt den Heilungsprozess, da die frischen Gewebezellen schneller an ihren Zielort wandern. Auf diese Weise verhindern wir die Schorfbildung und

REISEAPOTHEKE ZUR WUNDVERSORGUNG

Desinfektionsmittel für die Hände

Einweghandschuhe

Pinzette

Zeckenkarte

Wunddesinfektionsmittel

Pflaster in diversen Grössen

Selbsthaftende Gazebinde

Elastische Binde

Blasenpflaster

Sterile Wundkompressen

Wundverschlussstreifen

Achtung: Vermeiden Sie nach einer offenen Verletzung in der ersten Woche das Baden in Schwimmbädern und Gewässern. So minimieren Sie die Infektionsgefahr.

Anzeige

**Insektenstich?
Juckt uns nicht!**

bite away®

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Chemiefrei mit Wärme von 🐛 zu 😊

NEU: bite away® neo und bite away® pro mit PowerUnit

Der Original-Wärmestift zur Behandlung von Juckreiz und Schmerzen nach einem Insektenstich.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

34500264-CH-DE 03/2023

In der letzten Phase der Wundheilung sollte das junge Wundgewebe vor Sonnenlicht geschützt werden.

vermindern das Risiko einer Narbe. Sobald die Wunde verschlossen ist, kommt eine Wundheilcreme zum Einsatz. Diese enthält Wirkstoffe wie Dexpanthenol, Ringelblumenextrakt oder Vitamin A, die den Zellaufbau optimieren. Antiseptische Wirkstoffe wie Chlorhexidin oder Silber verringern den Keimdruck. Ihre Apotheke oder Drogerie unterstützt Sie bei der Wahl der richtigen Produkte und des passenden Verbandmaterials.

Narbenbildung vermeiden

In der letzten Phase der Wundheilung sollte das junge Wundgewebe vor Sonnenlicht geschützt werden. Das Auftragen eines mineralischen Sonnenschutzes mit SPF 50 oder das Abdecken mit einem Pflaster vermin-

dern die Ausbildung von Narben. Tipp: Das neu entstandene Hautgewebe mit einer Narbencreme täglich sanft massieren. So kann die Hautstruktur optimal regenerieren und das Erscheinungsbild der Narbe normalisiert sich.

Wann ist medizinischer Rat gefragt?

Wenn Fieber, starke Schmerzen oder Erschöpfung eine Wunde begleiten, ist eine Ärztin oder ein Arzt zu konsultieren. Dies sind Anzeichen einer Blutvergiftung. Auch bei Wunden, die stark verunreinigt sind, wenn die letzte Tetanusschutzimpfung länger als 10 Jahre zurückliegt sowie bei Blessuren im Gesicht, sollte man einen Arzt aufsuchen. Eiter, stark gerötete Wundränder oder schwammiges Gewebe sind Anzeichen einer gestörten Wundheilung. Wenn diese nicht reibungslos verläuft, sollte immer eine medizinische Fachperson konsultiert werden.

Ein gestärktes Immunsystem durch ausgewogene Ernährung, Bewegung und genügend Schlaf hilft im Allgemeinen, den Heilungsprozess zu unterstützen. Heilpflanzen wie Arnika, Johanniskraut, Hamamelis oder Ringelblume begünstigen die Wundheilung zusätzlich. Lassen Sie sich zur Anwendung dieser Heilpflanzen von einer Fachperson beraten.

Anzeige

PARAPIC®

hilft rasch bei Insektenstichen

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



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

 Hergestellt in der Schweiz.

BioMed®

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



WUNDVERSORGUNG NACH ART DER WUNDE

Ist eine Schnittwunde tiefer als 5 mm, sollte sie genäht werden. Das Nähen einer Wunde muss innerhalb von sechs Stunden erfolgen. Ein sofortiger Gang in eine Arztpraxis ist also wichtig. Wenn die Wunde nicht tiefer als 5 mm ist, können Wundverschlussstreifen helfen, die Wundränder zusammenzuziehen, damit weniger neues Granulationsgewebe gebildet werden muss. Das Risiko einer Narbe wird so vermindert. Das Anbringen von Wundverschlussstreifen erfolgt nach der Wunddesinfektion im rechten Winkel zur Schnittwunde. Auf Wundverschlussstreifen wird keine Wundheilcreme aufgetragen.

1

BEI RISS- UND PLATZWUNDEN

klaffen die Wundränder auseinander. Kleinere Wunden sollten desinfiziert und verbunden werden. Grössere Wunden sollten beim Arzt genäht oder professionell geklebt werden.

2

BEI SCHÜRFWUNDEN

ist die Reinigung besonders wichtig, da die Wunde oft mit Steinchen, Dreck oder Kleiderfasern verschmutzt ist. Ausserdem ist es wichtig, das richtige Verbandmaterial zu wählen. Beschichtete Gazen verkleben nicht mit der Wunde und die Wundheilung wird beim Verbandwechsel nicht gestört.

3

STICHWUNDEN

sind heimtückische Wunden. Insektenstiche jucken oft und die betroffene Stelle wird aufgekratzt. Der Schmutz der Fingernägel gelangt dabei in die defekte Haut und die Stichwunde kann sich entzünden. Eine regelmässige Desinfektion von aufgekratzten Stichen ist daher wichtig. Auch Stichwunden durch Stacheln oder Dornen, wie sie bei der Gartenarbeit entstehen können, sind nicht zu unterschätzen. Keime aus dem Garten gelangen über die Stacheln oder Dornen in die Haut, ohne dabei die Haut sichtbar zu verletzen. Unter der Haut können grosse Entzündungen entstehen. Solche Wunden sollten von medizinischen Fachpersonen untersucht werden.

4

BEI BISSWUNDEN

durch Tiere ist ein sofortiger Gang in die Arztpraxis wichtig. Durch den Biss werden Bakterien aus dem Rachenraum des Tieres auf unseren Körper übertragen. Diese können gefährliche Infektionen auslösen.

