

# meine gesundheit



*Alles für Ihr Wohlbefinden*

## ANGST

einordnen und akzeptieren

## DIABETES

Zucker reduzieren

## SCHUPPENFLECHTE

innerlich und äusserlich behandeln

## Liebe Leserin, lieber Leser

Es wird Sie überraschen, aber wir sind eigentlich wie ein Zimtstern. Wie kommen wir auf diesen Vergleich? Zimtsterne sind interessant und fein und natürlich gerne gesehen, aber sie sind in der Fertigung anspruchsvoll und benötigen einige Zutaten. Sie sind das Resultat eines Zusammenspiels verschiedener Ingredienzen und sie erfordern Erfahrung und Wissen, ansonsten sie meist misslingen. Dass dieses Wissen und die Zutaten ihren Preis haben, ist selbstverständlich, insbesondere, wenn wir an den wunderbaren Cassiazimt denken, der meist aus der Ferne stammt.

Zimtsterne kommen, anders als viele andere Guetzli, ohne Mehl und auch ohne Butter aus. Stattdessen sind gemahlene Mandeln, Puderzucker und Eischnee die hauptsächlichen Bestandteile, zusammen mit Zimt. Dadurch verändert sich das Backverhalten im Ofen, weshalb die Guetzli gern zu hart werden.

Kurz: Gute Zimtsterne sind nicht einfach zu backen. Wir sehen uns vergleichbar. Wir sind die Versammlung von Wissen und Erfahrungen, wir mischen für Sie Zutaten, die Ihnen im Leben helfen, und wir schauen, dass unsere Empfehlungen wirken. In mindestens einem Bereich unterscheiden wir uns wesentlich. Der Zimtstern stammt nachweislich aus dem 16. Jahrhundert. Apotheken oder Drogerien jedoch gibt es schon wesentlich länger.

Wir freuen uns, Ihnen weiterhin mit Rat und Tat zur Verfügung zu stehen. Und falls jemand an den Adventstagen auf die seltsame Idee käme und Sie nach dem Unterschied zwischen uns und einem Zimtstern fragen würde: Wir sind das Original.

**CHF 5.-  
Rabatt**  
Thermacare Nacken  
Schulter (6 Stück)  
Aktiondauer  
26.10. – 25.11.23  
solange Vorrat

**ThermaCare®  
WÄRMEPFLASTER**

**ThermaCare®  
WÄRMEAUFLAGEN**

**FÜR  
NACKEN & SCHULTER**

**Wärmt den  
Schmerz  
weg**

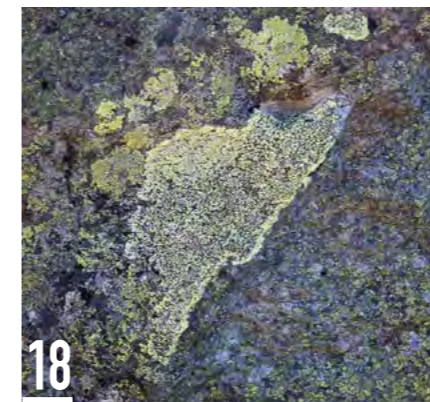
12 Stunden  
Wirkung  
Wirkstoffe  
Schmerzmittel  
Nackenschmerzen  
Schulderschmerzen  
Kopfschmerzen  
Muskel- und Gelenksbeschwerden

6 HEIßTASCHEN  
EINWEGIG

VERFORA

# Inhalt

06/2023



18



04



12



24

**04 ANGST** Die innere Balance stärken

**12 DIABETES** Die stille Volkskrankheit

**18 SCHUPPENFLECHTE** Erfolgreich behandeln

**21 RATGEBER** Nützliche Tipps

**24 REZEPT** Herbstchili

Neue Verlosung Rätsel Ausgabe 5

**SISTER  
ACT**

Siehe Seite 26

**20%**  
Rabatt auf Avène

Aktiondauer 26.10. bis 25.11.2023  
gültig solange Vorrat

Anzeige

**Eau Thermale Avène**  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**Schützt, pflegt  
und beruhigt**

**Für jeden Hauttyp**

**Hochverträglich**

**Eau Thermale Avène**  
Gesunde Haut ist Selbstvertrauen.

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

# ÄNGSTE

## EINORDNEN UND

Sorgen und Ängste sind instinktive Schutzreflexe. Die Angst ist ein Grundgefühl, das viele Menschen in unsicheren Zeiten begleitet. Angst zu haben ist grundsätzlich nicht schlecht, denn sie schützt uns vor Gefahren, erhöht unsere Leistungsfähigkeit und schärft den Fokus auf ein Ziel. Wenn Angst und Unsicherheit jedoch zu stark präsent sind, können viele psychische und physische Beschwerden auftreten.



## AKZEPTIEREN

TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHBÜHL

Das Sorgenbarometer der Schweiz zeigt jährlich auf, welche Themen die Bevölkerung beschäftigen. An oberster Stelle steht derzeit der Klimawandel. Dicht dahinter folgen Altersvorsorge, Energieknappheit, Teuerung und Prämienanstieg im Gesundheitswesen. Der Krieg in Europa, erhöhte Wohnkosten und die Folgen der Pandemie belasten zusätzlich. Hinzu kommen Sorgen im privaten Umfeld wie Familie, Freizeit oder Beruf.

### Wir sind nicht allein

Ungewissheit und Zukunftsangst vermitteln eine tiefe Unsicherheit, die sich auch negativ auf den Selbstwert auswirken kann. Im emotionalen Bereich können Nervosität, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen Ängste begleiten. Auf der körperlichen Ebene können sich diese psychischen Belastungen in Form von Herzrasen, Schwindel, Übelkeit, Atembeschwerden, Bauch- oder Kopfschmerzen zeigen. Das Immunsystem ist oft geschwächt, die Infekte häufen sich. Oft hilft es bereits, Ängste und die damit verbundenen psychischen und physischen Probleme offen auszusprechen, denn viele Ängste teilen wir mit unseren Mitmenschen, und die Sorgen verlieren gedanklich an Macht, wenn sie geteilt werden.

### Hilfe aus der Natur

Die Natur bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, um generalisierter Angst und den damit verbundenen Symptomen entgegenzuwirken. Der Lavendel ist eine der bekanntesten Heilpflanzen in diesem Bereich. Er ist die grosse «Seelenpflanze». Der botanische Name ►



WEITERE  
INFORMATIONEN  
ZUM THEMA  
AUF UNSEREM  
PODCAST

**KLAUSTROPHOBIE**  
Angst vor engen Räumen

► *Lavandula angustifolia* stammt vom lateinischen Wort «lavare» ab, was waschen bedeutet. Diese Reinigungskraft bezieht sich vor allem auf die psychische Ebene. Lavendel klärt und reinigt emotional bei innerer Unruhe und Ängsten. Die Heilpflanze bringt innere Ruhe und hilft, den Ausstieg aus dem «Gedankenkarussell» zu finden. Auf körperlicher Ebene hilft die Heilpflanze bei Kopfschmerzen, Neuralgien und nervösen Herz-Kreislauf-Beschwerden. Lavendel kann in verschiedenen Formen eingenommen werden. Das Fachpersonal in Drogerien und Apotheken findet zusammen mit Ihnen die geeignete Darreichungsform. Das ätherische Öl des Lavendels eignet sich wunderbar als Beruhiger für unterwegs. Vorzugsweise wird ein natürliches, biologisches Öl verwendet. Das Öl wirkt durch das Einatmen sofort auf das Zentrum unserer inneren «Alarmglocke» und entspannt dadurch unmittelbar das überreizte Hirnareal.

