

FIT & MÜNTER

Kalt rein, gestärkt raus:
Was Eisbad & Sauna wirklich
bewirken

s. 6

Endlich Zeit:
Wie die Pension zum
Aufbruch wird

s. 20

Wenn die Uhr kippt:
So bleibt Ihr Schlafrhythmus
im Lot

s. 22



HARTMANN



DermaPlast[®] ACTIVE

GENU SOFT PLUS

GENU SOFT

KNIEBANDAGE

- Coolmax®-Faser
- Gel-Polster
- Silikonkissen (Anti-Rutsch-Effekt)

GENOUILLÈRE

- Fibres Coolmax®
- Coussinet de gel
- Tapis de soutien
- Bandes de silicone effet anti-glissement

BENDAGGIO PER GINOCCHIO

- Fibra Coolmax®
- Puntini in gel
- Livelli di sostegno
- Nastri in silicone effetto antiscivolo

KNIEBANDAGE

- Coolmax®-Faser
- Stützpolster
- Silikonkissen (Anti-Rutsch-Effekt)

GENOUILLÈRE

- Fibres Coolmax®
- Tapis de soutien
- Bandes de silicone effet anti-glissement

BENDAGGIO PER GINOCCHIO

- Fibra Coolmax®
- Livelli di sostegno
- Nastri in silicone effetto antiscivolo

1

1x

DermaPlast[®] ACTIVE

Entdecken Sie jetzt das Bandagen-Sortiment!

Die Bandagen und Orthesen von DermaPlast[®] ACTIVE dienen gezielt der Stabilisierung eines überlasteten oder verletzten Gelenks mit optimalem Sitz und grösstem Tragekomfort.

Liebe Leserinnen und Leser

Der Herbst ist da – und mit ihm die Einladung, innezuhalten. Die Blätter fallen, die Tage werden kürzer und der Körper beginnt, auf andere Rhythmen zu hören. Diese natürliche Verlangsamung haben wir zum Leitgedanken dieser Ausgabe gemacht.

Unser Körper liebt Rhythmus. Er folgt dem Wechsel von Licht und Dunkel, von Trubel und Ruhe, von Wärme und Kälte. Solange wir diesen Rhythmus nicht stören, läuft vieles von selbst. Aber das Leben ist selten so einfach.

In dieser Ausgabe schauen wir genauer hin:
Was passiert, wenn die Uhren umgestellt werden und der Schlaf plötzlich aus dem Takt gerät?
Wie reagiert der Körper auf gezielte Temperaturreize – und was steckt wirklich hinter dem Trend zu Eisbad, Sauna und Kneippen? Und wie findet man nach Jahrzehnten im Berufsalltag einen neuen Rhythmus, wenn plötzlich alles offensteht?

Drei Themen, ein gemeinsamer Gedanke:
Wer seinen Körper und seine Bedürfnisse kennt, kann bewusster mit sich umgehen – und genau dabei möchten wir Sie begleiten.

Viel Freude beim Lesen!

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,
Stadler Nicole, Thiele Katja,
Zimmermann Karin

BILDREDAKTION

13PHOTO, Zürich

AUTOREN

Heyl Lisa Kira, Klarer Désirée

TEXT, LEKTORAT

vitagate ag, Biel

**WISSENSCHAFTLICHE
FACHKONTROLLE**

Dr. phil.-nat.
Anita Finger Weber

DESIGN, LAYOUT

HI Schweiz AG, Luzern

INSERATEANNAHME

swidro ag, Steinhausen
fitundmunter@swidro.ch

DRUCK

Druckerei Kyburz AG,
Dielsdorf
Auflage: 340'222 Ex.

**ERSCHEINUNG
AUSGABE 6/2026**

27. November 2026

SWIDRO STANDORTE

Über 100 Standorte:



STARK DURCH JEDE JAHRESZEIT IHR IMMUNSYSTEM IM GLEICHGEWICHT

Gerade in anspruchsvollen Phasen des Alltags wird unser Immunsystem besonders gefordert. Das eigene Wohlbefinden und die Fähigkeit des Körpers, mit äusseren Einflüssen umzugehen, spielen dabei in jeder Lebensphase eine wichtige Rolle.

Spagyrik ist ein traditioneller Ansatz der Komplementärmedizin, bei dem die individuelle Situation des Menschen im Mittelpunkt steht. Im persönlichen Beratungsgespräch nehmen wir uns Zeit für Ihre Anliegen und stellen auf dieser Basis einen auf Sie abgestimmten Spagyrik Spray zusammen.

In der Praxis werden verschiedene spagyrische Essenzen je nach Bedürfnis ausgewählt. Pflanzen wie **Echinacea** werden in der Komplementärmedizin traditionell zur Begleitung der körpereigenen Abwehr eingesetzt. **Zink** ist ein bekannter Mikronährstoff, der zur normalen Funktion des Immunsystems und zur Erhaltung gesunder Schleimhäute beiträgt – eine wichtige Schutzbarriere des Körpers. Auch Pflanzen wie die **Taigawurzel** finden im ganzheitlichen Kontext Anwendung, wenn es darum geht, Phasen erhöhter Belastung zu begleiten. **Okoubaka** wird traditionell im Zusammenhang mit dem Darmbefinden verwendet, und **Ingwer** empfinden Menschen (häufig) als wohltuend und wärmend.

WELCHE ESSENZEN
SINNVOLL SIND, KLÄREN
WIR SORGFÄLTIG
UND INDIVIDUELL
IM RAHMEN DER
BERATUNG.

SPAGYRIK- BERATUNGSTAGE

10. BIS 24. OKTOBER 2026
IN UNSERER SWIDRO DROGERIE
UND SWIDRO APOTHEKE

Was Spagyrik auszeichnet:

- Individuelle Zusammenstellung im persönlichen Beratungsgespräch
- Traditionelle Herstellungsmethode der Komplementärmedizin
- Arzneimittelherstellung in der Schweiz

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen – wir beraten Sie gerne persönlich und kompetent.

DIE KRAFT DER NATUR IN IHREM
INDIVIDUELLEN ARZNEIMITTEL
LASSEN SIE SICH VON IHRER FACHPERSON BERATEN.
HEIDAK.CH



- 4** News & Trends
- 5** Experten-Tipps
- 6** Kalt, warm, wohltuend:
Wasserranwendungen
im Alltag
- 14** Ausflugstipp
- 17** Rezept
- 18** Top-Angebote
- 20** Endlich Zeit für mich!
- 22** Wenn die Nacht den
Rhythmus verliert
- 27** Im Rhythmus
des Feigenbaums
- 30** Rebell seit 1493:
Paracelsus – und was
seine Alchemie mit uns
heute zu tun hat
- 34** Wenn Beratung zur
Individualrezeptur wird
- 36** Rätsel- und Kinderseite

6



WASSERANWENDUNGEN



PENSIONIERUNG

20

22



ZEITUMSTELLUNG



HEILPFLANZENPORTRÄT

27

30



PARACELSUS

News & Trends



1 IMMUN BIOMED® PHYTO DIRECT

Der Direct-Stick mit Echinacea, Holunderbeeren, Taigawurzel und natürlichem Vitamin C aus Acerola für das Immunsystem, perfekt für unterwegs. Vitamin C unterstützt die normale Funktion des Immunsystems und trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

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

2 OMRON M4 CONNECT AFIB – HERZGESUNDHEIT IM BLICK

Erkennen Sie mögliches Vorhofflimmern frühzeitig mit AFib-Funktion. Die 3-fach Messung sorgt für zuverlässige Werte. Mit App-Anbindung für eine einfache Kontrolle Ihres Blutdrucks.

3 TROCKENE AUGEN BETREFFEN MILLIONEN VON MENSCHEN. VIELLEICHT AUCH SIE?

Eine Linderung der Symptome trockener Augen erfolgt durch regelmässige Anwendung von Benetzungstropfen.

Die Produkte der Systane® Familie befeuchten die Augenoberfläche und können helfen verschiedene Symptome des Trockenen Auges zu lindern.