5

BEI VERBRENNUNGEN

gilt es, die auf dem Gewebe entstandene Hitze zu verringern. Kaltes, fliessendes Wasser verschafft hier Linderung, aber danach kommt der Schmerz oft wieder. Es gibt auch sinnvolle Ansätze aus dem Bereich der Homöopathie oder durch die Verwendung von Schüsslersalzen – Ihre Apotheke oder Drogerie weiss hier Bescheid. Als Allrounder hat sich auch ein Spray bewährt. Er hält die Wunde feucht, fördert die Zellbildung und wirkt bakterienhemmend, ohne die Körperzellen in der Heilung zu bremsen. Er besteht aus rein natürlichen Inhaltsstoffen wie Johanniskraut oder Olivenöl.

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

SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

Ich habe noch eine angefangene Sonnencreme vom letzten Jahr. Kann ich diese noch verwenden?

Grundsätzlich empfehlen wir, wie auf den Verpackungen jeweils beschrieben, angefangene Kosmetikprodukte optimalerweise innerhalb von zwölf Monaten aufzubauchen. Gerade Produkte, die wenig Konservierungsstoffe enthalten und beispielsweise in den Ferien hohen Temperaturen ausgesetzt wurden, sind da sehr empfindlich. Ist dies nicht der Fall, sollte man beachten, dass die Tube oder Flasche bei der Verschlussöffnung gut gereinigt wird, damit keine Keime ins Innere der Verpackung gelangen und das Produkt verderben. Beim Auftragen der Sonnencreme sollte man daran denken: Ist die Tube geöffnet, verringert sich der Sonnenschutzfaktor pro Jahr um mind. 10%. Ist aber der Schutz der Creme von höchster Wichtigkeit, zum Beispiel für Kinder oder bei Hauterkrankungen wie Akne, Dermatitis oder Hautkrebs, empfehlen wir, neue, ungeöffnete Produkte mit hohem Schutzfaktor zu verwenden.

Franciska Tresch-Pieren, dipl. Drogistin HF, Inhaberin der Drogerie Pieren in Egg



Mein Mann klagt über empfindliche Zahnhäse. Was empfehlen Sie mir?

Empfindliche Zahnhäse können verschiedene Ursachen haben. Zu intensives Zähneputzen mit allenfalls harten Zahnbürsten oder zu säurehaltige Nahrungsmittel können Beschwerden verursachen. Eine sanfte und regelmässige Zahnreinigung ist das A und O. Dafür eignen sich weiche Zahnbürsten, welche das Zahnfleisch und die Zahnhäse nicht reizen. Auch die Wahl der Zahnpasta spielt eine wichtige Rolle. Speziell auf empfindliche Zahnhäse abgestimmte Zahnpasten können eine grosse Hilfe sein. Sie reparieren Defekte der Zahnoberfläche, was die Schmerzempfindlichkeit verringert. Ein niedriger RDA-Wert ist entscheidend, da dieser ebenfalls den Zahnschmelz schont. So können Sie wieder schmerzfrei kalte und warme Speisen geniessen.

Céline Schwere, Drogistin EFZ in der Drogerie Wehntal in Niederweningen

Mein Kind (8) ist jetzt viel in der Natur. Muss ich es jeden Morgen mit einem Anti-Zeckenspray einsprühen?

Wenn es sich oft im Freien, vor allem auf Wiesen oder im Waldgebiet aufhält, sollten Sie Ihr Kind vor einem Zeckenbefall schützen. Zum Schutz vor Zecken gibt es Sprays auf natürlicher oder konventioneller Basis, welche Sie auf die Kleidung wie auch auf die Haut aufspritzen können. Lange Kleidung und geschlossene Schuhe bieten zusätzlichen Schutz. Es ist trotzdem wichtig, das Kind am Abend nochmals anzuschauen, ob sich keine Zecke auf der Haut befindet. Mit einer Impfung (ab ca. 6 Jahren*) ist das Kind vor einer Hirnhautentzündung geschützt, jedoch nicht vor einer Borreliose. Daher ist es sinnvoll, das Kind zusätzlich zu schützen.

(* Lassen Sie sich bei Ihrem Kinderarzt beraten)

Annette Würsch, dipl. Drogistin HF, Geschäftsführerin in der Drogerie Roth in Meilen

SCHLUSS MIT BLASENENTZÜNDUNG!



Blasenentzündung – typisch Frau? Jede zweite Frau leidet in ihrem Leben mindestens einmal an einer Blaseninfektion. FEMANNOSE® N hilft – rasch und ohne Antibiotika.

Die Blasenentzündung ist die häufigste Infektionskrankheit der Harnwege. Männer sind deutlich seltener davon betroffen. Die Ursache dafür liegt vor allem in der unterschiedlichen Anatomie von Frauen und Männern. Während die Harnröhre des Mannes relativ weit entfernt vom Darmausgang liegt, beträgt der Abstand von Harnröhre zu After bei Frauen hingegen lediglich drei bis vier Zentimeter. Das führt schnell dazu, dass Bakterien aus dem Darm bis zur Harnblase gelangen und dort zu einer Infektion führen. Gerade junge und sexuell aktive Frauen sind vermehrt von Blasenentzündungen betroffen.

D-Mannose wirkt besonders gut

Bestimmte Stoffe haben sich als besonders wirksam bei der Behandlung von akuten Blasenentzündungen bewährt. Der natürliche Einfachzucker D-Mannose bindet sich an die entzündungsverursachenden E. coli-Bakterien und verhindert so, dass diese sich an die Blasenwand heften können. Dadurch werden die Bakterien inaktiviert und mit dem Urin ausgeschwemmt. D-Mannose ist zum Beispiel enthalten in FEMANNOSE® N.

FEMANNOSE® N – rasche Hilfe, ganz ohne Antibiotika

FEMANNOSE® N eignet sich für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung und tief dosiert auch zur Vorbeugung. Bei ersten Anzeichen direkt mit der Einnahme starten, um eine Ausbreitung der Infektion zu verhindern. FEMANNOSE® N wirkt rasch in der Blase und hat einen sehr guten Geschmack. Das Medizinprodukt ist ausserdem vegan, glutenfrei, laktosefrei und damit auch sehr gut verträglich.

