

FIT & MÜNTER

Den eigenen Zyklus verstehen und optimal trainieren

s. 8

Nacken- und Schulterschmerzen: Das häufige Leiden unserer Zeit

s. 24

Ätherische Öle: Ihre Duftapotheke für zu Hause

s. 30



GÜLTIG BIS 4. OKTOBER 2025

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Visiodoron Malva® und Visiodoron Malva Intense®

RABATT
20 %

Visiodoron Malva® und
Visiodoron Malva Intense®
befeuchten trockene bis sehr
trockene Augen nachhaltig.

Jetzt 20 % Rabatt
beim Kauf von
Visiodoron Malva®
und Visiodoron
Malva Intense®.



Dies sind Medizinprodukte. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Weleda AG, Schweiz

Liebe Leserin, lieber Leser

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um sich den eigenen Körper und dessen Bedürfnisse bewusster zu machen. In dieser Ausgabe widmen wir uns einem häufigen Leiden unserer Zeit: Nacken- und Schulterschmerzen. Wir beleuchten die Ursachen und zeigen natürliche Behandlungsmöglichkeiten auf.

Entdecken Sie ausserdem die faszinierende Welt der ätherischen Öle und erfahren Sie, wie diese konzentrierten Pflanzenessenzen Körper und Geist positiv beeinflussen können. Auch Eltern kommen auf ihre Kosten: Unsere Expertin gibt praktische Tipps zur natürlichen Babypo-Pflege.

Ein besonderes Highlight ist unser Titelthema zum zyklusbasierten Training. Dr. med. Sibylle Matter Brügger erklärt, wie Frauen im Einklang mit ihrem Hormonsystem noch effektiver trainieren können.

Zusätzlich beleuchten wir die gesundheitlichen Vorteile fermentierter Lebensmittel – von Gemüse bis zu Getränken.

Lassen Sie sich inspirieren!

Ihre swidro Drogerie/Apotheke

HERAUSGEBER

swidro ag
Hinterbergstrasse 26
6312 Steinhausen
Telefon 041 740 44 50
www.swidro.ch

REDAKTION

Boog Miriam, Dick Fabienne,
Frehner Noah, Gretener
Rita, Haslebach Beni,
Krähenbühl Fabian, Thiele
Katja, Windlin Manuela,
Zimmermann Karin

BILDREDAKTION

13PHOTO, Zürich

AUTORINNEN

Bagladi Sara, Heyl Lisa Kira,
Klarer Désirée

TEXT, LEKTORAT

vitagate ag, Biel

**WISSENSCHAFTLICHE
FACHKONTROLLE**

Dr. phil.-nat.
Anita Finger Weber

DESIGN, LAYOUT

HI Schweiz AG, Luzern

INSERATEANNAHME

swidro ag, Steinhausen
fitundmunter@swidro.ch

DRUCK

Druckerei Kyburz AG,
Dielsdorf
Auflage: 376'967 Ex.

**ERSCHEINUNG
AUSGABE 6/2025**

21. November 2025

SWIDRO STANDORTE

Über 100 Standorte:



Louis
Widmer
SWISS  DERMATOLOGICA




Geschenk*

pro
derm

Anti-Ageing-Intensivpflege
gegen die sichtbaren Anzeichen
der Hautalterung.

Hochdosierte Wirkstoffe, wie Hyaluronsäure, Matrixyl® 3000 und der Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex reduzieren Falten sichtbar, regenerieren und schützen die Haut.

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

MADE IN SWITZERLAND 

Mehr Details

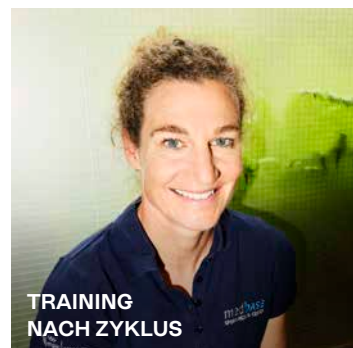


NEUES
DESIGN
BEWÄHRTE
FORMEL

*Beim Kauf von einem proderm Serum. Wert: CHF 29.- (solange Vorrat)

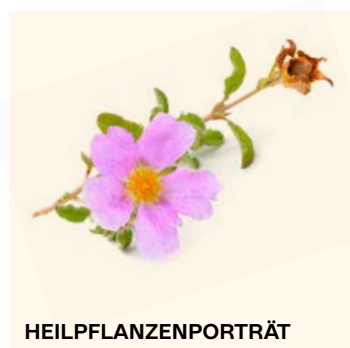
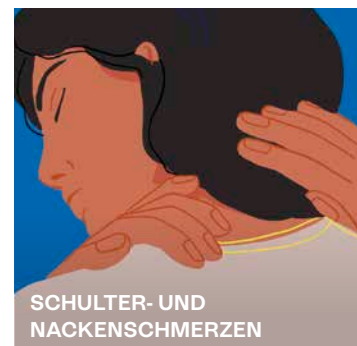
- 5** News & Trends
- 7** Unsere Produkt-Tipps
- 8** Training nach Zyklus
- 19** Rezept
- 20** Fermentieren:
Uraltes Wissen
neu entdeckt
- 22** swidro Top-Angebote
- 24** Wenn der Nacken
zur Last wird
- 29** Zistrose: Heilpflanze
mit Tradition
- 30** Die Kraft der
ätherischen Öle
- 36** Ausflugstipp
- 40** Wickeln im Wandel:
Naturheilkunde
für zarte Babyhaut
- 44** Rätsel- und Kinderseite

8



20

24



29

30



RESILIENZ – BELASTBARKEIT UND INNERE STÄRKE

Resilienz: die Fähigkeit, Herausforderungen des Lebens als Chance zu sehen. Stärken Sie Ihre innere Widerstandskraft und Belastbarkeit mit Spagyrik.

Während einige Menschen an Schicksalsschlägen zu zerbrechen drohen, sind andere wahre Stehaufmännchen. Resilienten Menschen gelingt es auf eindruckliche Weise, sich von Rückschlägen zu erholen und ihnen vielleicht sogar etwas Positives abzugewinnen.

Diese Eigenschaft kann man in jedem Alter entwickeln und fördern – auch mit Spagyrik. Im Beratungsgespräch wählen wir die für Sie passenden Essenzen aus und stellen Ihren persönlichen Spagyrik-Spray zusammen.

Die Essenz aus der **Taigawurzel** ist zum Beispiel eine der wichtigsten Essenzen für die innere Widerstandskraft und Belastbarkeit. Um den ganzen Organismus mit Energie und guten Regenerationskräften zu versorgen, wird sie häufig mit der Essenz aus dem **Hafer** kombiniert. Für den nötigen Durchhaltewillen und das Vertrauen in die inneren Kräfte sorgt die Essenz aus dem **Lorbeer**. Der würzige **Kardamom** verleiht Optimismus, und die Essenz aus der **Vanille** schafft wieder Zugang zur eigenen Gefühlswelt.

SPAGYRIK- BERATUNGSTAGE

13. OKTOBER BIS 8. NOVEMBER
2025 IN UNSERER SWIDRO
DROGERIE/SWIDRO APOTHEKE

Deshalb ist Spagyrik die richtige Wahl:

- 100 % Schweizer Naturprodukt
- Einzigartig individuell – Sie erhalten ein Arzneimittel, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist
- In der Spagyrik steckt die Kraft der ganzen Pflanze

Ihre Gesundheit ist unsere Mission – gerne beraten wir Sie persönlich.

**DIE KRAFT DER NATUR IN IHREM
INDIVIDUELLEN ARZNEIMITTEL**

LASSEN SIE SICH VON IHRER FACHPERSON BERATEN.
HEIDAK.CH



**50
JAHRE**
HEIDAK

News & Trends



1 MULTI-GYN® – FÜR DEINE INTIMGESUNDHEIT.

Von Intingeruch, Juckreiz und Trockenheit bis Ausfluss – die naturbasierten Produkte von Multi-Gyn® sind hormonfrei und klinisch geprüft. Sie sorgen für eine sanfte Intimpflege sowie effektive Unterstützung bei vaginalen Beschwerden wie bakterieller Vaginose und Scheidenpilz.

2 ARTDECO – EMPOWERED & DESIRED

Feiern Sie mit uns! Zum Jubiläum erstrahlen unsere Bestseller in edlem Rot, Gold und Schwarz. Als Hommage an unsere Geschichte – an das, was ARTDECO ausmacht – verbinden wir einmal mehr erschwinglichen Luxus mit Performance und geben jeder Frau den Mut, sich auszudrücken.

3 WELEDA BOOSTER DROPS – BRING DEINE HAUT ZUM STRAHLEN

Die extra Portion hochwirksamer Pflege mit natürlichen Inhaltsstoffen. Die Drops können alleine angewendet oder der Gesichtscrème beigelegt werden. Je nachdem, was die Haut benötigt. Hochkonzentrierte Inhaltsstoffe für spezifische Hautbedürfnisse.

4 BEHALTEN SIE IHRE GESUNDHEIT IM AUGE

Das Nahrungsergänzungsmittel OculARED ist besonders für Ihre Augen geeignet. Zink trägt dazu bei, Ihre normale Sehkraft zu erhalten und in Kombination mit Kupfer die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Dank dem Kaugummi werden die Inhaltsstoffe bis zu 5x besser als mit einer normalen Tablette aufgenommen.

Nahrungsergänzungsmittel sollten nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie für eine gesunde Lebensweise dienen. Similasan Eye Care (Schweiz) AG

5 BIOVIGOR® – ENERGIE FÜR KÖRPER UND GEIST.

Intelligente Kombination aus Vitamin B12 und 4 Aminosäuren. Sirup mit Kirschgeschmack, frisch zubereitet.

- Erhöht die herabgesetzte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.
- Wirkt gegen Müdigkeit, Konzentrationsschwäche und nervöse Verspannungen.
- Unterstützt den Organismus während und nach einer Krankheit.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA,
Headquarters and Marketing Operations
Via Pian Scairolo 49, 6912 Lugano-Pazzallo
www.ibsaswitzerland.ch

www.biovigor.swiss

6 HEUTE SCHON GEGURGELT? OCTENIMED® GURGEL- & MUNDSPÜLLÖSUNG

Zur kurzzeitigen Desinfektion der Mundschleimhaut. Täglich 2–3 mal mit ca. 20 ml gurgeln oder spülen. Für Erwachsene & Jugendliche ab 12. Ideal bei Träger von Prothesen & Implantaten.

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

7 ALWAYS ULTRA BINDEN

Always Binden mit saugfähiger und weicher Oberfläche absorbieren Periodenblut dank der InstantDry-Technologie in Sekundenschnelle und verhindern dank der LeakGuard- und OdourLock-Technologien das Auslaufen von Flüssigkeit und neutralisieren Gerüche. Dermatologisch bestätigt.

SWISSskills
2025



**Besuchen Sie die Drogistinnen
und Drogisten jetzt an
den **SwissSkills** und verfolgen Sie
unsere Berufsmeisterschaft.**

SwissSkills 2025

17. bis 21. September 2025

BERNEXPO, Bern

Oder ab dem 25. September online auf
<https://swisskills.drogerie.ch>



Unsere Tipps aus der Drogerie und Apotheke



REGULATPRO® BIO

Regulatpro® Bio ist ein kaskadenfermentiertes Konzentrat aus sonnengereiften, ökologisch angebauten Früchten, Nüssen und Gemüse. Durch das patentierte Fermentationsverfahren werden alle Wirkstoffe messbar effektiver vom Körper und seinen Zellen aufgenommen, sodass auf natürliche Weise die biologischen Regulationsvorgänge unterstützt werden. Mit natürlichem Vitamin C aus der Acerolakirsche – für eine normale Funktion des Immunsystems. Profitieren Sie von der einzigartigen Kaskadenfermentation.

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



REISSEN BAUCHSCHMERZEN UND -KRÄMPFE SIE AUS IHREM TAG?

Stress, zu reichhaltiges Essen oder eine Nahrungsmittelunverträglichkeit können Bauchkrämpfe auslösen. Bauchkrämpfe sind eine besondere Art von Schmerz, die eine spezifische Behandlung erfordern. Die 2-Fach-Wirkung von Buscopan® entfaltet sich direkt im Bauch, entspannt gezielt die verkrampfte Muskulatur des Magen-Darm-Trakts und lindert so die Schmerzen.