Nebst dem Lavendel ist Rauschpfeffer (*Piper methysticum*), auch Kava-Kava genannt, eine angstlösende und beruhigende Heilpflanze. Die Wurzel des Pfeffergewächses, welches ursprünglich von einer Insel im Südpazifik und aus Neuguinea stammt, wird heute noch zu bestimmten Heilritualen im fernen Ausland verzehrt.

Hierzulande wird sie als Heilmittel vor allem in homöopathischer oder spagyrischer Form angewendet. Auf psychischer Ebene stabilisiert Rauschpfeffer Menschen, die ständig «unter Strom» sind. Auf körperlicher Ebene wirkt die Pflanze ausgleichend bei vegetativen Überreizungszuständen wie Schwindel, Kopfschmerzen und Muskelverspannungen.

Pflanzen wie die indische Schlangenzwurz (*Rauwolfia serpentina*) oder Scheinmyrte (*Anamirta cocculus*) stärken das Herz-Kreislauf-System und helfen bei Schwindel, Herzrasen und grosser Erschöpfung. Die Taigawurzel (*Eleutherococcus senticosus*) stabilisiert die Psyche und wirkt abwehrstärkend sowie stressabbauend. Heilpflanzen wie Melisse, Rose und Hopfen runden eine ausgleichende, stabilisierende Mischung zur inneren Stärkung ab.

**Die innere Balance stärken**

Nebst der Hilfe aus der Natur ist eine gute Psychohygiene essenziell, um Unsicherheiten in der Zukunft mutig zu begegnen. Es sind die kleinen Taten im Alltag, die uns stärken und stabilisieren. Die Massnahmen sind individuell und haben immer das Ziel, Gutes für sich selbst zu tun: Bewegung an der frischen Luft, ►



Es sind die kleinen Taten im Alltag, die uns stärken und stabilisieren.

**ACHLUOPHOBIE**  
Angst vor Dunkelheit

Anzeige

Lebensfreude mit Safran Gold

**Alpinamed**

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

**Safran Gold Kapseln**  
Safran, Kurkuma und B-Vitamine für **Psyche** und **Nerven**

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

Übelkeit? Verdauungsschwäche?

**WALA** Arzneimittel

**Verdauungshelden**

WALA Magen-Darm Globuli velati

bei Verdauungsbeschwerden im Magen-Darm-Trakt wie Verdauungsschwäche, Übelkeit, Erbrechen und Blähungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. WALA Schweiz AG, 3011 Bern

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

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

## TIPPS BEI SCHLAFSTÖRUNGEN

Lichtquellen am Abend meiden (Smartphone, TV, Wohnraumbelichtung)

Zimmer gut lüften

Eine angenehme, ansprechende Raumatmosphäre schaffen

Regelmässige Abendrituale pflegen

Sich aktiv dem Tag aussetzen mit genügend frischer Luft und Bewegung



### TIPPS, LINKS UND BERATUNG BEI PSYCHISCHEN BESCHWERDEN

gesundheitsfoerderung.ch  
wie-gehts-dir.ch  
Dargebotene Hand (143)  
Pro Mente Sana: 0848 800 858  
oder promentesana.ch

**ARACHNOPHOBIE**  
Angst vor Spinnen

## HEISSER LAVENDEL-BAUCHWICKEL



Der Bauch gilt als Zentrum der Gefühle. Gelingt es, einen angespannten Bauch zu entspannen, beeinflusst dies den ganzen Menschen positiv. Lavendelöl kann in Form eines heissen Bauchwickels eine Wohltat für Körper und Seele sein. Und so gehts:

Wasser aufkochen und ein Baumwolltuch darin aufwärmen. Das Tuch sollte nach dem Auswringen so heiss wie möglich sein, ohne jedoch die Haut zu verbrennen. Testen Sie die Temperatur an der Innenseite Ihres Unterarms. Geben Sie ca. 5 Tropfen ätherisches Lavendelöl auf das Tuch und legen Sie danach den Wickel direkt um den Bauch. Fixiert wird die Anwendung mit einem grösseren Tuch. Halten Sie den Wickel mit einer Bettflasche warm. Der Wickel sollte 15 bis 30 Minuten wirken und vor dem Abkühlen entfernt werden. Die wohlige Wärme am Bauch stärkt unsere Mitte und entspannt uns.

► Sport, kreativ sein, Musik hören, lesen, meditieren, Freundschaften pflegen oder das Erlernen von Neuem, noch Unbekanntem.

In unsicheren Zeiten ist es wertvoll, den eigenen Medienkonsum kritisch zu hinterfragen. Welche und wie viele Informationen sind richtig und wichtig? Dabei soll man sich nach dem eigenen Empfinden richten. Wichtig ist vor allem, ehrlich zu sich selbst zu sein. Es lohnt sich, die Zeit auf den sozialen Medien zu beschränken, das Radio auszuschalten, keine Nachrichten zu schauen oder öfters offline zu sein.

Um die innere Balance zu stärken, werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) Gleichgewichtsübungen empfohlen. In der TCM gilt das Entsprechungsprinzip: Alles Innere hat eine Entsprechung im Äusseren. Wird also die körperliche Balance trainiert, kommt auch unsere Psyche wieder ins Gleichgewicht. Einfache Übungen wie der Einbein-Stand, der Zehenstand oder das Balancieren auf einem Baumstamm helfen unsere seelische Mitte zu stärken.

Die Atmung ist ein weiterer wichtiger Aspekt in der Bekämpfung von generalisierter Angst und Unsicherheit. Mit der bewussten, tiefen Bauchatmung können wir unser Gehirn überlisten und ihm vortäuschen, dass keine Gefahr besteht. Der Alarmmodus wird sofort deaktiviert und akute Spannungszustände lösen sich.

Diese einfachen Massnahmen stärken die psychische Mitte sowie das Urvertrauen, der Ausblick in die Zukunft wird zuversichtlicher. Bei jeder Art von psychischer Belastung ist es wichtig, über die Beschwerden zu reden. Wenn diese Beschwerden den Alltag zu stark belasten oder die Mittel der Selbstmedikation ausgeschöpft sind, sollte psychologische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Anzeige

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

## Vitamin D3 unentbehrlich für jeden Lebensabschnitt

**Vitamin D3 Wild Öl**  
Zur Vorbeugung und Behandlung von Vitamin-D Mangelkrankungen.

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

**Burgerstein MagnesiumVital direct:**



„Magnesium-Kick im Stick.“

**NEU**

Burgerstein MagnesiumVital direct deckt den Tagesbedarf an Magnesium in einem Stick. Er ist praktisch für unterwegs und kann ohne Flüssigkeit eingenommen werden. Das natürliche Brombeearoma war der Testsieger\*. Magnesium unterstützt die normale Muskelfunktion und trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. \* ZHAW Geschmackstest 9/22 mit 60 Verbrauchern.

**Tut gut.**



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Antistress AG, 8640 Rapperswil



**TROCKENE, GEREIZTE ODER TRÄNENDE AUGEN?**

Trockene Augen sind ein weit verbreitetes Problem, das enorm viele Menschen betrifft. Die Ursachen dafür sind vielfältig, und das Finden des richtigen Produkts für Ihre individuellen Beschwerden nicht immer einfach. Hier finden Sie eine Hilfestellung.