FEMANNOSE® N

Zur Akutbehandlung und Vorbeugung von Blasenentzündungen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.femannose.ch

Medizinprodukt CE 0426, bitte Packungsbeilage beachten.

JETZT
NEU

FEMAVIVA® Intimpflege-Gel

Mit D-Mannose, Hyaluron und Milchsäure – schützt und pflegt den äusseren Intimbereich. Durch verschiedene Faktoren kann die natürliche Hautschutzbarriere im äusseren Intimbereich geschwächt werden, sodass sich unerwünschte Keime besser vermehren und Hautreizungen oder Irritationen begünstigt werden können. FEMAVIVA® Intimpflege-Gel kann den Aufbau einer natürlichen Hautschutzbarriere im äusseren Intimbereich unterstützen:

- Schützt und beruhigt empfindliche Haut
- Spendet Feuchtigkeit und mildert dabei Rötungen
- Stabilisiert den natürlichen pH-Wert

Das Gel kann mehrmals täglich aufgetragen werden und ist vegan, laktose- und glutenfrei. Auch in der Schwangerschaft und Stillzeit anwendbar.

Erhältlich im hygienischen 30-ml-Dosierspender in Apotheken oder Drogerien.

www.femaviva.ch



SO RICHTIG AUF DIE TUBE

TIPP

Mit der «3 x richtig»-Regel
geniessen Sie die Sonne gut
geschützt. Das heisst konkret:

richtig auswählen
richtig viel Sonnencreme
richtig auftragen



DRÜCKEN

Wann, wie oft, wie viel und mit welchem Faktor? Das sind Fragen, die immer wieder zu Unklarheiten führen. Damit Sie optimal vor der Sonneneinstrahlung geschützt sind, geben wir einen Überblick über die wichtigsten Punkte. So können Sie gut geschützt Berge, Strand und Balkonien geniessen.

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHTBÜHL

Im Sommer findet das Leben draussen statt und die Sonne sorgt für gute Laune. Trotzdem ist etwas Vorsicht geboten, damit der Sonnengenuss nicht zum Verdruss wird. Denn oft unterschätzt man die Sonnenstrahlung, gerade an Tagen mit leichter Bewölkung oder in den Übergangsjahreszeiten. Obwohl heute den meisten die Bedeutung des Sonnenschutzes klar ist, wird dieser häufig nachlässig angewendet. Dabei ist es gar nicht so kompliziert.

Welcher Faktor?

Für die Auswahl des richtigen Lichtschutzfaktors (LSF) ist der Hauttyp bzw. die Eigenschutzzeit die Basisgrösse. Ein Sonnenschutz mit LSF 30 verlängert beispielsweise die Eigenschutzzeit dreissig Mal. Sicherheitshalber zieht man davon ein Drittel der Zeit als Puffer ab. Ein sehr heller Hauttyp mit einer Eigenschutzzeit von 10 Minuten könnte also inkl. Abzug 200 Minuten an der Sonne bleiben.

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch



NEU

NEU



ultrasun

ADVANCED SWISS SUNCARE
Made in Switzerland

**Dermatologischer Sonnenschutz
OHNE Kompromisse**



Hohe Verträglichkeit
Ultrason verzichtet auf: Künstliche Duftstoffe, Mineralöle, Silikone, PEG-/PPG-Emulgatoren, irritierende oder hormonaktive Filter, Aluminium-Verbindungen und zusätzliche Konservierungsmittel.



Leicht
Angenehm
Leichtes Hautgefühl



Erhältlich
in Apotheken
und Drogerien



EcoSun Pass is either a registered trademark or a trademark of BASF SE in the European Union and/or other countries.

LABORATOIRES DE
BIARRITZ
FRANCE

MADE IN FRANCE

LSF50+, optimaler Schutz vor UVA/UVB-Strahlen

Wasser- und spritzwasserbeständig

Hypoallergen¹, Ohne Duftstoffe

100% natürlichen Ursprungs

Sonnencreme Baby & Kind

bio-zertifiziert und hochverträglich

um die empfindliche Haut der Kleinsten zu schützen !

RESPEKTIERT
DIE HAUT UND
DIE OZEANE

Formuliert, um das Allergierisiko zu minimieren.

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

10 Min. max.

Schutzfaktor beachten

Ein Schutzfaktor 30 reduziert die Strahlenbelastung um 97%. Faktor 50 erhöht den Schutz um 1 %. Dieser einzige Prozentpunkt ist aber im langwelligeren UVA-Bereich entscheidend, denn UVA-Strahlen wirken tiefer in die Haut ein. Daher ist Faktor 50 unbedingt zu empfehlen, wenn man sich länger an der Sonne aufhält. Je nachdem wo man sich befindet, etwa im Büro oder draussen, ist mehr oder weniger regelmässiges Nachcremen notwendig. Für alle Sonnenschutzprodukte gilt in jedem Fall: Der Schutzfaktor wird nur erreicht, wenn der Sonnenschutz korrekt und in der richtigen Menge aufgetragen wurde.

Wie viel?

Die meisten gehen zu sparsam mit der Sonnencreme um. Hier können Sie also tüchtig «auf die Tube drücken». Als Faustregel für eine erwachsene Person gilt: ca. 3 EL Sonnencreme für den ganzen Körper. Mit dieser Menge erreicht man den angegebenen Lichtschutzfaktor. Nimmt man weniger, reduziert sich der Faktor schnell auf die Hälfte oder weniger. Besondere Beachtung beim Eincremen verdienen oft vergessene Körperstellen, wie Rückseite der Arme, Ohren, Lippen, Fuss- und Handrücken sowie Körperfalten. Bei sehr kurzen Haaren, Glatze oder bei Scheitelfrisuren unbedingt auch an die Kopfhaut denken. Ob Sie Creme, Gel oder Spray verwenden, hängt von der Haut und den persönlichen Vorlieben ab. Bei Sprays läuft man aber Gefahr, gewisse Körperstellen zu dünn zu besprühen oder gar zu vergessen, weil einem die sichtbare Kontrolle des Creme-Verteilens fehlt.