Buscopan®, eine zuverlässige Lösung für Ihre Bauchschmerzen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage.

Opella Healthcare Switzerland AG, Risch



DAMIT BEWEGUNG SPASS MACHT

Nahrungsergänzungsmittel mit Kollagenhydrolysat (Kollagenpeptide), Glucosamin, Chondroitin, L-Prolin, Curcuma, Astaxanthin, Pinienrinden Extrakt mit OPC, Hyaluronsäure, UC-II® Kollagen, Vitaminen und Spurenelementen. Diese Vitalstoffkombination enthält wertvolle Nährstoffe für die Gelenke. Ideal zur Unterstützung von Knorpel, Knochen und Bindegewebe – für Beweglichkeit und Wohlbefinden im Alltag.

Gut schmeckendes Getränkepulver mit Orangengeschmack.

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



SEIT ÜBER 100 JAHREN BEWÄHRT SICH DIE SPENGLERSAN IMMUNMODULATIONSTHERAPIE® NACH DR. MED. CARL SPENGLER

Ein korrekt funktionierendes Immunsystem ist ganz wichtig für Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit. Deshalb enthalten die Produkte gezielte Bakterien- und Antitoxin-Kombinationen, die wiederum das Immunsystem gezielt regulieren und modellieren. Um das für Sie perfekt passende Produkt zu bestimmen, lassen Sie sich individuell beraten – am besten durch eine in der Therapie kundigen Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Angaben auf der Packung.

DR. MED. SIBYLLE MATTER BRÜGGER
Leitende Ärztin Sportmedizin in der
Medbase Bern und Health Performance
Managerin bei Swiss Olympic

A portrait of Dr. Sibylle Matter Brügger, a woman with curly brown hair, smiling and gesturing with her hands towards the camera. She is wearing a dark blue polo shirt with a 'medbase SPORTS MEDICAL CENTER' logo on the left chest and a name tag that reads 'Dr. med. Sibylle Matter Brügger'. The background is a warm, yellowish wall.

Training im Takt des Zyklus

Hormonelle Veränderungen während des weiblichen Zyklus können das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinflussen. Die Ärztin und ehemalige Spitzensportlerin Sibylle Matter Brügger erklärt, wie sich der Zyklus auf das Training auswirken kann. Im Vordergrund steht dabei immer, auf den eigenen Körper zu hören.

Autorin: Sara Bagladi, Bilder: Filipa Peixeiro

Im Durchschnitt benutzt eine Frau 9120 Tampons, durchlebt 300- bis 500-mal einen Eisprung und blutet ungefähr 2300 Tage während der Menstruation im Verlauf ihres Lebens. Für viele Frauen gehört es zum Alltag, dass sie vom Menstruationszyklus beeinflusst werden – einmal Glücksrausch, dann wieder Trübsinn. Der weibliche Zyklus beeinflusst eine Frau auf vielen Ebenen – und trotzdem war es lange ein Tabuthema, über die Menstruation zu sprechen. Der Zyklus kann sich nicht nur auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Leistungsfähigkeit auswirken.

TRAINING NEU GEDACHT – DANK ZYKLUSBEWUSSTSEIN

Die Ärztin und ehemalige Spitzensportlerin Sibylle Matter Brügger befasst sich seit 25 Jahren mit dem Thema. Sie leitet die Sportmedizin bei der Medbase Bern Zentrum und berät als Health Performance Managerin bei Swiss Olympic unter anderem Frauen im Spitzensport. «Einige Frauen merken, dass sie während des Zyklus Phasen mit einer sehr hohen Leistungsbereitschaft haben und andererseits solche, wo sie einfach nicht mögen und sich schwer fühlen. In diesen Fällen ist es hilfreich, den Zyklus zu kennen, um das Training besser zu adaptieren und dementsprechend zu gestalten.» Von diesem Wissen können auch Hobbysportlerinnen profitieren: «Plötzlich wird ihnen klar, weshalb sie mal weniger und mal mehr mögen, wenn sie mit ihrem Freund

joggen gehen, der konstant die gleiche Leistung abrufen kann», erklärt sie. Trotzdem gibt es immer noch wenig wissenschaftliche Studien, die sich damit auseinandergesetzt haben. In der Sportwissenschaft werden zahlreiche Studien hauptsächlich mit Männern durchgeführt, da die Auswertung der Ergebnisse aufgrund der hormonellen Veränderungen bei Frauen schwieriger ist. Bloss sechs Prozent der sportwissenschaftlichen Studien (Stand 2021) thematisieren das Training, die Erholung und das Wohlbefinden von Athletinnen.

Für viele Frauen gehört es zum Alltag, dass sie vom Menstruationszyklus beeinflusst werden.

DEN EIGENEN ZYKLUS TRACKEN

Seit 2020 trainiert das Schweizer Frauen-Fussballnationalteam zyklusorientiert. Wer in die Nati eintritt, trackt den Zyklus erstmal für mindestens drei Monate, um eine Tendenz zu erkennen. Daraufhin folgen individuelle Empfehlungen: Einigen Spielerinnen wird ein Proteinshake vor der Menstruation empfohlen, andere nehmen ein Eisbad oder verzichten auf Kaffee während der Blutung. →

ANZEIGE



LIANTONG RELAX – ENTSPANNT DURCHATMEN

Nach langen Bürotagen oder Bewegung in der frischen Herbstluft: LianTong Relax entspannt Muskeln und Sehnen – ganz ohne stechenden Menthol- oder Kampfergeruch. Stattdessen begleitet Sie ein wohlig-warmer Duft aus Sandelholz, Ingwer, Weihrauch & Lemongrass. Sanft, natürlich und überraschend angenehm.

Je mehr Frauen über ihren Körper wissen, desto besser können sie für ihn sorgen. Wer die Zyklusbeschwerden vermindern oder wissen möchte, wann am besten trainiert wird, trackt in einem ersten Schritt den eigenen Zyklus – sei dies in einem Tagebuch oder mit einer Zyklus-App. «Bei einer App empfehle ich, sorgfältig auszuwählen, da viele Anbieter kommerziell unterwegs sind und individuelle Daten an soziale Netzwerke oder interessierte Institutionen weitergeben», so Matter. Faktoren wie Blutungsstärke, Stimmung, Konsistenz des Ausflusses, Libido, Appetit, Verdauung, Schlaf oder Aktivitäten können wertvolle Einblicke geben. In einem zweiten Schritt werden die Beobachtungen interpretiert und das Training dementsprechend angepasst.

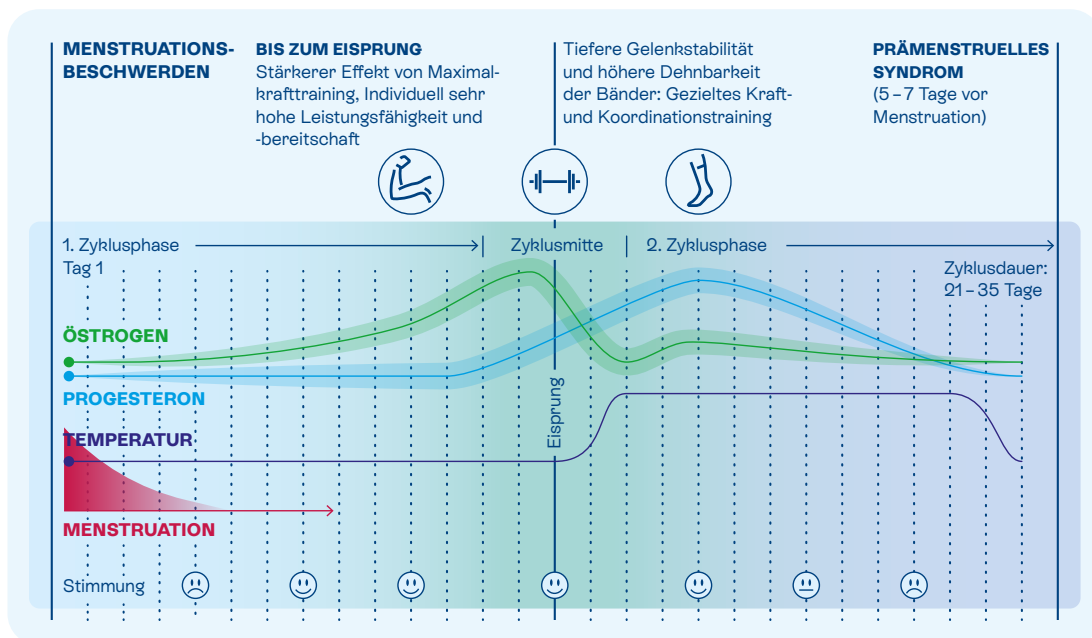
Je mehr Frauen über ihren Körper wissen, desto besser können sie für ihn sorgen.

Jeder Zyklus ist einzigartig – dieser verändert sich im Laufe des Lebens und unterscheidet sich von Frau zu Frau. Die folgenden Phasen und Auswirkungen lassen sich als allgemeine Muster beobachten, doch am wichtigsten ist es, auf den eigenen Körper zu hören. Entscheidend ist, herauszufinden, was für einem am meisten entspricht – mit Achtsamkeit, Geduld und ohne Druck.

MENSTRUATION: REGENERATION ODER HÖCHSTLEISTUNG?

Der weibliche Zyklus dauert durchschnittlich um die 28 Tage. Auch Abweichungen zwischen 21 bis 35 Tage können vorkommen. Der Start der Menstruation wird als erster Tag gezählt. Die Gebärmutter Schleimhaut wird abgestossen, weil keine Befruchtung stattgefunden hat. In dieser Phase sind die Hormone Östrogen und Progesteron auf dem Tiefpunkt. Im Verlauf des Zyklus schwankt der Hormonspiegel. Ein Cocktail aus verschiedenen Hormonen kommt dabei zum Zug, vor allem Luteinisierendes Hormon (LH), Follikel Stimulierendes Hormon (FSH), Östrogen und Progesteron. LH und FSH regulieren unter anderem den Eisprung sowie die Bildung von Östrogen und Progesteron. In der ersten Hälfte dominiert vor allem das Hormon Östrogen und in der zweiten das Progesteron. Beide Hormone sind stets aktiv, aber je nach Phase in unterschiedlicher Konzentration. «Während der Blutung spüren viele Frauen Schmerzen, was eine gute Leistung verunmöglicht. Wer keine Beschwerden hat, profitiert von einer hohen Leistungsbereitschaft bis zur Zyklusmitte», erklärt die Sportmedizinerin. Studien zeigten, dass bei bereits sehr gut trainierten Athletinnen Maximalkrafttraining während dieser Phase eine bessere Wirkung erzeugen kann als in einer anderen Zyklusphase. Wichtig ist, auf den individuellen Energiehaushalt zu achten und wer Ruhe braucht, sollte sich diese gönnen. «Es ist sehr individuell, welche Sportart in welcher Zyklusphase am besten ist. Wer während der Menstruation Beschwerden hat, dem würde ich nicht empfehlen, zu joggen oder →

WAS PASSIERT WÄHREND MEINES MENSTRUATIONSZYKLUS?



TIPPS

- Führe ein Menstruationstagebuch
- Lasse regelmässig deine Eisenwerte prüfen
- Wenn die Menstruation über längere Zeit ausbleibt, gar kein Zyklus feststellbar ist oder dieser mehr als 35 Tage dauert, sollte man der Ursache auf den Grund gehen.

Kontaktperson: Sibylle Matter,
+41 (0)31 326 55 55,
sibylle.matter@medbase.ch

© 2025 Swiss Olympic



die Bauchmuskeln anzuspannen», sagt Matter. In diesem Fall sind entspannendes Yoga, Spaziergänge oder Povernapping angebracht. Wer unter starken Schmerzen leidet, sollte eine gynäkologische Untersuchung und Beratung in Erwägung ziehen.

FOLLIKELPHASE: ENERGIEBOOST UND MUSKELAUFBAU

In der Follikelphase wird die Gebärmutter Schleimhaut wieder aufgebaut und in den Eierstöcken reifen Follikel, also Eibläschen, heran. Der Östrogenspiegel steigt kontinuierlich. «Östrogen hilft dem Körper, sich zu regenerieren und die Muskeln wieder aufzubauen. Für viele Reparaturmechanismen im Körper braucht es Östrogen», erklärt die Ärztin. Östrogen schützt die Gefässe, reduziert den Knochenabbau und aktiviert den Parasympathikus, der für die Entspannung zuständig ist. Ausserdem führt es zu einer vermehrten Einlagerung von Wasser und Fett. Östrogen wirkt zudem stimmungsaufhellend.

