

FIT & MÜNSTER

Teegenuss bewusst
erleben – Vielfalt
für Körper und Seele

s. 8

People Pleasing:
Raus aus der
Harmoniefalle

s. 26

Vitalstoffe im Alltag:
Wann Ergänzung
sinnvoll sein kann

s. 28



GÜLTIG BIS 6. DEZEMBER 2025

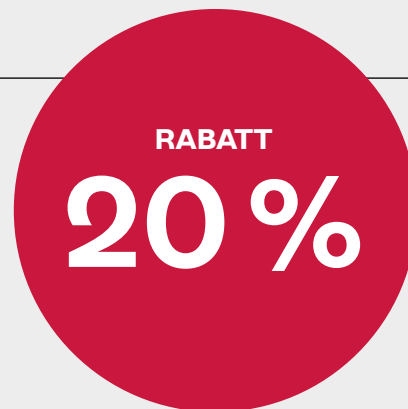
Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Supradyn® pro: Vitamine fürs Leben

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

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Supradyn® pro.



Liebe Leserinnen und Leser

In unserer Hektik vergessen wir oft, uns selbst Aufmerksamkeit zu schenken. Wahres Wohlbefinden beginnt mit kleinen Entscheidungen – etwa einer Tasse Tee aus *Camellia sinensis*.

Diese Ausgabe lädt ein, mehr auf sich zu hören. Eine Teesommelière zeigt, wie aus Teetrinken ein Moment der Achtsamkeit wird. Ob belebender Grüntee, milder Oolong oder erdiger Pu-Erh – jede Sorte birgt Geheimnisse und gesundheitliche Schätze.

Ebenso wertvoll ist es, zu lernen, wann ein gesundes «Nein» angebracht ist. People Pleasing mag kurzfristig Harmonie schaffen, doch langfristig kostet es Energie und Authentizität.

Entdecken Sie ausserdem, wie die «Königin der Blumen» – die Damaszener Rose – Sinne, Körper und Seele unterstützt, und wie bewusste Ernährung Zivilisationskrankheiten wie Gicht vorbeugen kann.

Gönnen Sie sich diese Auszeit – Sie haben es verdient.

Herzlich, 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

AUTOREN

Heyl Lisa Kira, Klarer
Désirée, Lüdi Fabio

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: 390'241 Ex,

**ERSCHEINUNG
AUSGABE 1/2026**

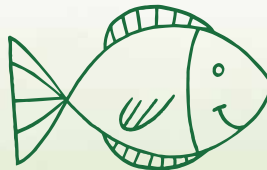
23. Januar 2026

SWIDRO STANDORTE

Über 100 Standorte:



Sanft. Pflegend. Nachfüllbar.



ohne
Mikroplastik



vegan



Erhältlich in Ihrer **swidro Drogerie**
oder **swidro Apotheke**

Tentan AG, Dellenbodenweg 8, 4452 Itingen, www.eduardvogt.ch

EDUARD VOGT
O R I G I N

- 4** News & Trends
- 7** Experten-Tipps
- 8** Camellia Sinensis
- 16** Unreine Haut
- 20** swidro Top-Angebote
- 22** Gicht
- 26** People Pleasing
- 28** Vitalstoffe
- 32** Ausflugstipp
- 35** Damaszener Rose –
Die Königin der Blumen
- 37** Rezept
- 38** Geschenk-Tipps
- 40** Rätsel- und Kinderseite

8



16

22



26

28



News & Trends



1 FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM

Seit 70 Jahren bewährt: Echinaforce® Forte von A.Vogel, hergestellt aus frischem Rotem Sonnenhut, stärkt die Abwehrkräfte und fördert den Heilungsprozess bei Erkältungskrankheiten. Für Kinder eignen sich die zahnfreundlichen Echinaforce® Junior Lutschtabletten mit Orangen-Aroma.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. A.Vogel AG, Roggwil TG.



2 WENN ES JUCKT, BRENNT ODER SCHMERZT.

SULGAN® N unterstützt mit Dreifachwirkung die Behandlung von inneren und äusseren Hämorrhiden, Analekzemen, Analfissuren und leichten Entzündungen sowie Juckreiz. Rezeptfrei erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie als Salbe, Zäpfchen sowie Medizinaltuchlein.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Doetsch Grether AG, 4051 Basel DG.C.03.032025.108

3 IBEROGAST® MAGEN – DIE KRAFT DER PFLANZEN

Das Arzneimittel mit sechs Heilpflanzenextrakten lindert Oberbauchbeschwerden wie zum Beispiel Magenbeschwerden, Völlegefühl, Sodbrennen oder leichte Krämpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich CH-20241205-77



4 WAS TUN, WENN DER RÜCKEN SCHMERZT?

Der selbstwärmende Umschlag für den unteren Rücken löst verspannte und verhärtete Muskeln. Er spendet mindestens 12 Stunden therapeutische Tiefenwärme, ist geruchslos und kann diskret unter der Kleidung getragen werden. Der Umschlag ist elastisch und lässt sich je nach Bedürfnis eng oder locker binden.

5 DERMAPLAST® EFFECT SILIKON-NARBENPFLASTER

Das neue DermaPlast® effect Silikon-Narbenpflaster mit einzigartiger InvisiCo®-Technologie. Erhältlich in zwei Grössen, für kleinere Narben, aber auch längere OP-Narben. Besondere Vorteile sind ihre Repositionierbarkeit und mehrfache Anwendbarkeit. Macht Narben weniger sichtbar – Für Sie. Und Ihre Haut.

6 PRETUVAL® GRIPPE & ERKÄLTUNG, FILMTABLETTEN

Pretuval® Grippe & Erkältung dient zur Linderung von Grippe- und Erkältungssymptomen. Die Wirkstoffkombination lindert Kopf- und Gliederschmerzen, Schnupfen, Fieber sowie Reizhusten. Als praktische Tablette.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bayer (Schweiz) AG. CH-20250818-41



7



10



9



8



11

7 DIE PFLANZLICHE ALTERNATIVE BEI HALSSCHMERZEN

Tantills® wirken mit der Kraft der Eichenrinde und pflanzlichem Glycerin bei Halsschmerzen, Heiserkeit und Schluckbeschwerden. Der pflanzliche Komplex lässt entzündete, angeschwollene Schleimhäute wieder abschwellen. Tantills® sind zuckerfrei und für Schwangere und Stillende geeignet. Tantills® junior eignen sich ab 4 Jahren.

8 COLLAGEN SKIN LIFT – SICHTBAR GLATTERE HAUT IN 15 TAGEN MIT OVODERM®

UPSA x Nourished Gummies mit Ovoderm® vereinen Kollagen, Hyaluronsäure & Elastin. Klinisch bestätigt: straffere, glattere Haut in nur 15 Tagen. Mit Vitamin C für die normale Kollagenbildung & Zink zum Erhalt gesunder Haut.

9 OYONO NACHT – FÜR DIE REGENERATION* ÜBER NACHT

Innovative 3-Phasen-Tablette mit zeitlich versetzter Freisetzung der enthaltenen Pflanzenextrakte von Ashwagandha, Baldrian, Passionsblume und Zitronenmelisse, dem Vitamin B6 sowie der Aminosäure L-Tryptophan. Nahrungsergänzungsmittel.

* Vitamin B6 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, einer normalen Funktion des Nervensystems, einer normalen psychischen Funktion und zur Regulierung der Hormontätigkeit bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche ausgewogene Ernährung sowie gesunde Lebensweise.

10 FÜR MÄNNER, DIE WIRKUNG WOLLEN.

Natürliche, wirksame Pflege für Haar, Kopfhaut und Körper. Ob bei Haarausfall, Schuppen oder als praktischer 4in1-Allrounder – RAUSCH bietet Männern Produkte, die exakt auf ihre Bedürfnisse abgestimmt sind. Natürlich. Wirksam. Für echtes Wohlbefinden.

11 3-PHASEN-HAUT-PFLEGELÖSUNG

O7 Ribes Nigrum® ist die innovative Produktlinie für besonders anspruchsvolle Haut: Die Medizincrème zur Behandlung von Neurodermitis, das probiotische Hautpflegeöl sowie die Kapseln mit Schwarzem Johannisbeeröl und Sanddornöl beruhigen und nähren die Haut und spenden Feuchtigkeit.

Behandeln statt verschweigen: Hämorrhidal-Leiden sind weit verbreitet

70% der Schweizerinnen und Schweizer leiden in ihrem Leben einmal unter Hämorrhidal-Beschwerden – und die wenigsten reden darüber.



Auch wenn die meisten nicht gerne darüber sprechen: Zwei Drittel der Erwachsenen leiden im Leben einmal an Hämorrhidal-Beschwerden. Die Leiden machen sich durch Juckreiz und Nässen bemerkbar und sind auf schwaches Bindegewebe sowie weitere Risikofaktoren zurückzuführen. Durch einfache Massnahmen und entzündungshemmende Produkte lassen sich die Symptome lindern und die Lebensqualität zurückgewinnen.

Mit «Hämorrhiden» - so sagen wir umgangssprachlich - sind korrekterweise «Hämorrhidal-Leiden» gemeint. Noch immer ist das ein Tabuthema. Das sollte es allerdings nicht sein. Denn Probleme mit Hämorrhiden betreffen rund 70% aller Erwachsenen zu einem Zeitpunkt in ihrem Leben. Die Ursachen sind vor allem Bindegewebsschwäche, ballaststoffarme Ernährung, wenig Bewegung und viel Sitzen, häufige Verstopfung, schweres Krafttraining oder auch Schwangerschaft. Also vor allem alles, was Druck auf den Enddarm ausübt.

Wenn die Hämorrhiden Probleme bereiten

Hämorrhiden sind die Blutgefässe, welche innerhalb der Schleimhaut des Enddarms liegen. Sie bilden kurz vor dem Enddarmausgang ein ringförmiges, schwammartiges Gewebepolster. Gemeinsam mit dem Schliessmuskel sorgen sie dafür, dass keine Flüssigkeiten oder Gase aus dem Darm austreten. Hämorrhidal-Leiden treten dann auf, wenn die Gefässpolster sich erweitern und das Blut nicht mehr ungehindert abfliessen kann. Zu den Beschwerden zählen Juckreiz, Brennen, Schmerzen und Nässen sowie das Austreten von hellrotem Blut.

Behandlungsmöglichkeiten

Wenn es hintenrum juckt, brennt, nässt und schmerzt, ist das mehr als unangenehm. Zur Linderung kommen verschiedene Rektalsalben und Zäpfchen mit schmerzlindernden und entzündungshemmenden Wirkstoffen in Frage. Es gibt auch Sortimente, die Medizinaltüchlein zur Reinigung und Tuben mit Aufsätzen zur inneren Anwendung anbieten. Auch bei Begleiterkrankungen wie Analekzemen, Analfissuren und leichten Entzündungen können diese Präparate zum Einsatz kommen. Operationen zur Behandlung von Hämorrhidal-Beschwerden werden nur in seltenen Fällen nötig und können mittlerweile auch ambulant durchgeführt werden.