**LICHTSCHUTZFILTER:
MINERALISCH
ODER CHEMISCH?**

Der Unterschied liegt auf bzw. in der Haut. Mineralische Filter legen sich wie kleine Spiegel auf die Haut und reflektieren das Sonnenlicht. Bei modernen Produkten kann der sichtbare «Weiss-Effekt» auf der Haut minimiert werden. Chemische bzw. synthetische Filter entfalten den Schutz in der obersten Hautschicht und wandeln die UV-Strahlen in ungefährliche Wärmestrahlen um. Der Entscheid zwischen den beiden Arten hängt von Alter, Hauttyp, möglichen Hauterkrankungen und Allergien ab. Mit der hautkundigen Beratung aus Ihrer Apotheke oder Drogerie bekommt Ihre Haut den passenden Schutz.

Anzeige

**Unterstützt die
Haut von innen**

Brausetabletten mit
Orangen-Zitronen Aroma

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffli 14, 6343 Rotkreuz

1 × täglich Calcium Sandoz® Sun & Day

Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine E und C bereiten Ihre Haut auf sonnenreiche Zeiten vor.

SANDOZ A Novartis
Division

 ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT
SEIT 1996

03/2023 CH630320512



Wann?

Mineralische Filter schützen sofort nach dem Auftragen, chemische Filter benötigen 30 Minuten, bis sie ihre Schutzwirkung aufgebaut haben. Am besten also einfach 30 Minuten vorher auftragen, dann ist man auf der sicheren Seite. Ausserdem gilt: mineralischen Sonnenschutz zuletzt auftragen, Produkte mit synthetischen Filtern zuerst.

Nach starkem Schwitzen, Schwimmen oder nach dem Abtrocknen und generell nach zwei bis drei Stunden muss man den Sonnenschutz auffrischen und nachcremen, selbst wenn es sich um ein wasser- bzw. schweissfestes Produkt handelt. Wichtig: Das stabilisiert den bestehenden Schutz, verlängert aber nicht die Schutzzeit. Wer also lange draussen unterwegs sein möchte, wählt von Anfang an einen hohen Schutzfaktor.

Sonnenschutz für die Kleinsten

Babys können ihre Körpertemperatur nur bedingt regulieren und drohen bei zu starker Sonneneinstrahlung zu überhitzen. Daher sollten sie möglichst gar nicht in die pralle Sonne. Der wichtigste Sonnenschutz nach dem Schatten ist UV-schützende, dicht gewebte Kleidung. Was Sonnencreme betrifft, gehen die Meinungen von Experten auseinander. Im Zweifelsfall ist Schutz besser als keiner. Körperstellen, die man nicht mit Kleidung

schützen kann, darf man mit einer mineralischen, nanopartikelfreien Sonnencreme schützen. In der Regel sind das Gesicht, Hände und Füsse. Es sollte aber eine Ausnahme bleiben.

Wenn die Haut doch mal rot sieht

Selbst den umsichtigsten Menschen ist es schon passiert, dass die Haut trotz allem zu viel Sonne abbekommen und einen Sonnenbrand entwickelt hat. Bei leichten Sonnenbränden pflegt man die Haut mit viel Feuchtigkeit und beruhigenden, regenerierenden Produkten, die z. B. Aloe vera, Ringelblume oder Malve enthalten und bleibt die nächsten Tage im Schatten, bis die Rötung verschwunden ist. Sehr starke, grossflächige Sonnenbrände oder solche mit Blasenbildung gehören in die Hand eines Arztes.



Anzeige



- ✓ Natürliche Wirkstoffe
- ✓ Langzeitwirkung
- ✓ Keine gelben Flecken



LAVILIN
Deo ohne Aluminium

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

SOMMER: ZEIT FÜR KLEINE ABENTEURER/INNEN – UND KLEINE BLESSUREN

Für die Kids verwandelt der Sommer die Welt in einen riesigen Spielplatz, der erlebt, erkundet und erobert werden will. Klar, dass kindliche Abenteuer nicht selten mit kleineren Blessuren einhergehen. Kein Grund zur Beunruhigung: Eine sofortige Behandlung von Verletzungen mit homöopathischen Arzneimitteln kann dabei helfen, Schmerzen zu reduzieren und die Heilung zu beschleunigen – und dies ganz ohne synthetische Wirkstoffe.

Homöopathie – Ähnliches mit Ähnlichem behandeln

In der Homöopathie werden potenzierte Wirkstoffe verabreicht, welche die Selbstheilungskräfte des Körpers im Falle einer Krankheit stimulieren und dabei helfen, den gesunden Zustand wiederherzustellen. Zudem gilt in der Homöopathie das Ähnlichkeitsprinzip: Ähnliches wird mit Ähnlichem behandelt. Bei der Arzneimittelfindung werden potenzierte Wirkstoffe in einer höheren Dosis eingesetzt, bis erste Symptome eintreten, die den Symptomen der zu behandelnden Krankheit ähnlich sind. Homöopathische Arzneimittel sind gut verträglich: Schwere Nebenwirkungen und Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten sind nicht bekannt.

Arnica montana

Die Echte Arnika, auch als Arnica montana oder Bergwohlverleih bekannt, gilt in der Homöopathie als Verletzungsmittel Nummer 1. Sie ist eine heimische Gebirgsblume, die am liebsten auf Bergwiesen und Weiden in ca. 1000–2000 m ü. M. wächst. Daher sieht sie auch etwas zerzaust und vom Winde verweht aus. Wegen ihrer Wirkung wird sie

seit langer Zeit als Heilpflanze genutzt. Der Arnica montana wird eine abschwellende, schmerzlindernde sowie entzündungshemmende Wirkung nachgesagt. Zudem soll sie die Ausbreitung von Blutergüssen begrenzen sowie bei der Regeneration nach Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen helfen.

