

FIT & MÜNTER

Mujinga Kambunji:
Zwischen Sprintbahn
und Schwangerschaft

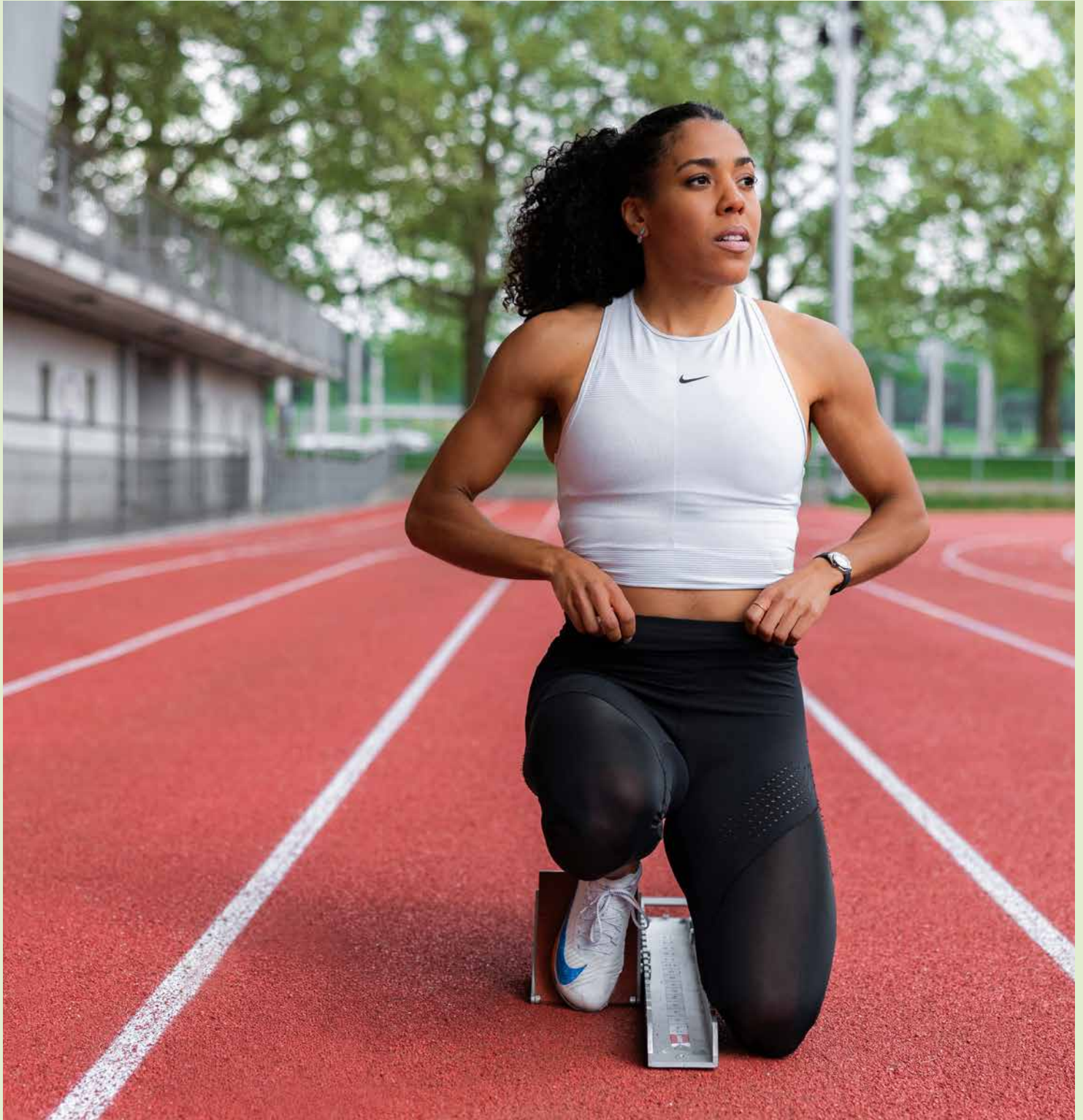
s. 6

Heuschnupfen-Prophylaxe:
Warum Sie bereits im Winter
starten sollten

s. 31

Neue Serie:
Wenn Heiler:innen auf
Social Media aktiv wären

s. 32



Für kleine Helden und grosse Vorbilder.



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

Tut gut.

Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil



Natürlich du. Auch wenn sich viele verändert.

Pflanzlich. Hormonfrei. Ohne Phytoöstrogene.

Sérélÿs® MENO

Hohe
96%
Zufriedenheit

Sérélÿs® MENO mit PureCyTonin®,
dem patentierten Pflanzenpollen-Extrakt.

Souverän durch jede Phase
der Wechseljahre.



Nahrungsergänzungsmittel



Erhältlich in Apotheken und Drogerien

serelys.ch

Liebe Leserinnen und Leser

Das neue Jahr beginnt mit kalter Luft und guten Vorsätzen. Während draussen die Temperaturen sinken, steigt drinnen die Aufmerksamkeit für unsere Gesundheit. Besonders jetzt, wo trockene Heizungsluft unseren Schleimhäuten zusetzt und die ersten Pollen bereits in der Luft liegen, zeigt sich: Prävention ist der beste Schutz.

Besonders freuen wir uns auf unser exklusives Interview mit Sprinterin Mujinga Kambundji. Die Schweizer Ausnahmeathletin spricht offen über die Herausforderungen von Spitzensport während der Schwangerschaft und wie sie körperliche Höchstleistung und Familie vereinbart.

Entdecken Sie in dieser Ausgabe, wie Dr. Schüssler vor 150 Jahren mit seinen 12 Salzen den Grundstein für natürliche Wege zur Heilung legte. Wir zeigen Ihnen, warum Heuschnupfen-Prophylaxe bereits im Winter beginnt und wie die Silberlinde als sanfte Seelentrösterin wirkt.

Bleiben Sie auch im neuen Jahr gesund!

Ihre swidro Drogerie / Apotheke

HERAUSGEBER

swidro ag
Hinterbergstrasse 56
6312 Steinhausen
Telefon 041 740 44 50
www.swidro.ch

REDAKTION

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

BILDREDAKTION

13PHOTO, Zürich

AUTOREN

Heyl Lisa Kira, Klarer Désirée

TEXT, LEKTORAT

vitagate ag, Biel

WISSENSCHAFTLICHE FACHKONTROLLE

Dr. oec. troph. (Univ.)
Monika Wilhelm

DESIGN, LAYOUT

HI Schweiz AG, Luzern

INSERATEANNAHME

swidro ag, Steinhausen
fitundmunter@swidro.ch

DRUCK

Druckerei Kyburz AG,
Dielsdorf
Auflage: 399'362 Ex.

ERSCHEINUNG AUSGABE 2/2026

24. April 2026

SWIDRO STANDORTE

Über 100 Standorte:



HALSSCHMERZEN?

**GUT REAGIERT
MIT MEBUCAÏNE® N**



Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie
die Packungsbeilage.

2025_11_724

spirig HealthCare
STADA GROUP

**20%
RABATT***



WIRKT 2-FACH:

- SCHMERZLINDERND
- ANTISEPTISCH

*Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% auf Mebucaïne® N. Angebot gültig bis 07.02.2026. Einlösbar in swidro Drogerien und Apotheken. Solange Vorrat reicht. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

- 5** Experten-Tipps
- 6** Mujinga Kambundji:
Zwischen Sprintbahn
und Schwangerschaft
- 13** Silberlinde:
Die Baumkraft für
Seele und Schlaf
- 14** Wenn Schleimhäute
austrocknen
- 18** swidro Top-Angebote
- 22** Post-Pill-Syndrom:
Wenn der Körper aus dem
Gleichgewicht gerät
- 25** Rezept
- 26** Ausflugstipp
- 29** News & Trends
- 31** Jetzt handeln: Heu-
schnupfen-Prophylaxe
beginnt im Winter!
- 32** #Salzfluencer seit 1873:
Dr. Schüssler auf
Instagram
- 36** Rätsel- und Kinderseite



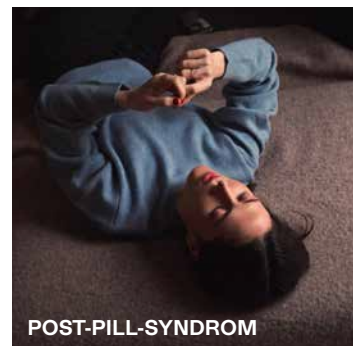
6



13



14



22



32

elsa 
Damit liegen Sie richtig.

**Fr. 25.-
sparen**

Für ein gesundes Schlaferlebnis.

Beim Kauf eines elsa Nackenkissens erhalten Sie eine Reduktion von Fr. 25.-, gültig bis 7. Februar 2026 in Ihrer swidro drogerie & apotheke. Gegen Abgabe dieses Bons. Rabatte sind nicht kumulierbar mit anderen Aktionen.

elsa Schweiz AG | 041 269 88 88 | [elsaschweiz.ch](https://www.elsaschweiz.ch)



«Pflegeprodukte für Hände, Lippen sowie Mund- und Zahnbereich können durch sorgfältig ausgewählte funktionelle Inhaltsstoffe zur Unterstützung der natürlichen Haut- und Mundpflege beitragen und so das tägliche Wohlbefinden fördern.»

Denja Mosimann, dipl. Drogistin HF
Alpen-Drogerie Lenk



CETAPHIL® REPAIR REGENERIERENDE HANDCREME

Spendet trockenen und strapazierten Händen Feuchtigkeit. Mit Nachtkerzensamenöl, Niacinamid, Panthenol und hautverwandten Lipiden, unterstützt sie den Regenerationsprozess der Haut. Für geschmeidige, weiche Hände.