Prävention

Um Hämorrhidal-Leiden erst gar nicht entstehen zu lassen, sollte man bei der Ernährung und Bewegung ansetzen: So bringen ballaststoffreiche Ernährung, genügend Flüssigkeit und körperliche Aktivität die Verdauung in Schwung. Auch Sitzbäder können zur Verbesserung der Hygiene und Entspannung eingesetzt werden.

SULGAN®N

Wenn es juckt, brennt oder schmerzt

SULGAN® N hilft mit Dreifachwirkung und vermindert die durch Hämorrhiden, Analekzemen, Analfissuren und leichten Entzündungen hervorgerufenen Symptome. Im Sortiment finden Sie Salben zur inneren und äusseren Anwendung, Zäpfchen sowie Medizinaltüchlein.

Lassen Sie sich bei Beschwerden von einem Arzt, Apotheker oder Drogisten beraten.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



«Wohlfühlen beginnt mit kleinen Routinen:
Den Körper gut versorgen, die Haut und Zähne
pflegen, aber auch das Immunsystem stärken.
Gerne berate ich Sie bei der passenden Produktwahl.»

Stéphanie Brunnschweiler, Drogistin HF,
Inhaberin Drogerie Brunnschweiler



TROCKENE HAUT? TROCKENER INTIMBEREICH?

Hormonelle Veränderungen wie Schwangerschaften, die Wechseljahre oder Hormontherapien, aber auch Medikamenteneinnahmen können als Begleiterscheinung die Haut, den Intimbereich und die Schleimhaut austrocknen. Und davon sind Männer wie Frauen betroffen. Deren Befeuchtung kann von innen erfolgen: Sanddornöl-Kapseln befeuchten 100 % natürlich und pflanzlich. Und die Kundenrückmeldungen zeigen, dass knapp 90 % mit den Ergebnissen bereits nach 2 Wochen zufrieden sind.

MAVENA B12 SALBE VERBESSERT NACHHALTIG DIE FEUCHTIGKEIT

Sie pflegt intensiv sehr trockene, schuppige, juckende Hautstellen und unterstützt das natürliche Gleichgewicht der Haut. Die sorgfältig entwickelte Rezeptur enthält die bewährten Inhaltsstoffe Vitamin B12 und Avocadoöl, ist frei von Parfum und Farbstoffen, dermatologisch getestet und zeigt eine sehr gute Hautverträglichkeit – geeignet für die ganze Familie ab 3 Jahren. Ideal für die tägliche Pflege bei zu Trockenheit und Schuppung neigender Hautstellen.
mavena.com

DAS LUNGENKRAUT – FÜR FREIE ATEMWEGE.

NUTREXIN Lungenkraut plus ist eine optimale Kombination aus Extrakten der Vitalpilze Cordyceps und Reishi sowie weiteren pflanzlichen Vitalstoffe. Das darin enthaltene Vitamin A trägt zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei und das enthaltene Selen (L-Selenomethionin) schützt die Zellen vor oxidativem Stress. Weitere enthaltene Pflanzenstoffe wie Brokkoli, Moringa, Meerrettich, Eibisch und Lungenkrautwurzel-Extrakt werden aufgrund ihrer langen Tradition in der Ernährung geschätzt.
www.nutrexin.ch

DIE KOMBINATION FÜR WEISSE ZÄHNE OHNE CHEMISCHES BLEACHING

EMOFORM Diamond Whitening Zahnpaste ist die tägliche Zahnpaste zur Kariesprophylaxe und zum Aufhellen der Zähne mit geringer Abrasion (RDA 30).

Die DEPURDENT Clean & Polish Zahnreinigungspaste mit Bimssteinpulver wird 1- maximal 2-mal wöchentlich angewendet, entfernt Zahnverfärbungen und stellt so das natürliche Weiss der Zähne wieder her.



Camellia sinensis: Die Mutter aller Teesorten

Ob belebend, beruhigend, blumig oder kräftig – je nach verwendetem Teil der Teepflanze *Camellia sinensis* und deren Verarbeitung entfaltet sich ein einzigartiges Aromenspiel. Die Pflanze bringt zudem zahlreiche gesundheitliche Vorteile mit sich. Teesommelière Claudia Haus ermutigt dazu, Tee bewusster zu geniessen.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Mara Truog

ANZEIGE



HEIDAK-WELLNESS- & WINTERTEE

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit: Der Wellness Tee stärkt sanft das innere Gleichgewicht, während der Winter Tee an kalten Tagen wärmt und das Wohlbefinden fördert. Beide bestehen aus hochwertigen Kräutern – sorgfältig hergestellt in der Schweiz. Jetzt in Ihrer swidro Drogerie / Apotheke entdecken!

Für die meisten Menschen in der Schweiz ist Tee ein Heissgetränk für zwischendurch oder bei Erkältungen. Doch Tee kann so viel mehr sein – das zeigt sich besonders deutlich in vielen Drogerien und Apotheken. Tee ist in diesen Fachgeschäften zentraler Bestandteil des Angebots. Interessierte finden hier sowohl therapeutische Kräutermischungen als auch edle Teesorten der *Camellia sinensis*, die vielerorts zum Standardsortiment gehören. In manchen Drogerien und Apotheken arbeiten sogar speziell ausgebildete Teesommeliers. Das sind Fachpersonen, die sich sehr stark in das Thema vertieft haben. Der Weg zum Teesommelier oder zur Teesommelière führt über eine mehrmonatige Ausbildung. Hier lernen Interessierte alles über Geschichte, Herkunft, Anbau, Verarbeitung, Zubereitung und die gesundheitlichen Wirkungen verschiedener Teesorten. Eine, die diese Weiterbildung absolviert hat, ist Claudia Haus.

Mit der Ausbildung im Teehaus Länggasse in Bern wuchs auch der Wunsch von Claudia Haus, der Kundschaft Tee näherzubringen, die Arzneipflanzen stärker in den Fokus zu rücken. Eine Reise nach China bekräftigte sie schliesslich in ihrem Vorhaben. «Mein Mann und ich sind nicht wegen des Tees nach China gereist. Doch die Begegnungen mit der traditionellen, chinesischen Teezeremonie hat mich in meinem Wunsch bestärkt, dem Tee mehr Platz in unserer Drogerie einzuräumen», sagt Haus.

TEEGENUSS ALS RITUAL

So finden sich in den Räumlichkeiten des Teehauses neben unzähligen Teesorten etwa auch eine Tafel aus gepresstem Schwarztee sowie diverse Geschirrstücke aus Porzellan. «Woraus man den Tee trinkt, ist etwas vom Wichtigsten beim Teege-nuss», betont Haus. Während man den Tee in China aus winzigen Tässchen trinke, die schon mal an Spielzeug erinnern können, ähneln die Teeschalen aus Japan eher kleinen Schüsselchen. Je nach Tee variiert auch die Dicke des Porzellans. «Die Teeschale für Matcha beispielsweise besteht aus eher dickem Porzellan und kann auch mal um die 100 Franken kosten», so Haus. Sowohl in der japanischen als auch in der chinesischen Teekultur ist die

**«Woraus man den
Tee trinkt, ist etwas
vom Wichtigsten beim
Teege-nuss»**

Teezeremonie ein Ritual, das schon viele hundert Jahre besteht. Teil der chinesischen Teezeremonie ist zum Beispiel, unmittelbar vor dem Trinken des Tees verschiedene Glücksbringer mit Tee zu über-giessen. →

In der japanischen Teezeremonie wiederum würdigen die Gäste die schöne Bemalung der Teeschale vor dem Trinken.

Um Tee so richtig geniessen zu können, braucht es Zeit.

ZEIT FÜR DEN GENUSS MUSS MAN SICH NEHMEN

Eigenes Teeservice, Glücksbringer, eine klare Abfolge verschiedener Aufgüsse – und in der Schweiz? «Unruhe, Hast und Hektik sind es, die unseren Alltag bestimmen. Um Tee so richtig geniessen zu können, braucht es Zeit. Sich Zeit zu nehmen, ist nichts, wofür wir in der Schweiz bekannt wären», sagt Haus. «Während Corona haben die Degustationen wegen den Pandemievorschriften abgenommen, dafür hat das Teetrinken massiv zugenommen», so die Teesommelière. Während Teeverkostungen im Teehaus stellt Claudia Haus vermehrt Fragen. «Wie schmeckt der Tee? Welche geschmacklichen Nuancen lassen sich feststellen? Wie ist dieser Aufguss

im Vergleich mit dem letzten?» nennt Haus Beispiele. Bei einer Teeverkostung gibt es drei Aufgüsse mit demselben Tee. Das Teekraut verbleibt dabei in der Kanne. «So lassen sich die geschmacklichen Nuancen der verschiedenen Teesorten noch besser kennenlernen», so Haus.

TIPPS FÜR DEN PERFEKTEN TEEGENUSS

Am schwersten täten sich die Leute damit, die richtige Dosierung, Ziehzeit und Temperatur für den jeweiligen Tee zu finden. «Die Temperatur variiert je nach Tee zwischen 60 und 100 °C», so Haus. Für eine präzise Temperaturregelung seien Wasserkocher mit Temperatureinstellung besonders praktisch. Auch die Ziehzeit variiert je nach Tee. «Oft sind die Angaben zu Dosierung, Ziehzeit und Temperatur bei Tees auf der Packung vermerkt», sagt Haus. Spannend sei auch, dass die wenigsten Leute wüssten, dass Grün-, Schwarz-, Oolong-, Gelb-, Weiss- und Pu-Erh-Tee alle von der gleichen Pflanze, der Camellia sinensis, stammen. «Sie unterscheiden sich in der Art und Weise, wie sie hergestellt werden. Einer unserer Bestseller ist der Milky Oolong, eine spezielle Variante des Oolong-Tees. Er erinnert ein wenig an ein Butterbrot.» →

ANZEIGE

NAAPREP®
 Nasenpflege für
 empfindliche Babynasen



NAAPREP® – Nummer 1 in der Schweiz*

- Bei verstopfter oder laufender Nase und Erkältung des Babys
- Für Augen- und Ohrenhygiene und zum Ausspülen von Wunden geeignet
- Ohne Konservierungsstoffe

www.naaprep.ch
* Nr. 1 im Segment Nasentropfen IT, IMS Health, MAT 03/2021
 Medizinprodukt. Gebrauchsanweisung beachten. Nicht für Injektionszwecke. Vertrieb: Interdelta SA | 1762 Givisiez







VON OOLONG BIS MATCHA

Oolong bedeutet auf chinesisch «schwarzer Drache». Laut einer Legende wurde ein Teebauer von einem Drachen überrascht, als er seine frisch geernteten Teeblätter auslegte. Erschrocken flüchtete er und liess die Blätter zurück. Als er viele Stunden später wiederkam, war ein Teil der Blätter bereits dunkel geworden. Er beschloss, ihn dennoch mit heissem Wasser aufzugiessen und entdeckte, dass dieser halb-oxidierte Tee ausgezeichnet schmeckte. Halb-oxidiert bedeutet, dass der Tee zwischen grünem (nicht oxidiert) und schwarzem (vollständig oxidiert) Tee liegt. Bei der Oxidation handelt es sich um einen chemischen Prozess, bei dem Stoffe Elektronen verlieren. Der Grad der Oxidation beeinflusst den Geschmack und die Eigenschaften des Tees. Laut Claudia Haus sind Oolong-Tees halb- oder teil-oxidiert (zwischen 8 und 80 %) und schmecken je nach Grad der Oxidation von blumig bis kräftig. Für die Herstellung des Oolong-Tees werden die etwas grösseren Blätter der *Camellia sinensis* verwendet. Weissener Tee wird kurz nach der Ernte erhitzt und getrocknet, um die Fermentation zu unterbrechen. Einer der edelsten Weissstees ist der Silbernadel-Tee, auch bekannt als Bai Hao Yin Zhen,

der laut Erzählungen früher hauptsächlich von der Oberschicht konsumiert wurde. Gelber Tee ist ein Tee, der im Fermentationsgrad (max. 20 %), zwischen weissem und Oolong-Tee eingeordnet ist. Das Spezielle an ihm ist, dass er auch bei längerer Ziehzeit nicht bitter wird. Ein faszinierender Vertreter der Teefamilie ist der Pu-Erh-Tee, der nach der Ernte einer speziellen Reifung unterzogen wird.