4 OCTENISEPT® FARBLOS: HILFT BEI ALLTAGSWUNDEN. AUSSER BEI HERZSCHMERZ.

Das farblose Desinfektionsspray desinfiziert in 60 Sekunden, ist schmerzfrei in der Anwendung und schützt vor Infektionen. Es überzeugt durch eine einfache Anwendung und ist aufgrund des handlichen Formats auch ideal für unterwegs.

Octenisept farblos Spray ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Schülke & Mayr AG

5 ARTDECO – THE ICONIC COLLECTION

Fashion trifft Beauty: Die neue Herbst-/Winterkollektion verbindet die angesagte Intrecciato-Optik mit intensiven Herbstfarben und modernen Nuancen für ausdrucksstarke Looks.

6 HYALURON ACTIV PROCEDURE

Die innovative HYALURON ACTIV PROCEDURE straffende Creme auf Basis von Retinal hebt Anti-Aging-Pflege auf ein neues Niveau. Sie definiert die Gesichtskonturen sichtbar, verbessert die Hautfestigkeit und aktiviert die Regenerationsprozesse der Haut. Nach 2 Monaten sieht die Haut 7 Jahre jünger aus*.

*Pharmako-klinische Studie an 42 Frauen, 1 Anwendung pro Tag des Produkts über 2 Monate.



«Im Alltag sind es oft kleine Beschwerden,
die das Wohlbefinden spürbar beeinträchtigen.
Umso wichtiger sind unkomplizierte Lösungen,
die gezielt zum persönlichen Bedürfnis passen.»

Elena Henseler, Drogistin HF
Drogerie Sachselt, Sachselt

ANZEIGE



WARUM DAS MOLEKULARGEWICHT ENTSCHEIDENDER IST ALS DIE KONZENTRATION

Das Molekulargewicht beeinflusst die Viskosität, Elastizität und Haftung der Augentropfen auf der Augenoberfläche. HYLO® Augentropfen besitzen dank langkettiger Hyaluronsäure ein hohes Molekulargewicht und können dadurch einen stabilen, elastischen Schutzfilm auf dem Auge bilden. Das Ziel moderner Augentropfen ist es, die natürlichen Eigenschaften des Tränenfilms möglichst gut nachzuahmen. **Es gilt:** Grössere Kettenlänge = höheres Molekulargewicht = höhere Viskosität = weniger häufig Tropfen.

ANZEIGE



FISIOCREM GEL FORTE

Stark gegen den Schmerz: schnell, effektiv und gut verträglich. Das Schmerzgel eignet sich zur Behandlung akuter Beschwerden in Muskeln, Gelenken und Bändern. Die exklusive, patentierte Rezeptur aus hochwertigen Wirkstoffen sorgt für schnelle und nachhaltige Linderung – ab dem ersten Tag der Anwendung. Das Produkt ist dermatologisch geprüft und klinisch getestet.

ANZEIGE



EIN TRIPLE POWER PRODUKT MIT VITALPILZEN, PFLANZEN-EXTRAKTEN UND MIKRO-NÄHRSTOFFEN.

NUTREXIN Magenkraut^{plus} vereint traditionelles Pflanzen- und Vitalpilzwissen mit moderner Nährstoffkompetenz. Extrakte aus Artischocke, Engelwurz, Schafgarbe und Wermutkraut sowie der Vitalpilz Hericium prägen die Formulierung. Ergänzt wird die Rezeptur durch die Vitamine B1, B6 und B12. Letztere zwei tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Das Produkt ist vegan sowie laktose- und glutenfrei.

www.nutrexin.ch

ANZEIGE



SCHLUSS MIT BLASENENTZÜNDUNG!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. FEMANNOSE® N wirkt schnell in der Blase, ist sehr gut verträglich und hat einen ausgezeichneten Geschmack.

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



Kalt, warm,
wohltuend:
Wasseranwen-
dungen im Alltag

Kneippen, Eisbaden, Sauna, Hydrotherapie: Wasseranwendungen erleben eine Renaissance. Immer mehr Menschen schwören auf kalte Aufgüsse und heisse Dampfbäder. Doch was steckt wirklich dahinter – und für wen sind diese Methoden geeignet?

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Silas Zindel / 13PHOTO

ANZEIGE



ISLA® MOOS PASTILLEN

Ob Mundtrockenheit, Heiserkeit, Reizhusten oder Halskratzen: isla® Halspastillen mit dem Spezialextrakt aus Isländisch Moos pflegen trockene und angegriffene Mund- und Rachenschleimhäute und lindern die Beschwerden effektiv und nachhaltig. Auch in den Geschmacksrichtungen Cassis und Ingwer erhältlich.

Es ist ein Wintermorgen, kurz nach sieben Uhr. Monika Schultes geht zum Teich im Nachbargarten. Der Steg ist leicht gefroren, das Wasser sechs Grad kalt. Sie atmet tief durch, steigt die Treppe hinunter – und taucht ein. Wenige Minuten. Danach: Kribbeln, Wärme, Wachheit. «Ich hätte früher nie gedacht, dass ich so etwas mit so viel Begeisterung und Freude machen würde», sagt die Drogistin EFZ.

Wasseranwendungen gelten als eine der ältesten naturheilkundlichen Anwendungen der Welt.

«Aber seit ich einmal angefangen habe, kann ich es nicht mehr lassen.» Inspiriert wurde sie durch ihre Nachbarin. «Sie ist schon etwas älter und hat sich alleine nicht getraut. Also haben wir zusammen begonnen. Mittlerweile hat sie jedoch wieder aufgehört, weil sie es nicht gut vertragen hat.» Dafür seien nun der Sohn der Nachbarin, dem auch der Teich gehört, sowie eine weitere Mitstreiterin dazugekommen.

Ein- bis zweimal die Woche starten die drei mit einem Eisbad in den Tag. «Ich trage eine Mütze und Wasserschuhe. Wenn es ganz kalt ist, auch mal Hand-

schuhe», sagt sie. Die ersten paar Sekunden im Wasser seien vergleichbar mit tausend kleinen Nadeln. «Am Anfang hat man auch Mühe, zu atmen. Aber wenn sich das mal eingependelt hat, ist es ein unbeschreiblich belebendes Gefühl», sagt sie. Nadeln, nicht richtig atmen können – was wie eine Schnaps-idee klingt, hat eine lange Tradition – und zunehmend auch wissenschaftliche Aufmerksamkeit.

Wasseranwendungen – ob heiss oder kalt, ob im Becken oder unter der Dusche – gelten als eine der ältesten naturheilkundlichen Anwendungen der Welt. Sebastian Kneipp machte sie im 19. Jahrhundert populär. Heute erleben sie, befeuert durch Social-Media-Trends und ein wachsendes Interesse an naturnaher Gesundheitsvorsorge, eine breite Wiederkehr. Das Schöne daran: Man muss kein Extremsportler sein, um davon zu profitieren. Ob sanftes Wechselfussbad zu Hause, regelmässiger Saunagang oder erfrischende kalte Dusche am Morgen – jede dieser Methoden spricht den Körper auf ihre eigene Art an. Und alle haben eines gemeinsam: Sie setzen auf das, was die Natur zur Verfügung stellt.

SAUNA: HITZE, DIE DEM KÖRPER GUTTUT

In der Sauna passiert viel auf einmal: Die Körpertemperatur steigt, die Gefässe weiten sich, die Muskulatur lockert sich, der Geist schaltet ab. Viele Menschen empfinden regelmässiges Saunie- →



ren als wohltuend für Kreislauf, Entspannung und allgemeines Wohlbefinden. Viele Menschen berichten, dass sie nach dem Gang in die Sauna tiefer schlafen, weniger angespannt sind und sich insgesamt kräftiger fühlen.

Nach dem Saunieren ist gute Pflege wichtig.

Saunieren eignet sich grundsätzlich für gesunde Erwachsene jeden Alters. Besonders Menschen, die viel sitzen, sich oft verspannt fühlen oder einen Ausgleich zum Alltag suchen, empfinden Saunagänge häufig als angenehm. Ein Hinweis, der oft vergessen geht: Die trockene Saunaluft entzieht der Haut viel Feuchtigkeit. Nach dem Saunieren ist deshalb gute Pflege wichtig – dazu später mehr.