GESUND BEGINNT IM MUND

Beginnen Sie das neue Jahr mit den hochwertigen Mund- und Zahnpflegeprodukten von Wild, einem Schweizer Familienunternehmen – 1932 gegründet und der Mund- und Zahngesundheit verpflichtet. Entdecken Sie bei uns das breite Produktportfolio für die tägliche Kariesprophylaxe, Zahnfleischpflege, schmerzempfindliche Zähne, Mundtrockenheit und natürliche Zahnaufhellung/Whitening. Lassen Sie sich von uns beraten, welches der von Wild selbst in der Schweiz hergestellten Produkte der Linien **TEBODONT**, **EMOFLUOR**, **DEPURDENT** & **EMOFORM** am besten zu Ihren individuellen Mund- und Zahnpflegebedürfnissen passt.

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



BLISTEX® LIPPENBALSAM – SOFORTHILFE BEI SPRÖDEN LIPPEN

Trockene und beanspruchte Lippen fühlen sich unangenehm an: sie spannen und können leicht einreissen. Blistex® Lippenbalsam schützt und pflegt Ihre Lippen zuverlässig. Dank Inhaltsstoffen wie Kampfer und Thymol wirkt die Salbe kühlend und beruhigend, besonders bei unangenehmem Kribbeln in den Lippen.

www.blistex.ch

Zwischen Sprintbahn und Schwangerschaft



MUJINGA KAMBUNDJI

Eine der erfolgreichsten Schweizer Leichtathletinnen: Welt- und Europameisterin in der Halle sowie Europameisterin outdoor.

Sprinterin Mujinga Kambundji über Training in der Schwangerschaft, inspirierende Vorbilder und warum Nahrungsergänzungsmittel für sie den Unterschied machen.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Vita Health Care

FRAU KAMBUNDJI, WELCHE KÖRPERLICHEN VERÄNDERUNGEN HABEN SIE ALS LEISTUNGSSPORTLERIN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT WAHrgENOMMEN?

Die grösste Veränderung kam am Anfang, als das Weichmacherhormon zu wirken begann. Muskeln, Sehnen und Bänder wurden weich, der ganze Rumpf- und Bauchbereich veränderte sich – noch lange bevor ich einen sichtbaren Schwangerschaftsbauch hatte. Das geschah sehr früh, gegen Ende des dritten Monats. Seither wächst vor allem der Bauch, aber das passiert langsam und ich kann gut damit umgehen.

Ich versuche primär, fit zu bleiben und mein Niveau so lange wie möglich zu halten, statt immer besser zu werden.

WIE GELINGT ES IHNEN, DAS TRAINING MIT DER SCHWANGERSCHAFT IN EINKLANG ZU BRINGEN?

Am Anfang habe ich normal weitertrainiert. Als ich mit den Wettkämpfen aufhörte, reduzierte ich auf vier Trainings pro Woche, seit Ende Sommer sind

es drei. Das Weitertrainieren tut mir gut, nicht nur vom Kopf her. Als ich mal eine Woche in den Ferien pausierte, bekam ich Rückenschmerzen, die erst verschwanden, als ich wieder trainierte. Natürlich habe ich die Intensität angepasst: Kürzere Einheiten, nicht mehr so schnell und leichtere Gewichte.

HAT DIE SCHWANGERSCHAFT IHRE EINSTELLUNG ZUM SPORT VERÄNDERT?

Nicht grundlegend. Ich verfolge die Wettkampfsaison, beobachte die Konkurrentinnen und freue mich darauf, nächstes Jahr wieder dabei zu sein. Der Unterschied zu anderen Jahren: Ich versuche primär, fit zu bleiben und mein Niveau so lange wie möglich zu halten, statt immer besser zu werden.

WORAUS SCHÖPFEN SIE IHRE MOTIVATION?

Meine Hauptmotivation ist, so lange wie möglich so viel wie möglich zu trainieren. Ich möchte so schnell wie möglich zurückkommen. Alles, was ich jetzt noch mache – Rennen und Krafttraining – wird mir helfen, die Pause nach der Geburt zu verkürzen.

HABEN SIE VORBILDER?

Ja, da gibt es einige, aber mein grösstes Vorbild ist die amerikanische Hürdenläuferin Nia Ali, die drei Kinder hat. Nach dem ersten Kind war sie schon nach neun Monaten zurück und gewann einen Halbweltmeistertitel. Beim dritten Kind lief →

ANZEIGE



PULMEX® BABY & JUNIOR: ERKÄLTUNGSZEIT KANN KOMMEN!

Speziell für sensible Kinderhaut entwickelte Formulierungen bieten wohltuenden Effekt. Beide Produkte ergänzen sich optimal. PULMEX® Baby & Junior Salbe: Milde Pflegesalbe mit natürlichen, ätherischen Ölen (Lavendel, Zirbelkiefer, Thymian). Ideal für Kinder & Babys ab 3 Monaten. PULMEX® Baby & Junior Erkältungszeit Bad: Milde Rezeptur für Kinder & Babys ab 6 Monaten, wohltuend in der Erkältungszeit. Kosmetika. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

sie mit 34 Jahren die beste Zeit ihrer Karriere. Auch Shelly-Ann Fraser-Pryce inspiriert mich: Sie wurde 2019 Weltmeisterin, zwei Jahre nach der Geburt ihres Kindes, und lief danach besser als je zuvor.

WELCHE ROLLE SPIELT DIE ERNÄHRUNG UND WIE WICHTIG IST PROFESSIONELLE BERATUNG?

Sie ist sehr wichtig. Ich achte grundsätzlich auf meine Ernährung, aber während der Schwangerschaft

ist es mir noch wichtiger geworden. Schliesslich möchte ich, dass nicht nur ich, sondern auch mein Baby alle nötigen Vitamine und Nährstoffe erhält. Ich bin froh um die kompetente Beratung von Vita Health Care, besonders bei der Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln.

WAS BEDEUTET IHNEN DIE PARTNERSCHAFT MIT VITA HEALTH CARE?

Nahrungsergänzungsmittel sind in den letzten Jahren meiner Karriere immer wichtiger geworden. Als ich 2023 Probleme mit meinen Füssen hatte, suchte ich in alle Richtungen nach Lösungen. Mit Physio konnte ich die Beschwerden zwar lindern, aber sie waren nie ganz weg. Auf Empfehlung einer Apothekerin probierte ich ein Produkt von Vita Health Care mit Kollagen. Kollagen war für mich der richtige Weg zur Genesung. Das hat mir gezeigt, was Nahrungsergänzungsmittel bewirken können. Je älter man wird, desto wichtiger wird die gezielte Ergänzung – da bin ich froh um die Zusammenarbeit mit Vita Health Care.

ANZEIGE



BIMBOSAN BIO 2

Die Nr. 1 Bio-Folgemilch im Fachhandel. BimboSan Bio Folgemilchen werden nach dem Vorbild der Muttermilch mit grösster Sorgfalt entwickelt und in der Schweiz aus bester Schweizer Bio-Kuhmilch produziert.

*IQVIA, Bio-Folgemilch, Marktanteil Volumen, Schweizer Fachhandel, ab 2014

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

ANZEIGE

lavera

NATURKOSMETIK

MIT **BIO** INHALTSSTOFFEN

Ohne Parfum

Behutsam?
Natürlich.

BABY & KINDER

Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke

Purely Natural. Truly Beautiful.

Zertifizierte Naturkosmetik



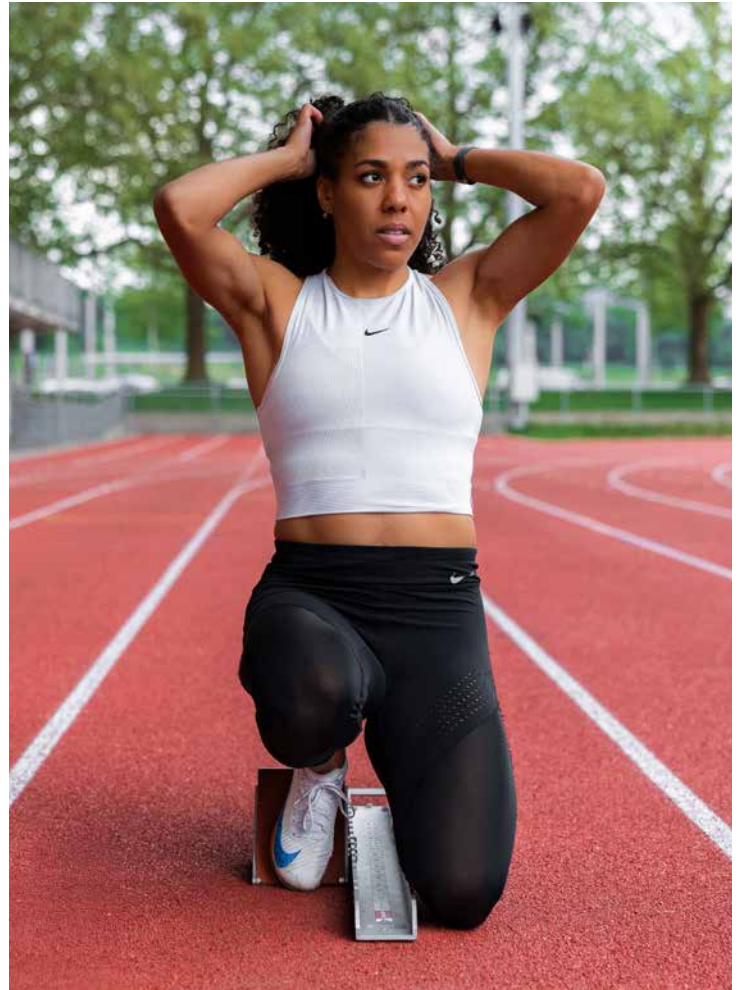
WELCHE UNTERSTÜTZUNG ERFAHREN SIE VON IHREM UMFELD?