Der Grad der Oxidation beeinflusst den Geschmack und die Eigenschaften des Tees.

Im Unterschied zu anderen Teesorten wird Pu-Erh-Tee nicht nur oxidiert, sondern fermentiert, was ihm seinen charakteristischen erdigen, komplexen Geschmack verleiht. Er wird entweder als roher (Sheng Pu-Erh) oder gereifter (Shou Pu-Erh) Tee verarbeitet. Diese besondere Verarbeitung macht ihn unverwechselbar, und ähnlich wie bei einem guten Wein kann sich sein Geschmack →

Schwaches Immunsystem?

→ *Selomida hilft!*

**Für die Abwehrkräfte
und bei Erkältung:**

- Schnupfen
- Husten & Halsweh
- Leichtes Fieber

Komplementär-
medizinisches
Arzneimittel



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.

Lesen Sie die Packungsbeilage. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

mit der Zeit weiterentwickeln und vertiefen. Wer wissen möchte, wie ein authentischer Pu-Erh-Tee aussieht, wird im Teehaus von Claudia Haus fündig. Rund und in Papier gewickelt, erinnert das gute Stück von aussen an Käse, bloss ist er viel leichter.

GESCHMACKSVIELFALT UND ZUBEREITUNG

Der Schwarztee ist der wohl bekannteste Tee aus der *Camellia sinensis*. Durch die vollständige Oxidation erhält dieser sein kräftiges Aroma, das je nach Sorte von erdig über würzig und nussig bis hin zu malzig schmecken kann. Ganz anders schmeckt Grüntee. Dadurch, dass dieser direkt nach der Ernte durch Dämpfen oder Rösten erhitzt wird, findet keine Oxidation statt. Die grüne Farbe bleibt erhalten, der Geschmack variiert von grasig bis süsslich. Matcha ist ein zu feinem Pulver vermahlener Grüntee, aus jungen Blättern und Knospen. «Dieser Tee wird mit einem kleinen Schwingbesen, einem Chasa, schaumig geschlagen», weiss Claudia Haus. In unseren Breitengraden ist Matcha vor allem für seinen vergleichsweise hohen Koffeingehalt bekannt. «Zwei Gramm Pulver enthalten über 60 mg Koffein. Zum Vergleich: Espresso enthält 100 mg Koffein pro Tasse», so Claudia Haus.

GESUNDHEITLICHE VORTEILE VON ECHTEM TEE

Ob nun Grün-, Weiss-, Gelb-, Schwarz-, Oolong- oder Pu-Erh-Tee: Alle echten Teesorten enthalten in unterschiedlichem Masse Koffein. Und jeder einzelne von ihnen kommt mit einer Vielzahl gesundheitlicher Vorteile daher: Grüntee enthält Catechine wie EGCG, die als Antioxidantien wirken, die Fettverbrennung fördern und Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie neurodegenerative Leiden vorbeugen können. Schwarztee liefert Flavonoide, die Blutdruck und Blutzucker regulieren und entzündungshemmend wirken können. Oolong-Tee kombiniert die Vorteile beider Sorten, kann die Cholesterinsenkung unterstützen, Hautprobleme lindern und zudem die Gewichtsregulation unterstützen. Weisses Tee stärkt mit seinen Antioxidantien das Immunsystem und schützt die Haut. Gelber Tee ähnelt Grüntee, schmeckt jedoch milder und kann die Haut- und Verdauungsgesundheit fördern. Der fermentierte Pu-Erh-Tee unterstützt Verdauung, Entgiftung und Gewichtsabnahme. «Wir empfehlen fast jeder Kundin und jedem Kunden, begleitend zur Behandlung noch einen passenden Tee zu trinken. Nicht umsonst hat meine Grossmutter gesagt, dass gegen jedes Leid ein Kraut gewachsen ist», sagt Claudia Haus.



GÜLTIG BIS 6. DEZEMBER 2025

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

CELA, VitaMini, TopFit

Burgerstein CELA, Burgerstein VitaMini, Burgerstein TopFit – Für kleine Helden und grosse Vorbilder.

Für jedes Familienmitglied das Passende: Hochwertige Mikronährstoffe, die Kinder und Erwachsene rundum versorgen. Auch in anspruchsvollen Zeiten.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Burgerstein CELA, Burgerstein VitaMini oder Burgerstein TopFit.

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





Pickel, Mitesser, glänzende Haut: So behandeln Sie unreine Haut richtig

Pickel, Mitesser, glänzende Stirn – unreine Haut hat viele Gesichter. Betroffene kämpfen oft lange gegen die Folgen. Drogistin und Parfümeriemanagerin Karin Schönenberger von der Drogerie Parfümerie Zollikon hat fast 30 Jahre Berufserfahrung und weiss, was hilft.

Autor: Fabio Lüdi, Bild: Ani Dimi / Stocksy

Der morgendliche Blick in den Spiegel wird für viele zum Frustmoment, wenn ungebetene Pickel das Gesicht zieren. Unreine Haut ist ein weitverbreitetes Problem, das nicht nur Jugendliche betrifft. «Ein Reinigungsprodukt sollte sowohl morgens als auch abends Teil der täglichen Routine sein, unabhängig davon, ob Akne vorliegt oder nicht», betont Karin Schönenberger, Parfümeriemanagerin mit fast drei Jahrzehnten Berufserfahrung.

WAS IST UNREINE HAUT?

Doch wann handelt es sich um unreine Haut, die ein Eingreifen erfordert, und nicht nur um einen zufälligen Pickel? «Unreine Haut zeichnet sich durch fettige, glänzende Haut und das Auftreten von Mitessern aus. Diese schwarzen Punkte, die besonders im Nasenbereich zu finden sind, entstehen durch eine übermässige Talgproduktion, die die Poren verstopft», weiss Schönenberger. «Kommt es zusätzlich zu einer Entzündung, bilden sich Pickel. Wenn Pickel nicht nur vereinzelt, sondern grossflächig auftreten, spricht man von Akne.» Besonders häufig davon betroffen sei die T-Zone – also Stirn, Nase, Kinn –, doch unreine Haut könne auch im Dekolleté und am Rücken auftreten.

WER IST BETROFFEN?

Besonders anfällig sind Teenager. In der Pubertät sind viele junge Menschen von Hautunreinheiten betroffen, da die hormonellen Veränderungen einen starken Einfluss auf die Haut haben. «Junge Männer neigen tendenziell häufiger zu unreiner Haut als junge Frauen», erläutert Schönenberger. Doch nicht nur junge Erwachsene leiden unter den Folgen solcher Imbalances. «Diese hormonellen Schwankungen betreffen nicht nur Teenager, sondern auch Frauen über 40, die ebenfalls eine Hormonumstellung erleben», so die Expertin. «Männer, insbesondere junge Erwachsene, sind ebenfalls anfällig für Hautprobleme.»

DIE WAHL DER RICHTIGEN PFLEGEPRODUKTE IST WICHTIG

Bei der Behandlung unreiner Haut gilt es, einiges zu beachten. Nur Wasser oder herkömmliche Duschgels genügen laut der Expertin nicht, um unreine Haut effektiv von Talg und Schmutz zu befreien. Empfehlenswert sind milde, speziell abgestimmte Reinigungsprodukte wie ein Waschgel oder ein Reinigungsschaum. «Pflegetechnik mit entzündungshemmenden Wirkstoffen wie Salicylsäure sind bei unreiner Haut besonders empfehlenswert, da sie die Poren von überschüssigem Talg befreien und Entzündungen entgegenwirken», erklärt Schönenberger. Da Akne-Reinigungsprodukte zudem die Haut austrocknen können, ist laut der Expertin eine fettfreie, nicht komedogene Feuchtigkeitspflege wichtig, um die Haut ausreichend mit Feuchtigkeit zu versorgen, ohne die Poren zu verstopfen.

PRODUKTE, DIE DIE DROGISTIN EMPFIEHLT

Verschiedene Hersteller bieten spezielle Produktlinien für unreine Haut an. Dazu gehört ein Tonic, das nicht nur die Haut reinigt, sondern auch überschüssigen Glanz mattiert. Zudem gibt es eine Creme, die auf unterschiedliche Hauttypen und speziell auf Akne-Betroffene abgestimmt ist. Für lokale Hautprobleme wie entzündete und schmerzende Pickel gibt es laut der Expertin gezielt anwendbare Produkte, zum Beispiel Gels, Roll-ons oder sanfte Peelings.

DER EINFLUSS VON ERNÄHRUNG UND STRESS

Neben den hormonellen Faktoren spielen auch Lebensumstände eine Rolle bei der Entstehung unreiner Haut. «Vermehrter Konsum von ungesunden Lebensmitteln wie Convenience Produkten oder fettigen Speisen kann eine Verschlechterung des Hautbildes verursachen», so Schönenberger. Dieser Zusammenhang werde auch von vielen Betroffenen immer wieder erwähnt. Dennoch lasse sich nicht pauschal sagen, dass beispielsweise der Verzehr von Salami unmittelbar zu mehr Pickeln führe. Auch Stress könne das Immunsystem schwächen und somit indirekt Hautprobleme begünstigen. Die hauptsächlichen Auslöser für unreine Haut seien jedoch hormonelle Veränderungen, gibt die Expertin zu bedenken.