OVULATION: KRAFT- UND ENERGIEHOCH

In der Ovulationsphase findet der Eisprung statt – die Eizelle wandert in den Eileiter und bleibt etwa 12 bis 24 Stunden fruchtbar. Manche Frauen spüren diesen Vorgang als unangenehmen Schmerz, den sogenannten Mittelschmerz. Ein Hinweis auf die fruchtbaren Tage gibt der zunehmende und dünnflüssige Ausfluss, der den Spermien den Durchgang erleichtert und deren Lebensdauer ausdehnt. «Die meisten Frauen fühlen sich in der Phase nach der Menstruation bis zum Eisprung am leistungsfähigsten», beobachtet Matter. In der Ovulationsphase kann die Dehnbarkeit der Bänder erhöht sein. Ein Kausalzusammenhang zwischen erhöhter Verletzlichkeit und Menstruationszyklus wurde bis anhin in Studien nicht nachgewiesen.

Insgesamt kann die Gefahr einer Verletzung durch regelmässiges und gezieltes Kräftigungs- und Koordinationstraining reduziert werden.

LUTEALPHASE: BALANCE ZWISCHEN POWER UND PAUSE

Die zweite Zyklushälfte dauert meist um die 14 Tage. Sie beginnt nach dem Eisprung und dauert bis zum Start der nächsten Menstruation. Die Lutealphase ist nach dem Gelbkörper benannt, der während dieser Phase Progesteron produziert. In dieser Phase dominiert nämlich das Progesteron. Es kommt zu einer Erhöhung der Körpertemperatur. «Manche Frauen spüren in der zweiten Zyklushälfte ein Schweregefühl, Wassereinlagerungen, Verdauungsbeschwerden, Heisshungerattacken und teilweise auch starke psychische Auswirkungen bis zu Depressionen. Das sind die häufigsten Einflüsse auf die Leistungsfähigkeit», weiss Matter. Zusammenfassend bezeichnet man diese Symptome →



ZUR PERSON:

DR. MED. SYBILLE MATTER BRÜGGER

Sibylle Matter Brügger bringt zwei Themen zusammen, die lange voneinander getrennt angeschaut wurden: Gynäkologie und Sport. Die 51-jährige Nidwaldnerin kennt die Welt des Spitzensports bestens – sie nahm unter anderem im Jahr 2000 am Triathlon der Olympischen Spiele in Sydney teil und klassierte sich auf dem 9. Rang in Hawaii. Während ihrer Zeit als Profi-Triathletin war der Einfluss des Zyklus auf die Leistungsfähigkeit noch kein Thema. Heute berät und unterstützt sie Athletinnen genau in diesem Bereich. Sie ist Leitende Ärztin Sportmedizin in der Medbase Bern Zentrum und Health Performance Managerin bei Swiss Olympic.

GÜLTIG BIS 4. OKTOBER 2025

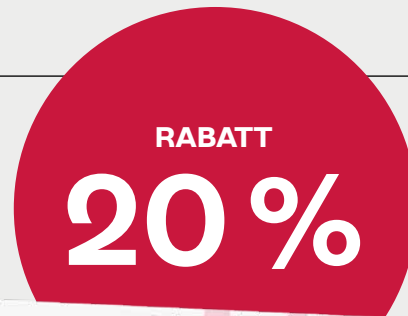
Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Schluss mit Blasen- entzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. Das Medizinprodukt ist schnell wirksam und hat eine sehr gute Verträglichkeit.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von FEMANNOSE® N.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Medizinprodukt CE 0426
Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

als prämenstruelles Syndrom (PMS). Wer an Wassereinlagerungen leidet, kann ausprobieren, ob Stützstrümpfe oder entwässernde Tees Linderung bringen. Bei psychischer Instabilität können psychologische Beratung und pflanzliche Mittel wie Johanniskraut und Mönchspfeffer unterstützend wirken. «Aktuell gibt es noch keine ausreichenden Studien zur Ernährung während des Zyklus. Man kann deshalb noch nicht empfehlen, was man in welcher Phase am besten essen sollte», sagt die Sportmedizinerin. Wenn Ernährungsempfehlungen gegeben werden, so basieren diese momentan auf Beobachtungen und Erfahrungswerten. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung spielt in allen Phasen eine wichtige Rolle.

WIE VERHÜTUNGSMITTEL DAS TRAINING BEEINFLUSSEN

Die vorgängig beschriebenen Auswirkungen sind für Frauen mit einem natürlichen Zyklus spürbar. Die Einnahme der Pille kann hormonelle Vorteile eines natürlichen Zyklus, wie das zyklusabhängige Maximalkrafttraining, abschwächen oder ganz aufheben. Bei den meisten hormonellen Verhütungsmethoden wird der Eisprung nicht ausgelöst, da die Sexualhormone auf einem eher tiefen und konstanten Niveau bleiben. Der Einfluss hormoneller Verhütungsmittel variiert von Frau zu Frau.

«Nicht jedes hormonelle Kontrazeptiva passt für jede. Es ist wichtig zu schauen, welches am sinnvollsten ist – je nach Sportart, Art des Zyklus und allfälligen Beschwerden», so Matter. Vor der Anwendung von Verhütungsmitteln sollte mit der Frauenärztin oder dem Frauenarzt besprochen werden, welches Mittel am geeignetsten ist.

GLEICHGEWICHT STATT OPTIMIERUNGSZWANG

«Der natürliche Zyklus zeigt einem gut, ob man im Gleichgewicht ist oder ob der Körper zu viel Stress ausgesetzt ist. Wenn nur daran gedacht wird, das

Optimum herauszuholen, ohne auf die Gesundheit zu achten, kann es zu einem Ausfall der Menstruation kommen. Das passiert noch immer zu häufig im Spitzensport», sagt die Sportmedizinerin.

Der Zyklus kann uns dienen, um das Training optimal zu gestalten. Dabei ist es zentral, nicht einem Optimierungszwang zu verfallen und stets das Maximum aus jeder Phase herauszuholen zu wollen. Der Körper ist keine Maschine. Wichtig ist, auf den eigenen Körper zu hören, sich wohlfühlen und Spass an der Bewegung zu haben.

Die vier Jahreszeiten des weiblichen Zyklus

Zur Veranschaulichung des weiblichen Zyklus lässt er sich mit den vier Jahreszeiten vergleichen:



1. Der **innere Winter** wird gleichgesetzt mit der Menstruation: Nun ist Ruhe und Zurückgezogenheit angesagt.



2. Der **innere Frühling** blüht in der Follikelphase auf: Tatendrang und Lust auf Bewegung kommen zurück.



3. Der **innere Sommer** gleicht dem Eisprung und markiert den Zenit der Energie, Lebenslust und den Wunsch nach Geselligkeit.



4. Der **innere Herbst** entspricht der Lutealphase und die Vorbereitung auf die stille Jahreszeit steht auf dem Programm.

ANZEIGE

Einfach
unbeschwert

Für mein stressfreies Heute

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

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

PADMA[®] NERVOBEN
Nerven & Psyche
Nerfs & psychisme
Gelassen durch den Tag, in eine ruhige Nacht

60 Kapseln | **Vegan**

PADMA

Wenn die Tage vor den Tagen plagen:

PMS und seine vielen Gesichter

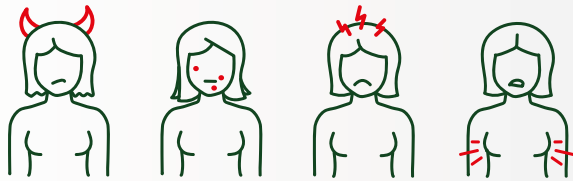
Kopfschmerzen, Stimmungsschwankungen und dieses unangenehme Ziehen in der Brust – viele Frauen kennen die Herausforderungen der Tage vor den Tagen nur zu gut.

Einen pflanzlichen Behandlungsansatz zur Linderung der Beschwerden des prämenstruellen Syndroms (PMS) bietet prefemin®. Es enthält als Wirkstoff einen Extrakt aus den Früchten des Mönchspfeffers.

Was ist PMS?

Das prämenstruelle Syndrom umfasst eine Vielzahl körperlicher und emotionaler Beschwerden, die bei Frauen bis zu zwei Wochen vor der Menstruation auftreten können und mit dem Einsetzen der Menstruation wieder abklingen. Typische Beschwerden sind:

- Verstimmungszustände und Reizbarkeit
- Nervliche Angespanntheit
- Unreine Haut
- Kopfschmerzen
- Brustspannen



Was hilft bei PMS?

Viele Frauen leiden an mindestens einem oder an leichten PMS-Symptomen. Wenn ein Leidensdruck im Zusammenhang mit den Symptomen besteht, müssen Frauen das nicht einfach hinnehmen. Es gibt verschiedene Behandlungsoptionen, die dabei helfen können, die Beschwerden zu lindern. Unter anderem sind diese:

- **Anpassung des Lebensstils:** Hierzu gehören insbesondere eine regelmässige Bewegung und eine ausgewogene Ernährung. Auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Meditation können unterstützen, die Symptome des PMS zu lindern.
- **Mönchspfeffer:** Arzneimittel, welche als Wirkstoff einen Extrakt aus Mönchspfeffer enthalten (z. B. prefemin®), können dabei helfen, die Beschwerden des prämenstruellen Syndroms zu lindern.

prefemin® – pflanzliche Unterstützung bei PMS

Die Früchte von Mönchspfeffer lindern Beschwerden vor der Menstruation (Prämenstruelles Syndrom, PMS). prefemin® wird deshalb bei Beschwerden verwendet, welche bis zu zwei Wochen vor der Menstruation beginnen und mit dem Einsetzen der Blutung wieder verschwinden. Zu den Beschwerden gehören körperliche und seelische Leiden, welche die alltägliche Arbeit erschweren. Es handelt sich dabei um Beschwerden wie Kopfschmerzen, Hautprobleme, leichtes Spannungsgefühl in den Brüsten, Unterleibsbeschwerden sowie Stimmungsschwankungen, Reizbarkeit, nervliche Angespanntheit, Verstimmungszustände, Müdigkeit und Schlafprobleme. Ausserdem wird prefemin® auch traditionell bei menstruellen Zyklusstörungen (zu häufige oder zu seltene Regelblutungen) eingesetzt.



prefemin® kann auch von Frauen, welche ein Präparat zur hormonalen Empfängnisverhütung (z. B. Pille) einnehmen und Beschwerden vor der Blutung haben, eingenommen werden.

Weitere Tipps

Zusätzlich kann es hilfreich sein, den Zyklus und die auftretenden Symptome genauer zu beobachten und zu dokumentieren. Mit Hilfe von Apps oder einem PMS-Kalender können Zusammenhänge zwischen den Beschwerden und der Menstruation erkannt werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

0525/3042



aromalife
natur für die sinne

Ätherische Öle

*Pflanzenkräfte für Körper,
Geist und Seele*



Die 30 wichtigsten ätherischen Öle für den Alltag.
100 % naturrein und aus Bio-Anbau oder Wildsammlung.
Sorgfältig von Hand abgefüllt in der Schweiz.



aromalife.ch

Aromalife weiss um die Magie der natürlichen Düfte. Mit dem Top 30 Sortiment steht für (fast) alle Alltagssituationen das passende ätherische Öl zur Verfügung. Tauchen Sie mit uns in diese faszinierende Welt ein.

Immer der Nase nach

Die Welt der ätherischen Öle ist so vielfältig wie die Natur selbst. Da fällt es einem oft schwer, das «richtige» ätherische Öl auszuwählen. Mit dem Aromalife Top 30 Sortiment haben Sie eine schöne Auswahl an ätherischen Ölen für (fast) jede Alltagssituation. Die Farbcodes auf der Verpackung dienen dabei zur ersten Orientierung: Grün steht für «Abwehrstark», Gelb für «Energie», Rosa für «Frau sein» und Lila für «Ruhe». Die Hinweise auf der Verpackung helfen das «richtige» ätherische Öle zu finden und wer dann noch unschlüssig ist, geht am besten der Nase nach, denn was der Nase gefällt, tut auch der Seele gut.