Familie und Freunde sind für mich da, egal ob etwas gut oder schlecht läuft. Es braucht gar nicht so viel: Menschen, die mich unabhängig von meinem sportlichen Erfolg gleich behandeln und mitfeiern. Diese Stabilität im privaten Umfeld ist eine grosse Stütze, die mir auch zu besseren Leistungen verhilft. Von professioneller Seite sind es meine Sponsoren und Partner, die mir ermöglichen, mich voll auf den Sport zu konzentrieren und das zu tun, was ich liebe.

Je älter man wird, desto wichtiger wird die gezielte Ergänzung.

WAS WÜRDEN SIE EINER JUNGEN SPORTLERIN HEUTE RATEN?

Das Wichtigste ist ein gutes Umfeld, privat wie professionell. Ob Familie, Freunde, Trainer, Manager, medizinisches Team oder Partner wie Vita Health Care – alle sind wertvoll. Ebenso wichtig ist, sich immer wieder die Frage zu stellen: Was kann man beibehalten? Was verbessern? Was ändern? Diese Fragen sollte man sich stellen, egal ob die Saison gut oder schlecht verlief. Und vor allem: Den Spass beibehalten. Es gibt schwierige Momente, aber wenn man sich daran erinnert, warum man es tut, macht alles viel mehr Sinn und die Dinge leichter.



ANZEIGE



HOCHWERTIGER PROTEIN DRINK

Vita Protein Complex ist ein hochwertiges Protein-Getränkpulver aus vier Eiweissquellen mit L-Carnitin, Inulin, Vitaminen und Mineralstoffen. Es unterstützt Immunsystem, Muskeln, Knochen und Energiestoffwechsel und sorgt für langanhaltende Sättigung – mit feinem Vanillearoma und ohne Zuckerzusatz. Vitalisiert, regeneriert und sättigt.

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

Vita Health Care AG, Basel
www.vitahealthcare.ch

ANZEIGE



OSA® ZAHNGEL stillt akute Zahnfleischschmerzen beim Zahnen.

OSA® PFLANZEN-ZAHNGEL mit Propolis beruhigt das entzündete Zahnfleisch während der gesamten Zahnungsperiode.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
VERFORA AG

ZUR PERSON: MUJINGA KAMBUNDJI

Die 33-jährige Sprinterin aus Bern ist eine der erfolgreichsten Schweizer Leichtathletinnen und hält die Landesrekorde über 60, 100 und 200 Meter. Sie ist Welt- und Europameisterin in der Halle sowie Europameisterin outdoor. Im November 2025 ist sie Mutter von Sohn Léon geworden.

WELEDA
baby

Natürlich beschützt.
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

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



VOM 23.1 BIS 28.2.2026

GROSSE TENA AKTION



1+1

AKTION

Teilnahmebedingungen
siehe unten

SICHERER SCHUTZ FÜR SIE UND IHN.



**1 TENA PRODUKT KAUFEN, 1 GLEICHES
TENA PRODUKT GRATIS DAZU ERHALTEN.**

Die Aktion gilt für alle TENA Discreet Einlagen, TENA Silhouette Inkontinenzunterwäsche, TENA Men Einlagen und Pants sowie alle TENA ProSkin Pants. TENA Waschbare Unterwäsche Produkte sind ausgenommen. Während des Aktionszeitraumes kann jeder Kunde/In einmalig bis zu zwei Packungen eines TENA-Artikels kaufen und erhält zusätzlich maximal zwei Packungen desselben Artikels gratis dazu. Aktion gültig bis 28.02.2026. Erhältlich in Ihren swidro Drogerien & Apotheken, solange Vorrat. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

TENA, eine Marke von Essity



Silberlinde: Die Baumkraft für Seele und Schlaf

Autorin: Lisa Kira Heyl

Die Silberlinde war lange Zeit nur als schöner Parkbaum bekannt. Dabei verbirgt sich in ihren Knospen eine sanfte Kraft, die bei Stress, Ängsten und Schlafproblemen helfen kann.

Die Silberlinde (*Tilia tomentosa*) stammt ursprünglich aus Südosteuropa und fällt durch ihre besonderen Blätter auf: Die Unterseite schimmert silbrig-weiss, weshalb der Baum seinen Namen trägt. Diese bis zu 30 Meter hohen Bäume stehen heute in vielen Parks und an Strassen. Was viele nicht wissen: Aus ihren Knospen lässt sich ein wirksames Naturheilmittel gewinnen.

1. DIE WISSENSCHAFT BESTÄTIGT DIE WIRKUNG

Extrakte der Silberlinde werden traditionell bei Nervosität und Angststörungen angewendet, ohne dass das genaue Wirkprinzip bekannt war. Forscher haben kürzlich nachweisen können, dass Inhaltsstoffe der Silberlinde an Rezeptoren im zentralen Nervensystem binden, was zu einer neuronalen Hemmung führt. Damit ist erstmals eine wissenschaftliche Erklärung für die traditionelle Anwendung bekannt geworden.

2. AUS KNOSPEN WIRD HEILKRAFT

Im Frühling, wenn die Knospen kurz vor dem Aufbrechen stehen, werden sie geerntet. Ihnen wird in der Naturheilkunde eine beruhigende Wirkung zugeschrieben. Die Knospen werden in einem speziellen Verfahren mit Alkohol und Glycerin ausgezogen – so entstehen die beliebten Tropfen oder Sprays.

3. FÖRDERT INNERE RUHE UND ERHOLSAMEN SCHLAF

Die Silberlinde ist besonders wertvoll für Menschen, die Stress, Nervosität oder Ängste empfinden. Sie beruhigt sanft, ohne müde zu machen, und hilft beim Einschlafen. Viele Eltern schätzen sie auch als sanfte Hilfe für lebhaftere Kinder oder zur Stärkung in Prüfungssituationen. Wer unter Herzrasen bei Aufregung leidet oder einen stressbedingten Blutdruckanstieg hat, kann von der Silberlinde profitieren. Auch bei Magenproblemen durch Stress, bei Krämpfen oder sogar Dreimonatskoliken bei Babys wird sie traditionell eingesetzt. Das Spray schmeckt süsslich und ist daher auch für Kinder gut geeignet. Die Silberlinde kann auch bei Konzentrationsschwierigkeiten helfen. In der Erfahrungsheilkunde wird sie als «Seelentrösterin» bezeichnet, weil sie einen schützenden, beruhigenden Effekt hat. Anders als gewisse chemische Beruhigungsmittel macht sie nicht körperlich abhängig.

4. EINFACHE ANWENDUNG UND SICHERHEIT

Die Anwendung ist unkompliziert: Man nimmt 2- bis 3-mal täglich einige Sprühstöße direkt in den Mund oder verdünnt Tropfen in Wasser. Präparate mit Silberlinde sind sehr gut verträglich und haben keine bekannten Nebenwirkungen. Schwangere, Stillende und Eltern kleiner Kinder sollten vorher mit einer Fachperson sprechen.

Die Silberlinde zeigt eindrucksvoll, dass Naturheilkunde und moderne Wissenschaft sich ergänzen können. Sie bietet eine sanfte Alternative für alle, die bei Stress und Schlafproblemen nicht gleich zu starken Medikamenten greifen möchten. In unserer hektischen Zeit kann sie eine wertvolle, natürliche Begleiterin sein.

Wenn Schleimhäute austrocknen: Warum feuchte Barrieren vor Erkältungen schützen

Trockene Heizungsluft und Kälte setzen unseren Schleimhäuten zu. Die natürlichen Barrieren verlieren ihre Schutzfunktion – und Erkältungsviren haben leichtes Spiel. Wie Sie Ihre Schleimhäute richtig pflegen und das Immunsystem stärken.

Autorin: Désirée Klarer, Illustrationen: Melanie Grauer



Unsere Schleimhäute sind wahre Multitalente: Sie kleiden unter anderem Nase, Rachen und Atemwege aus und bilden die erste Verteidigungslinie gegen Krankheitserreger. Doch gerade in der kalten Jahreszeit geraten diese empfindlichen Gewebe unter Druck.

Im Winter ist die Luft in geheizten Räumen sehr trocken. Der Grund dafür ist, dass kalte Luft wenig Wasserdampf transportieren kann. Der Aufenthalt in Räumen mit trockener Luft begünstigt ein Austrocknen der Nasenschleimhäute. Die kalte Aussenluft wiederum kann weniger Wasserdampf aufnehmen als warme Luft, was zusätzlich zur Austrocknung beiträgt. Gleichzeitig reduzieren viele Menschen im Winter die Trinkmenge – ein fataler Fehler. Denn ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr können die Schleimhäute nicht genügend Sekret produzieren, um ihre Schutz- und Reinigungsfunktion aufrechtzuerhalten.

Der Aufenthalt in Räumen mit trockener Luft begünstigt ein Austrocknen der Nasenschleimhäute.