AUCH NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL KÖNNEN HELFEN

Ein intaktes Immunsystem ist also wichtig, um unreine Haut nicht noch schlimmer werden zu lassen – auch dafür weiss Schönenberger Rat. Es gibt Nahrungsergänzungsmittel, die das Immunsystem und das Hautbild gezielt unterstützen können. Beispielsweise sind B-Vitamine, Vitamin C, Vitamin A, Vitamin D sowie Präparate mit Zink, Selen →

ANZEIGE



AVÈNE CLEANANCE COMEDOMED+

Das neue Cleanance Comedomed+ Intensiv Anti-Unreinheiten Konzentrat bekämpft Unreinheiten und Hautmarkierungen für eine umfassende Wirkung auf alle Aknegrade. Eine tiefe und schnelle Wirkung, dank einer einzigartigen Kombination patentierter Aktivstoffe, die von Schweizer Dermatologen entwickelt wurden. Ab 9 Jahren.

und Omega-3-Fettsäuren erhältlich. Omega-3 wirke entzündungshemmend, was besonders bei Hautunreinheiten von Vorteil sei, da diese oft entzündliche Prozesse beinhalteten. «Ein Komplex aus B-Vitaminen kann dabei helfen, die Auswirkungen von Stress zu mindern, was insbesondere bei Jugendlichen relevant ist», erklärt die Drogistin. «In dieser Lebensphase kommt oft vieles gleichzeitig zusammen – wie Prüfungen, sportliche Verpflichtungen und private Herausforderungen. Hinzu kommt die Sorge um Akne.»

ALTERNATIVE ZU NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN

Wer nicht auf klassische Nahrungsergänzungsmittel zurückgreifen möchte – oder eine Ergänzung dazu sucht – kann auch auf Naturheilmittel wie Spagyrik setzen. Spagyrik könne besonders bei hormonellen Dysbalancen sehr hilfreich sein, sagt Schönenberger. «Zusätzlich können Probiotika das Mikrobiom im Darm stabilisieren und entzündungsfördernde Prozesse reduzieren.»

GEDULD UND KONSTANZ SIND GEFRAGT

Was bei allen Ansätzen zur Behandlung unreiner Haut gleich ist: Sie erfordern Geduld, Zeit und Konstanz. «Ein Spagyrik-Spray sollte über einen Zeitraum von mindestens drei Monaten regelmässig angewendet werden», erklärt Schönenberger. «Auch bei der Hautpflege mit einem Reinigungsmittel dauert es etwa drei bis vier Monate, bis die Haut eine merkliche Verbesserung zeigt. Dies liegt daran, dass die Haut Zeit braucht, um die Produkte aufzunehmen und sich zu regenerieren sowie den Talghaushalt zu stabilisieren. Der Hautzyklus, also die Erneuerung der Hautschichten, dauert etwa einen Monat. Daher benötigt die Haut mindestens diesen Zeitraum, um auf die angewendeten Produkte nachhaltig zu reagieren.» Dabei ist es entscheidend, das Behandlungskonzept nicht halbherzig anzuwenden. «Wichtig ist vor allem Konstanz», mahnt Schönenberger. «Auch Männer, die keine Kosmetikprodukte verwenden, sollten ihr Gesicht regelmässig reinigen, insbesondere vor dem Schlafengehen.»

ANZEIGE

lavera

NATURKOSMETIK

MIT **BIO** INHALTSSTOFFEN

**SCHRITT FÜR SCHRITT
ZU REINER HAUT?
KLAR!**

PURE BEAUTY

Pure Wirksamkeit. Klares Ergebnis.








Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke

GÜLTIG BIS 6. DEZEMBER 2025

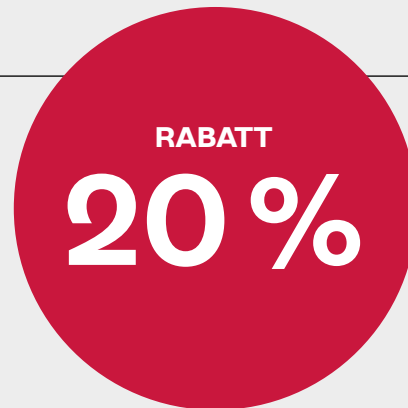
Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Algifor® Liquid caps 400

Bieten Sie Ihren Kopfschmerzen die Stirn.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Algifor® Liquid caps 400.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
VERFORA AG

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 6. DEZEMBER 2025

Top-Angebote

Supradyn® pro: Vitamine fürs Leben

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

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Supradyn® pro.



Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

CH-20250731-74

Wirkkraft aus der Tradition fern- östlicher Medizin

TIGER BALM® hilft bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Sportverletzungen, Erkältungskrankheiten und leichten Kopfschmerzen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von TIGER BALM®.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Doetsch Grether AG | Sternengasse 17 | 4051 Basel

LitoFlex®, original dänisches Hage- butterpulver

Das einzige, wissenschaftlich erfolgreich untersuchte Hagebutterpulver für Beweglichkeit und Lebensqualität.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von LitoFlex®.



LitoFlex® enthält 32.8 mg hagebutteneigenes Vitamin C pro 5g Tagesportion. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion und eine normale Funktion der Knochen bei. Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren

remederm

Die remederm Produkte von Louis Widmer bringen trockene und zu Neurodermitis neigende Haut mit Wirkstoffen wie Präbiotika, Urea, Zink und Panthenol wieder ins Gleichgewicht. Die Pflege lindert Juckreiz und Irritationen, stärkt die Hautbarriere und spendet intensive Feuchtigkeit.

Beim Kauf von zwei remederm Produkten erhalten Sie eine remederm Creme Fluid, 50 ml + remederm Gesichtsschmcre Tag & Nacht, 15 ml



Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960. MADE IN SWITZERLAND

Verschleimter Husten?

Bisolvon Hustensirup löst den Schleim und befreit die Bronchien.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Bisolvon Hustensirup.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Opella Healthcare Switzerland AG

Emser® Nasendusche und Emser Salz®

Nase duschen mit Emser Salz® befreit die Atemwege bei Erkältungsbeschwerden:

- lindernd
- lösend
- abschwellend

Emser Salz®: Zur Behandlung von akuten und chronischen katarrhalischen Erkrankungen der Nase und Nasennebenhöhlen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Emser® Nasendusche oder Emser Salz®.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Uriach Switzerland AG, Weidenweg 15, CH-4310 Rheinfelden

ThermaCare® Wärmepflaster

ThermaCare® Wärmepflaster lindern wirksam und gezielt Muskel- und Gelenkschmerzen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von ThermaCare® Wärmepflastern.



VERFORA AG

Original Dr. Andres Wallwurzsalbe

Lindert rasch den Schmerz und hemmt die Entzündung bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Arthrose und Sportverletzungen.

Jetzt 20 % Rabatt auf Original Dr. Andres Wallwurzsalbe.



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

Algifor® Liquid caps 400

Bieten Sie Ihren Kopfschmerzen die Stirn.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Algifor® Liquid caps 400.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
VERFORA AG

CELA, VitaMini, TopFit

Burgerstein CELA, Burgerstein VitaMini, Burgerstein TopFit – Für kleine Helden und grosse Vorbilder.

Für jedes Familienmitglied das Passende: Hochwertige Mikronährstoffe, die Kinder und Erwachsene rundum versorgen. Auch in anspruchsvollen Zeiten.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Burgerstein CELA, Burgerstein VitaMini oder Burgerstein TopFit.



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

Gicht: Wenn der Körper übersäuert

Der erste Anfall kommt oft nachts, betrifft häufig das Grosszehengrundgelenk und kann mehrere Tage andauern. Die Drogistin Karin Zimmermann zeigt, wie Gicht wirksam vorgebeugt werden kann.

Autorin: Lisa Kira Heyl, Bild: iStock



WAS IST GICHT?

«Gicht ist eine Gelenkentzündung, der eine Stoffwechselstörung zugrunde liegt», erläutert Karin Zimmermann von der swidro drogerie sulgen. Obwohl eine genetische Veranlagung meist die Grundlage bildet, spielt die Ernährung eine zentrale Rolle. «Bei Gicht spricht man oft von einer Zivilisationskrankheit, Ablagerungs- oder Stoffwechselerkrankungen», so Zimmermann.

SYMPTOME: WORAN ERKENNE ICH GICHT?

Ein akuter Gichtanfall kündigt sich durch heftige, stechende Schmerzen an – besonders häufig im Grosszehengrundgelenk. «Der erste Schub beginnt oft nachts, wenn der Körper mehrere Stunden in Ruhestellung war», erklärt die Drogistin. Die betroffenen Gelenke fühlen sich heiss an, sind geschwollen und schmerzen bei der kleinsten Berührung. In manchen Fällen kann sogar Fieber auftreten. Die Rheumaliga Schweiz bestätigt, dass diese Anzeichen charakteristisch für einen akuten Gichtanfall sind und schnelles Handeln erfordern.

URSACHEN UND AUSLÖSER

Ein Gichtanfall entsteht, wenn zu viel Harnsäure im Blut ist und der Körper diese nicht mehr in gelöster Form halten kann. Dann bilden sich kleine Kristalle, die sich in den Gelenken ablagern und dort Entzündungen und Schmerzen verursachen. Die Harnsäure selbst stammt aus dem Abbau sogenannter Purine. Purine sind natürliche Bestandteile aller Zellen und kommen sowohl in pflanzlichen als auch tierischen Lebensmitteln vor – besonders konzentriert in Fleisch und Innereien. Sie werden auch vom Körper selbst hergestellt.

ZU DEN TYPISCHEN AUSLÖSERN EINES AKUTEN GICHTANFALLS ZÄHLEN:

- Stark purinhaltige Nahrungsmittel wie Innereien (Leber, Niere), rotes Fleisch, bestimmte Fischarten (Sardinen, Hering, Makrele), Meeresfrüchte (besonders Muscheln) und Hülsenfrüchte (Linsen, getrocknete Bohnen)
- Fruktosehaltige Getränke wie Softdrinks oder Fruchtsäfte mit hohem Zuckergehalt
- Exzessiver Alkoholkonsum
- Fasten (dabei werden körpereigene Proteine abgebaut, was zur vermehrten Freisetzung von Purinen führt und den Harnsäurespiegel vorübergehend erhöhen kann)
- Lokale Unterkühlung der Gelenke

GESUNDE ERNÄHRUNG ALS GRUNDLAGE

DER PRÄVENTION

«Eine basenüberschüssige Ernährung schafft Erleichterung, weil sie die Säurelast im Körper reduzieren hilft», betont Zimmermann. Sie empfiehlt eine vorwiegend pflanzenbasierte Kost. Gemüse, Früchte, Milchprodukte, Nüsse und Eier eignen sich besonders gut, da sie wenig Purine enthalten. Laut der Österreichischen Gesellschaft für Ernährung sollten Gichtpatientinnen und -patienten Fleisch, besonders Innereien, Kleinfische sowie Hülsenfrüchte und Bohnen nur in Massen genießen.