Wer gut kombiniert, heilt besser

Viele Hersteller von homöopathischen Arzneimitteln kombinieren in ihren Präparaten auch Wirkstoffe von verschiedenen Pflanzen. So kann die Wirkung verstärkt und mehrere Symptome können gleichzeitig bekämpft werden. Neben der Arnica montana sind beispielsweise auch die Wirkstoffe von Calendula (Ringelblume), Hypericum (Johanniskraut) und Symphytum (Beinwell oder Wallwurz) in homöopathischen Arzneien zu finden.

Hypericum gilt als «Arnica montana für das Nervengewebe» und ist deshalb das beste Mittel bei Verletzungen von nervenreichem Körpergewebe.

Calendula fördert eine rasche Wundheilung. Sie wird innerlich und äusserlich bei Riss- und Quetschungen, bei schlecht heilenden Wunden und zur Narbenpflege verwendet. Sie verhindert zudem die Bildung von Eiter.

Symphytum hingegen ist vor allem bei der Behandlung von Knochenbrüchen und Knochenhautverletzungen von grossem Nutzen und beugt Entzündungen vor.

Diese vier Wirkstoffe beispielsweise unterstützen sich sinnvoll in ihrer Wirkung und können mithelfen, dass auch der Nachwuchs nach kleineren Blessuren im Nu wieder Vollgas geben kann.



Bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen, Wunden und Muskelschmerzen

Ein Plus an homöopathischen Wirkstoffen

Das Plus im Namen verdankt das Produkt Similasan Arnica plus dem vierfachen Wirkungskomplex, der neben der Arnica montana auch homöopathische Wirkstoffe von Calendula (Ringelblume), Hypericum (Johanniskraut) und Symphytum (Beinwell oder Wallwurz) beinhaltet. Similasan erntet die Arnica montana für ihre Produkte übrigens in der Schweiz, auf dem Stoo.

WALLENDEN HAAR UND STARKE NÄGEL



Fingernägel, die stark und elastisch sind und Haare, die kraftvoll, glänzend und vor Gesundheit strotzend das Gesicht umschmeicheln. Das ist nicht immer Realität, muss aber auch kein Wunschtraum bleiben. Die Kombination aus Beautyfood von innen und Verwöhnprogramm von aussen ist die perfekte Grundlage.

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHTBÜHL

Trockene Haare und brüchige Nägel kennen vielerlei Ursachen. Diese sind oft saisonaler Natur, wie trockene Heizungsluft im Winter oder die starke Sonne, das Meerwasser und Chlorwasser im Sommer. Auch ein erhöhter Nährstoffbedarf oder hormonelle Schwankungen zeigen sich äusserlich häufig in veränderten Haaren und Nägeln. Natürlich ist auch die passende Pflege wichtig, die man den aktuellen Bedürfnissen immer wieder anpassen sollte.

Von innen einwirken

Der wichtigste erste Schritt ist das Finden der möglichen Ursachen. Diesen kann man nicht immer aus dem Weg gehen, aber man kann Haare und Nägel davor schützen oder von innen harmonisierend auf den Nährstoff-Stoffwechsel oder die Hormonbalance einwirken. Selbst eine schwache Verdauung oder Durchblutungsstörungen haben Auswirkungen auf unser Äusseres. Im Gespräch mit einer Fachperson aus der Apotheke oder Drogerie kommen Sie den Ursachen auf die Spur.

Ein erhöhter Nährstoffbedarf oder hormonelle Schwankungen zeigen sich äusserlich häufig in veränderten Haaren und Nägeln.

Das Wichtigste: Was schon gewachsen ist, kann man nur noch von aussen mit der richtigen Pflege und Schutz beeinflussen. Was noch wächst, freut sich über Beautyfood und Unterstützung von innen. In der Kombination erreicht man die besten Resultate. Allerdings braucht es manchmal etwas Geduld, vor allem, wenn die Ursachen im Stoffwechsel liegen.

Verwöhnen Sie sich

Zur Pflege von aussen gehören dem Haartyp und der Saison angepasste Shampoos, Spülungen, Seren und im Sommer unbedingt ein UV-Schutz. Für die Hände

Anzeige

„Pflegt meine Haare sehr gut und schützt auch vor UV-Strahlen.“

CLU

Nr. 1
Haarpflege

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Online-Haaranalyse:
Jetzt Dein passendes
Pflegeritual finden!

*Quelle: Nielsen MarketTrack Daten
Detailhandel Schweiz, MAT 36/2022

NEU

BEI MAGENBRENNEN

SCHNELLE LINDERUNG NATÜRLICHER SCHUTZ

Neutralisiert schnell
überschüssige Magensäure

Beruhigt und schützt
die Speiseröhre mit
natürlichem Feigenkaktusextrakt

Refluctan®

**GRATIS-MUSTER
BON**

Minze



Frucht



Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie ein **Muster**
von **Refluctan Kautabletten Minze** oder **Frucht**.

Gültig bis **31.08.2023**. Solange Vorrat.

Pflanzlicher
Schutzfilm aus
**FEIGENKAKTUS-
EXTRAKT**



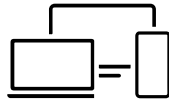
In Minz- und Fruchtgeschmack erhältlich.
Ohne Aluminium.



und Nägel verwendet man je nach Belastung tagsüber eine leichte Pflege- oder Schutzcreme und nutzt über Nacht eine reichhaltige Pflege und Nagelöle. Extra Verwöhnprogramm: dick auftragen, Handschuhe drüber und während des Schlafes einwirken lassen. Als Haar- & Nagel-Beautyfood gelten Biotin, Zink, Kieselsäure, L-Cystein und Extrakte aus Hirse und Weizenkeimen. Ebenso ist eine gute Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren wichtig, damit Haare und Nägel geschmeidig bleiben. Als Pflegelotion von innen ist vor allem Leinöl bekannt und geschätzt. Eine Beautyfood-Kur von ca. 3 Monaten gilt als Basisrichtwert, um nachhaltige Resultate zu erreichen. Sanfte Kopfhaut- und Nagelbettmassagen regen die Durchblutung an. Das hilft, die Nährstoffe bis zu den Wurzeln zu transportieren und verbessert die Resultate. Mit einem persönlichen Haar- und Nagel-Verwöhnprogramm geben Sie Ihrem äusseren Erscheinungsbild den letzten Schliff.