WENN DIE BARRIERE VERSAGT

Die Folge? Die Infektanfälligkeit und damit das Risiko einer Erkältung steigt deutlich an, da Krankheitserreger nicht mehr effektiv abgewehrt werden können. Betroffene leiden zudem häufig unter einem unangenehmen Reizgefühl mit Kratzen und Brennen in Nase und Rachen. In manchen Fällen kommt es sogar zu Nasenbluten, wenn die ausgetrockneten Schleimhäute rissig werden.

Auch der Schlaf leidet unter trockenen Nasenschleimhäuten: Sie erschweren die Nasenatmung und können zu nächtlichem Schnarchen oder Mundatmung führen. Diese wiederum trocknet die Rachenschleimhäute aus und verstärkt das Problem. Ein oft übersehener Aspekt betrifft jedoch nicht nur den Schlaf, sondern auch die Atmung im Wachzustand. Die Nase dient als natürlicher Filter und Luftbefeuchter – vorausgesetzt, wir atmen durch sie. Bei der Nasenatmung wird die eingeatmete Luft erwärmt, befeuchtet und von Schadstoffen gereinigt, bevor sie in die tieferen Atemwege gelangt. Mundatmung hingegen umgeht diese wichtigen Funktionen und trägt zusätzlich zur Austrocknung der Schleimhäute bei.

INNERE STÄRKUNG FÜR GESUNDE SCHLEIMHÄUTE

Damit die Schleimhäute gar nicht erst austrocknen, braucht es Vorsorge. «Die wichtigste Massnahme von innen gegen trockene Schleimhäute ist ausreichend zu trinken», sagt die dipl. Drogistin HF Seraina Mettler. Die Schweizerische Gesellschaft für Ernährung empfiehlt zwischen zwei bis zweieinhalb Liter pro Tag. Ätherische Öle können ebenfalls wertvolle Dienste leisten. «Wir brauchen sehr oft Thymian- oder Eukalyptusöl», verrät Seraina Mettler. Durch die Inhalation mit ätherischen Ölen wird die Schleimabsonderung gesteigert, was wiederum bei vielen Atemwegserkrankungen die Heilung fördert. «Darüber hinaus wirken diese Öle auch desinfizierend und helfen dem Körper dabei, den Mikroorganismen die Stirn zu bieten», so Mettler. Doch Vorsicht: Auch hier ist eine gute Beratung wichtig. Nicht alle vertragen ätherische Öle gleich gut. Besonders aufpassen gilt es bei Babys und Kleinkindern. So kann beispielsweise der Einsatz von Eukalyptusöl Atemnot verursachen. →

ANZEIGE



BEI AKUTEN HALSSCHMERZEN HELFEN ROTER SONNENHUT UND SALBEI

Kratzen im Hals? Schluckbeschwerden? Heiserkeit? Die Halsschmerz-Produkte von A.Vogel helfen bei akuten Entzündungen im Mund- und Rachenraum. Die bewährte Wirkstoffkombination aus frischem Rotem Sonnenhut und Salveibläthern ist als Spray oder Lutschtabletten erhältlich – ganz nach Ihrem Bedarf.

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



Worauf hingegen alle zurückgreifen können, sind Naturheilmittel und Mikronährstoffe, die das Immunsystem stärken. Vitamin C, Vitamin D und Zink spielen eine wichtige Rolle für die Abwehrkraft des Körpers. «Eine gute pflanzliche Variante, um das Immunsystem zu stärken, ist zudem der rote Sonnenhut (Echinacea purpurea)», so Mettler. Ebenfalls gut für das Immunsystem ist Sanddorn, «dieser ist reich an Vitamin C», sagt die Drogistin. Was viele nicht wissen: Auch der Darm ist ein grosser und wichtiger Teil des Immunsystems. Deshalb empfiehlt Seraina Mettler nebst einer ausgewogenen Ernährung auch gerne Probiotika zur Stärkung dieses wichtigen Organs.

Der Darm ist ein grosser und wichtiger Teil des Immunsystems.

ÄUSSERE PFLEGE FÜR SOFORTIGE LINDERUNG

Ein Mittel, das ferner sowohl trockenen Nasen- als auch Rachenschleimhäuten vorbeugen kann, ist ein Luftbefeuchter. Dieser kann die Raumluft auf ein gesundes Mass von 40 bis 60 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit bringen. Doch bringt das auch wirklich etwas? «Viele unserer Kundinnen und Kunden berichten, dass sich typische Beschwerden wie trockene Nasenschleimhäute, Hustenreiz oder gereizte Augen deutlich bessern.»

PRÄVENTIV GEGEN POLLENALLERGIE

Ebenfalls äusserlich angewendet werden können Sprays. «Ich empfehle sehr gerne einen Meer-salz-Nasenspray», so Mettler. Sind wiederum die Schleimhäute des Rachens betroffen, rät Mettler zu Lutschtabletten mit Eibisch oder auf Glycerin-basis sowie glycerinhaltige Rachensprays. Die sorgfältige Pflege der Schleimhäute zahlt sich auch für Menschen mit Heuschnupfen aus. Gesunde, gut befeuchtete Schleimhäute können nicht nur Staubpartikel, sondern auch Pollen besser abfangen und abtransportieren, bevor sie allergische Reaktionen auslösen. Doch ob nun Allergiker oder nicht: Die Pflege unserer Schleimhäute ist keine Nebensache, sondern ein zentraler Baustein der Gesundheitsvorsorge – nicht nur in der Erkältungszeit, sondern das ganze Jahr über.

ANZEIGE



VICKS® VAPORUB LINDERT 4-FACH BEI ERKÄLTUNG

VICKS® VapoRub lindert Husten, Schnupfen, Halsschmerzen und bronchitische Beschwerden und verhilft so zu einem ruhigen Schlaf, insbesondere bei Anwendung vor dem Zubettgehen. Die Salbe eignet sich zum Einreiben von Brust, Hals und Rücken oder zum Inhalieren.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Procter & Gamble International Operations SA

ANZEIGE



OTRIVIN

Befreit die Nase in wenigen Minuten. **NEU** mit innovativer Sprühtechnologie und feinem Sprühnebel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG, Risch.

Ferro Eisen/Fer

Die neue Art Eisen einzunehmen

Trägt zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei

www.ferro-ibsa.swiss



Nahrungsergänzungsmittel mit Eisen und Folsäure.

- Eisen trägt zur normalen Bildung von roten Blutkörperchen und Hämoglobin bei.
- Eisen und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei und zur normalen Funktion des Immunsystems.
- Einfache Einnahme ohne Wasser, ideal für Personen mit Schluckbeschwerden.
- 1 Schmelzfilm pro Tag.



Nahrungsergänzungsmittel auf Basis von Eisen und Folsäure mit Süßungsmitteln. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Ausserhalb der Reichweite von kleinen Kindern aufbewahren.

IBSA Institut Biochimique SA
Swiss Business Operations, Via Pian Scaiolo 49
CH-6912 Lugano-Pazzallo, www.ibsaswitzerland.ch



Caring Innovation

elmex[®] gelée

Erhöht die Resistenz gegen Karies*

- ✓ Senkt das Kariesrisiko
- ✓ Stärkt den Zahnschmelz
- ✓ Behandelt überempfindliche Zahnhäule
- ✓ Neuer Pfirsich-Minz-Geschmack



*elmex[®] gelée hilft Karies vorzubeugen und unterstützt die Behandlung der Initialkaries. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Fach- und Patienteninformationen finden Sie unter www.swissmedinfo.ch. GABA Schweiz AG

2.- CHF RABATT

Einlösbar bis 07.02.2026 in Ihrer swidro Apotheke & Drogerie beim Kauf von elmex[®] gelée 25 g** Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

** 1:1 Rückvergütung via Aussendienst innert 2 Monaten GABA Schweiz AG, Grabetsmattweg, 4106 Therwil.

Stempel

Lässt der Husten nicht locker?



Mit Orangen-Aroma



Mit pflanzlichen Wirkstoffen

Triofan[®] Hustenstiller bei trockenem Reizhusten.
Triofan[®] Hustenlöser bei verschleimtem Husten.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG

VERFORA[®]
FÜRS LEBEN

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 7. FEBRUAR 2026

Top-Angebote

Berocca® MED

Starke Nerven, starke Leistung. Zur Vorbeugung von Vitaminmangel bei erhöhter mentaler Belastung.

Jetzt 20 % beim Kauf einer Packung Berocca MED oder Berocca PRO.



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

CH-20250618-66

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.



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

¹ CH-20240320-67
² CH-20250527-26

proderm

Die sichtbar wirksame Anti-Ageing-Intensivpflege gegen die erkennbaren Anzeichen der Hautalterung. Hoch dosierte Wirkstoffe, wie Hyaluronsäure, Matrixyl 3000 und der Louis Widmer Biostimulatoren-Komplex reduzieren Falten sichtbar, regenerieren und schützen die Haut.

Beim Kauf eines proderm Produkts erhalten Sie ein proderm Gel für die Augenpartie (7,5 ml) und eine purederm Reinigungsmilch (25 ml) geschenkt.



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

dermophil indien Lippenbalsam

Behandelt trockene, rissige Lippen intensiv und bietet Schutz vor Kälte und Wind.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von dermophil indien Lippenbalsam.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. Lesen Sie die Packungsbeilage. Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

Original Dr. Jacob's Vitamin D3K2 Öl (forte)

Einfach dosierbar, hoch bio-verfügbar, Premium-Vitamine aus Europa. 640 Tagesdosen für die ganze Familie.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Original Dr. Jacob's Vitamin D3K2 Öl (inkl. forte).