Alkohol spielt bei Gicht eine besonders problematische Rolle. «Alkohol hemmt die Ausscheidung von Harnsäure über die Nieren», warnt die Expertin. Besonders Bier – resp. dessen Hefe – enthält Purine, die den Harnsäurespiegel weiter ansteigen lassen können. Daher sollten alkoholische Getränke, insbesondere Bier, laut Studien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung konsequent gemieden werden.

SANFTE THERAPIEANSÄTZE BEI GICHT

- **Akutbehandlung:** Bei akuten Gichtanfällen können schulmedizinische Schmerzmittel, entzündungshemmende Medikamente, aber auch die Komplementärmedizin (Homöopathie oder Spagyrik) Linderung verschaffen. Kühlende Umschläge mit Quark oder Heilerde lindern akute Beschwerden.
- **Langfristige Unterstützung:** Die Naturheilkunde bietet ergänzende Ansätze, die den Körper ganzheitlich unterstützen können. Traditionelle Heilpflanzen wie Birke, Brennnessel und Löwenzahn werden seit Jahrhunderten in der europäischen Volksmedizin geschätzt. Diese Pflanzen regen den Stoffwechsel an und fördern die Ausscheidung von Harnsäure.

Laut Karin Zimmermann können spagyrische Sprays mit Berberitze entzündungshemmend wirken und helfen, Ablagerungen zu lösen. Weitere unterstützende Ansätze aus der Naturheilkunde umfassen Schüssler-Salze, homöopathische Mittel sowie Basenbäder und -pulver.

Regelmässiges Trinken von stoffwechselaktivierenden Teemischungen unterstützt die Entgiftung. «Viel trinken ist bei allen Themen wichtig, denen eine Übersäuerung des Gewebes zugrunde liegt», betont die Drogistin. Neben der Ernährung spielt auch Bewegung eine wichtige Rolle. Regelmässige, moderate Aktivität an der frischen Luft aktiviert den Stoffwechsel und trägt zur seelischen Ausgeglichenheit bei – ein wichtiger Faktor, da Stress die Beschwerden verstärken kann.

Fazit: Ganzheitliche Vorbeugung ist entscheidend

Gicht ist nicht einfach ein lästiger Schmerz im Zeh, sondern eine ernstzunehmende Stoffwechselstörung, die zeigt, wie stark unser Lebensstil auf die Gesundheit wirkt. Die Attacken kommen oft plötzlich, mit heftigem Schmerz, Schwellung und Rötung. Während die genetische Veranlagung den Boden bereitet, sind es meist Ernährung, Alkohol und Bewegungsmangel, die den Ausbruch begünstigen. Wer purinreiche Lebensmittel wie Innereien, bestimmte Fischarten oder Bier meidet und stattdessen auf Gemüse, Früchte, Milchprodukte und viel Wasser setzt, kann Anfällen wirksam vorbeugen. Auch sanfte Methoden wie Heilpflanzentees, spagyrische Sprays oder basische Anwendungen können unterstützen, solange sie in ein ganzheitliches Konzept eingebettet sind. Moderate Aktivität entlastet nicht nur die Gelenke, sondern wirkt auch gegen Stress, der Beschwerden verstärken kann. Gicht macht deutlich: Gesundheit hängt vom Zusammenspiel vieler Faktoren ab. Mit bewusstem Lebensstil, klugen Ernährungsentscheidungen und etwas naturheilkundlicher Unterstützung lässt sich das Risiko deutlich senken – und die Lebensqualität spürbar verbessern.

Gesunde Gelenke: Das Bundesamt für Sport empfiehlt Erwachsenen pro Woche mindestens zweieinhalb Stunden Bewegung mittlerer Intensität. Für viele ist dies bereits eine Belastung. Das englische "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE) empfiehlt das dänische Hagebuttenpulver zur Steigerung der Beweglichkeit und der Lebensqualität. Dieses Hagebuttenpulver wurde als einziges wissenschaftlich erfolgreich dokumentiert.

Die dänische Hagebutte: Beweglichkeit und Lebensqualität



Freude an der Bewegung

An den Küsten Dänemarks wachsen besonders robuste Hagebutten. Sie haben etwas in sich, wovon andere Hagebutten nur träumen können: Einen hohen Gehalt an sehr gesunden Galactolipiden. Diese Hagebutten unterstützen unsere Beweglichkeit, indem sie die Knorpelfunktion in den Gelenken erhalten¹.

Die Lito®-Hagebutten enthalten viele wertvolle Inhaltsstoffe. Die höchste Vielfalt haben Pulver aus Samen und Schalen. Um die wertvollen Inhaltstoffe zu schützen, werden die Hagebutten in einem patentierten Verfahren getrocknet und gemahlen, wobei die Temperatur nie 40° C übersteigt. Analysen zeigen: LitoFlex® besitzt den weitaus höchsten Gehalt an Galactolipiden.

Die Qualität fängt bei der Auswahl der Hagebuttensorte an. Über viele Jahre haben Botaniker und Landwirtschaftsforscher gemeinsam mit dem dänischen Bauern Hansen an der Selektion besonders guter Hagebuttensorten gearbeitet.

Bessere Lebensqualität

Die dänische Hagebutte wurde diesbezüglich als einzige Hagebutte mehrfach erfolgreich wissenschaftlich dokumentiert. Dabei hat man unter anderem festgestellt, dass sich die Beweg-

lichkeit der Teilnehmer erhöht und Tätigkeiten im Alltag leichter von der Hand gingen. Dazu gehören zum Beispiel spazieren gehen, einkaufen, Strümpfe anziehen, ins Auto ein- und wieder aussteigen oder sich hinsetzen und wieder aufstehen. Es wurde nachgewiesen, dass sich das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Die Experten empfehlen LitoFlex®

So ist es nicht verwunderlich, dass viele Konsumenten auf die Hagebutte setzen und namhafte Spezialisten wie Frau Prof. Dr. med. Sigrun Chrubasik oder Prof. Marc Cohen den Einsatz der dänischen Hagebutte aufgrund Ihrer eigenen wissenschaftlichen Untersuchungen empfehlen. Dr. John Dickson, Berater der NICE: *"Es ist es sicher wert, einen dreimonatigen Versuch zu machen. Ich empfehle den Patienten, dass sie das Gespräch mit Ihrem Apotheker (oder den Drogisten, d. Red.) suchen."*

Jetzt ist Zeit für die Hagebutte. Die Hagebutte braucht Geduld. 3-4 Wochen sollte man ihr geben, bis ihr Effekt sich entwickelt. Nach 2-3 Monaten hat sie ihre volle Kraft entfaltet. Es empfiehlt sich, täglich 5g Hagebuttenpulver in Jogurth oder Müesli eingerührt oder als Kapseln einzunehmen. LitoFlex® erhalten Sie mit guter Beratung in Ihrer swidro Apotheke oder Drogerie. Fragen Sie nach Ihrer persönlichen Treuekarte und sichern Sie sich so die 7. Packung als Geschenk für Ihre Treue.

¹LitoFlex® enthält 32.8 mg Vitamin C pro Tagesportion. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion und eine normale Funktion der Knochen bei. Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren. Bild: stock.adobe.com



Die natürliche Alternative für die ganze Familie

Für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren – Zink und die Vitamine C+D tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

Aveeno®
DIE KRAFT DES HAFERS FÜR EMPFINDLICHE HAUT



Beruhigt und schützt trockene, empfindliche und sogar zu Ekzemen neigende Haut.



Aveeno®
baby

NEU

Babyhautpflege ab dem 1. Lebenstag

- ✓ Mit dem einzigartigen 3-fachen Haferkomplex*
- ✓ Dermatologisch und pädiatrisch getestet



* gilt für ausgewählte Produkte

«Das ständige Anpassen versetzt den Körper in einen permanenten Stresszustand»

«People Pleaser» wollen es allen recht machen – und vergessen sich dabei oft selbst. Psychologin Ulrike Bossmann ist Therapeutin und Autorin des Fachbuchs «People Pleasing. Raus aus der Harmoniefalle und weg mit dem schlechten Gewissen» – sie weiss, was Betroffene tun können.

Autor: Fabio Lüdi, Illustration: Elena Knecht



FRAU BOSSMANN, WANN WIRD DER DRANG, ES ANDEREN RECHT MACHEN ZU WOLLEN, UNGESUND?

Ulrike Bossmann: Wenn er die eigene Authentizität auflöst und Menschen sich selbst vergessen. People Pleasing ist ein Anpassungsverhalten, das dazu dient, bestimmte ungute Gefühle zu vermeiden. Die Angst, abgelehnt zu werden oder Scham, die durch den Gedanken entsteht, nicht gut genug zu sein.

WOHER KOMMT DIESES ANPASSUNGSVERHALTEN?

Solche Muster entstehen oft früh. In meiner Arbeit sehe ich immer wieder drei typische Hintergründe. Erstens Parentifizierung: Menschen, die als Kinder früh Verantwortung übernehmen mussten, entwickeln häufig das Gefühl, nur dann in Ordnung zu sein, wenn sie sich anpassen oder für andere sorgen. Zweitens Modelllernen: Wer mit Bezugspersonen aufwächst, die selbst kaum Grenzen setzen, Konflikte vermeiden oder sich ständig verausgaben und nie nein sagen, übernimmt dieses Verhalten unbewusst.

UND DRITTENS?

Beschämungserfahrungen: Wiederholte Kritik, Abwertung oder das Gefühl, in den Augen der Bezugspersonen «zu viel», «falsch» oder «nicht genug» zu sein, führen dazu, dass Kinder ihre eigenen Impulse und Bedürfnisse unterdrücken oder mindestens ein wahnsinnig schlechtes Gewissen entwickeln, wenn sie eigene Bedürfnisse ausdrücken.

DAS KLINGT ANSTRENGEND –

WAS MACHT DAS MIT BETROFFENEN?

Das ständige Anpassen versetzt den Körper in einen permanenten Stresszustand. Dieser Stress kann sich langfristig negativ auf Körper und Psyche auswirken: Er führt zu Schlafstörungen, erhöhter Anfälligkeit für Krankheiten und einer schlechten emotionalen Balance. Das Risiko für Burnout oder Depressionen steigt.

WELCHE ALLTAGSTRICKS EMPFEHLEN SIE, UM AM UNGESUNDEN «ES ALLEN RECHT MACHEN WOLLEN» ZU ARBEITEN?

Das Wichtigste ist, überhaupt einmal problematische Situationen wahrzunehmen. Meinen Klienten und Klientinnen gebe ich oft einen Beobachtungsauftrag mit: Erwische dich eine Woche lang dabei, wann du pleast. Im Nachhinein kann man schauen: «Was, wenn ich in diesem Moment nicht gefällig gewesen wäre?» Auch die MDMD-Methode ist hilfreich: Montag und Mittwoch darf alles so laufen wie bisher, Dienstag und Donnerstag macht man es bewusst anders.