Wenn die Augen nicht genügend Tränenflüssigkeit produzieren oder die Qualität der Tränenflüssigkeit nicht ausreichend ist, können die Augen trocken werden. Dies kann sich mit den unterschiedlichsten Symptomen zeigen: gereizte, gerötete, tränende oder müde Augen, Fremdkörpergefühl oder auch eine trockene Augenpartie.

Verschiedene Faktoren können das trockene Auge verursachen: z. B. Umweltbedingungen wie trockene Luft, Wind oder Rauch, Kontaktlinsen, bestimmte Medikamente, hormonelle Veränderungen, Alterung, Augenoperationen oder Probleme mit dem Tränenfilm.

Ein grosses, aktuelles Thema sind zudem die digitalen Medien. Denn wir verbringen immer mehr Zeit damit, auf Bildschirme zu sehen. Ob wir arbeiten, lernen, uns unterhalten oder einfach nur soziale Medien nutzen – wir tun dies oft über digitale Geräte wie Computer, Tablets oder Smartphones. Doch wie wirkt sich dieser ständige Gebrauch von digitalen Medien auf unsere Augen aus? Langes Starren auf einen Bildschirm kann zu Beschwerden wie dem Digitalen Augenstress-Syndrom (CVS) führen. Die Ursache dafür liegt oft darin, dass das längere Betrachten eines Bild-

schirms die Augen mehr anstrengt als das Betrachten natürlicher Umgebungen und zu einer geringeren Rate des Lidschlusses und damit zu trockenen Augen führt. Darüber hinaus kann sich die Augenmuskulatur beim längeren Fokussieren auf den Bildschirm anspannen, was zu Ermüdung führen kann.

Es ist wichtig, die Ursache zu identifizieren und eine geeignete Behandlung zu finden, um das Wohlbefinden zu verbessern und langfristige Augenprobleme zu vermeiden. Doch wie finden Sie das richtige Produkt für Ihre Augen?

**Augentropfen**

Beim Kauf von Augentropfen sollten Sie ein besonderes Augenmerk darauf legen, dass die Tropfen keine Konservierungsmittel und Phosphate enthalten. Die Haltbarkeit sollte aus praktischen Gründen bei 6 – 12 Monaten nach Anbruch liegen. Falls Sie Kontaktlinsen tragen, achten Sie unbedingt darauf, dass die Augentropfen kontaktlinsenverträglich sind.

Für unterschiedliche Stärkegrade der Augentrockenheit gibt es Abstufungen der Befeuchtungsintensität durch höhere Anteile der Hyaluronsäure sowie Zusatzstoffe:

- Eine Basispflege bei leichten bis mittelstarken Beschwerden (z. B. OCULEA® SOFT)
- Eine Intensivpflege für eine langanhaltende Befeuchtung bei stärkeren und chronischen Beschwerden (z. B. OCULEA® INTENSE)
- Eine Lipidphasenstabilisierung zur Behandlung mittelschwerer und schwerer Symptome trockener Augen durch Hyaluronsäure sowie zusätzlichem Sacha-Inchi-Öl, das den Tränenfilm stärkt und Schäden an der Augenoberfläche repariert sowie Augenrötungen reduziert (z. B. OCULEA® SACHA INCHI)

**Augensalbe**

Kann bei starker Augentrockenheit oder auch chronischen Beschwerden die Befeuchtung während der Nacht unterstützen und reduziert Verkleben und Verkrusten der Augenlider beim Aufwachen (z. B. OCULEA® PROTECT).

**Augenkapseln**

Zur Unterstützung von innen heraus gibt es Nahrungsergänzungen mit Sanddornöl und Lutein zur Befeuchtung, zum Schutz der Augen und der Stärkung der Makula (z. B. OCULEA® SANDDORN VISION Kapseln).

**SIE HUSTEN. WIR LÖSEN.**



1x täglich

**ACC SANDOZ®** mit 3-fach Effekt:

- Löst zähen Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz  
Stand: 05/2023 CH2305158042



Wenn Sie häufig an Durst leiden, sich matt und abgeschlagen fühlen oder vermehrt Urindrang verspüren, könnte dies ein Anzeichen für Diabetes sein. Alleine in der Schweiz sind von dieser Zuckerkrankheit über eine halbe Million Menschen betroffen. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel kann auf Dauer die Gefässe und die inneren Organe schädigen.

# DIE STILLE VOLKSKRANKHEIT

TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHBÜHL

**D**iabetes ist durch einen permanent erhöhten Blutzuckerspiegel gekennzeichnet. Daher wird diese Erkrankung auch umgangssprachlich als «Zuckerkrankheit» bezeichnet. Es werden zwei unterschiedliche Formen von Diabetes unterschieden: Typ 1 und Typ 2. Rund 5 % aller Diabetikerinnen und Diabetiker leiden an Diabetes Typ 1. Es handelt sich um eine Autoimmunerkrankung, bei welcher das körpereigene Immunsystem die insulinproduzierenden Zellen der Bauchspeicheldrüse zerstört. Dadurch kann der Körper nicht mehr genügend eigenes Insulin produzieren, weshalb dieses ein Leben lang von aussen zugeführt werden muss. Diabetes Typ 2 ist viel häufiger und mit Faktoren wie Fehlernährung, Übergewicht, genetischer Veranlagung oder mangelnder Bewegung verbunden. Bei dieser Form, die mehr als 9 von 10 Diabetikerinnen und Diabetiker betrifft, produziert der Körper noch Insulin. Die Aufnahme des Zuckers aus dem Blut in die Zel-

len funktioniert jedoch nicht mehr, die Zellen reagieren nur noch vermindert auf das Insulin (Insulinresistenz). Somit fehlt der Zucker als Energielieferant und der Blutzuckerspiegel steigt an. Zu Beginn der Erkrankung kompensiert die Bauchspeicheldrüse die verminderte Glucoseaufnahme ins Blut mit einer erhöhten Insulinproduktion. Diese immer grösser werdende Belastung erschöpft jedoch nach Jahren die Bauchspeicheldrüse, die Insulinproduktion geht zurück, der Blutzuckerspiegel steigt an und Beschwerden entstehen. Symptome wie starker Durst, vermehrter Harndrang, Müdigkeit, Juckreiz, trockene Haut, schlechte Wundheilung oder Heisshungerattacken treten auf.

### Prävention und Therapien

Die Prävention von Diabetes beinhaltet in erster Linie den bewussten Entscheid für einen gesunden Lebensstil und das Vermeiden oder Reduzieren von Übergewicht. Regelmässige körperliche Aktivität, eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse, Obst, Nüssen Vollkornprodukten, ein reduzierter Alkohol- und Tabakkonsum sowie der Verzicht auf stark verarbeitete Lebensmittel sind massgeblich. Dabei muss man durchaus nicht auf jedes Dessert und jede Glace verzichten. Der Zuckerkonsum soll massvoll und nicht täglich sein. Am schnellsten steigt der [weiter Seite 16](#)

## LEBENSMITTEL & SNACKS FÜR EINEN STABILEN BLUTZUCKERSPIEGEL

### Generell zu empfehlen:

Gemüse, Obst, Nüsse, Samen, Milchprodukte, Eier, Vollkornprodukte wie Porridge, Haferflocken oder Vollkorn-Brot und -Teigwaren, Sojaprodukte, heimische Fische und Geflügel, Leinsamen, Flohsamenschalen, Wasser, Kräutertee.