EISBADEN: KALT EINSTEIGEN, WARM HERAUSKOMMEN

Wie Monika Schultes zeigt: Eisbaden ist längst kein Nischenphänomen mehr. Was früher als Extrava-

gan galt, ist für viele Menschen zur täglichen Routine geworden. Der Körper reagiert auf den Kältereiz unmittelbar: Die Gefäße in der Haut verengen sich, Herzfrequenz und Blutdruck können kurzfristig ansteigen, und die Atmung beschleunigt sich. Viele beschreiben das Gefühl danach als ausgesprochen belebend – eine Art natürlicher Energieschub ohne Koffein. «Wir starten fitter, im Kopf wacher und energiegeladener in den Tag», sagt Schultes.

Wichtig ist, dass der Einstieg behutsam erfolgt. Der Körper braucht Zeit, sich an Kältereize zu gewöhnen. Wer neu beginnt, startet am besten mit kühlem Abduschen und steigert sich langsam. «Für das Eisbaden in der Natur empfehle ich den Herbst, um anzufangen. So kann sich der Körper langsam an die sinkenden Temperaturen gewöhnen», sagt Schultes. Eiskaltes Wasser, lange Tauchgänge oder alleine in den winterlichen See zu gehen, sind hingegen nicht empfehlenswert. Auch Alkohol vor oder nach dem Kältebad ist tabu. Wer weiss, dass sein Kreislauf empfindlich reagiert, oder wer unter Herzproblemen, Bluthochdruck, Diabetes oder Asthma leidet, sollte das Vorhaben zudem zuerst mit einer Ärztin oder einem Arzt besprechen. →

Unbeschwert Frau sein – in jeder Lebensphase

Der weibliche Zyklus begleitet Frauen durch verschiedene Lebensphasen – von der Pubertät bis zu den Wechseljahren. Die damit verbundenen hormonellen Veränderungen können das Wohlbefinden auf unterschiedliche Weise beeinflussen. Als wichtigste weibliche Geschlechtshormone steuern Östrogen und Progesteron aber weit mehr als den Zyklus: Sie wirken sich auf Energie, Schlaf und Stimmung aus und prägen damit das tägliche Wohlbefinden. Gerade in hormonellen Umstellungsphasen wünschen sich viele Frauen Unterstützung. **Pflanzliche Arzneimittel** haben in diesem Zusammenhang eine lange Tradition und können eine sinnvolle Begleitung sein.

Kennen Sie das?

Gereizt, unruhig oder schlechter Schlaf kurz vor der Menstruation? Mit solchen Beschwerden sind viele Frauen nicht allein. Jede dritte Frau erlebt an den »**Tagen vor den Tagen**« Symptome wie Reizbarkeit, Spannungsgefühl in den Brüsten, Schlafprobleme oder Verstimmungszustände. Diese Beschwerden, zusammengefasst unter dem Begriff **prämenstruelles Syndrom (PMS)**, treten typischerweise bis zu zwei Wochen vor der Menstruation auf, und können den Alltag spürbar beeinflussen. Hinzu können Zyklusstörungen kommen, die sich zum Beispiel durch eine zu häufige oder zu seltene Regelblutung äussern können. Solche Beschwerden sind weit verbreitet, müssen aber nicht einfach hingenommen werden.

Mönchspfeffer – Pflanzenkraft bei PMS

Prefemin® enthält einen Extrakt aus den Früchten des Mönchspfeffers – einer Arzneipflanze mit langer Tradition in der Frauenheilkunde. **Prefemin®** lindert Beschwerden wie Stimmungsschwankungen, Spannungsgefühl in den Brüsten, nervliche Angespanntheit, Müdigkeit oder Schlafprobleme, die in der zweiten Zyklushälfte in Form des prämenstruellen Syndroms auftreten können. Darüber hinaus kann **Prefemin®** zur Behandlung menstrueller Zyklusstörungen eingesetzt werden. Die Behandlung mit **Prefemin®** sollte über mindestens 3 Monate erfolgen.



Die Wechseljahre: Wenn sich alles neu einstellt

Mit den Wechseljahren verändert sich der Hormonhaushalt grundlegend. Das Ausbleiben der Menstruation – die Menopause – markiert dabei einen wichtigen Wendepunkt, der durchschnittlich mit 52 Jahren eintritt. Mehr als zwei Drittel der Frauen erleben in dieser Phase mittelschwere bis schwere Beschwerden: Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlafstörungen, Nervosität oder Stimmungsschwankungen. Die Symptome können einzeln oder gemeinsam auftreten und unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Ihr Erscheinungsbild ist dabei sehr individuell.

Traubensilberkerze – in zwei Dosierungen

Zeller wechseljahre und **Zeller wechseljahre forte** enthalten einen Extrakt aus Traubensilberkerze, der zur Linderung von menopausalen Beschwerden wie Hitzewallungen, Schweissausbrüchen, Nervosität, Verstimmungszuständen und Schlafstörungen eingesetzt werden kann. Das Präparat ist in zwei Dosierungen erhältlich: **Zeller wechseljahre** mit 6.5 mg Extrakt täglich, **Zeller wechseljahre forte** mit 13 mg Extrakt bei ausgeprägteren Beschwerden. Eine Behandlung über mindestens sechs Wochen wird empfohlen.

Die pflanzlichen Begleiter für die Frau

Ob bei PMS oder in den Wechseljahren: **Prefemin®** sowie **Zeller Wechseljahre** und **Zeller Wechseljahre forte** können helfen, prämenstruelle Symptome und Wechseljahresbeschwerden zu lindern und so zum Wohlbefinden beitragen.



Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.
Max Zeller Söhne AG, Romanshorn
Weitere Informationen: zellerag.ch



Die Geschichte von Monikas Nachbarin, die das Eisbaden initiiert hat, zeigt übrigens etwas Wichtiges: Eisbaden ist nicht für jeden das Richtige – und das ist vollkommen in Ordnung. Der Körper meldet sich, wenn etwas nicht passt. Auf ihn zu hören, ist das Klügste, was man tun kann.

KNEIPPEN: SEBASTIAN KNEIPPS ERBE LEBT

Das gilt auch beim Kneippen, wobei diese Form der Wasseranwendung – verglichen mit Eisbaden – eher sanft zum Körper ist. Wechselgüsse, Wassertreten, ansteigende Fussbäder: Kneipp-Anwendungen klin-

gen sogar fast schon nach Omas Hausapotheke – doch dahinter steckt ein durchdachtes System. Der Wechsel von warm und kalt setzt die Gefässe gezielten Reizen aus – Kreislauf und vegetatives Nervensystem reagieren. Für Menschen mit zunehmendem Alter ist das besonders wertvoll, denn mit dem Alter sind die Gefässe weniger elastisch. Dadurch werden die Gefässreaktionen langsamer. Regelmässige, dosierte Reize können helfen, diese Reaktionsfähigkeit zu unterstützen. Kneipp dachte ganzheitlich. Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und eine geregelte Lebensführung gehören bei ihm zusammen. Diese Haltung ist heute so aktuell wie damals. Wer einmal mit dem Wassertreten beginnt, merkt oft schnell: Das tägliche Ritual tut nicht nur den Beinen gut – es tut der ganzen Stimmung gut. Ein idealer Einstieg ist das Wechselfussbad. Erst warm, dann kalt und das im Wechsel – fertig. Müde, schwere Beine fühlen sich danach leichter an, der Kopf ist klarer, der Augenblick ruhiger. Kneipp-Anwendungen sind dosierbar, kostengünstig und die Durchführung ohne grosses Equipment problemlos zu Hause möglich. Das Einzige, was es braucht, ist ein wenig Konsequenz. →

RETREATS MIT HYDROTHERAPIE

Wer tiefer in das Thema eintauchen möchte, findet heute auch spezialisierte Angebote: In einigen Retreats werden Wasseranwendungen gezielt mit Bewegung, Ernährung und Erholung kombiniert. Solche Programme bieten einen strukturierten Rahmen, um die Wirkung unter professioneller Anleitung über mehrere Tage hinweg zu erleben.