DAS IST FÜR VIELE WOHL EINFACHER GESAGT ALS GETAN.

Die meisten Situationen, in denen Menschen aus People Pleasing heraus etwas tun oder sagen wollen, lassen sich mit einem kurzen Moment echten Muts durchbrechen – oft reichen schon 20 Sekunden. Zum Beispiel, um eine Absage per WhatsApp zu verschicken oder aufzuhören, sich für Dinge zu entschuldigen, für die man sich gar nicht entschuldigen muss. Wenn man sich sagt: «Ich muss nur diese 20 Sekunden durchhalten», wird der Druck plötzlich handhabbar.

Wussten Sie schon?

- People Pleasing ist keine Nettigkeit, sondern eine Stressfalle: Der Körper gerät durch ständiges Anpassen in einen permanenten Alarmzustand.
- Typische Folgen sind Schlafstörungen, häufige Infekte, Erschöpfung und ein erhöhtes Risiko für Burnout oder Depressionen.
- Der Auslöser liegt oft in der Kindheit: frühe Verantwortung, elterliches Vorbild oder wiederholte Abwertung prägen das Muster.
- Ein erster Schritt zur Veränderung: Beobachte dich selbst – wann sagst du Ja, obwohl du Nein meinst? Schon kleine bewusste Mut-Momente von 20 Sekunden können den Unterschied machen.



Vitalkraft: Wie Mikronährstoffe unsere Gesundheit stärken

Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis für unser Wohlbefinden – doch reicht sie immer aus? Expertinnen und Experten zeigen auf, wann Vitalstoffe in Form von Nahrungsergänzungsmitteln sinnvoll sein können und warum individuelle Bedürfnisse entscheidend sind.

Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk, doch er ist auf Unterstützung angewiesen: Vitalstoffe sind die unsichtbaren Helfer, die im Hintergrund unermüdlich für Energie, Abwehrkraft und Wohlbefinden sorgen. Ob Vitamine, Mineralstoffe oder essentielle Fettsäuren – sie alle übernehmen zentrale Aufgaben im Stoffwechsel und im Immunsystem. Besonders wichtig sind Antioxidantien, wie zum Beispiel Vitamin C, E, Selen oder Zink, die unsere Zellen vor schädlichen Einflüssen schützen und zur Erhaltung der Zellgesundheit beitragen können.

Vitalstoffe sind also keine Ergänzung, sondern essentiell. Sie sind notwendig für zentrale Körperfunktionen wie Entgiftung, Regulation und Regeneration. Nur mit einer ausreichenden Zufuhr, vor allem über die Ernährung, kann der Körper diese Aufgaben optimal erfüllen. Doch reicht eine ausgewogene Ernährung immer aus, um den Körper optimal mit Vitalstoffen zu versorgen? Ja und nein.

WER PROFITIERT VON NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTELN?

Einige Vitalstoffe kann unser Körper selbst herstellen. Vitamin D bildet der Körper mithilfe des Sonnenlichts. In der Schweiz – gerade in der Herbst- und Winterzeit – ein seltener Gast, weshalb weite Teile der Bevölkerung einen Vitamin-D-Mangel haben. Auch Vitamin B3 (Niacin) kann unser Körper selbst herstellen, jedoch nicht in der Menge, die vom Körper benötigt wird. Alle anderen Vitalstoffe müssen wir über unser Essen aufnehmen. Wie viele das sind, zeigen die Referenzwerte des Bundesamts für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV). Diese bieten Orientierung, entsprechen aber nicht dem individuellen Bedarf jedes und jeder einzelnen. Dass der Bedarf gerne mal unterschätzt wird, zeigt ein Blick auf die nationale Ernährungserhebung «menuCH». Bei mehr als der

Hälfte der untersuchten essentiellen Mineralstoffe erreicht die Bevölkerung die empfohlene tägliche Zufuhr nicht. Dazu gehören beispielsweise Kalium, Calcium, Magnesium, Jod und Eisen.

Vitalstoffe sind also keine Ergänzung, sondern essenziell.

GENÜGENDE VITALSTOFFE FÜR JEDE LEBENSSTADIUM

Die gezielte Supplementierung mit Vitalstoffen kann somit einen Beitrag zur Gesundheitsvorsorge und zur Wiederherstellung der funktionellen Balance leisten. «Wenn sie gezielt, bedarfsgerecht und qualitätsgesichert eingesetzt wird», betont Jürgen Kupferschmied, Medienverantwortlicher der Hepart Group Switzerland, die sich auf personalisierte Ernährung spezialisiert hat. Kupferschmied sagt, dass Menschen besonders in bestimmten →

ANZEIGE



VITAMIN D3 – WENN DER SONNENMANGEL UNSERE GESUNDHEIT HERAUSFORDERT

Vitamin D ist wichtig für unsere Gesundheit. Mit Hilfe der UV-B-Strahlung des Sonnenlichts produziert unsere Haut dieses Vitamin. Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Sonneneinstrahlung schwächer und kürzer ist, kommt es häufig zu einer Unterversorgung. Vitamin D3 Wild Öl dient zur Vorbeugung und Behandlung von Vitamin-D-Mangelerkrankungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

ANZEIGE

parodontosan® Spüllösung

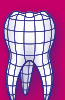
Antiseptikum für die Mundhygiene

- Chlorhexidin und pflanzliche Bestandteile
- Abschwellend bei Zahnfleischentzündungen
- Antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien und Pilze

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zul-Inh.: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch

parodontosan®

Gesund im Mund



Lebensphasen oder bei hoher Belastung mehr Vitalstoffe benötigen können – etwa im Alter, während der Schwangerschaft oder bei intensiver körperlicher Aktivität. Auch wenn die Nährstoffaufnahme gestört sei, etwa durch Stress, Verdauungsprobleme oder Medikamente, könne eine gezielte Ergänzung helfen, Versorgungslücken zu schliessen und den Körper in seiner natürlichen Regulation zu unterstützen. «Zum Einsatz kommen Supplemente auch bei gesundheitsbewussten Menschen mit Präventionsanspruch», sagt Kupferschmied.

DIE BEDEUTUNG DER INDIVIDUALISIERUNG

Die Hepart Group Switzerland setzt bei der Evaluation des Nährstoffbedarfs auf eine Mischung aus fachlicher Beratung, einem strukturierten Fragebogen und dem Grundsatz «Messen – Machen – Messen». Pauschale Empfehlungen greifen zu kurz, denn der Vitalstoffbedarf variiert nicht nur je nach Lebensphase, sondern auch von Mensch zu Mensch und wird von zahlreichen weiteren Faktoren beeinflusst. Darunter etwa die Gene, das Alter oder das Geschlecht. Entscheidend ist deshalb, wie Kupferschmied betont, die individuelle Betrachtung. Auf der Website des BLV gibt es eine dynamische Tabelle mit den vormals genannten Referenzwerten, die dem individuellen Bedarf Rechnung trägt. Die Werte können dort beispielsweise nach Geschlecht gegliedert werden. Solche Hilfsmittel können dabei helfen, den eigenen Bedarf einzuschätzen. Gewissheit hinsichtlich eines möglichen Mangels gibt es im Labor.

GEZIELT ERGÄNZEN STATT PAUSCHAL KOMBINIEREN

Kupferschmied fasst es so zusammen: «Nicht jeder braucht alles, aber viele brauchen etwas. Entscheidend ist nicht eine standardisierte Lösung für alle, sondern die Passgenauigkeit.» Einzelstoffe seien dann angezeigt, wenn ein klar definierter Mangel vorliege, etwa bei Eisen, Jod oder Vitamin D. «In solchen Fällen ist die gezielte Gabe unter ärztlicher Aufsicht eine effektive und bewährte Massnahme.» Dagegen könnten standardisierte All-in-One-Präparate auf den ersten Blick praktisch wirken, da sie viele Vitamine und Mineralstoffe kombinieren. Doch das hat Tücken. Häufig handle es sich um nicht auf die Einzelperson abgestimmte Mischungen, deren Relevanz für den individuellen Bedarf unklar bleibe.

«Nicht jeder braucht alles, aber viele brauchen etwas.»

Jürgen Kupferschmied

INZELNE VITALSTOFFE ODER ALL-IN-ONE-PRÄPARATE?

All-in-One-Präparate können jedoch durchaus ihre Berechtigung haben. Beispielsweise bei Menschen, die präventiv handeln möchten. Dieser Trend zeigt sich auch in der Marktentwicklung. All-in-One-Präparate sind in der Praxis beliebt, Nachfrage steigend. Dies bestätigen auch die Fachpersonen der swidro Drogerien und Apotheken. Viele Personen bevorzugen Produkte, die mehrere Vitalstoffe in einer einzigen Formulierung vereinen – sei es zur Unterstützung des Immunsystems, der allgemeinen Vitalität oder spezifischer Gesundheitsbereiche wie Darmgesundheit oder Stressresilienz. Statt mehrere einzelne Präparate parallel einzunehmen, suchen sie nach praktischen Lösungen.

All-in-One, personalisierte Supplemente oder mehrere Präparate parallel – sie alle können die tägliche Nährstoffzufuhr sinnvoll ergänzen. Entscheidend ist, dass die Wahl zum persönlichen Bedarf passt. Gerade deshalb spielt die Beratung eine zentrale Rolle. Drogerien und Apotheken haben sich hier als kompetente Anlaufstelle etabliert: Mit fundiertem Fachwissen, praktischen Selbsttests und – wenn nötig – ergänzender Labordiagnostik helfen die Fachpersonen dabei, sich im vielfältigen Angebot der Nahrungsergänzungsmittel zurechtzufinden. Ihre Stärke liegt nicht nur in der Produktkenntnis, sondern vor allem darin, individuelle Bedürfnisse zu erkennen – und passende Lösungen vorzuschlagen.

ANZEIGE



ABWEHRKRÄFTE STÄRKEN – FÜR EIN AKTIVES UND GESUNDES LEBEN

Das Nahrungsergänzungsmittel unterstützt Ihr Immunsystem mit einer kraftvollen Kombination aus natürlichen Zutaten. Dieses Produkt enthält die wertvollen Pilze Reishi, Cordyceps und Agaricus ABM, die traditionell für ihre positiven Eigenschaften auf das Wohlbefinden geschätzt werden. Angereichert mit Vitamin C, Vitamin D3 und Zink trägt LianGu Immunoboost zu einer normalen Funktion Ihres Immunsystems bei. Hinweis: Die genannten Inhaltsstoffe können zur Unterstützung eines gut funktionierenden Immunsystems beitragen. Eigene ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind wichtig für die Erhaltung der Gesundheit.

PUBLIREPORTAGE

Vitamin D3 unentbehrlich für jeden Lebensabschnitt

Vitamin D ist wichtig für den gesunden Aufbau von Knochen und Zähnen und spielt darum in der Gesundheitsvorsorge eine wichtige Rolle. Mit Hilfe der UV-B-Strahlung des Sonnenlichts produziert der Körper in der Haut das Vitamin D. Vitamin D kann auch über gewisse Nahrungsmittel wie zum Beispiel fettreiche Fische (Wildlachs), Pilze (Steinpilz) oder Eier aufgenommen werden.