### Nur reduziert erlaubt:

Sehr süsses Obst wie Bananen, Datteln, Feigen, Rosinen und allgemein Trockenfrüchte, da sie viel Zucker und wenig Ballaststoffe enthalten. Unverdünnte Fruchtsäfte, alle Süssgetränke, Alkohol allgemein. Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Zucker oder Weissmehl, Fertigprodukte.

### Ideal als Zwischenmahlzeit/Snack:

Frisches Obst, Karotten oder Gurken, Nüsse und Samen, gekochte Eier, ungesüsstes Joghurt, Proteinriegel ohne Zuckerzusatz (Vorsicht: auch Agavendicksaft, Honig, Maissirup etc. sind zuckerhaltig).

Anzeige

## Pulmex® – wieder freier durchatmen

Lindert Symptome bei Erkältung, Husten und Schnupfen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. **spirig HealthCare** STADA GROUP

Pretufen® Schnupfen & Erkältungsschmerzen  
**lindert Schnupfen mit Kopfschmerzen  
 und/oder Fieber.**

**Denn  
 niemand kann  
 Sie ersetzen.**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
 Lesen Sie die Packungsbeilage.

**BAYER** Bayer (Schweiz) AC  
 8045 Zürich

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



CH-20220509-41

**Diabetes Typ 2 gehört zu den Zivilisationskrankheiten**  
 Weltweit leben über 400 Millionen Menschen mit dieser Erkrankung. Die Anzahl der Betroffenen steigt jährlich an, wobei Übergewicht, erhöhte Blutfettwerte, Bluthochdruck und Bewegungsmangel die Hauptgründe sind. In Europa und den USA ist Diabetes Typ 2 aufgrund des häufigen Auftretens dieser Risikofaktoren stärker verbreitet als in anderen Weltregionen.

**ZUCKERAUSTAUSCHSTOFFE/  
 ZUCKERALKOHOL**

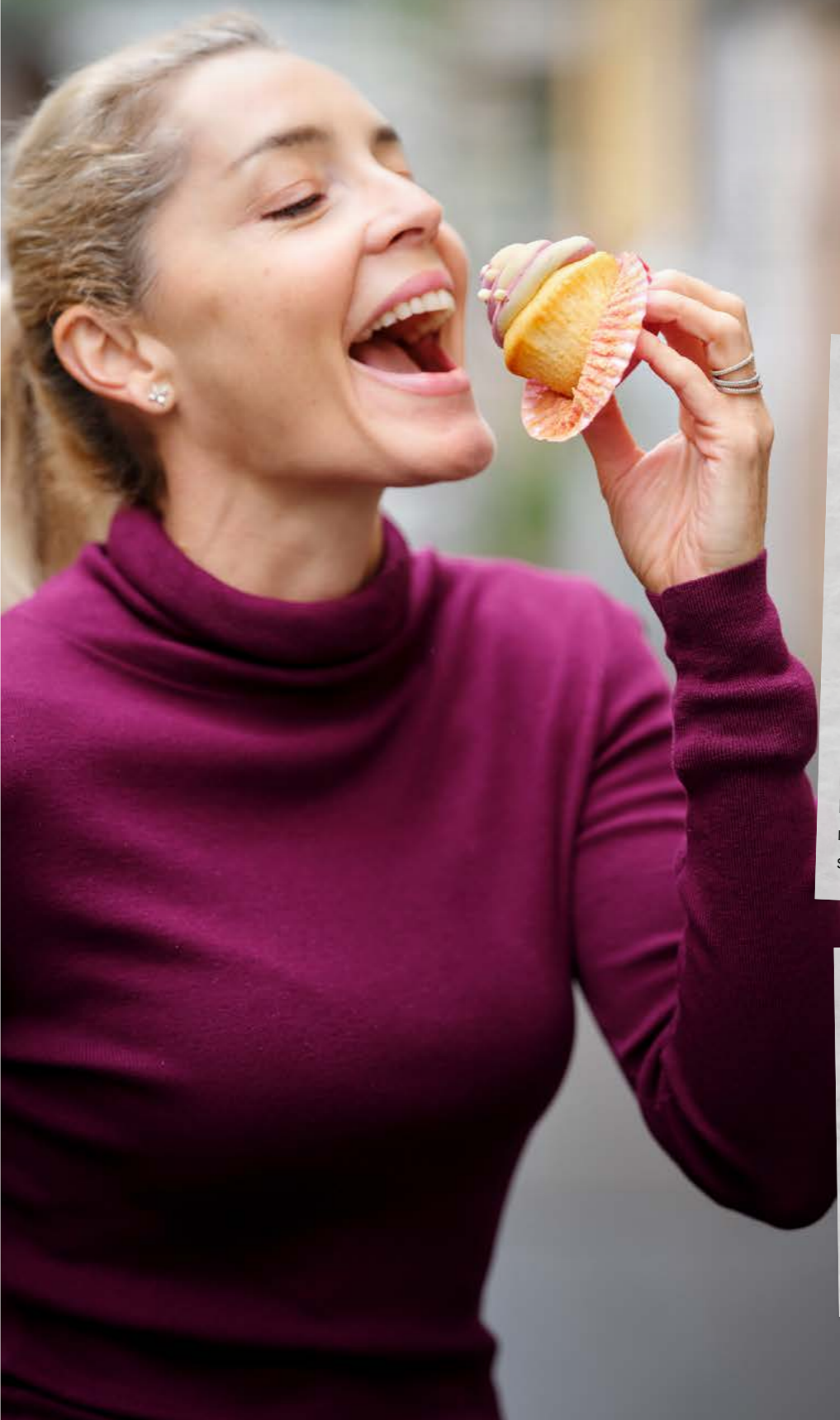
Die Zuckeraustauschstoffe liefern Kalorien, jedoch weniger als der normale Haushaltszucker. Die dazugehörigen Maltit, Xylit und Erythrit eignen sich zudem ideal für die heimische Küche, da sie ähnlich wie Zucker verwendet werden können. Alle Zuckeraustauschstoffe sollen nur gelegentlich und als Ersatz für Haushaltszucker verwendet werden.

**SÜSSSTOFFE**

Haben keine bis kaum Kalorien und können von Diabetikerinnen und Diabetikern genutzt werden. Da sie sehr süss sind und in kleinen Mengen eingesetzt werden, eignen sie sich zum Süssen von Getränken oder in der Lebensmittelindustrie. Dazu gehören Aspartam, Saccharin oder Cyclamat. Die Einnahmehöhe aller Süsstoffe ist begrenzt, und sie sollen nur in kleinen Mengen konsumiert werden. In der Forschung wird aktuell ein Einfluss auf das Darmmikrobiom untersucht. Zudem haben Tierversuche ergeben, dass einzelne Süsstoffe bei extrem starker Überdosierung krebserregend sein könnten. Hier muss die Forschung in den kommenden Jahren Klarheit schaffen. In kleinen Mengen und nicht regelmässig konsumiert gelten sie jedoch als sicher.

**WEITERE ALTERNATIVEN**

Ahornsirup, Honig, Birnendicksaft, Fructose oder brauner Zucker sind für den Diabetiker keine besseren Alternativen zu Zucker, da sie ebenfalls sehr viel kurzketten Kohlenhydrate enthalten. Kokosblütenzucker ist dafür besser geeignet, da dieser Zucker den Blutzuckerspiegel weniger schnell ansteigen lässt. Zudem eignet sich die Steviapflanze mit ihren Extrakten zum kalorienfreien Süssen von Getränken ideal.