WEITERE
INFORMATIONEN
ZUM THEMA
AUF UNSERER
WEBSITE



VORAUSSETZUNGEN FÜR GESUNDES HAAR UND STARKE FINGERNÄGEL

Eine ausgewogene gesunde Ernährung

Ausreichende Flüssigkeitszufuhr

Schutz vor Schäden durch
unsachgemässe Behandlungen

Sanfte Pflege mit hochwertigen Produkten

Schutz vor Umwelteinflüssen

Stressreduktion

Beachten Sie: individuelle genetische Faktoren
und andere Umstände können auch eine Rolle spielen.

Anzeige

Burgerstein hair & nails:



„Ich packe die
Pflege an der
Wurzel.“

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch



Mit der vielseitigen Zusammensetzung von einem Hirse- und Rotalgen-Extrakt sowie einem Vitamin-Spurenelement-Komplex, versorgt Burgerstein hair&nails die Haare und Nägel mit wertvollen Nährstoffen. Biotin und Zink tragen zur Erhaltung normaler Haare bei. Zusätzlich unterstützt Zink das Wachstum gesunder Nägel.

Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil

alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS
SAGEN
UNSERE
KUNDEN

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



Bei uns hat die ganze Familie ein Travel-Set von Curaprox. Wir brauchen die Sets aber nicht nur für die Ferien, sondern auch im Alltag. Die Mädchen tragen Zahnschlingen, sie haben ihres immer in der Schultasche. So können sie nach dem Znüni kurz wegmachen, was hängengeblieben ist. Meins ist stets in der Handtasche. Man weiss ja nie, wann man es braucht! Super finde ich die Nachfüllpackungen, so muss nicht das gesamte Set ersetzt werden, sondern nur das Innenleben.

Nora K. aus S.

Mein Intimbereich wird mit dem Alter immer trockener und ist eher empfindlich. Für die tägliche Befeuchtung wurde mir in meiner Drogerie das Sanddorn Argousier Intimöl-Gel empfohlen. Da es so mild und frei von reizenden Stoffen ist, verwendet es auch meine Teenie-Tochter. Wir fühlen uns frisch und gut gepflegt.

Katja R. aus B.



Was gibt es Schöneres, als an einem heissen Sommertag in ein kaltes Wasserglacé zu beissen. Da ich unter schmerzempfindlichen Zähnen und Zahnhälsen leide, war mir dieser Genuss lange verwehrt. In einer Drogerie wurde mir der Emofluor Intensive Care Gel empfohlen. Dieser lässt sich aufgrund seiner optimalen Konsistenz und Haftbarkeit einfach mit dem Finger oder einer weichen Zahnbürste auftragen. Im Beratungsgespräch empfahl mir die Drogistin, nebst der regelmässigen Anwendung des Gels auch die Zahnzwischenräume gut zu pflegen. Dazu eignen sich die kleinen Gummibürsten Brush and Clean von Emoform. Diese metallfreie, in verschiedenen Grössen erhältliche und für die Kariesprophylaxe fluoridierte Interdentalbürste passt in jeden Zahnzwischenraum und hilft insbesondere bei der Verteilung des Gels an schwer erreichbaren Stellen.

Markus K. aus W.



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 Verbandwechsel erhalten. Zu Hause hatte ich natürlich nur kleine Pflaster, welche weder wasserdicht noch steril sind. Zum Glück hat aber meine Drogerie eine grosse Auswahl. Ich habe die DermaPlast Fixierfolie und Kompressen zum darunterlegen erhalten. Super, dass ich beides selber zuschneiden kann. Sie ist wasserfest, und so konnte ich duschen, ohne mir einen grossen Plastikschlauch über den ganzen Arm stülpen zu müssen.

Rahel H. aus G.

Zeckenschutz beginnt damit, dass der Kontakt mit Zecken wenn möglich vermieden wird. Solange man bei Aufenthalt in der Natur auf (Geh-)Wegen bleibt und nicht mit Gräsern, Sträuchern, Bäumen usw. in Berührung kommt, ist die Wahrscheinlichkeit eines Zeckenstiches geringer. Wenn Sie in ein Gebiet gehen, wo die Chancen hoch sind, dass Sie mit Zecken in Kontakt kommen, benutzen Sie Antizeckensprays. Das Zero Bite Insektenschutzmittel basiert auf einem sehr verträglichen und dennoch hochwirksamen Wirkstoff. Es riecht sehr angenehm und schützt über Stunden vor Zeckenangriffen.

Peter Sch. aus H.



Meine Scheidenflora ist immer mal wieder im Ungleichgewicht. Schon in der Schwangerschaft hatte ich Probleme und damals hat mir meine Drogistin ein Pulver mit lebenden Milchsäurebakterien empfohlen. Nun habe ich mich in meiner Apotheke nochmals beraten lassen und ich habe erneut Omni Biotic Femme zum Einnehmen erhalten. Ich nehme es je nach Bedarf 1 bis 2 x täglich vor dem Frühstück und/oder vor den Abendessen mit einem Glas Wasser. Wichtig ist, dass man den Bakterien Zeit lässt, um «aufzuwachen». Das heisst: nicht gleich trinken, sondern mindestens eine Minute stehen lassen und gut umrühren.

Sabrina A. aus Z.

Da ich ein paar Kilos loswerden wollte, habe ich neben dem Sport auch auf meine Ernährung geachtet. Da man gerade auch während einer Diät auf genügend Eiweiss kommen soll, suchte ich ein wirklich gutes Proteinpulver. Es gibt da ja allerlei zu kaufen. In meiner Drogerie wurde mir das Vita Protein Complex Pulver empfohlen. Der Vanillegeschmack ist super, nicht künstlich, und es sättigt gut. Neben Vitaminen, Mineralstoffen und der Nahrungsfaser Inulin ist auch noch L-Carnitin enthalten, was mich beim Abnehmen unterstützt.