Vor allem in den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Sonneneinstrahlung schwächer und kürzer ist, kommt es häufig zu einer Unterversorgung. Mehr als die Hälfte der Bevölkerung weist gemäss Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) einen Vitamin-D-Mangel auf. Darum kann, als Präventionsmassnahme, in jedem Alter eine ergänzende Einnahme von Vitamin D sinnvoll sein.

Säuglinge und Kleinkinder

Die tägliche Zufuhr von 400-500 IE Vitamin D3 wird für Säuglinge und Kleinkinder im 1. Lebensjahr von der Schweizerischen Gesellschaft für Kinderheilkunde für eine optimale Entwicklung der Knochen (Rachit prophylaxe) empfohlen.

Kinder ab 1 Jahr, Jugendliche und Erwachsene bis 60 Jahre

Für diese Altersgruppen empfiehlt das Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) eine tägliche Einnahme von insge-

samt 600 IE Vitamin D. Kinder und Jugendliche befinden sich noch im Wachstum und sollten darum besonders auf eine genügende Zufuhr von Vitamin D achten.

Sonnenschutzmittel mit einem hohen Lichtschutzfaktor sind wichtig, verringern aber die körpereigene Bildung von Vitamin D in der Haut.

Schwangere und stillende Frauen

Um die Gesundheit und ausreichende Vitamin-D-Versorgung des Säuglings und des heranwachsenden Kindes sowie der Schwangeren bzw. der Stillenden zu gewährleisten, sollten Schwangere und Stillende gemäss BLV täglich 600IE Vitamin D zu sich nehmen.

Personen ab 60 Jahre

Mit dem Alter nimmt die Fähigkeit der Haut, Vitamin D zu bilden, ab. Ältere Personen sind daher vermehrt auf die Zufuhr von Vitamin D angewiesen. 800 IE Vitamin D pro Tag gelten als wirksame Gesundheitsvorsorge für die Bevölkerungsgruppe 60+.

Vitamin D3 Wild Öl
ist für jedes Alter geeignet. Es beugt
Vitamin-D-Mangelerkrankungen
(z.B. Rachitis und Osteomalazie) vor.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



VERFORA
FÜRS LEBEN

Natur zu jeder Jahreszeit erleben: Freizeitaktivitäten im Embrachertal



Ausflugstipp von
FABIAN KRÄHENBÜHL
dipl. Drogist HF, Inhaber
Drogerie Krähenbühl, Embrach

Das Embrachertal im Zürcher Unterland ist ein Geheimtipp für alle, die in ihrer Freizeit gerne aktiv, entspannt und naturnah unterwegs sind. Zwischen sanften Hügeln, dichten Wäldern und idyllischen Gewässern bietet die Region ganzjährig vielfältige Möglichkeiten für Bewegung, Erholung und Entschleunigung. Besonders in der kälteren Jahreszeit zeigt sich das Tal von seiner stillen Seite.

Im Winter verzaubern verwunschene Wege und klare Fernsicht die Landschaft. Besonders lohnenswert ist eine Wanderung auf den Forenirchel zwischen Rorbas und Freienstein. Der bewaldete Höhenzug erhebt sich auf rund 600 Metern und bietet stille Pfade, weite Ausblicke bis in die Alpen sowie eine wohlthuende Portion frische Waldluft. Hier kann man den Kopf lüften, den Kreislauf in Schwung bringen und die Ruhe geniessen.

Wem danach nach Wärme ist, findet in der Badi Talegg Entspannung. Das Hallenbad mit Sauna und Whirlpool lädt zum Aufwärmen, Schwimmen oder einfach zum Abschalten ein – gerade bei grauem Wetter eine willkommene Möglichkeit.

Für Familien und Ruhesuchende bietet das Tal ganzjährig schöne Plätze im Grünen. Grill- und Picknickstellen, viele mit Feuerstellen, machen selbst im Winter eine warme Suppe oder ein Waldfondue zum kleinen Abenteuer.

Ein Höhepunkt für Natur- und Genusswandernde ist der Weinwanderweg von Winterthur nach Eglisau. Die rund 20 Kilometer lange Strecke führt durch das untere Embrachertal, vorbei an Rebbergen, Winzerdörfern und naturnahen Abschnitten. Besonders reizvoll ist der Weg zwischen Rorbas, Freienstein und Teufen.

Ein lohnender Zwischenstopp ist das Restaurant Wyberg in Teufen. Umgeben von Rebhängen serviert das Gasthaus saisonale Küche, regionale Weine und entspannte Gastfreundschaft – perfekt als Belohnung nach einem Wandertag oder für einen genussvollen Ausflug.

Ein Geheimtipp liegt etwas versteckt: das Naturschutzgebiet Haumüli bei Rorbas. Die renaturierte Auenlandschaft entlang des Wildbachs beherbergt seltene Pflanzen und Tiere. Auf Holzstegen eröffnet sich ein eindrucksvolles Naturerlebnis, mit etwas Glück sogar ein Eisvogel. Der Einstieg liegt nur fünf Gehminuten vom Bahnhof Embrach-Rorbas entfernt. Ob aktiv, erholsam oder genussvoll – das Embrachertal ist ein ganzjähriger Ort zum Durchatmen.

WETTBEWERB

Familienausflug ins Technorama: Hier ist der Winter schnell vergessen

Kalte Finger? Schnell ins Technorama. Im einzigen Science Center der Schweiz werden an über 500 Mitmachstationen die Hände schnell wieder warm und die Backen höchstens vor Aufregung rot. Ob Wahrnehmung, Licht, Strom, Magnetismus oder Mechanik – hier gibt's Wissenschaft zum Anfassen, Erforschen und Erleben. Schon Kleinkinder spielen Regentropfen-Schlagzeug, lassen riesige Seifenblasen platzen oder schicken bunte Kugeln durch riesige Holzbahnen. Grössere Wundernasen lenken Laserstrahlen durchs Spiegel-Labyrinth oder messen ihre Kräfte mit Magneten. Und selbst Erwachsene entdecken und erleben auf spielerische Weise noch viel Neues. Wer den Tag zum Kurzurlaub machen will, hängt eine Nacht im zentral gelegenen Hotel Banana City an. Kinder bis 10 Jahre übernachten hier gratis im Familienzimmer. Im attraktiven Technorama-Package ist der Technorama-Eintritt gleich mit drin und am Sonntag wartet beim Brunch sogar ein Schoggibrunnen.

Mehr Informationen finden Sie unter:
kinderregion.ch/technorama
kinderregion.ch/hotel-banana-city

Swiss Science Center
 Technorama
 Technoramastrasse 1
 8404 Winterthur
 +41 52 244 08 44
info@technorama.ch

Hotel Banana City
 Schaffhauserstrasse 8
 8400 Winterthur
 +41 52 268 16 16
info@bananacity.ch



JETZT MITMACHEN

**Gewinnen Sie
einen von zwei
Aufenthalten
im Banana City
Hotel mit einem
Familieneintritt ins
Technorama im Wert
von je CHF 500.–.**

JEDER GEWINN BEINHALTET:

- 1 Übernachtung für 2 Erwachsene und 2 Kinder im Familienzimmer
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Familieneintritt für 2 Erwachsene und 2 Kinder ins Technorama
- Zutritt zum Migros Fitness- und Wellnesspark ab 15 Jahre

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name, Ort meiner Drogerie/Apotheke

Bringen Sie diesen Talon bis am
13. Dezember 2025 in Ihre
swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinner*innen des Ausflugstipps aus der
FIT & MUNTER-Ausgabe 3/2025 sind:

- Daniela P. aus Menznau
- Silvia B. aus Sumiswald

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

HALSSCHMERZEN RUINIEREN DEN MOMENT?



BERUHIGE
DEN SCHMERZ



BEKÄMPFE
DIE SCHMERZURSACHE:
DIE ENTZÜNDUNG



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten oder lesen Sie die Packungsbeilage.

Reckitt Benckiser (Switzerland) AG, CH-8304 Wallisellen



**SIE HUSTEN.
ACC SANDOZ® LÖST.**

**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

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

Stand: 06/2024 CH2406135266

Damaszener Rose – Die Königin der Blumen

Autorin: Lisa Kira Heyl



Sie gilt als eine der kostbarsten Heilpflanzen der Welt und vereint betörenden Duft mit vielfältigen medizinischen Wirkungen. Die Damaszener Rose entfaltet ihre Wirkung von Kosmetik bis Psyche.

FAKTEN ZUR DAMASZENER ROSE

- **Wichtige Heilpflanze in der persischen Medizin seit über 2000 Jahren**
- **Höchster Gehalt an ätherischen Ölen unter allen Rosenarten**
- **Wissenschaftlich bestätigte beruhigende und stress-reduzierende Wirkung**
- **Traditionell bewährt bei Haut-, Augen- und Unruhezuständen**
- **Vielseitig verwendbar als Öl, Hydrolat, Spagyrik oder in Cremes**
- **Einer der wertvollsten natürlichen Duftstoffe weltweit**

Ursprünglich stammt sie aus Persien und wird heute hauptsächlich in Bulgarien, der Türkei und dem Iran kultiviert. Die rosafarbenen, stark duftenden Blüten enthalten wertvolle ätherische Öle mit Citronellol, Geraniol und Phenylethylalkohol. Für die Gewinnung von nur einem Kilogramm Rosenöl werden etwa 5000 kg handgepflückte Blüten benötigt.

In der modernen Naturheilkunde wird die Damaszener Rose vielfältig eingesetzt: Als ätherisches Öl wirkt sie nachweislich stimmungsaufhellend und entspannend bei Stress, Schlafstörungen und depressiven Verstimmungen. Rosenwasser findet äußerliche Anwendung bei gereizter Haut, Entzündungen und zur sanften Wundheilung. Die antimikrobielle Wirkung macht es auch zu einem bewährten Mittel bei Augenbeschwerden, in der Mundpflege, oder im Windelbereich bei der Babypflege.

In der spagyrischen Heilkunde ist die Damaszener Rose ein geschätzter Bestandteil komplexer Heilmittel. Die spagyrische Aufbereitung macht die Wirkstoffe der Rose in konzentrierter Form verfügbar und wird in der naturheilkundlichen Praxis häufig eingesetzt. Besonders bewährt hat sich die Anwendung bei Unruhezuständen und Schlafbeschwerden, wo die beruhigende Wirkung der Rose therapeutisch genutzt wird.

**Entdecken Sie die elektrischen Zahnbürsten von TRISA.
Für jedes Konsumentenbedürfnis die geeignete Variante.
Hergestellt in der Schweiz**



Swiss made



20% RABATT auf alle Elektrozahlbürsten von TRISA

Finest Swiss Oral Care 

Trisa
OF SWITZERLAND

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie **20% Rabatt** auf TRISA Elektrozahlbürsten.
Gültig vom 20.11. – 06.12.2025.