**Hochdosiert mit Ginseng**  
 Bei verminderter körperlicher  
 und geistiger Leistungsfähigkeit.

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

Arzneimittel

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
 Bitte lesen Sie die Packungsbeilagen.

**BAYER** Bayer (Schweiz) AG  
 8045 Zürich

**Für anspruchsvolle Zeiten**  
 Bei Ermüdung und beanspruchtem  
 Immunsystem

Nahrungsergänzungsmittel

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Vitamin C und D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise sind wichtig für die Gesundheit. 1 Brausetablette/Tablette täglich.

**BAYER** Bayer (Schweiz) AG  
 8045 Zürich



► Blutzuckerspiegel an, wenn kohlenhydratreiche Speisen aus Weissmehl oder mit Zucker als Einzelmahlzeit eingenommen werden. Daher das Süsse lieber direkt nach einem gesunden Essen geniessen und nicht erst Stunden später zum Zvieri oder als Bettmümpfeli. Bei einer familiären Vorbelastung lohnt es sich zudem, auf die erwähnten Symptome zu achten und ab circa 50 Jahren regelmässig seinen Blutzuckerspiegel zu kontrollieren.

Wird eine Diabetes-Typ-2-Erkrankung früh erkannt, stehen die Chancen gut, dass diese ohne Medikamente behandelt werden kann. Durch die passende Ernährung, einen aktiven Lebensstil und den Abbau eines allfälligen Übergewichts wird nicht nur die Diabeteserkrankung behandelt, diese Lebensstilanpassung hat einen generell fördernden Effekt auf den Körper. In diesem Stadium eignet sich zudem die Naturheilkunde bestens, um unsere Bauchspeicheldrüse zu schützen und eine beginnende Diabetes zu behandeln. Bewährt haben sich Zimt, Rosmarin, Oregano, Bockshornklee oder Brennnessel. Diese Heilpflanzen haben das Potenzial, die Wirksamkeit des vorhandenen Insulins zu steigern und den Blutzuckerspiegel zu stabilisieren. Sie werden als Nahrungsergänzungsmittel, Tinkturen oder spagyrisch eingesetzt. Die Integration von Flohsamenschalen und Leinsamen in die tägliche Ernährung ist ratsam. Diese Ballaststoffe verzögern die Zuckeraufnahme im Darm, was zu einem weniger starken Anstieg des Blutzuckerspiegels führt. Zudem fördern sie die Sät-

tigung, vermindern den Appetit, wirken Heisshungerattacken entgegen und unterstützen ein gesundes Darmmikrobiom. Dieses «Gesundheitssuperfood» kann ganz einfach täglich pur ins Wasser, ins Joghurt oder ins Müesli gemischt werden. Auch die Mikronährstoffe Zink, Mangan und Chrom oder Bierhefeextrakte können in der Therapie eine Rolle spielen. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke dazu beraten.

Reicht die Basistherapie nicht aus, wird auf Arzneimittel wie zum Beispiel Metformin oder auf das Spritzen von Insulin zurückgegriffen. Eine Diabetestherapie soll immer in enger Zusammenarbeit mit dem Haus- oder Facharzt, einer Ernährungsberatung und Ihrer Drogerie/Apotheke des Vertrauens stattfinden. So kann Ihre individuelle Therapie geplant und ein allfälliges Vorschreiten der Insulinresistenz erkannt werden. Zögern Sie nicht, Ihren Hausarzt oder Ihre Gesundheitsfachperson auf dieses Thema anzusprechen, denn eine frühzeitige Erkennung ist entscheidend für eine erfolgreiche Therapie.

#### Zuckerersatzstoffe – Fluch oder Segen?

Bei den Zuckeralternativen gilt es zwei Gruppen zu unterscheiden. Die Süsstoffe sind praktisch kalorienfrei und extrem süss. Die Zuckeraustauschstoffe enthalten Kalorien, jedoch im Vergleich zur Süsse des Haushaltszuckers weniger und lassen den Blutzuckerspiegel dadurch geringer ansteigen. Trotz dieser Optionen mit besserer Verträglichkeit für Diabetiker ist es wichtig, generell die Menge an süssen Lebensmitteln tief zu halten, denn auch die Zuckeralternativen sollen nicht in grossen Mengen zu sich genommen werden. Um den verführerischen Geschmack der Süsse mit weniger Zucker zu erhalten, kann daher in Süssspeisen auf Vanille, Zimt oder das Einmischen von Früchten zurückgegriffen werden. Probieren Sie es aus: Eine selbstgemachte Vanille- oder Fruchtglace kann so ganz ohne Zucker genauso gut schmecken wie die gekaufte. Zudem führt die regelmässige Einnahme von Bitterstoffen aus Gemüse oder mittels Bitterstofftropfen aus der Drogerie dazu, dass die Süsse intensiver schmeckt und das Verlangen nach süssen Speisen abnimmt. Durch den verringerten Zuckerkonsum schmeckt die natürliche Süsse von Früchten und Beeren wieder intensiver!



## REMEDERM DRY SKIN

### Die dermatologische Intensivpflege-Linie für Gesicht und Körper von Louis Widmer

Der ständige Wechsel zwischen trockener Heizungsluft und Kälte im Winter, aber auch die starke Sonneneinstrahlung im Sommer stellen die natürliche Schutzfunktion unserer Haut auf eine harte Probe. Die Remederm Dry Skin Pflegelinie von Louis Widmer unterstützt die Haut und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit.

Die Remederm Dry Skin Linie wurde speziell für trockene bis sehr trockene, gereizte und zu Neurodermitis neigende Haut entwickelt. Sie spendet intensive Feuchtigkeit, normalisiert die Verhornung und stärkt die Barrierefunktion der Haut. Die Produkte der reichhaltigen Pflegelinie sind sehr gut verträglich und eignen sich auch hervorragend für Kinder und reife Haut.

Die hochwirksame Kombination mit Urea und weiteren pflegenden, rückfettenden Wirkstoffen nährt die Haut, wenn ihre Schutzfunktion aus der Balance geraten ist und sie sich trocken, spröde oder irritiert anfühlt. Auch bei juckender, zu Neurodermitis neigender Haut versorgt die dermatologische Intensivpflege die Haut optimal mit Feuchtigkeit.

Alle Produkte von Louis Widmer werden nach neuesten dermatologischen Erkenntnissen und strengen pharmazeutischen Richtlinien in der Schweiz hergestellt. Erstklassige Qualität, hohe Wirksamkeit und sehr gute Verträglichkeit sind damit garantiert.

#### IHR GESCHENK

Ihr Louis Widmer Einkauf Ab CHF 50.- wird mit einem wertvollen Geschenk belohnt: **Hochwertiges Necessaire mit 4 Luxusgrössen.**



Überzeugen Sie sich selbst während der

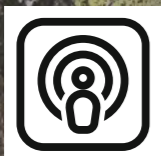
**LOUIS WIDMER  
HAUTPFLEGEWOCHE  
27.10. – 4.11.2023**

Entdecken und testen Sie die hochwertigen Remederm Dry Skin Produkte und lassen Sie sich während den Hautpflegewochen in einer Dromonta-Filiale beraten. Erhalten Sie als Kundengeschenk zudem ein luxuriöses Necessaire mit einer Auswahl an Sondergrössen von Louis Widmer Produkten. Die Produkte von Louis Widmer sind ausschliesslich im Fachhandel erhältlich.