ANZEIGE

Herbst- vorbereitung für Ihr Immunsystem*

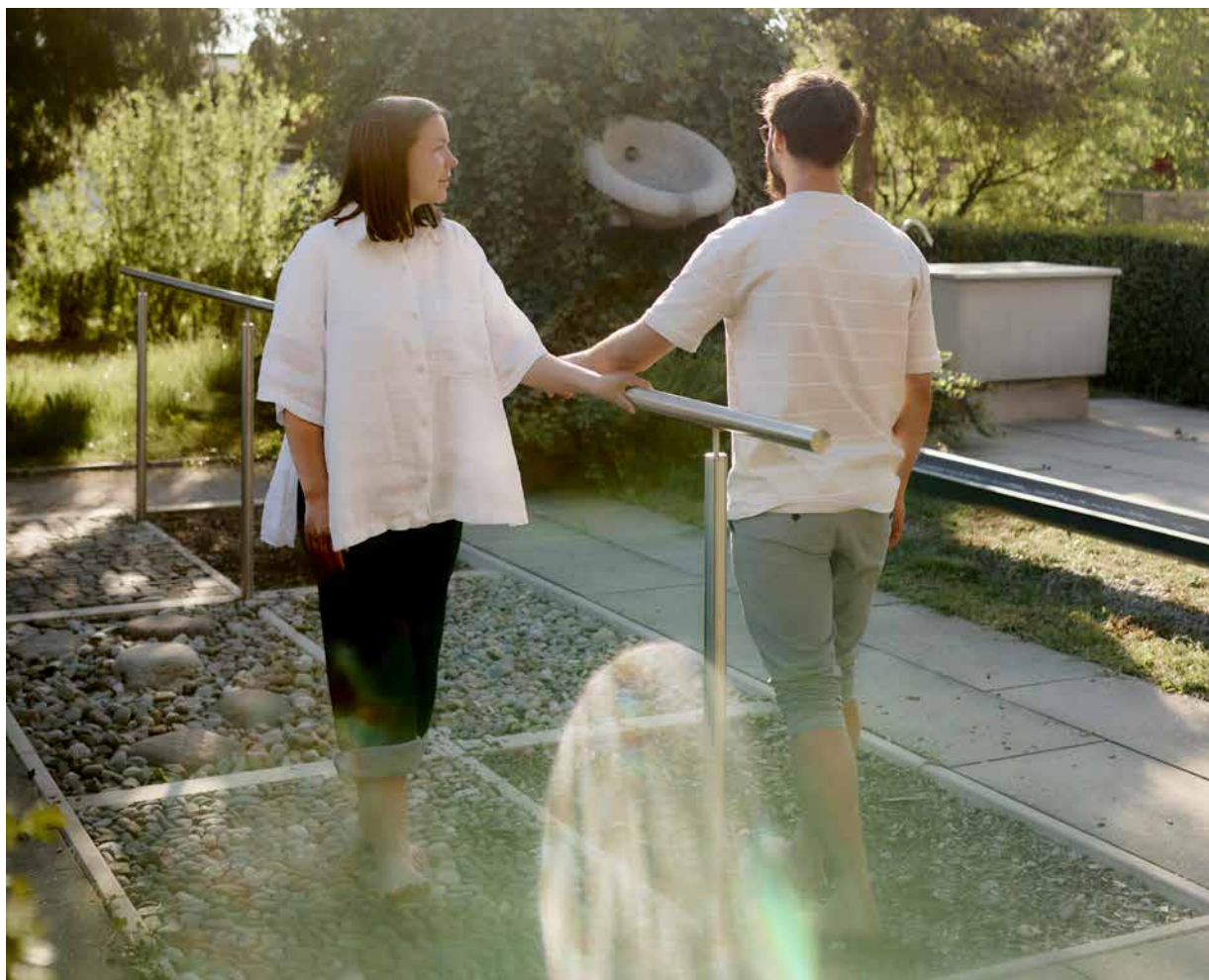
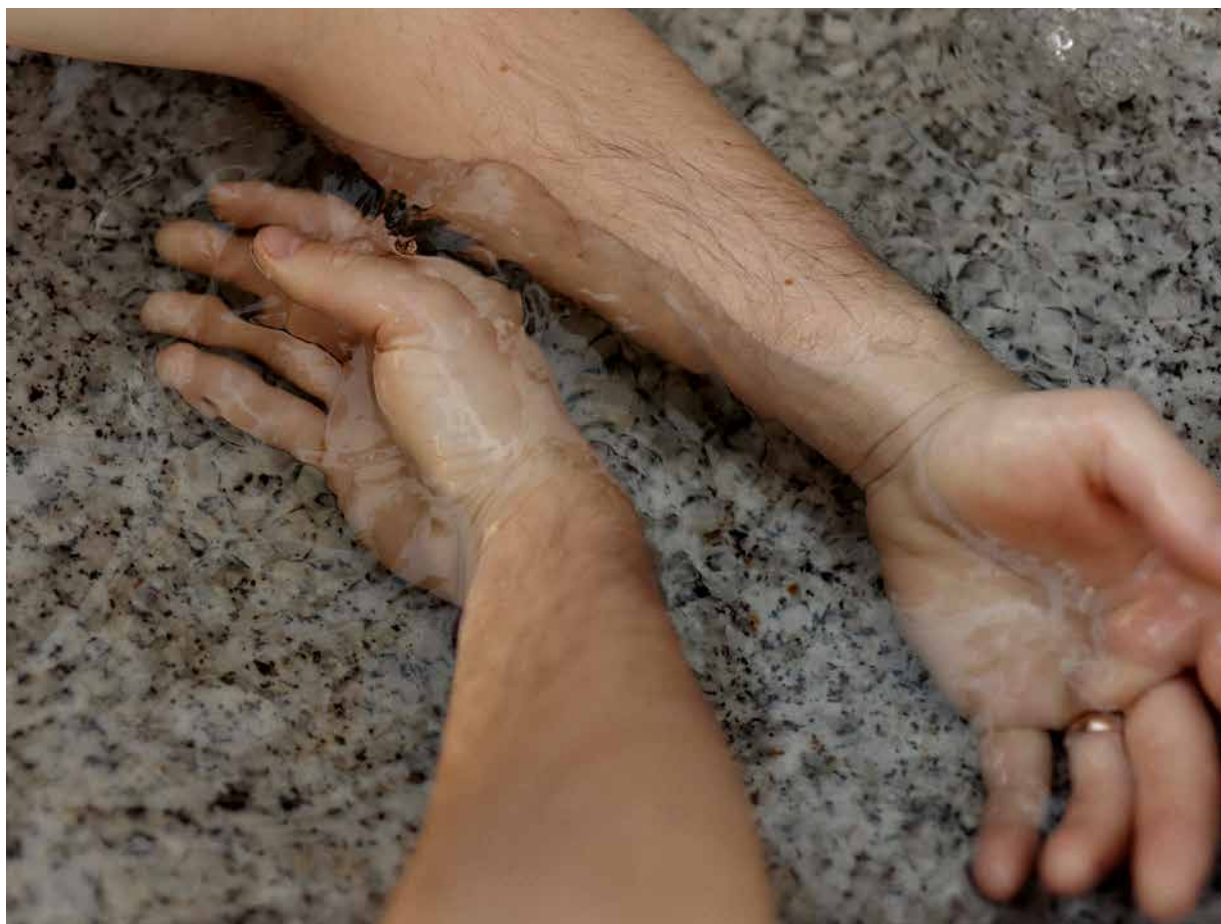
Basis-Versorgung für die ganze Familie

- ✓ Gut für Knochen, Muskeln und Immunsystem*
- ✓ Ideal für Herbst und Winter
- ✓ Vitamine in Arzneibuchqualität
- ✓ Hergestellt in Deutschland
- ✓ Hervorragendes Preis-Dosis-Verhältnis

*Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.



Kneipp: Kneipp Institut



BEDEUTUNG FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Ein Blick auf die verschiedenen Wasser- und Wärmeanwendungen zeigt: Sie sprechen nicht nur Kreislauf und Wohlbefinden an – auch das Immunsystem reagiert auf solche Reize. Der Körper reagiert auf Hitze und Kälte mit Anpassungsprozessen. Bei Kälte, wie sie beim Eisbaden oder beim Kneippen eingesetzt wird, kommt es zu einer kurzfristigen Stressreaktion: Die Gefässe ziehen sich zusammen, der Kreislauf wird aktiviert und einzelne Immunparameter können sich kurzfristig verändern. Regelmässig angewendet, kann dieser Reiz dazu beitragen, dass der Körper schneller und flexibler auf Belastungen reagiert.