REZEPT VON MARY MISO

Raclette-Sandwich mit Chicorée, Apfel und Brunnenkresse

Für 4 Personen
Zubereitungszeit: 30 min

**CHICORÉE-CHUTNEY:**

500 g Chicorée, in Streifen geschnitten
125 g Zucker
2 dl weisser Balsamico Essig
1 Prise Salz

8 Scheiben Sauerteigbrot
4 EL grober Senf
1 Apfel, in dünne Scheiben geschnitten
300 g geräucherter Raclette Käse
50 g Brunnenkresse

4 EL Butter

CHICORÉE-CHUTNEY

Alle Zutaten 1 Stunde köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eine sirupartige Konsistenz hat.

Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen.

Sauerteigbrot mit grobem Senf bestreichen. Chicorée-Chutney auf 4 Scheiben verteilen.

Apfel-Scheiben, Raclette Käse und Brunnenkresse auf dem Chutney verteilen und mit den Sauerteigbrotscheiben zudecken. Die Sandwiches in der Butter beidseitig je 5 Minuten bei niedriger Temperatur ausbacken. Anschliessend noch 5 Minuten in den Backofen geben.

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

Schenken macht Freude



1 SANFTE POWER FÜR STRAHLENDE ZÄHNE

Schenk ein Lächeln, das strahlt! Die Schallzahnbürste Hydrosonic easy von Curaprox reinigt sanft und gründlich. Für noch mehr Freude im Bad sind auch farbige Bürstenköpfe erhältlich. Einfache Anwendung, schonend zum Zahnfleisch – das perfekte Geschenk.

2 HIBISKUS SPRITZ & SAN LIMELLO SPRITZ

Alkoholfrei und Ready to Drink! Das passende Geschenk oder Mitbringsel für Freunde & Familie zum Weihnachts- oder Neujahrs-apéro.

- alkoholfreier, weinhaltiger Spritz
- mit sparkling Riesling vom VDP Weingut
- mineralisch, vielschichtige Tiefe, weinhaltig

3 WÄRME ZUM WOHLFÜHLEN

Die Originalwärmflaschen von Fashy sorgen für wohlige Wärme in der kalten Jahreszeit. Mit flauschig-weichen Bezügen, modischen Farben und trendigen Mustern sind sie eine tolle Geschenkidee für Familie und Freunde, nicht nur an Weihnachten.

4 WOHLFÜHLMOMENTE SCHENKEN MIT MARBERT!

Die unverwechselbaren Geschenksets Bath & Body Classic, Miss Marbert und Man Classic von MARBERT wecken die Sinne. Ob klassisch blumig, elegant feminin oder maskulin markant – begeistern Sie Ihre Liebsten mit einzigartiger Pflege und unvergesslichen Düften.

5 KUSCHELIGER GESCHENKTIPP:

Das elsa Flockenkissen, erhältlich in verschiedenen Grössen und waschbar bei 60 °C, sorgt für entspannte Nächte und erholsamen Schlaf. Ideal für alle, die sich oder anderen etwas Gutes tun wollen. Swiss Made.

www.elsaschweiz.ch

6 BERDOUES – MUSK BLANCHE & LIN X-MAS SET

Festliches X-mas Set: sanfter, eleganter Duft (100 ml Eau de Parfum) mit pflegendem Body Wash (200 ml) und zarter Handcreme (50 ml). Das ideale Geschenk für stilvolle Verwönmomente und sinnliche Feiertage.

7 HERBORISTERIA MINI TEA

Die feinen Kräuter- und Früchte-tee Mischungen sind für jede Gelegenheit geeignet. Als kleines Mitbringsel, Tischdekoration oder einfach zum Geniessen mit Freunden oder der Familie. Weitere Weihnachtsgeschenke unter: herbo.ch

8 WARMIES® WÄRMESTOFFTIERE

Zum Wärmen, bei Wehwechen oder einfach zum Kuseln und Liebhaben: Die beliebten mit Hirse und Lavendelblüten gefüllten Warmies® spenden nach kurzer Zeit im Backofen oder in der Mikrowelle bis 90 Minuten wohlige Wärme.

9 SOLINOTES – MINI X-MAS SET

Bunte Duftfreude unterm Weihnachtsbaum! Das Set vereint Pistache, Litchi und Lavendel (je 50 ml) – drei frische Clean-Beauty-Düfte, die Lust auf Lachen, Leichtigkeit und fröhliche Festtage machen. Perfekt zum Verschenken.

10 SCHENKEN SIE GESUNDHEIT

Hoher Blutdruck entwickelt sich meist, ohne dass man etwas davon spürt. Mit dem M4 Intelli IT von OMRON behalten Sie die Kontrolle. Einfach zu bedienen, mit vielen nützlichen Funktionen, inkl. OMRON Connect App. 5 Jahre Garantie und Gratiskontrolle.

11 GESCHENKSET BIO-WILDROSE – BIO-HOLUNDERBLÜTE

Verwöhnendes Pflegeerlebnis mit dem blumig-frischen Duft von Wildrosen und Holunderblüten. Das Shower Gel mit pflegendem BIO-Aloe Vera Extrakt sowie Vitamin E reinigt sanft, ohne die Haut auszutrocknen. Die leichte Körperlotion zieht schnell ein und hinterlässt die Haut samtweich gepflegt.

12 LAVENDELTRAUM – HAUTPFLEGE- & AROMASET

Ein Rundum-Sorglos-Set für die erholsame Nachtruhe im kleinen, feinen Beauty Bag. Der sanftblumige Kissenspray mit Lavendelöl verwandelt dein Kissen in Wolke Sieben.



9



10



8



12



11

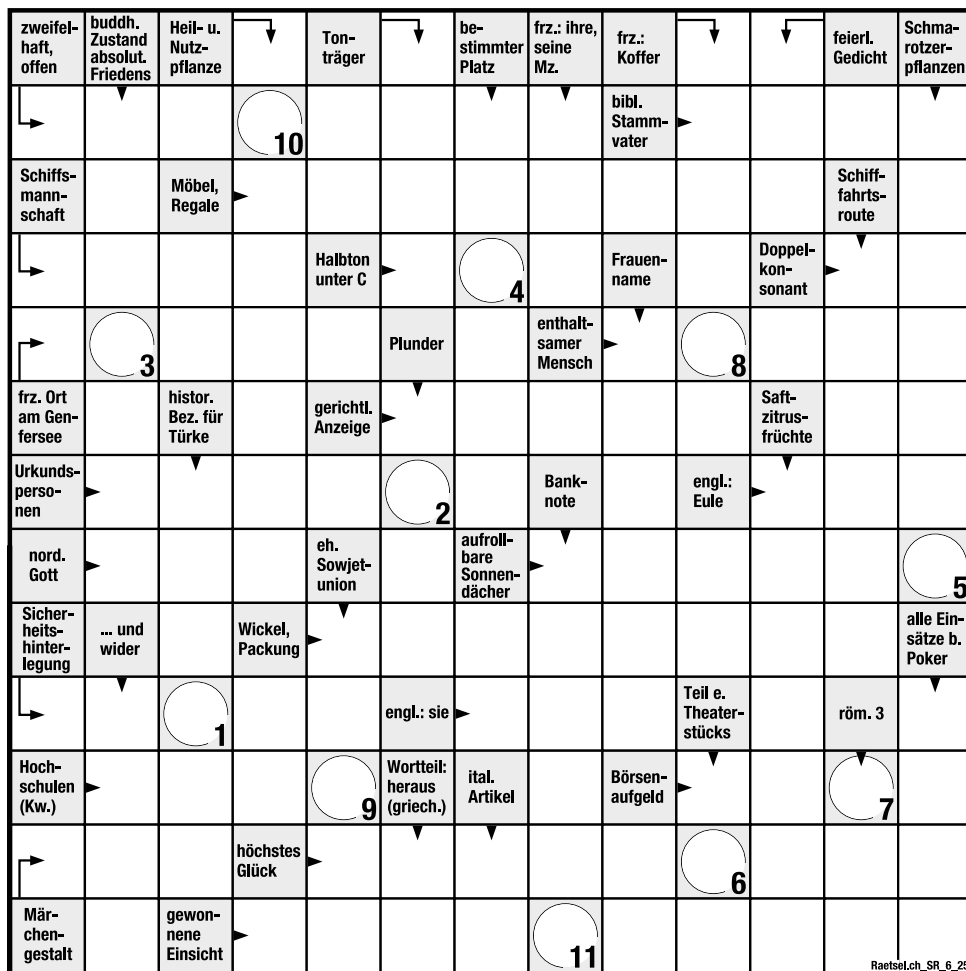
Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim Kreuzwort-
rätsel-Wettbewerb und gewinnen
Sie 1 von 10 RENAISSANCE
Hauptpflege-Sets von Gerda Spill-
mann im Wert von je CHF 166.–

TEILNAHME KREUZWORTRÄTSEL- WETTBEWERB:

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

Teilnahmeschluss: 13. Dezember 2025
Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechts-
weg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären
Sie sich damit einverstanden, dass
swidro Ihnen in Zukunft weitere
attraktive Angebote und Informa-
tionen zusenden darf. Auflösung
ab 20. Dezember 2025 hier:
www.swidro.ch/wettbewerb



Rätsel.ch SR 6 25

RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON

Renaissance Pflegelinie

Natürlich schön in den Wechseljahren

Die RENAISSANCE PRO AGE
PFLEGELINIE von Gerda Spillmann
wurde speziell für die anspruchsvolle,
reife Haut vor, während und nach den
Wechseljahren entwickelt. Hochaktive,
natürliche Wirkstoffe verbunden mit
feuchtigkeitsspendenden Aktivstoffen
sind das Geheimnis. Bei regelmässiger
Anwendung erzielen Sie folgende
Wirkung:

- die Haut wird befeuchtet, regeneriert
und geglättet
- die Hautelastizität wird verbessert
und Pigmentflecken werden reduziert
- die Haut wird vor schädlichen Um-
welteinflüssen geschützt

SUDOKU MITTEL

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

©raetsel.ch 1861713

SUDOKU SCHWER

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

©raetsel.ch 1825853





Viel Spass beim Ausmalen!

Bringe bis zum 13. Dezember 2025 dein fertiges Ausmalbild mit, wenn du in deiner swidro Drogerie / Apotheke einkaufen gehst, und du erhältst eine kleine Überraschung.

Für Ihr Immunsystem

Dank gezielter Nährstoffkombination



**Jetzt
beraten
lassen**

C-D-Zink Komplex

C-D-Zink Komplex mit retardiertem Vitamin C, Vitamin D & Zink – zur Unterstützung der normalen Funktion des Immunsystems.

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

Lassen Sie sich in Ihrer swidro Drogerie oder Apotheke beraten.