Sarah H. aus G.

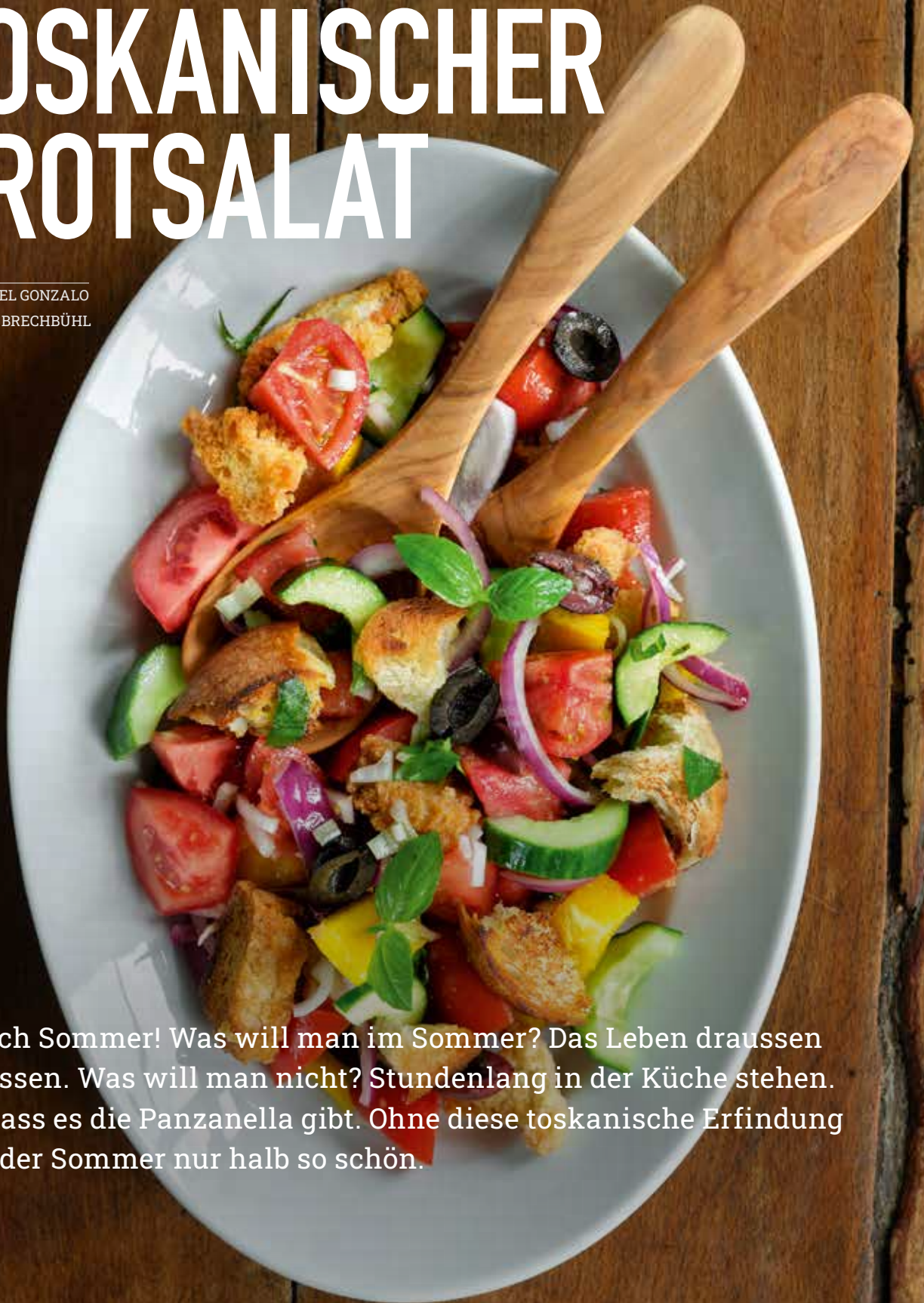


Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

Rezept.

PANZANELLA – TOSKANISCHER BROTSSALAT

TEXT ANGEL GONZALO
BILD BEAT BRECHBÜHL



Endlich Sommer! Was will man im Sommer? Das Leben draussen geniessen. Was will man nicht? Stundenlang in der Küche stehen. Gut, dass es die Panzanella gibt. Ohne diese toskanische Erfindung wäre der Sommer nur halb so schön.

Sie ist schnell zubereitet und doch so variabel. Sie ist offen für Resteverwertung aller Art. Es darf neben altem Weissbrot auch vieles andere hinein, was grad im Haus oder im Garten ist. Hier sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt. Doch die beste Panzanella ist immer noch die einfachste! Probieren Sie dieses Rezept und geniessen Sie den Sommer.



ZUTATEN

für 4 Portionen:

Für das Brot

4 bis 6 grosse Scheiben altes Brot

Olivenöl

getrockneter Rosmarin

Fleur de Sel

Für das Gemüse

6 bis 8 reife Tomaten

1 gelbe Peperoni

1 Salatgurke (entkernen)

1 Frühlingszwiebel oder rote Zwiebel

1 Handvoll Basilikum

1 kleine Dose schwarze Oliven

2 bis 3 EL Olivenöl

1 EL Rotweinessig

Fleur de Sel



ZUBEREITUNG

Das Brot in grosszügige Stücke brechen oder schneiden, auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen und im Backofen bei 180 Grad 10 bis 15 Minuten knusprig rösten.

Währenddessen Tomaten, Peperoni und Gurke (entkernt) in grosse Stücke schneiden, die Zwiebel und das Basilikum sehr fein hacken. Die vorbereiteten Zutaten mit den Oliven in eine Schüssel geben und mit Olivenöl, Rotweinessig und Salz abschmecken.

Die gerösteten Brotwürfel in eine zweite Schüssel geben, mit Olivenöl beträufeln und mit getrocknetem Rosmarin und Fleur de Sel würzen.