Unsere Philosophie

Ätherische Öle sind reine Naturprodukte. Aromalife verwendet Öle aus Aromapflanzen, die aus Bio-Anbau oder Wildsammlung stammen. Die Produkte sind tierversuchsfrei und vegan. Die Rohstoffe werden in verschiedenen Weltregionen mit viel Sorgfalt und Engagement gewonnen. Aromalife kennt die Lieferanten persönlich und pflegt einen engen Kontakt zu ihnen. Die Qualität der Öle wird zudem regelmässig von externen Zertifizierungsstellen überprüft.

MEINE AROMAWELT

Mischen Sie Ihren eigenen Duft

Mischen Sie sich Ihre individuelle Aromapflege und probieren Sie aus, welche Düfte Ihnen guttun. Mit unseren neutralen PURE-Produkten bieten wir Ihnen die Grundlage dazu, zum Beispiel für einen Raumspray, ein Duschbad, ein Körperöl oder eine Body Lotion. Fragen Sie in Ihrem Fachgeschäft nach den DIY-Karten oder holen Sie sich auf www.meinearomawelt.ch Tipps, Ideen und Anleitungen für Ihre DIY-Aromapflege.



DIY-Idee

ENTSPANNUNGS-RAUMSPRAY

75 ml neutrales Aromalife PURE-Raumspray Bio
25 Tropfen Lavendel Bio
15 Tropfen Bergamotte Bio
15 Grapefruit Bio

Die ätherischen Öle direkt in ein neutrales Aromalife PURE-Raumspray geben und schütteln. Zur Raum- oder Umgebungsbeduftung 2–3 Sprühstosse in den Raum sprühen.



Hersteller: Aromalife AG/Bahnhofstrasse 37/CH-3427 Utzenstorf/www.aromalife.ch
Vertrieb: ebi-pharm ag/Lindachstrasse 8C/CH-3038 Kirchlindach/www.ebi-pharm.ch


aromalife
natur für die sinne

FIT DURCH DEN HERBST

Bringen Sie die Durchblutung in Schwung



Gerade in der kalten Jahreszeit kann unsere Durchblutung ins Stocken geraten. Ein gut funktionierender Blutkreislauf ist entscheidend für das Wohlbefinden.

Der menschliche Körper enthält etwa fünf Liter Blut, die mit beeindruckenden vier Kilometern pro Stunde durch das Gefässsystem fließen. Dieses Transportsystem versorgt jede Zelle mit lebenswichtigen Nährstoffen und Sauerstoff.

HERBSTLICHE HERAUSFORDERUNGEN FÜR DIE DURCHBLUTUNG

Wenn die Temperaturen sinken, ziehen sich die Blutgefässe zusammen, um die Wärme im Körperinneren zu halten. Dies kann jedoch dazu führen, dass Hände und Füsse kalt werden oder sogar Durchblutungsstörungen auftreten. Bewegung und gezielte Massnahmen helfen, den Kreislauf anzuregen und Beschwerden vorzubeugen.

WARNZEICHEN ERKENNEN

Achten Sie auf Signale wie einschlafende Gliedmassen, Kribbeln oder Wadenkrämpfe. Diese können auf Durchblutungsstörungen hinweisen. Wadenkrämpfe sind nicht immer ein Zeichen von Magnesiummangel, sondern können auch auf eine unzureichende Sauerstoffversorgung hindeuten.

HERBSTLICHE AKTIVITÄTEN ALS DURCHBLUTUNGS-BOOSTER

Die gute Nachricht: Regelmässige Bewegung an der frischen Luft ist der beste Weg, um die Durchblutung zu fördern. Der Herbst bietet viele tolle Möglichkeiten:

- Herbstwanderungen: Geniessen Sie Spaziergänge durch bunte Wälder. Das ist entspannend und fördert die Durchblutung.
- Nordic Walking: Ideal, um die Durchblutung in den Beinen anzukurbeln und gleichzeitig ein effektives Ganzkörpertraining zu absolvieren.
- Velofahren: Nutzen Sie die milden Herbsttage für eine Velotour und stärken Sie Ihre Ausdauer.

Diese Aktivitäten bringen nicht nur den Kreislauf in Schwung, sondern machen auch Spass und stärken Ihr Immunsystem für die kommende kühlere Jahreszeit.

GANZHEITLICH FÜR GESUNDE GEFÄSSE

Neben Bewegung spielen weitere Faktoren eine wichtige Rolle:

- Rauchverzicht
- Gewichtskontrolle
- Ausgewogene, fettarme Ernährung

Nutzen Sie die Herbstmonate, um Ihre Durchblutung in Schwung zu bringen. Ihr Körper wird es Ihnen mit mehr Energie und Wohlbefinden zurückgeben – nicht nur im Herbst, sondern das ganze Jahr über.

Das tibetische Arzneimittel PADMA 28_N kann die Durchblutung unterstützen. Dieses auf tibetischen Traditionen basierende Mittel wird bei Beschwerden wie einschlafenden Händen und Füssen sowie für Wadenkrämpfen eingesetzt.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

PADMA AG

www.padma.ch

PADMA

Tibetische Rezepturen aus der Schweiz. **Natürlich!**

REZEPT VON MARY MISO

Apfel-Selleriesuppe mit Cashewnüssen

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 Minuten



1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
2 EL Ingwer, gehackt
1 TL Chiliflocken
2 EL Öl zum Anbraten
50 g Cashewnüsse
1 Sellerie, gewürfelt
1 Stangensellerie, geschnitten,
Blätter zur Seite legen
2 Äpfel, gewürfelt
Salz und Pfeffer

1 Liter Gemüsebouillon
2 dl Kokosmilch

4 EL Cashewnüsse, geröstet
4 EL Chiliöl
Blätter vom Stangensellerie
1 Frühlingszwiebel, in Ringe geschnitten

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chiliflocken 5 Minuten im Öl anbraten. Cashewnüsse dazugeben und mitrösten.

Sellerie, Stangensellerie und Äpfel dazugeben und mitbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gemüsebouillon dazugeben und Suppe für 1 Stunde köcheln lassen. Am Schluss Kokosmilch dazugeben und 10 Minuten fertigkochen. Mit dem Stabmixer mixen.

Suppe auf 4 Schalen verteilen. Cashewnüsse, Chiliöl, Blätter vom Stangensellerie und Frühlingszwiebelringe darüberstreuen.

Mehr Rezepte von Mary Miso finden Sie online unter mary-miso.ch

Fermentieren: Uraltes Wissen neu entdeckt

Die traditionelle Konservierungsmethode erlebt ein Revival: Fermentierte Lebensmittel sind eine geschmackliche Bereicherung und unterstützen die Gesundheit. Welche sich besonders gut für den Einstieg eignen und worauf man achten sollte, erklärt Fermentationsexpertin Franziska Wick.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: iStock



«Nach der Geburt meines zweiten Kindes fühlte ich mich lange kraftlos», erzählt Franziska Wick von Wild Pulse. Eine Ernährungsberaterin empfahl ihr fermentiertes Gemüse. Nach einem Sauerkrautkurs war sie begeistert: «Ich merkte, dass es mir guttat – und begann, mich intensiver mit dem Thema zu befassen.»

GESUNDHEITLICHE VORTEILE DER FERMENTATION

Beim Fermentieren bauen Mikroorganismen wie Milchsäurebakterien, Hefen oder Schimmelpilze organische Stoffe ab und um. Der Prozess macht Lebensmittel haltbarer, da schädliche Keime gehemmt werden. Oft werden sie auch besser verdaulich, da etwa Laktose oder harte Fasern abgebaut werden. Zudem kann die Bioverfügbarkeit von Vitaminen und Mineralstoffen steigen – der Körper kann diese besser aufnehmen. Manche fermentierten Produkte enthalten lebende Mikroorganismen (Probiotika), die die Darmflora positiv beeinflussen können.

WELCHE LEBENSMITTEL EIGNEN SICH ZUM FERMENTIEREN?

- **Gemüse:** Anfängerinnen und Anfängern empfiehlt Wick, sich zunächst an der Gemüsefermentation zu versuchen – zum Beispiel hartem Gemüse wie Karotten, Kohlrabi oder Stangensellerie. Die Methode ist unkompliziert: Das Gemüse wird geschnitten oder geraspelt, in ein Glas gegeben und mit Salzwasser bedeckt. Danach wird das Glas verschlossen und die Fermentation beginnt. «Das klingt einfach – und ist es im Prinzip auch», sagt Wick. «Manche Gemüsesorten sind jedoch heikler als andere. Süsse oder sehr weiche Gemüse wie Tomaten neigen eher zu Schimmel und benötigen deshalb mehr Salz oder besondere Sorgfalt.»

ANZEIGE



STRATH ORIGINAL

Unterstützen Sie Ihr Immunsystem auf natürliche Weise – besonders jetzt im Herbst. Die Schweizer Nahrungsergänzung, Strath Aufbaumittel mit fermentierter Kräuterhefe liefert wertvolle Nährstoffe und Vitamin D. Vitamin D unterstützt die Abwehrkraft. Für ein gutes Gefühl zum Start der kühlen Jahreszeiten.

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

- **Getränke:** Auch Tee, Fruchtsaft oder gesüßtes Wasser lassen sich fermentieren – etwa zu Kombucha oder Wasserkefir. Doch Wick warnt: «Bleiben Stückchen an der Oberfläche, können sich unerwünschte Keime vermehren.» Zudem entstehe durch Kohlensäure viel Druck – genug, um Glasflaschen platzen zu lassen. Sie rät deshalb zu PET-Flaschen und Vorsicht.
- **Weitere Fermentationsklassiker:** Viele bekannte Lebensmittel basieren ebenfalls auf Fermentation: Sauerteigbrot entsteht aus Mehl und Wasser, Sojasauce aus fermentierten Sojabohnen und Getreide, Wein aus Trauben, Schokolade aus fermentierten Kakaobohnen. Auch Knoblauch gehört dazu – durch den Prozess wird er schwarz und sein Aroma süß-würzig.

ANZEIGE

**VIBRACELL®**

Mit Früchten, laktofermentiertem Gemüse, Vitaminen und Mineralstoffen – deckt 100 % des Tagesbedarfs an Vitaminen. Gluten- und laktosefrei.

Auch in 150 ml erhältlich. www.bionaturis.ch

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

Fermentierte Karotten

Zutaten (für ein 1-Liter-Glas)

- 500–600 g Karotten
- 1 L Wasser
- 20 g Salz (entspricht 2 % Salzlake)
- optional: 1 Knoblauchzehe, ein paar Pfefferkörner oder ein Stück Ingwer

Zubereitung

1. Salz in lauwarmem Wasser vollständig auflösen.
2. Karotten schälen und in Stücke schneiden, die gut ins Glas passen.
3. Karotten und Gewürze, falls gewünscht, ins saubere Glas geben. Mit Salzlake komplett bedecken.
4. Karotten mit einem sauberen Gewicht (z. B. kleinem Glas, Fermentationsgewicht oder sauberem Stein) unter der Lake halten, damit nichts an der Oberfläche schwimmt.
5. Glas luftdicht verschliessen oder mit einem Gärdeckel versehen.
6. 5–7 Tage bei Zimmertemperatur (18–22 °C) stehen lassen. Täglich überprüfen und bei Bedarf Gas entweichen lassen (wenn ohne Gärdeckel gearbeitet wird).
7. Sobald der gewünschte Geschmack erreicht ist, das Glas in den Kühlschrank stellen. Dort hält es sich mehrere Wochen.

Tipp

Je länger die Karotten fermentieren, desto säuerlicher werden sie. Schon nach wenigen Tagen entsteht ein mild-salziges Aroma – ideal als Snack oder Beilage.

ANZEIGE

Undex®

Prävention & Desinfektion

Von Fuss- und Nagelpilz

Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch



- **Fungizid** (Candida)
- **Desinfiziert die Haut**
- **Beruhigt & erfrischt**



- **Behandelt**
- **Bleicht**
- **Stärkt**



ANGEBOTE GÜLTIG BIS 4. OKTOBER 2025

Top-Angebote

GeloRevoice Halstabletten / GeloTonsil Gurgelgel

Lang anhaltender Schutz für Hals und Stimme – lindert Reizungen und pflegt die Schleimhaut.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von GeloRevoice Halstabletten und GeloTonsil Gurgelgel.