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Naturam AG, Chilstig 6, 8219 Trasadingen

Triofan® Schnupfen

Wirkt doppelt bei Schnupfen
Öffnet die Nase und löst den Schleim.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Triofan® Schnupfen.



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

Verschleimter Husten?

Bisolvon Hustensirup löst den Schleim und befreit die Bronchien.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Bisolvon Hustensirup.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

OSCILLO- COCCINUM

OSCILLOCOCCINUM zur Vorbeugung und Behandlung grippaler Zustände.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Oscillococcinum.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. BOIRON 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

NeoCitrان Grippe / Erkältung seit 40 Jahren an deiner Seite.

Bekämpft 6 häufige Grippe und Erkältungssymptome: Fieber, Kopf- und Gliederschmerzen, Schüttelfrost, verstopfte & laufende Nase.

Jetzt vom Jubiläumsangebot profitieren: 4 CHF Rabatt beim Kauf von NeoCitrان Grippe / Erkältung.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG, Risch

Zurück zu den



Zurück zum Ursprung

Umckaloabo® Bei akuter Bronchitis

Das pflanzliche Arzneimittel
aus der *Pelargonium sidoides* Wurzel



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG

www.umckaloabo.ch

Mehr Energie fürs Leben und für Spitzenleistung



Ob vital älter werden, stressige Zeiten meistern oder die sportliche Leistung steigern: Alles hängt von der Energieproduktion in unseren Zellen ab. Die Mitochondrien sind dabei unsere «Kraftwerke»: Sie verwandeln Nahrung in Energie für Muskeln, Nerven, Stoffwechsel und Regeneration.

«Es gibt viele Produkte am Markt, welche mehr Energie und Vitalität bewerben. Das CELLNRG hat mich überzeugt. Es fördert die direkte Energieproduktion in den Zellen, ohne mit Coffein oder Taurin die Reserven aufzubrechen. CELLNRG ist ein Gamechanger. Bestätigt wird mir das auch von den vielen positiven Rückmeldungen unserer Kunden.»

Henry Jager, Apotheker, Zürich



Coenzym Q10, NADH und PQQ

Ab 40 verändert sich unser Körper. Energiereserven werden knapper, die Regeneration dauert länger und das Bedürfnis nach Leistungsfähigkeit und nachhaltiger Gesundheit wächst. Genau hier setzt das CELLNRG von Sanagreen an: Es unterstützt die Mitochondrien und steigert so Ihre Vitalität.

Die im CELLNRG enthaltenen Inhaltsstoffe Coenzym Q10 und NADH sind dabei Schlüsselsubstanzen, welche die einzelnen Produktionsschritte der Energieproduktion aktivieren. Das PQQ (Pyrrolochinolinchinon) ist genau genommen ein Vitamin. Es regt die Bildung neuer Mitochondrien an.

Coenzym Q10 ist an vorderster Stelle der Produktionskette tätig und ermöglicht den Start der Energiegewinnung. Ohne Q10 läuft die Energieproduktion nur auf Sparflamme. Wussten Sie, dass Statine, eine zur Cholesterinsenkung viel gebrauchte Arzneimittelgruppe, die körpereigene Coenzym Q10 Produktion hemmen? In dieser Situation empfiehlt sich eine Einnahme von Coenzym Q10 besonders.

Longevity - Sport - Beruf - Familie - Leben

Die B-Vitamine sind eine Gruppe von lebenswichtigen Nährstoffen, die unser Körper nicht selbst herstellen kann. B-Vitamine werden im Körper kaum gespeichert und brauchen eine regelmässige Zufuhr. Als Teamplayer im Energiestoffwechsel wandeln sie Nahrung in Energie um. Die Inhaltsstoffe in CELLNRG tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei. Gemeinsam fördern sie Ihre körperliche, geistige und psychische Leistung in Beruf, Sport und Alltag.

Top-Bioverfügbarkeit

Die Bioverfügbarkeit beschreibt, wie viel einer eingenommenen Substanz vom Körper aufgenommen wird. Für CELLNRG ist nur das Beste gut genug. Da wir wissen, dass die Bioverfügbarkeit verschiedener Substanzen ein Problem darstellen kann, haben wir die Inhaltsstoffe von CELLNRG Sanagreen mit Gummi arabicum mizelliert. Mit dieser patentierten und von der CPHI Pharma Awards prämierten Innovation erreichen wir nahezu 100% Bioverfügbarkeit, was z.B. bei Coenzym Q10 eine fast 10x bessere Aufnahme zur Folge hat. Die 40 mg Coenzym Q10 im CELLNRG haben eine Wertigkeit wie rund 400 mg Coenzym Q10 aus herkömmlichen Produkten. Zusätzlich werden die hochdosierten B-Vitamine durch die Mizellierung besser verträglich.

Wie das funktioniert? Gummi arabicum Mizellen umhüllen die wertvollen Substanzen mit einer schützenden, wasserlöslichen Schicht. So überstehen sie die Magensäure unbeschadet, werden im Darm vollständig resorbiert und gelangen direkt in die Zellen zum Energiestoffwechsel.

Jetzt ausprobieren

BON 20% gültig bis 6.2.26

Einlösbar gegen Abgabe dieses Bons in swidro Drogerien und Apotheken.

- Top-Bioverfügbarkeit
- Ohne Coffein, Taurin oder Zucker
- Reicht für 50 Tage



Swiss Made



Wenn der Körper aus dem Gleichgewicht gerät

Nach langer Pilleneinnahme reagiert der Körper oft mit unerwarteten Symptomen aufs Absetzen. Das Post-Pill-Syndrom lässt sich mit individueller Beratung und natürlichen Heilmitteln behandeln.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: Evelyn Dragan / Connected Archive

Hautprobleme, Stimmungsschwankungen, unregelmässige Blutungen – was klingt wie ein Exkurs in die Pubertät, betrifft weltweit Frauen jeden Alters. Was sie erleben, ist Ausdruck des sogenannten Post-Pill-Syndroms. Das ist keine eigenständige medizinische Diagnose, sondern «eine Kombination aller Symptome, die nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel, meistens der Antibabypille, auftreten können», sagt Katja Dünner, dipl. Drogistin HF und Geschäftsführerin der Oedenhof Drogerie. Viele Frauen leiden zusätzlich unter klassischen zyklusbedingten Beschwerden und Veränderungen des Sexualempfindens. Katja Dünner, selbst Betroffene des Post-Pill-Syndroms, nennt darüber hinaus Haarausfall, Gewichtsschwankungen und Verdauungsbeschwerden als mögliche Symptome.

WARUM ENTSTEHT DAS UNGLEICHGEWICHT?

Doch warum entsteht dieses Ungleichgewicht? «Während der Einnahme der Antibabypille wird dem Körper durch die in der Pille enthaltenen synthetischen Hormone eine Schwangerschaft vorgetauscht und der Eisprung verhindert», erklärt



Dünner. Nach dem Absetzen braucht der Körper Zeit, seinen natürlichen Rhythmus wieder zu finden. Besonders das Ungleichgewicht zwischen Östrogen und Progesteron spielt dabei eine zentrale Rolle. Die Eierstöcke müssen erst wieder lernen, selbständig die richtige Menge an Hormonen zu produzieren – ein Prozess, der Monate dauern kann.

Nach dem Absetzen der Antibabypille braucht der Körper Zeit, seinen natürlichen Rhythmus wieder zu finden.

INDIVIDUELLE BERATUNG ALS SCHLÜSSEL ZUM ERFOLG
Wer diese Zeit möglichst gut gestalten möchte, wird in der Drogerie und Apotheke fündig. «Mit Naturheilmitteln lässt sich der Körper während des Post-Pill-Syndroms gut unterstützen», so Dünner. Je detaillierter Betroffene von ihren Erfahrungen und

Symptomen berichten, umso zielgerichteter kann die Beratung erfolgen. «Spagyrische Mischungen, Urtinkturen oder Teemischungen können wir für unsere Kundinnen individuell zusammenstellen und damit auf die jeweilige Symptomatik anpassen. Das führt erfahrungsgemäss oft zu besseren Erfolgen.», so Dünner. Ein natürliches Heilmittel, das bei der Behandlung alleine oder als Bestandteil individueller Mischungen oft zum Zug kommt, ist Mönchspfeffer. «Bewährte Heilpflanzen wie Mönchspfeffer können dabei helfen, den Hormonhaushalt zu regulieren und die Zyklusbeschwerden zu lindern», sagt die Drogistin.

Nebst den bereits erwähnten Mitteln kann auch die Unterstützung der Leber hilfreich sein. «Es gibt Frauen, die nach dem Absetzen hormoneller Verhütungsmittel gezielt nach Möglichkeiten fragen, wie sie die Entgiftung unterstützen können», berichtet Dünner aus ihrer Praxis. Auch hier bieten Drogerie und Apotheke passende Lösungen. Mit Geduld und der richtigen naturheilkundlichen Begleitung finden die meisten Frauen binnen einiger Monate zurück zu ihrem hormonellen Gleichgewicht.

ANZEIGE



B'Onaturis 

Vibracell®

- Enthält über 30 Früchte, Gemüse und Vitamine
- Für die ganze Familie (ab 3 Jahre)

1 Flasche =
1 Monat voller Energie und Vitalität (Erwachsene).
2 Monate für Kinder (3-12 Jahre).

Vibracell ist ein natürliches Multivitamin- und Nahrungsergänzungsmittel, hergestellt aus kaltgepressten Früchten, Gemüsesorten und Pflanzenextrakten.