Mehr Informationen finden Sie unter:  
[www.louis-widmer.com](http://www.louis-widmer.com).

# WENN SICH DIE HAUT ZU SCHNELL ERNEUERT

Die Schuppenflechte, auch Psoriasis genannt, betrifft circa zwei Prozent der Menschen hierzulande. Nicht nur die Symptome lassen Betroffene «aus der Haut fahren», auch die psychische Belastung ist nicht zu unterschätzen. Vereinen sich Schul- und Ganzheitsmedizin, ist die Behandlung am erfolgversprechendsten.



WEITERE  
INFORMATIONEN  
ZUM THEMA  
AUF UNSEREM  
PODCAST

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHBÜHL

Die Haut erneuert sich normalerweise innerhalb von vier Wochen. Bei Psoriatikern erfolgt dieser Prozess in nur 3 bis 4 Tagen. Die Zellen häufen sich, führen zu Schuppenbildung, Entzündungsreaktionen und Juckreiz. Dies erfolgt schubweise, unterbrochen von ruhigen Phasen. Oft betrifft die Schuppenflechte Ellbogen, Knie und die Kopfhaut, sie kann sich aber auch an anderen Körperstellen zeigen. Die Flechte ist dabei klar abgegrenzt von der gesunden Haut. In einigen Fällen kann die Psoriasis auch als Psoriasis-Arthritis auf die Gelenke übergreifen.

Die Krankheit gehört zu den Autoimmunerkrankungen. Ihre Ursachen sind nicht vollständig geklärt. Eine familiäre Vorbelastung, lang anhaltender Stress, Infektionskrankheiten, bestimmte Medikamente, Rauchen und Alkohol können aber die Psoriasis zum Ausbruch bringen. Sie gilt als gut behandelbar, allerdings nicht heilbar. Mit Geduld und Ausdauer sowie dem Miteinander von Schul- und Ganzheitsmedizin können Betroffene die Schuppenflechte in den Griff bekommen.

#### Was tun?

Die Basis einer Behandlung ist eine schonende und rückfettende Hautpflege. Ob diese aus der dermatologischen Kosmetik oder der Naturkosmetik stammt, unter-

liegt den eigenen Vorlieben und dem Ausprobieren. Bei leichten bis mittleren Beschwerden erfolgt die akute Behandlung lokal durch Salben oder Cremes. Diese enthalten oft entzündungshemmendes Cortison oder Vitamin D oder A, die ebenfalls Linderung bringen. Die Alternativen mit Weihrauch, Mahonienextrakt oder Aloe Vera eignen sich vor allem für die Zwischenphasen und die Langzeitanwendung. Auch Meersalz- oder Badenbäder bewähren sich. Holen Sie sich wertvollen Rat in Ihrer Drogerie oder Apotheke.

#### Innerliche Behandlungen

Ist die Psoriasis grossflächig, dann kommen zusätzlich innerliche Behandlungen zum Zug. Der Hautarzt wählt aus einer Vielzahl an Möglichkeiten jene aus, die das individuell beste Resultat mit möglichst geringen Nebenwirkungen aufweist.

Zusätzlich kann eine optimierte Versorgung mit Vitamin D, Coenzym Q10, Selen, sekundären Pflanzenstoffen, Curcuma, Weihrauch sowie Omega-3-Fettsäuren das Geschehen positiv unterstützen. Da Immunreaktionen stark von einem gesunden Darm bzw. der Darmflora abhängig sind, ist eine Darmsanierung eine zusätzliche Behandlungsoption. Ebenso hilft alles, was der Psyche guttut und die Auswirkungen von Stress reduziert.

Anzeige

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

**TAL MED REPAIR**  
DAS ORIGINAL  
gegen Risse und Schunden

**TAL MED DERMATOPIC**  
DIE BERUHIGENDE  
ohne Parfum – für Haut, die zu Allergien neigt

**TAL MED PROTECT**  
DIE SCHÜTZENDE  
bei Arbeit mit Wasser und in der Kälte

WWW.TAL.CH

# Trockene Haut? Ausschlag? Juckreiz?

Mit PickMeUp-Abholservice:  
apothekedrogerie.ch

**OMIDA® Cardiopermum-N Salbe**  
bei trockenen, juckenden Hautausschlägen  
sowie akuten und chronischen Entzündungen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

OMIDA®  
Homöopathie

Omidag AG, Küssnacht am Rigi

Stärkt die Haarwurzeln

## «Meine Haare wachsen wieder zahlreich nach!»

SUNESCHIIN, ZUFRIEDENE\* R KUND\*IN

NATÜRLICHER URSPRUNG  
91%

**Nr. 1**  
Haarpflege\*

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

Mit PickMeUp-Abholservice:  
apothekedrogerie.ch

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

# SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

### Worauf muss ich beim korrekten Blutdruckmessen achten?

**B**evor Sie Ihren Blutdruck messen, ist es wichtig, dass Sie sich mindestens 10 Minuten vor der Messung hinsetzen und entspannen. Vermeiden Sie Kaffee oder andere koffeinhaltige Getränke. Führen Sie die Messung mit einem Oberarmgerät durch, da die Werte genauer gemessen werden, auch bei Personen mit Herzproblemen. Stellen Sie Ihr Gerät auf eine stabile Unterlage. Setzen Sie sich bequem hin, sodass Sie den Arm locker auf die Unterlage legen können. Die Handfläche zeigt nach oben. Legen Sie die Manschette am linken unbedeckten Oberarm an und ziehen Sie sie fest. Die Manschette sollte 1–2 cm oberhalb der Armbeuge sitzen, so liegt sie automatisch auf Herzhöhe. Jetzt können Sie den Messvorgang starten. Während der Messung ist es wichtig, dass Sie sich weder bewegen noch sprechen, und die Beine nicht überkreuzt sind. Um einen genauen Wert zu erhalten, messen Sie den Blutdruck dreimal hintereinander, mit je etwa einer halben Minute Pause dazwischen. Berechnen Sie dann den Durchschnitt der letzten beiden Messungen. Es macht Sinn, die Messung immer zur gleichen Uhrzeit durchzuführen. Tragen Sie Ihre Werte in einen Blutdruckpass ein und vermerken Sie besondere Vorkommnisse oder Beschwerden. Ihre Drogerie oder Apotheke steht für Fragen zur Verfügung.

**Jenny Steinauer, Drogistin EFZ**  
in der Einsiedler Apotheke Drogerie  
in Einsieden



### Ich leide öfters unter Kopfschmerzen und möchte nicht regelmässig Tabletten nehmen. Was kann ich machen?

**B**ei immer wiederkehrenden Kopfschmerzen empfehle ich die kurmässige Einnahme einer spagyrischen Mischung aus Iris versicolor, Pestwurz, Lavendel und Gelsemium. Bei ersten Anzeichen von Kopfschmerzen hilft auch die «Heisse Sieben». Hierzu werden 10 Tabletten der Schüssler-salze Nr. 7 Magnesium phosphoricum in heissem Wasser gelöst und möglichst warm getrunken. Auch äusserliche Anwendungen von Aromatherapie-Roll-ons mit Pfefferminz- und Lavendelöl auf Nacken und Schläfen bringen oft eine rasche Linderung. Genügend Wasser trinken und regelmässige Bewegung an der frischen Luft sind auch eine gute Prävention gegen stressbedingte Spannungskopfschmerzen.