Medizinprodukt Alpinamed AG, Freidorf

Magnesium Biomed® UNO & DIRECT

Nahrungsergänzungsmittel als Trinkgranulat zur Einnahme mit Wasser oder als Stick zur Einnahme ohne Wasser.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Magnesium Biomed® UNO und DIRECT.



Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

RABATT
20 %



DUL-X NECK RELAX + BACK RELAX

DUL-X NECK RELAX für Nacken und Schultern und DUL-X BACK RELAX für Rücken und Kreuz.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von DUL-X NECK RELAX und DUL-X BACK RELAX.

RABATT
20 %



Kosmetikas. Beachten Sie die Hinweise zur Anwendung.

Die Lösung bei trockenen Augen

HYLO COMOD®
Der Klassiker für trockene Augen.

HYLO GEL®
Für chronisch trockene Augen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von HYLO COMOD® und HYLO GEL®.

RABATT
20 %



Ursapharm Schweiz GmbH, CH-6331 Hünenberg

Einzigartige Mund- und Zahnpflege mit Teebaumöl

TEBODONT® Produkte regenerieren und kräftigen das Zahnfleisch, erfrischen nachhaltig und hemmen die Plaquebildung.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von TEBODONT® Produkten.



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | www.wild-pharma.com

Priorin®

Priorin® N

Behandelt Haarausfall an der Wurzel.

Priorin® Liquid

Unterstützt das Haarwachstum und vermindert den Haarausfall. Auf pflanzlicher Basis, mit dem Wirkstoffkomplex Baicapil™.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Priorin® N und Priorin® Liquid.



Arzneimittel¹

Kosmetikprodukt²

Priorin® N ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bayer (Schweiz) AG

¹ CH-20240320-67
² CH-20250527-26

PERNATON® – für Muskeln und Gelenke

PERNATON® Kapseln & Gele mit neuseeländischem Grünlippmuschel-Extrakt: Die Kraft aus der Natur für mehr Spass an Bewegung!

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von PERNATON® Kapseln & Gele.



www.pernaton.ch, Doetsch Grether AG

Voltaren Dolo

Wählen Sie jetzt Ihre passende Schmerzlinderung*

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Voltaren Dolo forte Emulgel (120 g + 180 g) oder Voltaren Dolo Patch 24h.



*Bei akuten Schmerzen. Bitte fragen Sie Fachperson, bevor Sie Voltaren Dolo Produkte gleichzeitig anwenden. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG, Risch

Schluss mit Blasenentzündung!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. Das Medizinprodukt ist schnell wirksam und hat eine sehr gute Verträglichkeit.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von FEMANNOSE® N.



Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Medizinprodukt CE 0426 Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch

Visiodoron Malva® und Visiodoron Malva Intense®

Visiodoron Malva® und Visiodoron Malva Intense® befeuchten trockene bis sehr trockene Augen nachhaltig.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Visiodoron Malva® und Visiodoron Malva Intense®.



Dies sind Medizinprodukte. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Weleda AG, Schweiz



Wenn der Nacken zur Last wird

Schulter- und Nackenschmerzen sind in unserer modernen Gesellschaft weit verbreitet. Ein Experte und eine Drogistin erklären die Ursachen und zeigen Behandlungsmöglichkeiten auf.

Autorin: Désirée Klarer, Illustrationen: Maria Grejc

Die Ursachen für Nacken- und Schulterschmerzen sind vielfältig, doch einige stechen dabei besonders hervor: «Fast 80 Prozent der Betroffenen kommen wegen falscher Haltung, Stress und nervlicher Belastung zu uns», sagt Elena Henseler, dipl. Drogistin HF aus Obwalden. Die Menschen müssten heute vermehrt den schwierigen Spagat zwischen Beruf und Privatleben meistern.

GESTRESSTE SEELE, VERSPANNTER KÖRPER

Der Physiotherapeut und Naturheilpraktiker Peter Hämmerle sieht zudem einen direkten Zusammenhang zwischen Persönlichkeit und körperlichen Beschwerden. Er beobachte, dass chronisch gestresste Menschen latent an Überforderung litten, was ihr Nervensystem in einen Kampf- und Fluchtmodus (eine sogenannte Sympathikotonie) versetze. «Dies führt unter anderem zu erhöhter Muskelspannung und oberflächlicher Atmung, während wichtige Funktionen wie Verdauung und Regeneration unterdrückt werden», so Hämmerle.

Auch introvertierte, schüchterne Menschen seien gefährdet. «Wer sich immer nur duckt und bückt, muss Acht geben, sich selbst und die eigene Körperhaltung – auch die innere – nicht zu verlieren», warnt er. «Auch physische und psychische Traumata, hormonelle Veränderungen oder Stoffwechselstörungen könnten Schulter- und Nackenbeschwerden verursachen», sagt Hämmerle. Um Beschwerden

erfolgreich behandeln zu können, müsse man deren Ursachen bei jeder Patientin und jedem Patienten individuell ermitteln und angehen.

Der Mensch ist nicht dafür geschaffen, stundenlang in derselben Position zu verharren.

AKTIV GEGEN VERSPANNUNGEN

Wichtig ist auch die Prävention. Hämmerle betont, dass der Mensch nicht dafür geschaffen sei, stundenlang in derselben Position zu verharren. Er empfiehlt daher, die sensomotorischen Fähigkeiten zu fördern. «Dadurch wird eine aktive Körperhaltung unterstützt», erläutert Hämmerle. Bei der Sensorik handelt es sich um das Zusammenspiel von sensorischen und motorischen Leistungen. Das bedeutet, wie unsere Sinne und unsere Bewegungen zusammenarbeiten. Vereinfacht gesagt: Unsere Augen, unser Gleichgewichtssinn und andere Sinnesorgane melden dem Gehirn ständig, wie unser Körper im Raum steht. Das Gehirn gibt dann automatisch Befehle an die Muskeln weiter, um die Haltung zu korrigieren. Dieses System funktioniert normalerweise unbewusst – beim langen Sitzen wird →

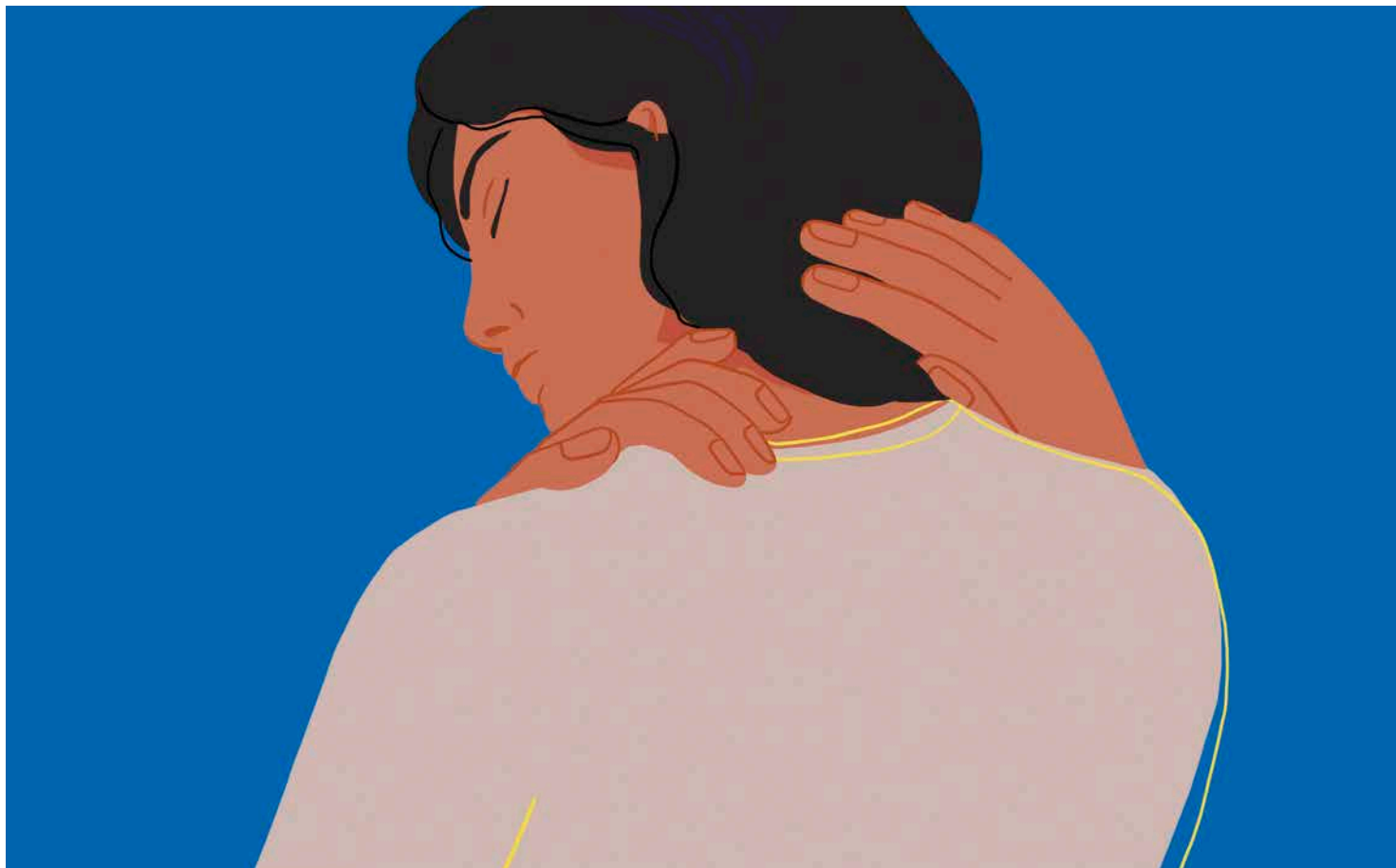
ANZEIGE



RÜCKENSCHMERZEN? NACKENSCHMERZEN?

PERSKINDOL Thermo Hot Roll-on lindert Rücken- und Nackenverspannungen damit Sie sich wieder Ihrem Alltag widmen können. PERSKINDOL Thermo Hot Roll-on enthält ätherische Öle, die durch ihren intensiven Wärmeeffekt Verspannungen lösen und gezielt Schmerzen lindern.

VERFORA AG



es jedoch träge, weshalb wir in schlechte Haltungen verfallen. Weiter empfiehlt er, mehr Dynamik in den Büroalltag einzubauen.

Diesen Ansatz unterstützt auch die Drogistin Elena Henseler. Sie weist darauf hin, dass fehlende Bewegung die Entstehung von Schulter- und Nackenschmerzen begünstigen könne. «Hie und da den Laptop herunterfahren, das Handy auf Flugmodus stellen und einen Spaziergang machen. Das kann schon Wunder bewirken», so Henseler.

Mit einer besseren Haltung und ausreichend Bewegung ist das Problem jedoch oftmals noch nicht gelöst. Es braucht einen umfassenden Ansatz. «Statt einfach nur die Symptome zu behandeln, müssen wir den Ursachen auf den Grund gehen», betont Hämmerle. «Dabei reagiert jeder Mensch anders – das müssen wir bei der Behandlung berücksichtigen.»

DIE URSACHEN VERSTEHEN

Um die richtige Behandlung zu finden, muss die Drogistin Elena Henseler die Ursachen kennen, so dass sie eine Kombination verschiedener Heilmittel vorschlagen kann. Oft ist eine Kombination aus äusserer und innerer Anwendung empfehlenswert. «Mit hochdosiertem Magnesium, den Vitaminen C und E können wir den Körper dabei unterstützen,

sich gegen oxidativen Stress und Entzündungen zu schützen», so die Drogistin. Äusserlich könnten Salben mit Rosmarin, Eukalyptus oder Wintergrünöl gut helfen. «Aus Erfahrung kann ich sagen, dass Wärme den meisten Menschen bei Schulter- und Nackenschmerzen besser hilft als Kälte», so Henseler. Auch ein spezielles Nackenkissen könne helfen, die Beschwerden zu lindern.

Fehlende Bewegung kann die Entstehung von Schulter- und Nackenschmerzen begünstigen.

Wer unter Nacken- und Schulterschmerzen leidet, sollte nicht nur Symptome lindern, sondern auch auf die Signale seines Körpers hören. Bewegung, achtsame Selbstfürsorge und gezielte Unterstützung mit passenden Heilmitteln können helfen, Spannungen zu lösen – innen wie aussen. Wichtig ist, sich frühzeitig Unterstützung zu holen und die Ursachen ganzheitlich anzugehen – damit der Nacken nicht zur dauerhaften Last wird.