Beim Saunieren wiederum steigt die Körpertemperatur vorübergehend an – ein Zustand, der einer leichten künstlichen Fieberreaktion ähnelt. Diese Reaktion wird in der Forschung mit verschiedenen Anpassungsprozessen des Körpers in Verbindung gebracht. Entscheidend ist dabei jedoch weniger der einzelne Saunagang als die Regelmässigkeit über Wochen und Monate hinweg. Insgesamt gilt: Nicht extreme, sondern regelmässige, dosierte Reize können Anpassungsreaktionen des Körpers auslösen. Wichtig ist, dem Körper Zeit zur Gewöhnung zu geben und auf die individuelle Verträglichkeit zu achten.

ANZEIGE



LIANGU IMMUNOBOOST

Natürliche Unterstützung für das Immunsystem: LianGu Immunoboost kombiniert die Vitalpilze Reishi, Cordyceps und Agaricus ABM mit Vitamin C, Vitamin D3 und Zink. Vitamin C, Vitamin D und Zink tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Vitamin C trägt zudem zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei – ideal für den Alltag.

Hinweis: Eine ausgewogene Ernährung und ein gesunder Lebensstil sind wichtig für die normale Funktion des Immunsystems.

Was die Drogerie und Apotheke dazu beiträgt

Für die Sauna

Trockene Saunaluft entzieht der Haut Feuchtigkeit. Eine reichhaltige Bodylotion oder ein Körperöl nach dem Saunieren ist deshalb kein Luxus, sondern sinnvolle Pflege. Milde, seifenfreie Duschgels schonen die Schutzbarriere. Lippenpflegestift und eine pflegende Gesichtscreme runden das Saunabeutelprogramm ab – die Lippen leiden besonders unter der Hitze.

Für das Eisbaden

Nach dem Kältebad ist rasche Wiedererwärmung das Wichtigste. Wer im Winter in den See steigt, braucht trockene Wechselkleidung, dicke Thermo-Socken und einen wärmenden Bademantel direkt am Ufer. Für die Haut empfiehlt sich eine reichhaltige Körperpflege mit Sheabutter oder Mandelöl, denn Kälte und Wasser zusammen können die Haut austrocknen. «Wichtig ist auch, dass man sich von innen wieder aufwärmt. Ich empfehle hier beispielsweise Ingwertee», sagt Monika Schultes.

Für Kneipp-Anwendungen

Hier ist das Drogerie- und Apotheken-Angebot am vielfältigsten. Für Wechselfussbäder eignen sich spezielle Fussbadprodukte mit Pfefferminze oder Rosmarin, die das Wärme- und Frischeempfinden ergänzen. Pflegende Fusscremes beugen Hornhaut und trockener Haut vor. Badekristalle und Badezusätze – zum Beispiel mit Eukalyptusöl während der Erkältungszeit oder Lavendelduft für ein entspanntes Badeerlebnis – erleichtern die tägliche Anwendung zu Hause. Heute gibt es zahlreiche Bade- und Pflegeprodukte, die solche Anwendungen zu Hause ergänzen können. Daneben können Basenbäder als wohltuender Badezusatz und zur begleitenden Hautpflege verwendet werden.





Basel – wo Stadtlust auf Rhein-rauschen trifft



Ausflugstipp von
JULIA KNEIER-HILDEBRAND
 dipl. Drogistin HF,
 Geschäftsinhaberin
 Drogerie Hildebrand, Basel

Basel – die Kunst- und Kulturstadt am Rhein – überrascht auf Schritt und Tritt: Verwinkelte Gassen und historische Fassaden treffen auf moderne Baukunst, weltberühmte Museen auf kleine Galerien und lebendige Quartiere auf entspannte Momente am Rhein. Bei einem Spaziergang durch Basel führt der Weg vom farbenfrohen Rathaus am Marktplatz über das imposante Basler Münster bis hinunter ans Rheinufer – auch Basel Riviera genannt.

Am besten lässt man sich einfach treiben: Durch schmucke Boutiquen stöbern, in einem gemütlichen Café eine Pause einlegen oder mit einer der traditionellen Fähren lautlos ans andere Ufer gleiten. Im Sommer gehört ein erfrischendes Bad im Rhein für viele ebenso zum Basler Lebensgefühl wie ein Apéro mit Blick auf das Wasser. Auch kulinarisch hat Basel viel zu bieten. Traditionelle Spezialitäten treffen hier auf eine moderne, internationale Küche. Wer länger bleibt, entdeckt noch mehr: spannende Architektur, grüne Oasen, Kultur in vielen Facetten und die besondere Atmosphäre einer Stadt im Dreiländereck – weltoffen, innovativ und international. Das zentral gelegene Hotel Wettstein an der Grenzachstrasse ist dabei ein idealer Ausgangspunkt für ausgedehnte Entdeckungstouren.

Basel ist lebendig, überraschend und mit seiner besonderen Mischung aus Kultur, Genuss und Rheinleben immer eine Reise wert.

WETTBEWERB

Hotel Wettstein – ein echtes Stück Kleinbasel

Im Herzen von Basel, nur wenige Schritte vom Rhein entfernt, empfängt das Hotel Wettstein seine Gäste mit familiärer Herzlichkeit und charmantem Ambiente.

Eingebettet in ein ruhiges Wohnquartier in Kleinbasel verbindet das 3-Sterne-Superior-Hotel zentrale Lage mit entspannter Atmosphäre. Das Hotel überzeugt durch kurze Wege zur historischen Altstadt. Besonders geschätzt wird der idyllische Garten, eine grüne Oase zum Durchatmen. Ergänzt wird das Angebot durch ein einladendes Spielzimmer für Klein und Gross sowie einen modern ausgestatteten Fitnessraum.

Als Kleinbasler Gastgeber ist es Daniel Fankhauser ein Anliegen, seinen Gästen ein Stück Kleinbasler Tradition zu vermitteln und so findet man Impressionen vom Vogel Gryff, dem höchsten Kleinbasler Feiertag, in fast jedem Raum des Hauses wieder. Dass er grossen Wert auf Regionalität und gelebte Quartierkultur legt, zeigt sich nicht nur in der Kunst, sondern auch im reichhaltigen Frühstück mit lokalen Produkten.

Klein, fein und persönlich – ein echtes Stück Kleinbasel.

Hotel Wettstein
Grenzacherstrasse 8
4058 Basel
Tel: +41 61 690 69 69
mail@hotelwettstein.ch



JETZT MITMACHEN

**Gewinnen Sie
eines von
3 Übernachtungs-
paketen für
2 Personen im
Wert von je rund
CHF 500.–**

DER AUFENTHALT BEINHALTET:

- 2 Übernachtungen im Superior Garten Zimmer
- Frühstücksbuffet
- Willkommensdrink
- Minibar

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name, Ort meiner Drogerie/Apotheke

Bringen Sie diesen Talon bis am
17. Oktober 2026 in Ihre
swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinnerin des Ausflugsstipps aus der
FIT & MUNTER-Ausgabe 2/2026 ist:
• Claudia Ü. aus Unterägeri

Die Gewinnerin wurde schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.


RAUSCH

Stärke beginnt an der Haarwurzel.



CHF 4
Rabatt*

Stärkt die Haarwurzeln

und fördert die Durchblutung der Kopfhaut.

Bis zu

70% mehr Haare

nach sechs Monaten.