Das Brot unter das Gemüse mischen, 20 bis 30 Minuten ziehen lassen und servieren.



SALZBLUME

Auf über 2000 Hektaren, verteilt auf 9 Gemeinden, entsteht mit Unterstützung von Wind und Sonne ein erlesenes Fleur de Sel. Es wird in den Sommermonaten ohne maschinelle Unterstützung täglich geerntet. Als Mitglied von Nature & Progrès haben sich die Salzbauern zum schonungs- und respektvollen Umgang mit der Natur verpflichtet.

Anzeige

BIOFLORIN®

Für eine Darmflora in Balance.

Auch auf Reisen.

Jetzt zur Reiseapotheke beraten lassen!

MAT-CH-2300167-1,0 - 06/2023

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

sanofi
Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekedrogerie.ch

BIOFLORIN®
ENTEROCOCCUS FAECIUM SF68®

Regeneriert die gestörte Darmflora

- bei Durchfall
- bei Antibiotikaeinnahme

Für Erwachsene, Kinder und Säuglinge.

SWISS MADE



SUP-KOMPLETTSET MIT PADDEL UND PUMPE

Mit diesem SUP-Komplettset sind Sie für aktive und sportliche Sommertage ausgerüstet. Dank der mitgelieferten Pumpe und dem Paddel aus Aluminium können Sie mit dem Stand-up-Paddling gleich loslegen. Dank der Anti-Rutsch-Oberfläche und der stabilisierenden Finne eignet sich das Board auch bestens für Ausdauersport oder Yoga auf dem Wasser – egal, ob Profi oder Anfängerin. Bei Nichtgebrauch können Sie das Stand-up-Paddle in der mitgelieferten Tragetasche transportieren.

GEWINNEN SIE

mit «meine gesundheit» ein Stand-up-Paddel Turtle 335 cm im Wert von 629 Franken.

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 für administrative Zwecke gespeichert, aber nicht weiter verwendet.

Teilnahmeschluss: 29.07.2023. Auflösung und Lösungswort: meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/

ital. Filmstar (Marcello) † 1996	kleinste Teichen		Sitte, Brauch	Norm		Ortsbestimmung	grosser kasachischer See	Hersteller von Fertigsuppen		Insel-europäer
4		1								
						Quittung		Vorname des Malers Matisse †		
schweiz. TV-Moderatorin (Sandra)			Nordost-europäer		Trage				6	
gesetzlich erlaubt	3	schweiz. Kunstsammler † (Ernst)								ein Schiff erobern
			8	chem. Element (giftig)		dt. Schlagersänger (mit Sonnenbrille)		Vorname d. Modelerin Lauder †		
US-Horrorfilm	Nadelloch	german. Blasinstrument		Getreideblütenstand (Mz.)			7			10
	2									
		9		französischer Artikel		von hier an		französisch: dich		
Bedauern			schwed. Schauspielerin († 1981)		5					
farbige Erscheinung am Himmel										

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 Auflage 6x jährlich, 182 824 Exemplare (WEMF-beglaubigt) Alle Preisangaben in diesem Magazin verstehen sich (vorbehalten anderer Hinweise) netto inkl. Mehrwertsteuer in Schweizer Franken (CHF). Copyright Dromenta AG 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 Liebfeld, 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 Matters, Drogerie Balance
- 6244 Nebikon, Brunnmatt Drogerie
- 6280 Hochdorf, Drogerie Parfümerie Moll
- 6300 Zug, Drogerie Parfümerie Moll
- 6312 Steinhausen, Drogerie Apotheke Moll
- 6312 Steinhausen, Urs Drogerie Apotheke mit Biolade
- 6331 Hünenberg, Drogerie im Dorfgässli
- 6374 Buochs, Viva Drogerie
- 6438 Ibach, Mythen Apotheke Drogerie
- 7220 Schiers, Parsenn Drogerie
- 7240 Küblis, Parsenn Drogerie
- 7430 Thusis, Drogerie Schneider
- 7460 Savognin, Drogeria Surses
- 8008 Zürich, Drogerie Anrig
- 8045 Zürich, Drogerie Apotheke Brunaupark
- 8047 Zürich, Drogerie SAVOY
- 8049 Zürich, Centrum Drogerie
- 8132 Egg, Drogerie Pieren & Co.
- 8135 Langnau am Albis, Albisdrogerie Langnau
- 8166 Niederweningen, Drogerie Wehntal
- 8180 Bülach, Drogerie Krämer
- 8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
- 8280 Kreuzlingen, Seepark Drogerie
- 8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
- 8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
- 8340 Hinwil, Drogerie Flükiger
- 8355 Aadorf, Drogerie Buchs
- 8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
- 8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
- 8610 Uster, Drogerie Pfleiderer
- 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» machts möglich. Jetzt QR-Code scannen und downloaden.

Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik

Wenn es juckt, brennt oder schmerzt.

SULGAN[®]N hilft gegen Hämorrhiden mit Dreifachwirkung.



DG
DOETSCH GRETHER
CH-BASEL

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Krampfus Muskulus zwickt im Bein



Entspannt Muskeln und Nerven dank dem richtigen Magnesium für jede Lebenssituation.

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



LABORATOIRES

KLORANE

20%

Rabatt auf die ganze
Klorane Haarlinie

Aktionsdauer 29.6. bis 29.7.2023
gültig solange Vorrat

Natürliche Haarpflegeprodukte

Entdecken Sie unser komplettes Sortiment an Haarpflegeprodukten,
um Ihr Haar zu verschönern.



Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekekedrogerie.ch



Bepanthen®

Für die Gesundheit Ihrer Haut.

20%

Rabatt auf Bepanthen®
MED Plus Creme 100 g
und Spray

Aktionsdauer 29.6. bis 29.7.2023
gültig solange Vorrat



Mit PickMeUp-Abholservice:
apothekekedrogerie.ch

DESINFIZIERT UND HEILT.

Bepanthen® MED Plus desinfiziert
und heilt kleine Wunden.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.



Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

CH-20230-413-105