Es enthält Gelée Royale, L-Carnitin, Selen und diverse Vitamine, die dem Produkt zugesetzt werden.


MARTERA
EXCLUSIVE HEALTH PRODUCTS

In Ihrer swidro Drogerie und Apotheke erhältlich

Gutschein für eine Musterflasche von 20 ml

Gültig vom 23.01.2026 bis 07.02.2026

SIDROGA



Exklusiv in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Erkältet? Husten?

SIDROGA® BRUST- UND HUSTENTEE N – zuverlässige Hilfe bei Erkältungshusten

- Beruhigend und heilsam
- Reizlindernd bei Husten
- Unterstützt das Abhusten
- Hochwertiger Arzneitee



Der einzigartige Sidroga WIRKSTOFFTRESOR bewahrt die Wirkstoffe



Weitere qualitativ hochwertige Arzneitees für unterschiedliche Beschwerden finden Sie auch unter www.sidroga.ch

Sidroga® Brust- und Hustentee N: Traditionell angewendet zur Erleichterung des Abhustens und zur Reizlinderung bei Husten im Zusammenhang mit einer Erkältung. Uriach Switzerland AG, Weidenweg 15, 4310 Rheinfelden

ERHÄLTICH IN IHRER SWIDRO APOTHEKE & DROGERIE



Streuli pharma

Ihr Gratismuster wartet



Begleitet Sie ab Kinderwunsch und unterstützt die Schwangerschaft

Einfach diesen Coupon in Ihrer SWIDRO Apotheke & Drogerie vorzeigen.



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

Gültig für 1 Gratis-Muster à 10 Tabletten

RAPUNZEL: LANGE TRADITION – ECHTER KLASSIKER

Cremige Hot Berry Porridge

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: 10–15 Minuten



PORRIDGE

- 150 g Haferflocken
- 1 Prise Salz
- 3 EL Rapunzel Mandelmus (dunkel oder hell)
- 2,5 dl Wasser
- 2,5 dl Milch nach Wahl
- ½ TL Vanilleextrakt
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Honig oder Süssungsmittel nach Wahl

HOT BERRY

- 300 g Beerenmischung (tiefgekühlt)
- 2 EL Wasser
- 2 EL Honig

DEKORIEREN

- 3–4 EL Rapunzel Mandelmus
- gefriergetrocknete Beeren
- Mandelblättchen

Für das Porridge alle Zutaten in einer Pfanne mischen. Auf mittlerer Stufe aufkochen lassen. Hitze reduzieren und unter gelegentlichem Rühren für 5–10 Minuten cremig köcheln. Bei Bedarf etwas mehr Wasser und Milch begeben.

Für die heissen Beeren alle Zutaten in einer Pfanne aufkochen bis die Beeren aufgetaut und heiss sind.

Cremiges Porridge in Schüsseln verteilen und mit heissen Beeren garnieren.

Mit so viel Mandelmus wie du magst garnieren.

Optional: Mit einigen gefriergetrockneten Beeren und Mandelblättchen garnieren.

Starten Sie gesund und satt in den Tag!

Wohlfühlen im Herzen von Baden

Ein Aufenthalt im Hotel BLUME.

Wer Baden besucht – sei es für einen Einkaufsbummel, einen Entspannungstag in der Thermalregion oder einen kulturellen Abstecher – findet im traditionsreichen Hotel BLUME die perfekte Adresse für einen genussvollen Aufenthalt. Als Vita Drogerie empfehlen wir dieses charmante Haus aus Überzeugung: Hier verbinden sich herzliche Gastfreundschaft, gelebte Geschichte und eine Atmosphäre, die sofort zur Ruhe kommen lässt.

Das Hotel liegt im historischen Teil der Bäderstadt, wenige Schritte vom beliebten Thermen Wellnessbad Fortyseven. Die historische Jugendstilarkade, die stilvoll eingerichteten Zimmer und der liebevolle Blick fürs Detail machen die BLUME zu einem Ort, an dem man sich sofort willkommen fühlt. Wer gerne mit Charakter logiert, wird die Mischung aus Tradition und modernem Komfort besonders schätzen. Nach einem entspannenden Spaziergang durch die Limmatgasse oder einem Besuch in der Wellnessregion des Bäderquartiers lädt das hoteleigene Restaurant «Blumenhalle» zum Geniessen ein. Hier trifft regionale Küche auf mediterrane Leichtigkeit – ideal, um den Tag entspannt ausklingen zu lassen. Auch Gäste, die Wert auf saisonale und frische Zutaten legen, finden ein abwechslungsreiches Angebot. Für einen Rundgang durch Baden ist das Hotel BLUME zudem der perfekte Ausgangspunkt: Das Kurtheater, das Grand Casino, das Historische Museum oder die ruhige Holzbrücke über die Limmat sind bequem zu Fuss erreichbar. Wer gerne in die Natur eintaucht, spaziert in wenigen Minuten in die Täler und Wälder rund um den Schlossberg.

Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie bei Ihrem Aufenthalt in Baden in unserer Vita Drogerie am Theaterplatz vorbeischauchen. Bei uns finden Sie sorgfältig ausgewählte Naturprodukte, persönliche Beratung und kleine Besonderheiten aus der Region – perfekt für ein Mitbringsel oder für das eigene Wohlbefinden unterwegs.

Ob für ein entspanntes Wochenende, einen Geschäftsbesuch oder eine kleine Auszeit zwischendurch – das Hotel BLUME bietet die ideale Kombination aus Komfort, Charme und zentraler Lage. Wir von der Vita Drogerie empfehlen es Ihnen sehr gerne weiter.



Ausflugstipp von
MICHÈLE MEIER, dipl. Drogistin HF, Geschäftsführerin
MARKUS KAUFMANN, dipl. Drogist HF, Inhaber
Vita Drogerie, Baden

WETTBEWERB

BLUME. Baden Hotel & Restaurant: Historisches Bijoux im Herzen der Bäderstadt

Die BLUME. ist ein wunderbares Kleinod. Seit 1421 gehen hier Gäste ein und aus und schreiben Geschichte. 32 individuell gestaltete Zimmer, respektvoll modernisiert, bieten Wohlühlplätze und vereinen gekonnt Historie und Moderne. Das lichtdurchflutete Atrium, einzigartig in der Schweiz, lädt zu Erlebnissen für alle Sinne ein: Geniessen Sie regional inspirierte Speisen, erleben Sie Tea-Time oder ein Candlelight-Dinner auf der Galerie, oder feiern Sie Ihr Fest in einem der historischen Säle. Tauchen Sie im BLUME.-Spa ein und spüren Sie die wohltuende Wirkung des Thermalwassers im Römerbad: Das mineralienreichste Thermalwasser der Schweiz fliesst direkt von der Quelle in Ihr privates Wannenbad.

EXKLUSIV FÜR FIT&MUNTER:

- 10 % Rabatt auf die Standardrate (Zimmer und Frühstück)
- Promocode: Fit&Munter
- Reisezeitraum: 1. Februar – 31. März 2026

Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der BLUME. – wo Sie Ihre eigene Geschichte schreiben, die in Erinnerung bleibt.

BLUME. Baden Hotel & Restaurant
Gebrüder Erne
Kurplatz 4, CH-5400 Baden
Tel: +41 (0)56 200 0 200
info@blume-baden.ch



JETZT MITMACHEN

Gewinnen Sie
eines von 3 Über-
nachtungspaketen
für 2 Personen
im Wert von je
CHF 500.–

DER AUFENTHALT BEINHALTET:

- 1 Übernachtung im Doppelzimmer BLUME.
- 3-Gang-Abendessen
- Tageseintritt in die FORTYSEVEN Therme
- Frühstücksbuffet
- Hauseigener SPA

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name, Ort meiner Drogerie/Apotheke

Bringen Sie diesen Talon bis am
14. Februar 2026 in Ihre
swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinner*innen des Ausflugsstipps aus der
FIT & MUNTER-Ausgabe 4/2025 sind:

- Rosette J. aus Alchenstorf
- Eric S. aus Dotzigen

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

Alcon

UNTERSTÜTZEN SIE IHRE SEHKRAFT MIT



Speziell entwickelt, um zum Erhalt der normalen Sehkraft beizutragen



Trägt zum Erhalt der normalen kognitiven Funktion bei



Eine Kapsel pro Tag

Das tägliche Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Mineralien für Ihre Augengesundheit.

-20%

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt beim Einkauf von Vitalux Plus Kapseln 84Stk. Gültig bis 14.02.2026. Einlösbar in Ihrer Swidro Apotheke, solange Vorrat. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.



Enthält Zink, das zum Erhalt der normalen Sehkraft und der normalen kognitiven Funktion beiträgt.

Beachten Sie die Gebrauchsanweisung/Packung mit den vollständigen Anwendungshinweisen und wichtigen Sicherheitshinweisen. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene, abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Alcon Switzerland SA, Rue Louis-d'Affry 6, 1700 Fribourg; Tel +41 58 911 38 00; E-Mail: service.vcch@alcon.com; www.alcon.ch Geschäftsführer: Dr. Ege Bay, Jan Thore Föhrenbach, Paolo Grossi | CH-VLP-2400008 05/24 © 2024 Alcon

News & Trends



5



1



3



6



2



4



7

1 SPAGYSIN® SINUSITIS- NASENSPRAY 50 mg

Kopf dicht? Nase zu? Geruch weg? Der Spagysin® Sinusitis Nasenspray kann bereits bei der ersten Anwendung helfen. Wenn die Nase läuft, der Kopf dröhnt und man keinen Geruchssinn mehr hat, kann Spagysin® Sinusitis Nasenspray mit 100 % natürlichem Alpenveilchen-Extrakt den angestauten Schleim lösen und die Nase und Nasennebenhöhlen befreien.