**Monika Meier, Drogistin EFZ,**  
Stv. Geschäftsführerin  
in der Drogerie Aeberhard in Bad Zurzach

### Bei der Arbeit herrscht immer mehr Druck und Stress, nun fängt auch mein Schlaf an, darunter zu leiden. Was kann ich tun?

**E**s kommt oft vor, dass in Stresssituationen die Gedanken am Abend kreisen und man nicht gut einschlafen kann. Beschreiben Sie Ihrer Fachperson die Beschwerden so genau wie möglich, dann findet man für Sie die passende Lösung. Sind es eher Einschlafbeschwerden, erwachen Sie öfters oder schlägt es Ihnen gar auf den Magen? Es gibt verschiedene pflanzliche oder homöopathische Wirkstoffe: Rosenwurz und Taiga sind hervorragende Pflanzen, welche Ihnen die nötige Energie verschaffen und Sie gleichzeitig mental stärken. Passionsblume oder Sommerlinde helfen zusätzlich für einen ruhigen Schlaf. Gönnen Sie sich tagsüber kurze Momente, die Sie bewusst für sich geniessen, um ein wenig auszuspannen.

**Patricia Spring, Drogistin HF,**  
Inhaberin der Drogerie Chrütterhäx  
in Plaffeien

# alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS SAGEN UNSERE KUNDEN

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



Als begeisterter Hobbysportler ist mir eine rasche Regeneration sehr wichtig. Mit dem Nutrexin Basenbad habe ich die passende Unterstützung gefunden. Meine Erholungsphase wird durch das regelmässige Baden deutlich verkürzt, und Muskelkater habe ich kaum noch. Mein Körper fühlt sich entspannter und lockerer an, die geschmeidige Haut ist ein super Nebeneffekt. Das Bad hilft zudem, meinen übersäuerten Körper wieder in Balance zu bringen. Ich bin froh, dass ich dieses tolle Produkt entdeckt habe.

Ralph S. aus Z.

Wegen meiner Sehnenscheidenentzündung musste ich mein Handgelenk ruhigstellen. Mit meiner alten Bandage hat dies leider nicht funktioniert, da sie zu wenig stützt. In meiner Drogerie fand ich dann die beidseitig tragbare Handgelenkorthese. Die Manu Universal Handgelenkstütze von Derma Plast Activ ist aus elastischem Gewebe mit einer integrierten Schiene. Dank dem elastischen Gewebe ist sie sehr angenehm zu tragen und vor allem ist sie auch sehr einfach anzuziehen.

Andreas B. aus K.



Ich arbeite täglich am Computer und leide unter chronischer Augentrockenheit. Ich war auf der Suche nach natürlichen Augentropfen, die für Langzeitanwender geeignet sind. Mir wurden die Visiodoron Malva® empfohlen, da sie durch die gentechnikfreie Hyaluronsäure Feuchtigkeit spenden, den Tränenfilm stabilisieren und besonders gut verträglich sind. Ich leide nicht mehr unter einem Fremdkörpergefühl. Meine Augen fühlen sich schön erfrischt an. Für unterwegs nutze ich die Monodosen. Auch meine Kinder vertragen diese sehr gut.

Chiara N. aus Z.

Visiodoron Malva® ist ein Medizinprodukt, bitte lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Weleda AG.

In meinem Job bin ich viel unterwegs, stehe oft unter Zeitdruck, und meine Tochter kommt jetzt in die Krippe. In meiner Apotheke wurde mir eine Viererkombination von Immun Biomed empfohlen. Die Sachets unterstützen meine Abwehrkräfte und helfen mir gegen meine Müdigkeit. Das aufgelöste Trinkgranulat schmeckt fruchtig frisch. Ich muss diese nur einmal täglich nehmen und kann sie nach Lust und Laune kalt oder warm trinken.

Ondrej K. aus Z.



Jeder Schluck dieses Wohlfühltees ist pure Freude! Die harmonische Mischung aus Himbeerblättern, Frauenmänneli, Lavendelblüten sowie blauen und rosa Kornblumen aus heimischer Biolandwirtschaft entführt mich in die zauberhafte Schweizer Bergwelt. Die Kräuter laden förmlich zu wohlthuenden Momenten der Entspannung und des Genusses ein.

Sarah B. aus K.



In dieser Zeit kürzer werdender Tage spielen mein Gemüt und mein Nervensystem nicht immer ganz mit. Jetzt habe ich die Alpinamed Safran Gold Kapseln entdeckt. Der enthaltene Safranextrakt, der Kurkumaeextrakt, die B-Vitamine und das Magnesium unterstützen mein Nervenkostüm positiv. Ich fühle mich ausgeglichener und sehe entspannter der hektischen Vorweihnachtszeit entgegen.

Anita A. aus E.

Weisse Zähne sind mir sehr wichtig. Aber ich möchte auf die Verwendung von chemischen Bleichsubstanzen verzichten. Ich bin deshalb überglücklich, dass ich in meiner Drogerie die Zahnreinigungspaste DEPURDENT Clean & Polish mit Bimssteinpulver und die Whiteningzahnpaste EMOFORM Diamond mit feinsten Diamantpartikeln – beide vom Familienunternehmen Wild in der Schweiz hergestellt – gefunden habe. DEPURDENT verwende ich ein- bis zweimal wöchentlich und befreie so meine Zähne effektiv von Verfärbungen von Kaffee, Tee, Rotwein usw. Die nur wenig abrasive (RDA 30) und somit auch für Personen mit schmerzempfindlichen Zähnen geeignete EMOFORM Diamond ist meine tägliche Zahnpasta und lässt meine Zähne natürlich weiss aussehen.

Bastian G. aus L.



# HERBSTCHILI MIT KÜRBIS UND SÜSSKARTOFFELN



**C**hili bringt Farbe in Ihren Herbst und Freude für Ihren Gaumen. Eine der beiden Hauptzutaten ist der Kürbis. Er stammt ursprünglich aus Südamerika, wo er mit Mais und Bohnen seit Jahrhunderten in einer Mischkultur angebaut wird. In Europa begleitet uns der Kürbis vor allem durch die kälteren Jahreszeiten. Und: Er ist nicht nur schön zum Anschauen oder zum Schnitzen, sondern enthält auch viele Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe. Auch die Süsskartoffel stammt ursprünglich aus Südamerika. Sie ist ebenfalls reich an wichtigen Vitaminen, enthält aber kaum Fette und Eiweisse. Das Herbstchili mit Kürbis und Süsskartoffeln ist bunt, vitaminhaltig, schmackhaft und schnell gemacht.