 Swiss Herbal Cosmetics
since 1890

* Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie CHF 4 Rabatt beim Einkauf von RAUSCH-Produkten der Coffein-Linie mit Ginseng (inkl. Original Haartinktur). Gültig bis 10.10.2026. Einlösbar in Ihrer Swidro Drogerie, solange Vorrat. Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

REZEPT VON LOVLEYFOODY

Hagebutten-Aprikosen Powerballs

Für 14–16 Stück

Zubereitungszeit: 15 Minuten



150 g getrocknete Aprikosen
150 g Cashewnüsse
50 g Hirseflocken
50 g Hagebuttenpulver
2 EL Ahornsirup
1 Prise Salz
1 dl Milch nach Wahl

GARNITUR

1 EL Hagebuttenpulver
2 EL Kokosraspeln

Alle Zutaten für die Powerballs in einen Hochleistungsmixer geben. Für 2–3 Minuten auf höchster Stufe zu einer homogenen Masse mixen. Masse mit leicht befeuchteten Händen zu 14–16 Powerballs formen. Die Powerballs nach Belieben in Hagebuttenpulver oder Kokosraspeln wenden.

Mehr Rezepte von Jenny finden Sie online unter lovleyfoody.ch

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 10. OKTOBER 2026

Top-Angebote

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-20241009-100

² CH-20250527-26

LitoFlex®, original dänisches Hagebuttenpulver

Das einzige wissenschaftlich erfolgreich dokumentierte Hagebuttenpulver für Beweglichkeit und Lebensqualität.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von LitoFlex®.



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

Magnesium Biomed® UNO und Magnesium Biomed® DIRECT

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

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



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

PERNATON®

Ganzheitliche Unterstützung für Gelenke und Muskeln. Bleiben Sie in Bewegung. Mit der Kraft der Natur.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von PERNATON®.



elsa Schlafkissen

Für erholsamen Schlaf und entspanntes Aufwachen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von elsa Schlafkissen.



www.elsaschweiz.ch

RABATT

20 %

Imodium® lingual: Schnelle Hilfe bei Durchfall!

Wirkung kann innerhalb von 2 Stunden eintreten.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Imodium® lingual.

RABATT

20 %



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.
JNTL Consumer Health II Switzerland GmbH, 6343 Rotkreuz

Neu: Pures Retinol Serum 0.3 %

Die innovative Kombination aus 0,3 % purem Retinol und Astaxanthin vereint zwei hochwirksame Wirkstoffe für maximale Anti-Ageing Power bei optimaler Hautverträglichkeit.

Für sichtbar glattere, strahlendere und jugendlichere Haut in einem Schritt.

Beim Kauf von einem proderm Pures Retinol Serum 0,3 % erhalten Sie eine proderm Tagescreme UV 30 Reichhaltig und eine Nachtcreme (je 10 ml).



GESCHENK



DUL-X NECK RELAX + BACK RELAX

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

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

RABATT

20 %



Kosmetika. Beachten Sie die Hinweise zur Anwendung.

Unterstützt das Immunsystem

Strath Original und Kids mit Vitamin D

Strath ist eine Nahrungsergänzung mit fermentierter Kräutерhefe und Vitamin D. Das Vitamin D in Strath unterstützt das Immunsystem von Gross und Klein.

Jetzt 20 % Rabatt auf alle Strath Produkte.



RABATT

20 %

Q7 Sanddorn Argousier®

Die Sanddornöl-Produkte enthalten wertvolle Omega-Fettsäuren und bieten eine natürliche Unterstützung für Haut und Schleimhaut.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Q7 Sanddorn Argousier®.

RABATT

20 %



Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.
Bio-Strath AG, Mühlebachstrasse 38, 8008 Zürich

Endlich Zeit für mich!

Der letzte Arbeitstag ist gefeiert – und jetzt? Die Pensionierung ist kein Rückzug, sondern ein Aufbruch. Wer diesen Übergang bewusst gestaltet, erlebt eine der freiesten und erfüllendsten Phasen des Lebens.

Autorin: Lisa Kira Heyl, Bild: Johner Images / Getty Images

Ihre Drogerie und Apotheke: Begleiterinnen im Übergang

Die Drogerie und die Apotheke sind mehr als eine Anlaufstelle für Produkte – sie sind ein vertrauter Ort für persönliche Gespräche. Gerade in einem Lebensübergang wie der Pensionierung lohnt es sich, vorbeizukommen: Ob Schlafqualität, Energie im Alltag, die Verdauung, die Haut oder das emotionale Gleichgewicht – die Fachpersonen beraten Sie individuell, ganzheitlich und ohne Schubladendenken. Wer gut in diesen neuen Lebensabschnitt startet, schafft eine wertvolle Grundlage für Vitalität, Wohlbefinden und Lebensfreude.



Jahrzehntelang hat der Berufsalltag den Takt vorgegeben. Mit der Pensionierung fällt diese Struktur weg – und das ist zunächst befreiend, manchmal aber auch irritierend. Denn Arbeit gibt uns nicht nur ein Einkommen: Sie schenkt uns Rhythmus, Anerkennung und soziale Einbindung. Wenn diese gewohnte Struktur wegfällt, kann das auch körperlich und emotional spürbar sein. Viele Menschen brauchen Zeit, bis sich neue Routinen, Reize und persönliche Belohnungsmomente einstellen. Gleichzeitig kann sich chronischer Stress abbauen, der Schlaf sich verbessern und das Immunsystem sich erholen, sofern man aktiv bleibt und neue Impulse setzt. Auch Ihre Drogerie und Apotheke kann Sie von Anfang an begleiten: Ein persönliches Gespräch hilft, die eigenen Bedürfnisse in dieser Umbruchszeit zu erkennen – sei es rund um Schlaf, Energie, Wohlbefinden oder altersbedingte körperliche Veränderungen.

LOSLASSEN – UND AUFBLÜHEN

Kein Meeting, kein Rapport, kein Leistungsdruck mehr. Für viele Pensionierte ist das die pure Erleichterung. Die Pensionierung öffnet Türen, die jahrelang nur einen Spalt breit offenstanden: das Musikinstrument, der Garten, die Reisen, das Schreiben. Paare entdecken sich neu – mit mehr Zeit füreinander, für gemeinsame Projekte und Gespräche, die im Alltag oft zu kurz kamen.

Doch manchmal erfüllt sich die freudige Erwartung nicht sofort. Die Stille nach Jahren des Trubels kann belasten. Das Gefühl, nicht mehr gebraucht zu werden, schleicht sich ein. Und auch Paare merken: Zu viel Zeit füreinander braucht genauso Gestaltung wie zu wenig. Das sind keine Zeichen des Scheiterns – es sind ganz normale Anpassungsprozesse an einen der grössten Lebensübergänge überhaupt.

MIT PLAN UND SINN IN DEN NEUEN ALLTAG

Wer gut vorbereitet in die Pensionierung startet, erlebt den Übergang leichter. Nicht mit einem vollen Kalender, aber mit einem Gefühl dafür, was den eigenen Tagen Sinn geben soll. Ein paar bewährte Wege:

• **Freiwilligenarbeit & Engagement:**

Schulklassen begleiten, im Quartier helfen, Wissen weitergeben. Organisationen wie Pro Senectute (prosenectute.ch), der Fahrdienst des Roten Kreuzes oder benevol.ch vermitteln schweizweit sinnvolle Einsätze, die zu den eigenen Interessen passen.

• **Digital vernetzt bleiben:**

Plattformen wie SeniorWeb.ch oder die Onlinekurse von Pro Senectute ermöglichen neue Kontakte und Interessen – auch von zu Hause aus.

• **Kleinprojekte mit Wirkung:**

Ein Vereinsamt, ein Gemeinschaftsgarten, eine Reisegruppe – auch Kleines gibt Struktur und das Gefühl, gebraucht zu werden und dazuzugehören.

• **Beratung & Begleitung:**

Pro Senectute bietet auch Sozialberatung, Kurse und psychologische Begleitung. Die Dargebotene Hand (143) ist rund um die Uhr erreichbar: Für alle, die einfach reden möchten.