Für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren geeignet.

2 BEPANTHEN MED SALBE 4 x 3,5 g

Pflege und Schutz für unterwegs. Bepanthen® MED Salbe, mit dem Wirkstoff Dexpanthenol, heilt und schützt trockene und rissige Hautstellen, z.B. an den Fingern, Füßen, um die Nase. NEU auch in Kleintuben zu 3,5 g.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bayer (Schweiz) AG CH-20251015-72

3 DR. JACOB'S CITRAT-BASENMITTEL OHNE NATRIUM

Ausgewogene Mineralstoff-Zusammensetzung nach dem Vorbild von Gemüse und Obst. Mit Kalium, Magnesium & Calcium – Mineralstoffen, die in der Ernährung oft zu kurz kommen. Zink trägt zum normalen Säure-Basen-Stoffwechsel bei. Hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis bei Mineralstoffen!

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Naturam AG, Chilstig 6, 8219 Trasadingen

4 BIOFLORIN®

Regeneriert deine Darmflora und bringt sie wieder ins Gleichgewicht.

- Regeneriert die gestörte Darmflora
- Schützt den Darm bei Antibiotika-Einnahme
- Hemmt darmschädigende Bakterien
- Zuverlässig bei Durchfall

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

5 BRONCHOSTOP® DUO HUSTENSAFT UND HUSTENPASTILLEN

Bronchostop® DUO Hustensaft und Hustenpastillen sind pflanzliche Arzneimittel mit Thymianextrakt und Eibischwurzelextrakt. Thymian und Eibischwurzel werden traditionsgemäss bei Husten und zur Schleimlösung angewendet.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Hänssler AG, CH-9100 Herisau

6 VOLTAREN DOLO PATCH NEU BIS ZU 24h SCHMERZ-LINDERUNG

Erfahren Sie mehr Flexibilität im Alltag durch das extrem dünne und damit diskrete Material sowie das trockene und angenehme Tragegefühl. Dabei ist das Patch komplett geruchsfrei und ermöglicht maximale Bewegungsfreiheit im Alltag mit einem starken Halt.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG, Risch.

7 SCHNUPFEN? TROCKENE NASE? TRIOMER® HILFT.

Triomer Nasenspülung reinigt, befeuchtet und befreit die Nase von Viren, Bakterien und Allergenen.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. VERFORA AG

Für die ganze Familie

EINE NATÜRLICHE UND EFFEKTIVE LÖSUNG BEI HUSTEN UND SCHNUPFEN



Ab 12 Jahren

Zur Akutbehandlung von Erkältungsschnupfen
Lösend und abschwellend bei verkrusteter und verstopfter Nase



1+YEAR

Zur Prophylaxe von Erkältungsschnupfen
Für die empfindliche Nase sanft abschwellend, befeuchtend und sanft schleimverflüssigend

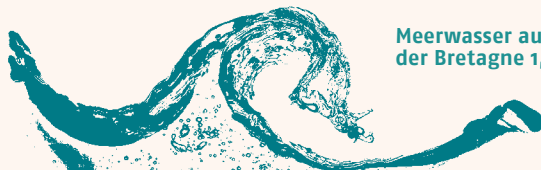


1+YEAR

Unterstützend bei trockenem und verschleimtem Husten
Fördert die Befeuchtung der Schleimhaut und die Verflüssigung des Schleimes und dessen Auswurf

Meerwasser aus der Bretagne 2,2%

Meerwasser aus der Bretagne 1,1%



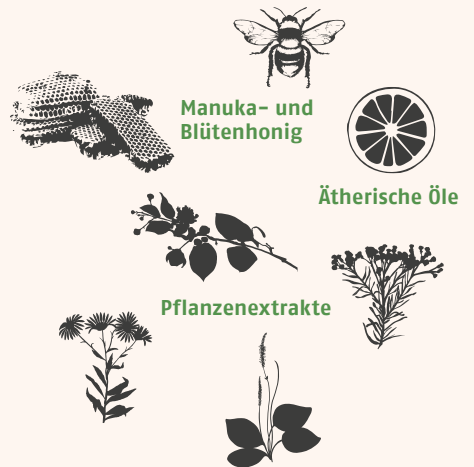
Carboxymethyl-Betaglucan



Kupfergluconat



Aloe Vera Gel



Jetzt handeln: Heuschnupfen- Prophylaxe beginnt im Winter!

Drei Monate Vorbereitungszeit können aus einem Heuschnupfen-Martyrium einen erträglichen Frühling machen. Schwarzkümmelöl statt Antihistaminika – so geht moderne Allergie-Prophylaxe.

Autorin: Désirée Klarer

Geschwollene Augen, kratzende Nase – Heuschnupfen ahoi. Der Klimawandel führt dazu, dass Bäume und Pflanzen heutzutage früher im Jahr zu blühen beginnen. Die ersten Hasel- und Erlenpollen können bereits im Januar fliegen. Wie stark der Pollenflug ist, hängt auch von der Witterung vor und während der Pollensaison ab. 2024 beispielsweise waren einige Arten aussergewöhnlich früh dran, andere wiederum sehr spät. Bei einigen Pollenarten hat sich zudem die Intensität des Pollenflugs verstärkt. «Ich habe den Eindruck, dass heute mehr Leute von der Allergie betroffen sind als noch vor einigen Jahren», sagt die dipl. Drogistin HF Marina Meisser. Was Meisser in ihrer Drogerie beobachtet, zeigt sich auch in den Zahlen. 1962 waren gerade einmal 0,8 % der Schweizer Bevölkerung von einer Pollenallergie betroffen. Heute ist es jede fünfte Person.

DAS GEHEIMNIS DER FRÜHEN PROPHYLAXE

Allergiker leiden unter geschwollenen Augen, ständigem Niesen und deutlich verringerter Lebensqualität. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich eine frühe Prophylaxe. «Je früher man das Immunsystem auf die Pollensaison vorbereitet, desto gelassener reagiert es», erklärt Marina Meisser. Sie empfiehlt, die Behandlung mindestens drei Monate vor der Pollenflugzeit zu beginnen. Dabei haben sich in der Praxis verschiedene Mittel bewährt. «Meine persönliche Nummer eins bei der Heuschnupfen-

Prophylaxe ist ganz klar der Schwarzkümmel. Die ungesättigten Omega-3-Fettsäuren, die darin enthalten sind, hemmen Entzündungen und schützen die Schleimhäute.» Vitamin B, C und E sowie Zink wirken regulierend auf das Immunsystem. Meisser setzt zudem auch auf Produkte mit schwarzer Johannisbeere. «Diese wirken antiallergisch und sind auch für Kinder geeignet», verrät sie. Weiter kann die Zufuhr von mindestens zwei Esslöffeln regionalem Honig pro Tag über acht Wochen dabei helfen, das Immunsystem nachweislich zu stärken.

Marina Meisser setzt bei der Vorbeugung auch gerne auf Darmsanierungen. Der Darm ist ein grosser Teil des Immunsystems. «Je besser das Mikrobiom im Darm auf die Allergie vorbereitet ist, desto besser ist das letztlich für den ganzen Körper», sagt Meisser. Hinzu kämen bei der akuten Phase selbstverständlich Augentropfen und Nasensprays. «Besonders toll finde ich spagyrische Mischungen und Schüssler Salze. Diese Mischungen ermöglichen eine individuelle Behandlung», betont die Drogistin. Das zeigt: Wer rechtzeitig beginnt, gibt seinem Körper die Chance, der Pollensaison mit Stärke und Gelassenheit zu begegnen.

ANZEIGE



OCULEA® ECTOIN AUGENTROPFEN – LINDERN ALLERGIESYMPTOME LANGANHALTEND

Die Innovation mit Dreifachwirkung schützt und stabilisiert die Augenoberfläche, befeuchtet die Hornhaut und reduziert tränende Augen. Die Wirkstoffkombination sorgt dafür, dass das Ectoin länger auf der Augenoberfläche verweilt und für langanhaltende Linderung sorgt. Ohne Konservierungsmittel und Phosphate.



FIT & MUNTER 



Wilhelm Heinrich Schüssler



@wilhelm_heinrich_schuessler

Nachricht senden



Von 12 Mineralsalzen zum Millionen-Markt: Wie würde der rebellische Arzt Wilhelm Heinrich Schüssler heute auf Instagram aussehen – und warum sind seine 150 Jahre alten Ideen noch immer Bestseller in jeder Drogerie und Apotheke?

Autorin: Lisa Kira Heyl, Bild: Lucas Ziegler / 13PHOTO



Das hätte in seiner Bio gestanden:

Ex-Schreiber, jetzt Arzt • Eigenständiger Denker der Heilkunde • 12 Salze als einfache Hilfe • Homöopathie? Zu kompliziert! #Biochemie #Mineralsalze #Volksmedizin

Geburtsname: Wilhelm Heinrich Schüssler
Geboren: 21. August 1821, Bad Zwischenahn
Verstorben: 30. März 1898, Oldenburg
Beruf: Arzt, alternativer Mediziner, Pionier einer eigenen Heillehre

SEINE STORY

Wilhelm Heinrich Schüssler wurde am 21. August 1821 in Zwischenahn geboren und kam als 10-Jähriger nach Oldenburg. Er wuchs in bescheidenen Verhältnissen auf, erwarb sich umfassende Kenntnisse auf den verschiedensten Gebieten, insbesondere auf dem Gebiet der Sprachen. Neben Latein und Griechisch beherrschte er Französisch, Italienisch, Spanisch und Englisch – grösstenteils im Selbststudium erlernt – und befasste sich zeitweise mit Sanskrit, der Sprache des Hinduismus und Buddhismus.