Soufrol® Arthro

Crème



- ✓ Kühlende Schmerzlinderung
- ✓ Förderung der Gelenkbeweglichkeit
- ✓ Wirksam bei Entzündungen und Schwellungen in den Gelenken

Beweglich ohne Schmerzen



Gebro Pharma | Mehr vom Leben

Cool

SOU-012405-02.DE

**Seit 100 Jahren
gut versorgt!**

Eine **Extraportion Vitamine und Mineralstoffe** für die ganze Familie – für mehr Lebensfreude und Vitalität.

jemalt® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Gerstenmalz-extrakt, 12 Vitaminen und 11 Mineralstoffen.



Fermentiertes Knollenwunder

aus schwarzem Knoblauch – schonend verarbeitet
und konzentriert.



**Jetzt
beraten
lassen**

Schwarzer Knoblauch

Nahrungsergänzungsmittel mit Extrakt aus schwarzem Knoblauch, ergänzt mit B-Vitaminen.

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

Lassen Sie sich in Ihrer Swidro Drogerie oder Apotheke beraten.

Zistrose: Heilpflanze mit Tradition

Autorin: Sara Bagladi



**Alte Heilpflanze neu entdeckt:
Seit Jahrhunderten in der Volks-
heilkunde geschätzt, überzeugt
die Zistrose heute dank ihrer
antiviralen Wirkung.**

Hinter den zarten, rosaroten und leicht zerknitterten Blütenblättern der Zistrose steckt eine wahre Überlebenskünstlerin. Der etwa ein Meter hohe Strauch wächst wild im Mittelmeerraum, typischerweise im Norden Griechenlands, auf kargen und trockenen Böden. Medizinisch kommen die Blätter der sogenannten «graubehaarten Zistrose» (*Cistus incanus*) zur Anwendung.

1. ANTIVIRALE WIRKUNG

In unseren Breitengraden erfreut sich die Zistrose seit einigen Jahren wachsender Beliebtheit. Wertvoll macht sie vor allem ihre antivirale Wirkung. Es wurde klinisch bewiesen, dass die Einnahme ihrer Extrakte die Schwere wie auch die Dauer einer viralen Atemwegserkrankung senkt.

2. HILFE BEI HAUTKRANKHEITEN

In der Erfahrungsheilkunde werden Lösungen der Pflanze bei Hautkrankheiten wie Neurodermitis, Ekzemen oder Akne eingesetzt.

3. ANTIBAKTERIELLE UND ANTIMYKOTISCHE WIRKUNG

Die Wirkstoffe der Zistrose hemmen Bakterien und Pilze. Eine Mundspülung mit Cistus-Tee kann beispielsweise helfen, Bakterien im Mund zu reduzieren.

4. SEIT DER ANTIKE GESCHÄTZT

Bereits in der Antike wurde die Zistrose bei Hautkrankheiten eingesetzt. Ihr Harz wurde nach Afrika und Ägypten exportiert, wo es als Mittel bei Bakterien- und Pilzbefall galt.

5. POLYPHENOLREICHSTE PFLANZE

Neben Gerbstoffen und ätherischen Ölen enthält die Zistrose viele Polyphenole. Sie wurde gar zur polyphenolreichsten Pflanze Europas gekürt. Diese wirken unter anderem entgiftend und antioxidativ. Dadurch kann sie Zellschäden vorbeugen und Alterungsprozesse verlangsamen.

6. BETÖRENDE DUFT

Labdanum, das Harz der Zistrose, ist eine beliebte Zutat in der Parfümindustrie. Würzig, warm, amberartig, holzig, blumig, honigartig, ledrig – die Duftnuancen des Labdanums sind facettenreich.

Die Kraft der ätherischen Öle

Ob beruhigender Lavendel oder frische Grapefruit –
ätherische Öle sind weit mehr als wohlriechende Essenzen.
Erfahren Sie mehr über ihre Anwendung und welche
Essenzen Sie im Alltag unterstützen.

Autorin: Sara Bagladi, Redaktion: Lisa Heyl, Bilder: Fabienne Inhelder



Der herbe, erdige Duft von Kiefernadeln im Wald, der salzige Geruch einer Meeresbrise, die spritzige Frische, die sich beim Schälen einer Mandarine ausbreitet oder die blumige Note, die das Parfüm der Grossmutter hinterlässt – Düfte haben die Fähigkeit, Erinnerungen wachzurufen. Ein Hauch genügt, um Gefühle zu wecken.

Warum ist unser Geruchssinn so eng mit unseren Emotionen verbunden? Das liegt daran, dass der Geruchssinn direkt mit dem limbischen System verknüpft ist. Hier setzt die Aromatherapie an: Mit ätherischen Ölen nutzt sie das Wissen rund um deren vielfältige Inhaltsstoffe und Düfte bewusst, um Körper und Geist positiv anzuregen.

Erlebnisse und Gefühle, die wir mit einem Duft verbinden, prägen sich tief in unseren Erinnerungen ein.

WIE DAS LIMBISCHE SYSTEM DÜFTE VERARBEITET

Über den Geruchssinn entfalten ätherische Öle ihre Wirkung auf der mentalen und psychischen Ebene. Das limbische System ist der Bereich des Gehirns, in dem Gefühle entstehen und wo unter anderem das Verhalten, die Sexualität und das vegetative Nervensystem gesteuert werden.

Atmen wir ein ätherisches Öl ein, gelangt ein Öl-molekül zur Amygdala, einer zentralen Schaltstelle im limbischen System. Duftmoleküle können so unsere Stimmung beeinflussen, Stress reduzieren und Erinnerungen hervorrufen. Erlebnisse und Gefühle, die wir mit einem Duft verbinden, prägen sich tiefer in unsere Erinnerungen ein, als wenn wir etwas bloss hören oder sehen. «Düfte können uns helfen, unseren Körper und Geist zu zentrieren», so Alena Schoch, dipl. Drogistin HF und Co-Geschäftsführerin von Schön und Gesund AG in Aarau.

VON KAMILLE BIS NIAOULI

Ätherische Öle lassen sich auf verschiedene Arten anwenden: Über den Geruchssinn, aber auch über Haut und Schleimhaut. Bei äusserlichen Anwendungen wie Bädern, Ölmassagen oder Wickeln werden die Öle über die Haut aufgenommen. Ätherische Öle kommen auch bei Inhalationen, Sitzdampfbädern, Spülungen, beim Gurgeln oder bei der Raumbeduftung zum Einsatz. «Beim Inhalieren ist es wichtig, ein Öl in pharmazeutischer Qualität zu verwenden. Ausserdem: Langsam und tief einatmen! Beginnen Sie mit einer niedrigen Dosierung, zum Beispiel zwei Tröpfchen in einer Schüssel mit heissem Wasser», so Alena Schoch. →

Die Kunst der Gewinnung ätherischer Öle

Es gibt verschiedene Herstellungsverfahren, um die Essenz der Pflanzen zu gewinnen.

Zu den gebräuchlichsten gehört die **Wasserdampfdestillation**: Das Pflanzenmaterial wird mit Wasserdampf erhitzt, wobei sich die ätherischen Öle freisetzen und mit dem Dampf verflüchtigen. Durch die anschließende Abkühlung kondensiert der Dampf und das ätherische Öl, das meist leichter ist als Wasser, kann abgetrennt werden. Das Kondensat, das übrigbleibt, heisst Pflanzenwasser oder Hydrolat. Für die Gewinnung von einem Kilogramm Rosenöl werden bis zu 5'000 Kilogramm Rosenblüten verarbeitet. Durch schonende Auspressung der Schalen werden ätherische Öle von Zitrusfrüchten gewonnen. Dieser Prozess nennt sich **Kaltpressung**. Für einen Liter Öl benötigt es 200 Kilogramm Zitronenschalen.

Bei der **Extraktion (Auszug)** werden Blüten mit flüchtigen Lösungsmitteln behandelt, um die Duftstoffe zu extrahieren. Unter Vakuum wird das Lösungsmittel wieder abdestilliert. Dadurch entsteht ein duftintensives Endprodukt, ein sogenanntes Absolve. Bei der Extraktion von Harzen heisst es Resinoid.

ANZEIGE



FARFALLA LAVENDEL FEIN ÄTHERISCHES ÖL BIO

Der echte Lavendel zählt zu den Nutzpflanzen mit dem breitesten Wirkungsspektrum. Dank seines hohen Linalylacetat-Gehalts schenkt der blumig-frische und krautige Duft tiefe Entspannung und innere Ruhe. In der Aromatherapie wird Lavendel bei vielen Themen eingesetzt, für Hautanwendungen z.B. als Massageöl verdünnt (1 Tropfen auf 1 TL Mandel- oder Jojobaöl).



In der Erkältungssaison können Inhalationen mit Eukalyptus hilfreich sein. Bei Kindern ist jedoch besondere Vorsicht geboten und eine fachkundige Beratung unerlässlich. «Einem Wickel für Bauchschmerzen, vor allem für kleine Kinder, füge ich Römische Kamille hinzu. Das wärmt und schenkt Geborgenheit», erklärt sie. Ätherische Öle bereichern auch das Saunaerlebnis: Für den Saunaaufguss kommen bei Alena Schoch drei Tröpfchen Niaouli auf den heißen Stein. «Im Badezusatz und im Massageöl können ätherische Öle wie Lavendel oder Melisse beruhigen, während Zitrusfrüchte aktivieren», so Schoch. Alenas Tipp für alle, die unterwegs sind und sich einen Moment der Ruhe wünschen: «Ein Tropfen Lavendelöl auf ein Taschentuch und tief einatmen!» Das Fachpersonal in swidro Drogerien und Apotheken berät gerne zur richtigen Anwendung. «Ätherische Öle sind konzentrierte Stoffe, die entsprechendes Wissen in der Anwendung erfordern. Es ist nicht nur ein Duft wie bei einem Parfüm», ergänzt die Aromaexpertin. Deshalb ist es wichtig, sich fachgerecht beraten zu lassen.

DUFTSTOFFE FÜR DAHEIM

Es gibt eine breite Palette an ätherischen Ölen mit unterschiedlichen Eigenschaften. Für eine Sammlung an Duftstoffen zuhause eignen sich:

- **Lavendel** ist der Klassiker der Aromatherapie. Sein charakteristischer Duft wird traditionell mit Ruhe, Ausgleich und innerer Harmonie in Verbindung gebracht – ideal zur Raumbedeftung am Abend oder für kleine Entspannungsrituale im Alltag.

ANZEIGE



WUSSTEN SIE SCHON?

Die Luft in Innenräumen kann bis zu 100-mal stärker verschmutzt sein als die Aussenluft!¹ Das Pur-essenzial Luftreinigungsspray ist eine patentierte Formel aus 41 ätherischen Ölen, die zu 100 % rein und natürlich sind. Es hilft, die Luft in Wohn- und Feuchträumen zu reinigen und schlechte Gerüche zu begrenzen: zu Hause, im Schlafzimmer, im Büro, im Auto ...

¹ Studie zur Luftqualität, Environmental Protection Agency, 2017

Ätherische Öle ...

- ... werden in der Aromatherapie, Kosmetik und Duftstoffanwendungen eingesetzt.
- ... sind kleinste Öltröpfchen, die sich in Drüsen im oder auf dem Pflanzengewebe bilden.
- ... sind enthalten in Blüten, Samen, Fruchtschalen, Blättern, Wurzeln, Harzen, Rinden und im Holz.
- ... duften und schmecken intensiv.
- ... dienen den Pflanzen, um Insekten anzulocken oder sie fernzuhalten und schützen sie vor Krankheiten, Kälte, Hitze und Austrocknung.
- ... lösen sich gut in fetten Ölen wie Oliven- oder Mandelöl sowie in Sheabutter, Honig oder Alkohol.

- **Pfefferminze** sorgt für Erfrischung und einen klaren Kopf. Sie kann bei Kopfschmerzen, Übelkeit und Konzentrationsschwierigkeiten unterstützen.
- **Grapefruit** hebt mit seinem spritzig-frischen Aroma die Stimmung und sorgt für Leichtigkeit, wenn man lustlos und schlecht gelaunt ist.
- **Thymian** kommt bei der Behandlung von Erkältungskrankheiten zum Einsatz. Bei Kleinkindern und Schwangeren nicht empfohlen.
- **Ravintsara** heisst in Madagaskar, wo es unter anderem wächst, «das gute Blatt». Es wird unter anderem eingesetzt, um das Immunsystem zu unterstützen.
- Das ätherische Öl von **Nelken** kann bei Zahnschmerzen und Verdauungsbeschwerden Linderung bringen.