TEXT BILLIE SCHWEIZER BILD BEAT BRECHBÜHL



ZUTATEN

Für 4 Portionen:

- 1 mittelgrosser Butternut-Kürbis
- 1 grosse Süsskartoffel
- 2 rote Zwiebeln
- 3 Knoblauchzehen
- 2 TL geräuchertes Paprikapulver
- 1 TL Chiliflocken
- Je 1 TL Zimt, gemahlener Kreuzkümmel und getrockneter Oregano
- 4 TL Olivenöl
- 1 EL Tomatenmark
- 2 Dosen gehackte Tomaten
- 2 Dosen Schwarze Bohnen
- 1 Dose Kidneybohnen
- 1 EL brauner Zucker
- 5 dl Gemüsebouillon
- Salz und Pfeffer



ZUBEREITUNG

**Den Kürbis und die Süsskartoffel** schälen und in kleine Würfel schneiden: Achten Sie darauf, dass sie nicht zu gross werden, sonst verändert sich die Garzeit. **Danach die Zwiebeln** und den Knoblauch schälen, klein hacken und in den erhitzten Topf geben – mit Olivenöl andünsten. **Mit Paprikapulver**, Chili, Zimt, Kreuzkümmel und Oregano leicht anbraten, bis es nach Gewürzen riecht. Achtung: Gewürze nicht anbrennen lassen. **Die Süsskartoffel** und den Kürbis dazugeben und mit Tomatenmark anschwitzen, dann die gehackten Tomaten und den braunen Zucker dazugeben und gut umrühren. **Mit Bouillon** begiessen und rund 20 Minuten leicht köcheln. In dieser Zeit die schwarzen Bohnen und die Kidneybohnen



RAPUNZEL

**Schwarze Bohnen fixfertig gekocht – für die schnelle Bio-Küche!** Die Einweich- und Kochzeit entfällt, da die Bohnen schonend vorgegart sind. Nussig und würzig-aromatisch im Geschmack und sehr beliebt in der lateinamerikanischen Küche.

abwaschen und abtropfen lassen. Die Bohnen nach 20 Minuten ins Chili dazugeben und das Gemüse garkochen. **Zum Schluss** das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit Reis, Quinoa oder Weissbrot servieren.

Anzeige

## Magenbrennen?

Mit diesen beiden vergeht dem Feuerteufel das Lachen.



Mit PickMeUp-Abholservice: [apotheke.rogerie.ch](http://apotheke.rogerie.ch)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

ZulassungsinhaberIn:



Takeda Pharma AG, 8152 Opfikon

Vertreten durch:



Biomed AG, 8600 Dübendorf



# GEWINNEN SIE EINEN 3R ORIGINAL DAVOSER

Schweizer Schlittenbau seit 1930 in Sulgen TG. Vom klassischen Davoser bis zum wendigen Familienrodel, alle Schlitten werden von uns aus Schweizer Holz gefertigt. meine Gesundheit und Schweizer Schlittenbau verlosen 3 x den Flizzer Rodel 107 cm Blau/Violett im Wert von je 349 Franken.

**So nehmen Sie teil:** Gehen Sie auf [meinegesundheit-online.ch](http://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 weiterverwendet. Bitte beachten Sie die Datenschutzbestimmungen auf unserer Website.

Teilnahmeschluss: 25.11.2023. Auflösung und Lösungswort: [meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/](http://meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/)

Fachvortrag	eine keltische Sprache	Fehler beim Tennis (engl.)	Primzahl	besitzanzeigendes Fürwort	amerikanischer Erfinder †1931	Honigwein	salpetersaures Salz
schweiz. Wallfahrtsort		5					
Ungebundenheit				1		Binnenstaat in Südasien	
Wundabsonderung					Doppel-ehe	Nieder-tarif (Abk.)	
schweiz. Weichkäse		wolkenarme Wetterlage	7	ehem. schweiz. Diplomat in Berlin			2
			3			nicht völlig	
			4	Vorname Chagalls †1985	Handlung		
südeuropäische Hauptstadt	moderne Musikrichtung	grosser Papagei		Schönheitsfehler			6
empfehlenswert					Initialen Lincolns	franz.: du	9
schweiz. Feldmass			8	Brücke in Venedig			
Arzt aus Einsiedeln (†1541)							

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

**Neue Verlosung Rätsel Nr. 5:** beim letzten Teilnahmeschluss ist uns ein Fehler unterlaufen.

Die letzte Vorstellung von «Traumfrau Mutter» war am 24.9.2023, wodurch einige Teilnehmende nicht rechtzeitig ihr Lösungswort einreichen konnten. Alle, die bis zum 6.9.23 mitgemacht hatten, waren in der Verlosung für «Traumfrau Mutter». Alle Teilnehmenden, die ab dem 7.9.2023 das Lösungswort geschickt haben, nehmen automatisch an der neuen Verlosung für das Stück «Sister Act» teil. **Wir verlosen neu 2 x 2 Tickets für «Sister Act».** Entschuldigen Sie bitte die Umstände.

**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** 6 x 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 GEN Nachdruck auf Anfrage und mit Quellenangabe. [meinegesundheit-online.ch](http://meinegesundheit-online.ch)

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Verwendung von geschlechtspezifischen 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
- 8180 Bülach, Drogerie Krämer
- 8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
- 8280 Kreuzlingen, Seepark Drogerie
- 8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
- 8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
- 8340 Hinwil, Drogerie Flügiger
- 8355 Aadorf, Drogerie Buchs
- 8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
- 8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
- 8610 Uster, Drogerie Pfeleiderer
- 8625 Gossau, Natürlich Drogerie
- 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

Otrivin Schnupfen Plus



## 3-fach Wirkung gegen Schnupfen

1. Befreit die Nase in Minuten
2. Fördert die Wundheilung
3. Schützt die Nasenschleimhaut mit pflegendem Dexpanthenol

mit dem Plus an Pflege



Otrivin. Aufatmen. Aufleben.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. GSK Consumer Healthcare Schweiz AG ist ein Unternehmen der Haleon Unternehmensgruppe. PM-CH-OTRI-23-00023 - 05.06.2023

NEOCITRAN

HALEON

# NEOCITRAN HILFT BEI GRIPPE, ERKÄLTUNG & HUSTEN

SEIT JAHRZEHNEN BEWÄHRT

HUSTEN-LÖSER

HUSTEN-STILLER



PRAKTISCH FÜR UNTERWEGS



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

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert. GSK Consumer Healthcare Schweiz AG ist ein Unternehmen der Haleon Unternehmensgruppe. PM-CH-NEOCIT-23-00014 - 28.6.2023



Mit PickMeUp-Abholservice:  
apothekedrogerie.ch

# Grether's

SINCE 1850



## Balsam für Hals und Stimme

Naturreine, sonnengereifte Beeren und Blüten geben den Grether's Weichpastillen ihren unvergleichlichen Geschmack. Dank pflanzlichem Glycerin verleihen sie strapazierten Stimmbändern einen wohltuenden Schutzfilm.

grethers.ch

SWISS  MADE

LIMITED EDITION

Ginger-Lemon + Vitamin C



# 20%

Rabatt auf Grether's  
Blackcurrant  
inkl. Limited Edition

Aktionsdauer 26.10. bis 25.11.2023  
gültig solange Vorrat

Nur für kurze Zeit  
exklusiv in Apotheken  
& Drogerien

# Voltaren Dolo forte Emulgel und Voltaren Dolo Patch

Entzündungshemmend und schmerzlindernd\*

HALEON

# 9.-

Rabatt auf Voltaren Dolo forte  
Emulgel 180 g und 7.- Rabatt  
auf Voltaren Dolo Patch 10er

Aktionsdauer 26.10. bis 25.11.2023  
gültig solange Vorrat



**Voltaren Dolo forte Emulgel**

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



**Voltaren Dolo Patch**

\* bei traumatisch bedingten Schmerzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

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

Voltaren Dolo Patch und Voltaren Dolo forte Emulgel  
nicht gleichzeitig anwenden

PM-CH-VOLT-23-00064 27.07.2023



Mit PickMeUp-Abholservice:  
apothekedrogerie.ch

## Mehr Freude an Bewegung