ANZEIGE

Undex®

Prävention & Desinfektion

Von Fuss- und Nagelpilz

Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

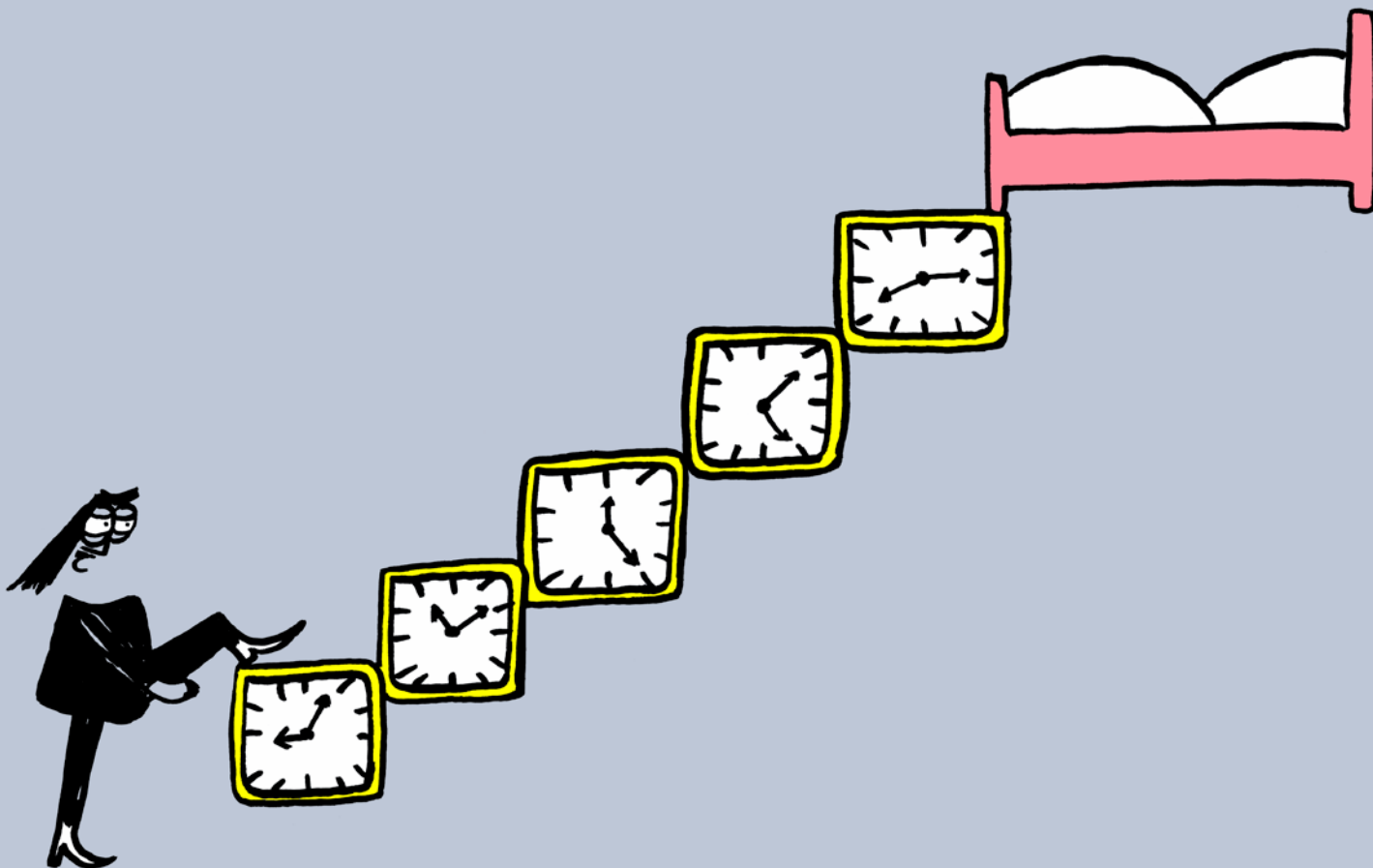


- **Fungizid** (Candida)
- **Desinfiziert die Haut**
- **Beruhigt & erfrischt**



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





Wenn die Nacht den Rhythmus verliert

Wenn die Uhren im Herbst zurückgestellt werden, schlafen viele Menschen vorübergehend schlechter. Was passiert dabei im Körper – und wie findet man zurück in den natürlichen Rhythmus? Drogistin Petra Graf gibt einen Einblick.

Autorin: Désirée Klarer, Illustrationen: AHAOK

Vier Uhr morgens, hellwach – obwohl man todmüde ist. Oder abends kaum die Augen offenhalten können, obwohl der Abend noch jung ist. Rund um die Zeitumstellung geraten viele Menschen aus dem Takt. Petra Graf, dipl. Drogistin HF bei der swidro Naturdrogerie in Goldach, kennt das Phänomen aus der täglichen Beratung. Ihr praktischer Rat: «Ich empfehle, bereits ein bis zwei Wochen vorher schrittweise die Schlafzeiten anzupassen – alle zwei Tage etwa zehn Minuten später ins Bett gehen und entsprechend später aufstehen. So kann sich der Körper sanft einpendeln, bevor die Umstellung offiziell stattfindet.» Ergänzend rät sie zu regelmässiger Bewegung an der frischen Luft, ausgewogener Ernährung und sozialen Kontakten, die einem guttun. Doch warum reagiert der Körper so empfindlich auf eine einzige Stunde? Eine wichtige Rolle bei der Antwort spielt dabei die innere Uhr und mit ihr das Zusammenspiel von Licht, Hormonen und Gewohnheiten.

MELATONIN, SEROTONIN – DAS ZUSAMMENSPIEL IM DUNKELN

Was im Körper passiert, wenn wir schlafen (oder eben nicht), hat viel mit zwei Schlüsselhormonen zu tun: Melatonin und Serotonin. Melatonin ist ein wichtiges Signalhormon für den Tag-Nacht-Rhythmus. Serotonin hingegen – oft als «Glückshormon» bezeichnet – ist an vielen Prozessen beteiligt und

kann im Körper als Vorstufe von Melatonin dienen. «Melatonin wird bei Dunkelheit gebildet. Deshalb empfehle ich, abends in gedimmtem Licht zur Ruhe zu kommen und das Handy frühzeitig wegzulegen – das Licht von Bildschirmen kann die abendliche Melatoninbildung beeinflussen», erklärt Petra Graf. Auch Stress spielt eine wesentliche Rolle: Chronischer Stress kann das Stresssystem dauerhaft aktivieren und die Schlafqualität deutlich beeinträchtigen. «Eine gesunde Work-Life-Balance ist daher entscheidend für guten Schlaf», betont sie.

Melatonin ist ein wichtiges Signalhormon für den Tag-Nacht- Rhythmus.

Weniger bekannt, aber bemerkenswert: Ein grosser Teil des körpereigenen Serotonins wird im Darm gebildet. Welche Bedeutung dies für den Schlaf im Einzelfall hat, ist komplex. «In der Beratung lohnt sich deshalb ein ganzheitlicher Blick auf Verdauung, Ernährung und Alltag», sagt Petra Graf. Besondere Bedeutung kommt dabei der Aminosäure L-Tryptophan zu: Sie wird zunächst zu Serotonin und anschliessend zu Melatonin umgewandelt. Ob eine ergänzende Einnahme von L-Tryptophan sinnvoll ist, sollte individuell und fachlich abgeklärt werden, denn Fragen zu Nährstoffen, Ernährung und Schlaf-Wach-Rhythmus gehören in eine persönliche Fachberatung.

ANZEIGE



SCHLAFSTÖRUNGEN?

Ausreichender Schlaf ist ein wichtiger Bestandteil für einen gesunden Lebensstil. Übermässiger Gedankenfluss oder Verspannungen sind häufige Ursachen für unruhigen Schlaf. Similasan Schlafstörungen, erhältlich als Globuli, Tabletten oder Tropfen, bietet sanfte Unterstützung.