Zur Anwendung der ätherischen Öle gibt Ihnen Ihre Fachperson in der swidro Drogerie oder swidro Apotheke gerne Auskunft.

Tipps zum Umgang mit ätherischen Ölen

- Jedes ätherische Öl ist nach dem Öffnen unterschiedlich lange haltbar: Achten Sie auf das Etikett auf der Flasche.
- Verschliessen Sie nach dem Gebrauch das Fläschchen so schnell wie möglich wieder, um den Kontakt mit Sauerstoff zu minimieren.
- Lagern Sie ätherische Öle bei Raumtemperatur und vor Licht geschützt.
- Vermeiden Sie den Kontakt ätherischer Öle mit den Augen.
- Verwenden Sie hochwertige ätherische Öle in Bioqualität und in 100 % naturreiner Form.
- Geben Sie ätherische Öle nicht pur auf die Haut, sondern zusammen mit einem geeigneten Träger wie Öl, Pflanzenwasser oder Salz.
- Ätherische Öle sollten nicht eingenommen werden (wenn dann nur in geeigneter Form als geprüftes Arzneimittel).

ANZEIGE

Bekämpfen Sie die Ursache von Zahnfleischbluten**

Hilft vor wiederholtem Auftreten zu schützen**

¹ bei Gingivitis ist die meridol® Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten bei 155 Zahnärzt:innen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Feb 2025.
 ** Bekämpft bakterielle Plaque, bevor Zahnfleischbluten entsteht, bei regelmässiger Anwendung.
 1 in der Reduzierung von Plaque, nach 6 Monaten kontinuierlicher Anwendung im Vergleich zu einer herkömmlichen fluoridierten Zahnpasta (1.450 ppm F- als NaMF/ NaF). Bevor Zahnfleischprobleme entstehen.

GÜLTIG BIS 4. OKTOBER 2025

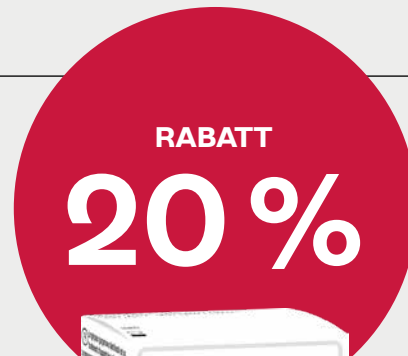
Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

GeloRevoice Halstabletten / GeloTonsil Gurgelgel

Lang anhaltender Schutz für Hals
und Stimme – lindert Reizungen
und pflegt die Schleimhaut.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf
von GeloRevoice Halstabletten
und GeloTonsil Gurgelgel.



Medizinprodukt Alpinamed AG, Freidorf

B12 Trio

Dosierspray

Kids



- ✓ Spezielle Kinderdosierung
- ✓ Feiner Kirschengeschmack
- ✓ Kindergerechte Anwendung



Wohlschmeckendes Nahrungsergänzungsmittel für Kinder und Jugendliche mit 3 physiologischen Vitamin B12-Verbindungen

(Adenosylcobalamin, Hydroxocobalamin und Methylcobalamin).



Direkt auf die Zunge oder in die Mundöffnung sprühen



Auf einen Löffel sprühen und einnehmen



Mit Speisen oder Getränken mischen und einnehmen (z.B. Müesli, Wasser, Tee, etc.)

Safran Kids

Gummies



Die natürliche Unterstützung für kleine Wirbelwinde, Energiebündel und kreative Köpfe!

Mit Vitamin B6 für psychische Balance und ein ausgeglichenes Nervensystem.

www.alpinamed.ch

AHOI vom schönen Thunersee!

Kombinieren Sie Ihren Einkauf bei uns in der Drogerie Chartreuse mit einem unvergesslichen Aufenthalt in unserer traumhaften Region!



Ausflugstipp von
ISABELLE ZAUGG
dipl. Drogistin HF
Drogerie Chartreuse, Hünibach

Reisen Sie entspannt mit dem Bus zu den berühmten **Beatushöhlen** – einem faszinierenden Höhlensystem direkt in den Felsen des Niederhorns. Erkunden Sie die geheimnisvollen Tropfsteinhöhlen und geniessen Sie die mystische Atmosphäre.

Nach dem Besuch wandern Sie gemütlich hinunter zur **Beatenbucht** – unterwegs erwarten Sie grandiose Aussichten auf den Thunersee. Von der Beatenbucht geht es weiter mit dem Schiff zurück nach **Hünibach**. Lassen Sie die Fahrt über den glitzernden See auf sich wirken – so schön ist unsere Schweiz!

Tipp: Packen Sie unbedingt Ihr Badezeug ein! Direkt bei der Schiffsanlegestelle Hünibach lädt das klare Wasser des Thunersees zu einem erfrischenden «Schwumm» ein.

Danach lassen Sie den Tag entspannt in der **Buvette** direkt am See ausklingen – mit einem feinen Apéro und Blick auf das Abendlicht über den Bergen und das Schloss Schadau.

Für ein stimmungsvolles Abendessen empfehlen wir Ihnen die nahegelegene **Osteria da Pasquale** – hier geniessen Sie italienische Spezialitäten in familiärer Atmosphäre, nur wenige Schritte von der Drogerie entfernt.

Besuchen Sie die moderne Drogerie Chartreuse! Bei uns finden Sie nicht nur bewährte Hausmittel, sondern auch einzigartige Hausspezialitäten wie den **Thunerseewasser-Tee**, erfrischenden Thunerseewasser-Pfefferminzlikör oder sorgfältig ausgewählte Naturkostprodukte aus der Region. In der liebevoll gestalteten **Butik** im Obergeschoss entdecken Sie stilvolle Geschenkideen, Dekorationen und vieles mehr. Unser herzliches Team berät Sie dabei kompetent und persönlich – für Ihr Wohlbefinden und kleine Alltagsfreuden.

Und warum nicht gleich bleiben? Gönnen Sie sich eine erholsame Nacht direkt im **Hotel Chartreuse** – dem gemütlichen Hotel gleich nebenan. So starten Sie am nächsten Morgen ganz entspannt in den Tag und können sich bereits auf das nächste Abenteuer freuen! Nur wenige Schritte vom Hotel entfernt beginnt eine zauberhafte Wanderroute durch die **Cholerenschlucht** – ein kleines Naturparadies mit rauschenden Wasserfällen, Holzstegen und beeindruckenden Nagelfluhfelsen. Ideal für Familien und Naturfreunde, ist die Schlucht in etwa 2 km oder rund 1 Stunde Gehzeit erreichbar.

Wir freuen uns, Sie bei uns am Thunersee zu begrüßen!

WETTBEWERB

Hotel / Restaurant Chartreuse – Osteria da Pasquale Italianità am Thunersee

Seit 2015 geniesst man in Thun in der Osteria da Pasquale italienische Spezialitäten, wie man sie sonst nur in Italien auf den Speisekarten findet. Das 3-Sterne-Hotel Chartreuse mit seinen 16 charmant eingerichteten Zimmern setzt dabei ganz auf Qualität, Gastfreundschaft und Liebe zum Detail.

Küchenchef Leonardo aus Rom und sein Team verwöhnen die Gäste mit saisonalen Köstlichkeiten: Je nach Speisekarte stehen Tatar di Manzo, Polpo alla griglia, Burrata, Kalbssteak an frischen Moren und hausgemachte Ravioli ganz oben auf der Speisekarte.

Direkt am See, nur zwei Minuten zu Fuss, ergänzt die Buvette am See das Gesamtkonzept – ein Outdoor-Restaurant mit Liegewiese, Bademöglichkeit und gemütlichen Plätzen zum Verweilen bei gutem Wetter.

Chartreuse – Osteria da Pasquale
Staatsstrasse 142, 3626 Hilterfingen
www.chartreuse.ch, mail@chartreuse.ch
Tel. +41 33 243 33 82

Bilder: Tom Trachsel



JETZT MITMACHEN

**Gewinnen Sie
zwei Nächte in
unserem 3-Sterne-
Hotel inklusive
Frühstück im Wert
von CHF 750.–**

**AN EINEM DER ABENDE
GENIESSEN SIE ZUDEM:**

- Apéro
- ein 4-Gang-Degustationsmenü
- eine Flasche Hauswein
- Wasser und Kaffee

Für zwei Personen in unserer Osteria da Pasquale.

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name, Ort meiner Drogerie/Apotheke

Bringen Sie diesen Talon bis am 11.10.2025 in Ihre swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinner*innen des Ausflugstipps aus der FIT & MUNTER-Ausgabe 2/2025 sind:

- Leni W. aus Adelboden
- Helene S. aus Grossdietwil
- Marianne F. aus Ebnet-Kappel

Die Gewinner*innen wurden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

GÜLTIG BIS 4. OKTOBER 2025

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

DUL-X NECK RELAX + BACK RELAX

DUL-X NECK RELAX für
Nacken und Schultern
und DUL-X BACK RELAX
für Rücken und Kreuz.

Jetzt 20 % Rabatt
beim Kauf von DUL-X
NECK RELAX und
DUL-X BACK RELAX.



Kosmetikas. Beachten Sie die Hinweise zur Anwendung.

Natürlich gegen Herpes – Welche Makro- und Mikronährstoffe bewähren sich in der Praxis?

Es gibt viele Trigger von Lippenherpes-Schüben. Mit der Zeit kennt man seine persönlichen Auslöser. Leider kann man diese nicht immer beeinflussen. So schaffen es Stress, starke Sonnenexposition, gewisse Lebensmittel, hormonelle Einflüsse oder eine Erkältung immer wieder einen Ausbruch zu bewirken.

Wer regelmässig darunter leidet, lässt sich oft in der Drogerie zu natürlichen Behandlungsoptionen beraten und hat ein stärkeres Interesse an der Vorbeugung. In solchen Fällen stelle ich Fragen zu Auslösern und zum Lebensstil. Dabei setze ich bei den Themen Stress, Schlaf und Ernährung ein besonderes Augenmerk. Diese haben einen erheblichen Einfluss auf das Immunsystem. Oft ist das Behandeln eines offensichtlichen Problems, wie starken Schlafproblemen, der wichtigste Baustein in der Behandlung. Diese individuellen Faktoren fliessen in das Behandlungskonzept ein und bilden die Grundlage für die optimale Wirkung der Standardbehandlung.

Standardbehandlung umfasst L-Lysin, Selen und Zink. L-Lysin stört den Stoffwechsel der Herpesviren. Selen spielt eine wesentliche Rolle in der Virenabwehr und ist Bestandteil diverser Proteine. Generell ist in der Schweiz die Selenversorgung knapp. Dies liegt an den selenarmen Böden. Zink spielt mehrere Rollen im Körper. Es unterstützt das Immunsystem, fördert die Wundheilung und wirkt antioxidativ. Das bedeutet, dass es chemische Reaktionen aggressiver Stoffe mit den Zellen verringert und somit Zellschäden minimiert. Selen besitzt diese Eigenschaft auch. Dieses Dreiergespann wirkt als Synergie.



Ich möchte an dieser Stelle darauf aufmerksam machen, dass Zink und Selen in einigen Multivitaminen bereits enthalten sind. Teilen Sie in der Beratung mit, welche Präparate Sie sonst noch einnehmen. **Dann kann entweder ein reines L-Lysin Präparat oder das Kombipräparat mit allen drei Nährstoffen eingesetzt werden.**

Diese Massnahmen wirken sich häufig auch auf die allgemeine Gesundheit und damit die Lebensqualität positiv aus. Es lohnt sich also, diese lästigen Fieberbläschen als Anlass zu nehmen, sich ganzheitlich mit der eigenen Gesundheit auseinanderzusetzen.

Alvin Kunz

Dipl. Drogist HF
Drogerie Natürlich Berger in Sissach



pure-encapsulations.ch

Um die Gelassenheit zu geniessen,
die Sie sich wünschen...