Gerade mein Abitur mit 36 nachgeholt – man ist nie zu alt! #NieAufgeben #Besserspätalsnie

Ein echter Spätstarter: Wilhelm Heinrich Schüssler richtete seine Praxis als homöopathischer Arzt erst im Alter von 37 Jahren ein. Warum so spät? Da sein Vater seine Studien nicht finanzieren konnte, verdiente Schüssler seinen Lebensunterhalt als Gerichtsschreiber am Oldenburger Stadtrat. Für ein Studium mit fehlendem Abitur erfüllte er die Voraussetzung nicht – eine Hürde, die ihn aber nicht davon abhielt, trotzdem Medizin zu studieren.

DER WENDEPUNKT: VOM HOMÖOPATHEN ZUR EIGENEN METHODE

Um 1870 kam es zu einer Wende in Dr. Schüsslers Arbeit. Inspiriert von zeitgenössischen Erkenntnissen der Physiologie und Zellforschung entwickelte er die Überzeugung, dass bestimmte Krankheiten durch einen gestörten Mineralstoffhaushalt in den Körperzellen entstehen könnten. Obwohl Schüssler jahrelang mit der Homöopathie arbeitete, war er mit dieser Therapieform nicht vollständig zufrieden. Ihn störte die zunehmende Komplexität. Er suchte nach einer überschaubaren und allgemein verständlichen Methode.

DIE REVOLUTION: 12 SALZE FÜR ALLES

1873 veröffentlichte er seine Theorien zum ersten Mal in der Publikation «Allgemeine Homöopathische Zeitung» und stiess damit auf Skepsis bei vielen Homöopathen. Bei seinen Untersuchungen fand er 12 Salze, die im Blut und in den Geweben vorkommen. Diese seien seiner Ansicht nach essenzielle Zellnährstoffe. 1878 schrieb er in seinem zentralen Werk «Eine abgekürzte Therapie»: «Ich habe alles, Theorie und Praxis, auf die Molekularwirkung der genannten 12 Salze, von mir bestimmt, in ein System gebracht, und meiner Heilweise den Namen <Biochemie> gegeben.» →

Seine grössten Posts wären gewesen:

- 12 Salze. Das war's. Calcium, Kalium, Natrium & Co. in homöopathischer Dosierung. Schluss mit dem Rätselraten – die Biochemie ist die Zukunft! #Funktionsmittel #EinfachHeilen
- Gerade mein Abitur mit 36 nachgeholt – man ist nie zu alt! #NieAufgeben #Besserspätalsnie
- Leute! Ich hab's! Krankheiten könnten durch Mangel an lebenswichtigen Mineralsalzen in den Zellen entstehen! Danke an die Zelltheoretiker für die Denkanstösse! #Heureka #Zellgesundheit
- Meine Frau: «Heinrich, räum endlich dein Studierzimmer auf!» Ich: «Das ist kein Chaos, das ist ein biochemisches Ökosystem!» #VerheirateterWissenschaftler

Seine kontroversesten Posts wären gewesen:

- Sorry Hahnemann-Fans, aber 2000+ Mittel sind einfach zu viel! Ich mache es mit 12 Salzen – einfach, effektiv, für alle verständlich #KeepItSimple
- Verlasse heute die homöopathische Vereinigung. Grund: Meine Therapie passt nicht ins klassische Raster der Homöopathie – das Ähnlichkeitsprinzip fehlt. Dann eben mein eigener Weg! #MeinWeg

WARUM SIND SCHÜSSLERS SALZE HEUTE NOCH RELEVANT?

Das moderne Comeback

150 Jahre später erleben die Schüssler Salze eine bemerkenswerte Renaissance. In den 1980er-Jahren, im Zuge des wachsenden Interesses an alternativen Heilmethoden, wurden seine Ideen wiederentdeckt und sind insbesondere im deutschsprachigen Raum unter Naturheilkundlerinnen und Naturheilkundlern weit verbreitet.

Die Kollegen aus der Schulmedizin lachen über meine verdünnten Salze. Wartet nur ab, in 150 Jahren gibt's die in jeder Drogerie und Apotheke! #IchHabeDie ZukunftGesehen

WAS MACHT SIE HEUTE SO ERFOLGREICH?

1. Einfachheit in komplexen Zeiten: In einer Welt überwältigender medizinischer Optionen bieten 12 überschaubare Salze eine beruhigende Klarheit.

2. Sanfte Alternative: Schüsslers Ziel war es, eine «Volksheilweise» zu schaffen – eine sichere, leicht anwendbare und erschwingliche Methode für alle Menschen.

3. Moderne Anwendung: Sie gelten als sanfte Mittel, die den Körper z. B. bei Atemwegserkrankungen unterstützen und zur Selbstregulation beitragen.

DER FLIESENDE ÜBERGANG ZUR MODERNEN THERAPIEFORM

Von der Pionierarbeit zur Praxis

Schüsslers ursprüngliche Vision einer «Volksheilweise» ist heute Realität geworden. Die Schüssler Salze sind homöopathisch aufbereitete Mineralsalze, die in der naturheilkundlichen Praxis und von vielen Anwenderinnen und Anwendern in der Selbstmedikation bei verschiedenen Beschwerden eingesetzt werden.

ANMERKUNG ZUR KLARSTELLUNG

Schüssler verwendete den Begriff «Biochemie» in einem anderen Sinne als die heutige naturwissenschaftliche Disziplin. Er war Arzt, kein Biochemiker im modernen, experimentell arbeitenden Sinn.



WIR GEHEN
AUF NUMMER
SCHÜSSLER.

Und Du?



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben
auf der Packung. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim Kreuzworträtsel-Wettbewerb und gewinnen Sie 1 von 12 LL REGENERATION WINTER RECOVERY SETS im Wert von je CHF 32.-.

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 56, 6312 Steinhausen

Teilnahmeschluss: 14. Februar 2026

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 via info@swidro.ch erhältlich.



hinsichtlich, bezüglich	↘	Initialen e. CH-Tennisspielers	↘	Laufleine für Pferde	↘	weibl. span. Pluralartikel	Verletzung: ...wunde	kostenloser Lotterieschein	↘	Abk.: Eidg. Finanzkontrolle	engl.: falls	Ältestenrat	lat.: und
Ferienfahrt	→											↻ 7	
↘	↻ 5				Schiff Noahs		Drall der Billardkugel		↻ 11				
Kurzmitteilungen (Kw.)		persönl. Fürwort (3. Fall)		Sülze aus Fleischbrühe	→						Fischfanggerät		grosser Wasserbehälter
Langnauer Eishockeyclub	→				↻ 2		landwirtschaftl. Gerät			Wappentier, Greifvogel			
↘	↻ 9			eh. US-Präsident (Bill)	→	witziger Kern der Story							
sparen: auf die ... Kante legen		Eishockeylegende (Walter)		Firmenleiter Mz.	→			↻ 1		Stadt im Kt. VS		Häkel- oder Strickschlinge	
leichte Beule	↻ 6					wertvoller Edelstein			kleinste Teile der Wortbedeutung		↻ 3		
↘			Zeitalter		Geburtskind, Feiern-der								
Vergnügen (engl.)		förm. Männerkleidung				↻ 4			bibl. Fürst im AT			Abk.: Sportverein	
jüngste Stufe d. Trias	→				↻ 12	Autokz. Kanton Solothurn		frz. Sängerin † (Juliette)				↻ 8	
Ethylalkohol		TV-Festival (3 W.)										kurzer engl. Gruss	→
↘				↻ 10			Überreicher						

©raetsel.ch_1_26

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON LL REGENERATION Tagespflegeset

Das LL Regeneration Winter Recovery Set von Annemarie Börlind bietet ein stärkendes Pflegeritual effektiver Naturkosmetik für kalte Wintertage, welches die Hautregeneration optimal unterstützt. Ideal geeignet für regenerationsbedürftige Haut, strafft die LL REGENERATION vitalisierende Tagescreme die Haut, beschleunigt nachweislich die hauteigene Zellerneuerung und spendet intensiv Feuchtigkeit. Das limitierte Winterset enthält eine Tagescreme von 50 ml und Hyaluron Augenpads als Geschenk!

SUDOKU MITTEL

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

©raetsel.ch 1871297

SUDOKU SCHWER

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

©raetsel.ch 1871374



Verbinde die Punkte und lasse das versteckte Bild erscheinen

REGELN

Verbinde die Punkte der Reihenfolge nach (von 1 bis 150) und du wirst sehen: aus Punkten werden Bilder. Zahlen mit Stern werden zur nächsten Nummer nicht mit einem Strich verbunden.



GÜLTIG BIS 7. FEBRUAR 2026

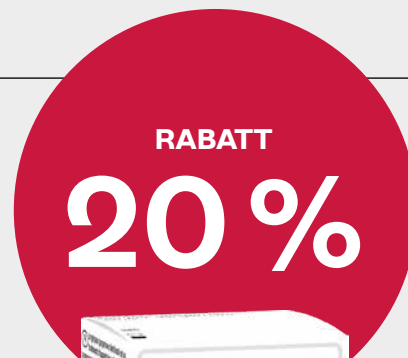
Top-Angebot

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