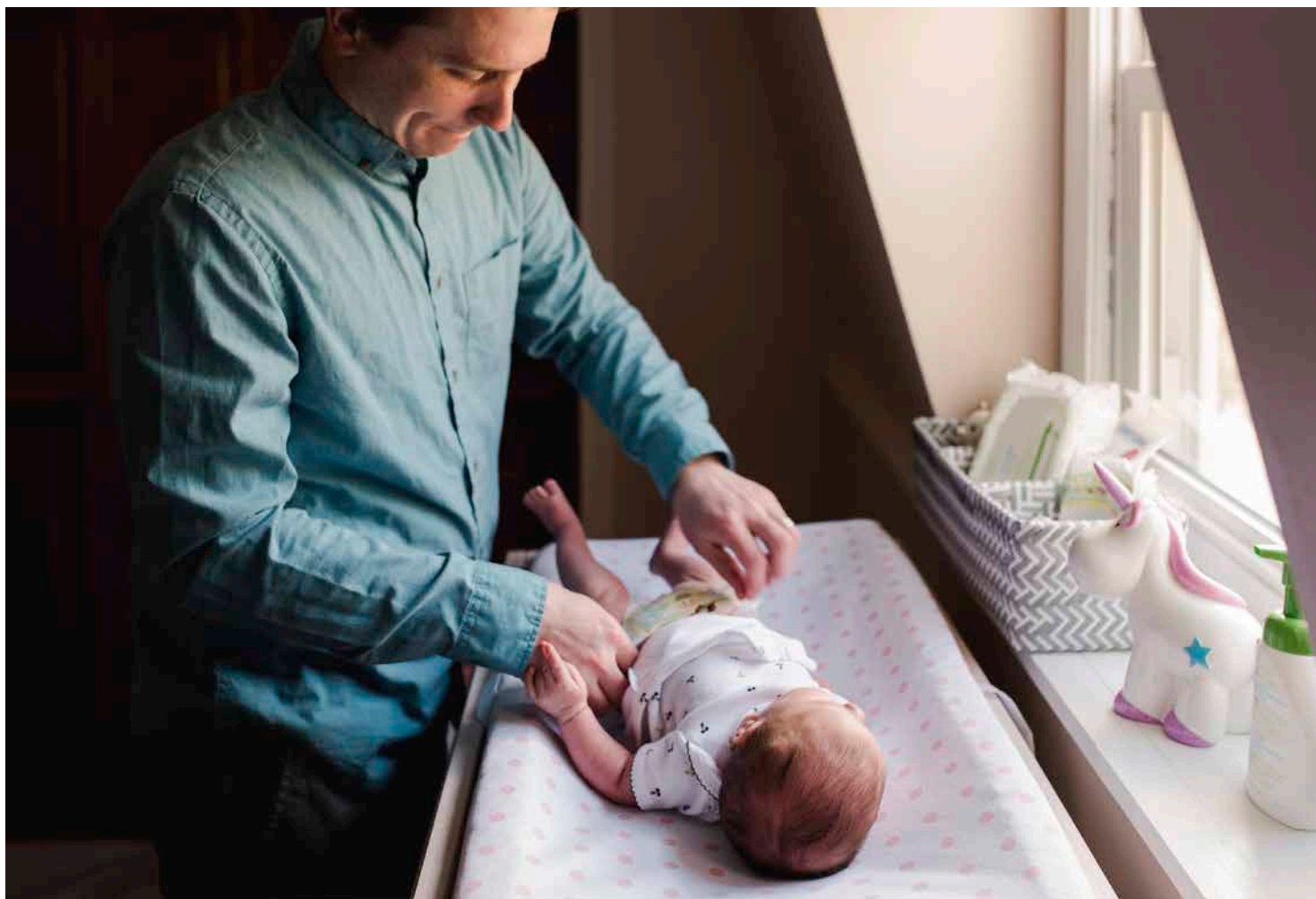
-20%*

Nur das Wesentliche.
Ohne Kompromisse.



20% Rabatt-Bon auf Pure encapsulations

*Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% auf Pure encapsulations Produkte. Angebot gültig bis 19. Oktober 2025 exklusiv in Ihrer swidro. Solange Vorrat.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.



Wickeln im Wandel: Naturheilkunde für zarte Babyhaut

Der Trend zum «Abhalten» oder «Windelfrei» gewinnt an Popularität. Was steckt dahinter und wie pflegt man den Babypopo natürlich? Die Drogistin Lorena With von der Drogerie C. Haus AG erklärt diesen achtsamen Ansatz und gibt praktische Tipps.

Autorin: Lisa Kira Heyl, Bild: Lea Jones / Stocksy

ABHALTEN STATT WINDELFREI – WAS BEDEUTET DAS?

«Windelfrei wird oft missverstanden», erklärt Lorena With von der Drogerie C. Haus AG zu Beginn. «Es bedeutet nicht, dass das Baby gar keine Windeln trägt, sondern dass Eltern bewusst auf die Signale ihres Kindes achten und es bei Bedarf über ein Töpfchen oder eine Schüssel halten.» Dieser Ansatz wird auch «Abhalten» genannt und beschreibt das eigentliche Kernkonzept besser als der Begriff «windelfrei».

Windelfrei heisst nicht, komplett auf Windeln zu verzichten.

Dabei können sowohl klassische Einwegwindeln als auch Stoffwindeln als Backup dienen. Die Vorteile sind überzeugend: Eine verbesserte Kommunikation zwischen Eltern und Kind, weniger Hautreizungen und Harnwegsinfekte sowie ein früheres Trockenwerden. Was sind die Nachteile? «Die meisten vermeintlichen Nachteile sind Mythen», betont With. «Einzig der erhöhte Zeitaufwand für die Eltern könnte als Herausforderung gesehen werden.»

NATÜRLICHE PFLEGE FÜR DEN BABYPOPO

Für die Pflege der empfindlichen Babyhaut empfiehlt die Drogistin einen strukturierten, naturnahen Ansatz:

Grundausstattung: Neben den gewählten Windeln sind waschbare Wickelunterlagen und sanfte, natürliche Pflegeprodukte die Basis. Das Sortiment umfasst milde Cremes und Salben, erfrischende Hydrolate sowie spagyrische und homöopathische Präparate.

Bewährte Heilpflanzen: Traditionelle Arzneipflanzen haben sich besonders bewährt: Salbei eignet sich als beruhigender Waschzusatz, während Kamille und Rose als Hydrolate erfrischend und beruhigend auf gereizte Haut wirken. «Ringelblume und Lavendel sind wahre Allrounder in der Babypflege», erklärt With. Sie werden sowohl äusserlich in Pflegeprodukten als auch innerlich beispielsweise als Spagyrik angewendet. Auch Teebaum und Manuka können in verdünnter Form helfen – diese werden vor allem in Salben und Ölen verarbeitet.

Bei Windeldermatitis: Hier können die genannten Heilpflanzen ihre beruhigenden und heilungsfördernden Eigenschaften besonders gut entfalten. Ringelblume und Kamille wirken entzündungshemmend, während Lavendel zusätzlich beruhigt.

PRAKTISCHE WICKELTIPPS

Ein wichtiger Tipp der Expertin betrifft die Entwicklung des Wickelns: Während Neugeborene noch ruhig liegen, wird das Wickeln mit zunehmendem Alter zur Herausforderung. «Manchmal gleicht es einer Raubtierzähmung», schmunzelt With. Sie rät zu praktischen Lösungen wie dem Wickeln im Stehen – dabei wird das Kind aufrecht gehalten und die Windel im Stehen gewechselt – und der aktiven Einbindung des Kindes.

Auch bei der Kleiderauswahl gilt: Weniger ist mehr. «Verzichten Sie auf komplizierte Verschlüsse und bevorzugen Sie praktische Zweiteiler», empfiehlt die Drogistin. Ihre Expertise zeigt: Mit der richtigen Vorbereitung und naturnahen Produkten wird die Wickelzeit zu einer wertvollen Bindungszeit zwischen Eltern und Kind.

ANZEIGE

Gereizter oder wunder Babypo?

Oxyplastin® Wundpaste
Pflegt und schützt vor Windeldermatitis und fördert die Wundheilung.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



VERFORA
FÜRS LEBEN

Omega-3 aus pflanzlicher Quelle

Nahrungsergänzungsmittel mit EPA und DHA



Neu

Algenöl

Nachhaltig gewonnen und rein pflanzlich – ideal für die moderne Ernährung.

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

Lassen Sie sich in Ihrer swidro Drogerie oder Apotheke beraten.

WELEDA
baby

Natürlich geschützt.
Von Anfang an.



ENTWICKELT MIT HEBAMMEN
MIT 100% BIO-CALENDULA

Sehr gute Hautverträglichkeit,
dermatologisch bestätigt

HEBAMMEN
Nr.1*
EMPFEHLUNG

* Im Bereich Baby-Pflegeprodukte ist WELEDA baby die Nr.1-Marke bei Hebammenempfehlungen;
unabhängige Marktforschungsstudie 2024, Schweiz. weleda.ch/hebammenempfehlung

Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim Kreuzworträtsel-Wettbewerb und gewinnen Sie 1 von 10 Morga Produktpaketen im Wert von je CHF 100.-.

TEILNAHME KREUZWORTRÄTSEL-WETTBEWERB:

SMS Senden Sie SWIDRO + Lösungswort + Adresse an 919 (CHF 1.50/SMS).
Beispiel: SWIDRO Hautpflege Hans Muster, Musterstr. 12, 8000 Zürich
Online swidro.ch/Wettbewerb
Postkarte swidro ag, Hinterbergstrasse 26, 6312 Steinhausen

Teilnahmeschluss: 11. Oktober 2025

Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass swidro Ihnen in Zukunft weitere attraktive Angebote und Informationen zusenden darf. Auflösung ab 18. Oktober 2025 hier: www.swidro.ch/wettbewerb



leise, kaum hörbar	heller Rotton	wiederholt, erneut		begeisterte Anhänger		nicht angesagt, nicht hip	Compu-ter-taste	indones. Würz-sauce			warme Pastete (engl.)	An-spruch
					7			Oper von Verdi				
Holz-raum-mass		Schlu-cken e. Medika-ments								4	Skandale	
				Berner Eisho-ckeyclub		8		Nord-spa-nierin		männl. Fürwort		
				see-männ.: Gezeit			Wange					
Dich-tung für die Bühne		Büro-utensil		End-summe						Frauen-nacht-gewand		
frz.: Sonne			5				Amts-trachten		nicht weit entfernt		2	
lat.: Kunst				Fremd-wortteil: hundert			Stück für acht Instru-mente					
klet-ternder Pflan-zentrieb	afrikan. Lilien-gewächs		öffentl. Anhö-rungen (engl.)							3		Getreide-frucht
		1			Fluss im Engadin				digitale Audio-kassette		ost-span. Küsten-fluss	
undichte Stelle			9	Doppel-konso-nant	Vor-läuferin der EU		ebenso, gleich-falls					
			Veloteil					6				
früher, eher		vor zwei Tagen										

Rätsel.ch SR 5_25

RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON

Morga – aus der Schweiz

Morga bietet eine breite Palette an natürlichen, vegetarischen Produkten, die mit schonenden Verfahren und nach hohen Massstäben hergestellt werden. Das Sortiment umfasst Konfitüren, Sirupe, Nahrungsergänzung, Getreide, Hülsenfrüchte, Dörrfrüchte, Tee und vieles mehr. Dabei sind die Produkte konventionell, biologisch oder nach Demeter-Richtlinien zertifiziert. Seit 1930 prägt unsere Firmenphilosophie die Herstellung: Einfach natürlich vegetarisch – von Menschen für Menschen.



SUDOKU MITTEL

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

©rätsel.ch 1861706

SUDOKU SCHWER

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

©rätsel.ch 1825856



Viel Spass beim Ausmalen!

Bringe bis zum 11. Oktober 2025 dein fertiges Ausmalbild mit, wenn du in deiner swidro Drogerie / Apotheke einkaufen gehst, und du erhältst eine kleine Überraschung.

GÜLTIG BIS 4. OKTOBER 2025

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Magnesium Biomed® UNO & DIRECT

Nahrungsergänzungsmittel als Trinkgranulat zur Einnahme mit Wasser oder als Stick zur Einnahme ohne Wasser.

Jetzt 20 % Rabatt
beim Kauf von
Magnesium Biomed®
UNO und DIRECT.



Biomed AG, Überlandstrasse 199, 8600 Dübendorf
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche
und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.