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

ANZEIGE



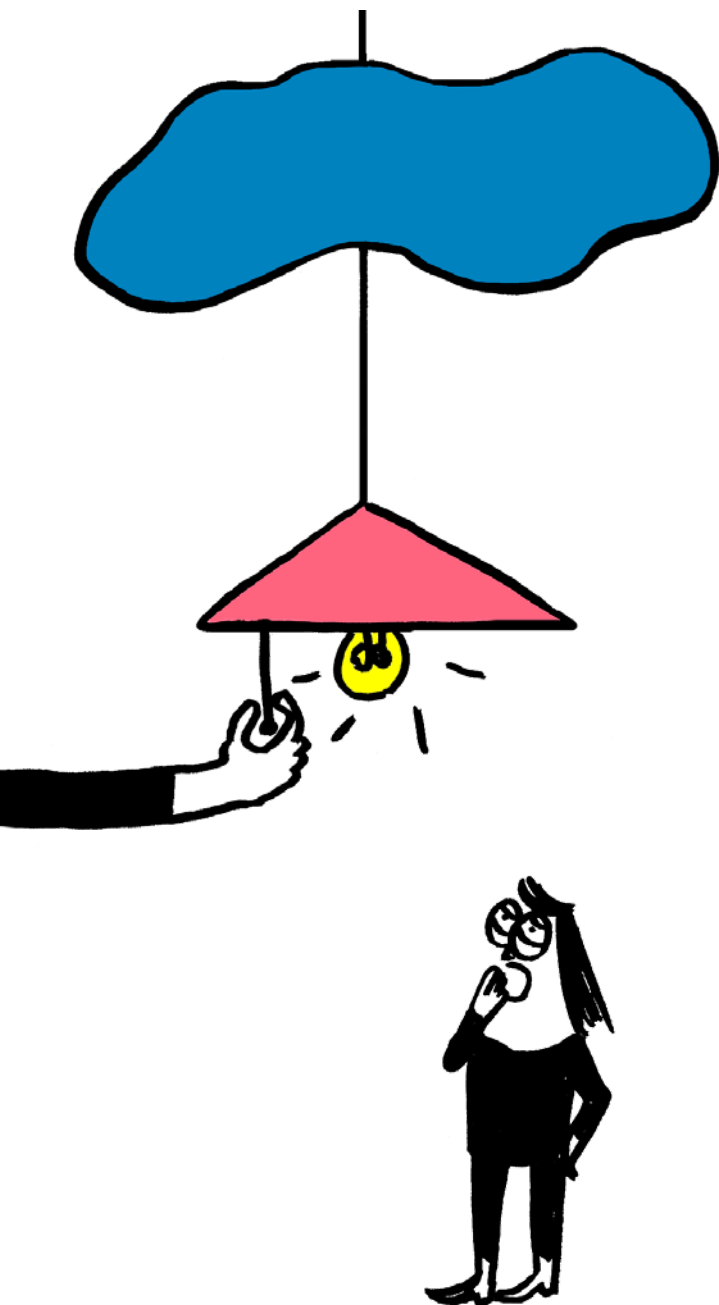
OYONO NACHT – FÜR DIE REGENERATION* ÜBER NACHT

Innovative 3-Phasen-Tablette mit zeitlich versetzter Freisetzung der enthaltenen Pflanzenextrakte von Ashwagandha, Baldrian, Passionsblume, 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 ausgewogene Ernährung.

DER MENSCH ALS TEIL NATÜRLICHER RHYTHMEN – WIE PARACELSUS

All diese Prozesse – Licht, Hormone, Darm – zeigen: Schlaf ist kein isolierter Vorgang, den der Körper auf Knopfdruck liefert. Er folgt einem Rhythmus, der tief in der Natur verankert ist. Und genau das ist ein Gedanke, den Paracelsus schon vor 500 Jahren formulierte: Der Mensch sei kein isoliertes Wesen, sondern Teil eines grösseren Rhythmus. «Unser Körper ist von Natur aus auf den Wechsel von Licht und Dunkel ausgerichtet. Der Mensch ist keine Maschine mit Ein- und Ausschalter», sagt Petra Graf. «Unser Körper besteht aus Rhythmen – wie Ebbe und Flut, der Mondzyklus oder die Jahreszeiten. Je mehr wir gegen diesen Rhythmus leben, desto mehr gerät unser System aus dem Gleichgewicht.» Wer versteht, dass Schlafprobleme unter anderem ein Zeichen eines gestörten Rhythmus sein können, geht das Thema anders an.



JETLAG UND SCHICHTARBEIT –

WENN DER ALLTAG DEN TAKT VORGIBT

Schwierig ist dies jedoch für jene, die regelmässig über Zeitzonen hinweg reisen oder im Schichtdienst arbeiten. Letztere leben quasi dauerhaft im Widerspruch zur inneren Uhr – und das lässt sich nicht einfach durch «feste Schlafzeiten» lösen, denn genau das ist für diese Personen oft nicht möglich.

Gezielt eingesetztes Licht kann helfen, die innere Uhr zu beeinflussen.

Petra Graf empfiehlt stattdessen, innerhalb des wechselnden Schichtplans so viel Regelmässigkeit wie möglich zu schaffen, etwa den Schlafbeginn nach einer Nachtschicht konsequent gleich zu halten, auch wenn er zu einer ungewohnten Uhrzeit liegt. «Langfristig rate ich diesen Personen, die Signale ihres Körpers ernst zu nehmen», sagt sie. Gezielt eingesetztes Licht kann helfen, die innere Uhr zu beeinflussen. Ebenso wichtig: Ein abgedunkelter Raum und das bewusste Herunterfahren vor dem Schlafen – unabhängig davon, welche Uhrzeit gerade ist.

WAS DIE DROGERIE BIETET: VON BALDRIAN BIS SPAGYRIK

«In der Drogerie gibt es je nach Situation verschiedene Möglichkeiten, die Schlafroutine zu begleiten: Von Beratung zu Schlafhygiene bis zu pflanzlichen Präparaten, sofern diese im Einzelfall geeignet sind», sagt Petra Graf. Klassische Wirkstoffe wie Baldrian, Hopfen, Melisse oder Passionsblume werden traditionell im Zusammenhang mit Ruhe und Schlaf eingesetzt. «Ob jemand schlecht einschläft oder nachts aufwacht, macht dabei einen Unterschied. Welche Zusammensetzung passt, hängt von der individuellen Situation ab», erklärt Graf.

ANZEIGE

SLOW AGING

3X PROTECT & LIFT

YOUTH POWER GESICHTSPFLEGE

- ✓ Zellschutz
- ✓ Anti-Falten
- ✓ Straffung

3xPOWER FORMULA

GRANATAPFEL
PEPTIDE
ASTAXANTHIN

Auch spagyrische Mischungen werden in manchen Drogerien und Apotheken im Rahmen einer persönlichen Beratung individuell zusammengestellt. «Individuelle spagyrische Mischungen werden von der Kundschaft sehr geschätzt», so die Drogistin. Entscheidend ist dabei eine sorgfältige Abklärung: Wann treten die Beschwerden auf, was wurde bereits versucht und welche weiteren Präparate oder Medikamente werden eingenommen? Und noch ein Gedanke, der im Beratungsgespräch zur Schlafthematik oft Überraschung bei den Ratsuchenden auslöst: «Der Abend beginnt nicht um 22 Uhr», sagt Petra Graf. Wer tagsüber unter Dauerstress stehe, werde abends kaum einfach abschalten können. «Deshalb bespreche ich im Beratungsgespräch auch den Tagesverlauf: Stress, Pausen, Bewegung, Ernährung und Rituale.» Ob Tabletten, Tropfen oder Spray – das sei meist eine Frage der persönlichen Vorliebe.

Der Körper kennt seinen Rhythmus. Die Frage ist, ob wir bereit sind, ihm zuzuhören – und ihn zu unterstützen, wenn der Herbst die Uhren zurückstellt.

ANZEIGE



TRÄUMEN SIE VON EINER ERHOLSAMEN NACHT?

A.Vogel Nacht-Complex – die 4-fach-Kombination im praktischen Stick mit einer einzigartigen, sinnvoll aufeinander abgestimmten Kombination von Lactium- und Melissen-Extrakt, L-Tryptophan sowie Magnesium. Magnesium trägt zur normalen Funktion des Nervensystems und psychischen Funktion bei.

A.Vogel AG, Roggwil TG

ANZEIGE



FARFALLA SCHLAF SCHÖN AROMA-PFLEGE-ROLL-ON GUTE NACHT

Pflegender Begleiter ins Reich der lila Träume. Zuverlässig und sanft beruhigt Lavendel die Haut. Eine leichte Massage mit dem Roll-on hilft, die Mikrozirkulation der Haut zu aktivieren, der perfekte Start für den Schönheitsschlaf. 100 % naturreine ätherische Öle (Lavendel, Vanille-Extrakt, Orange, Tonka u.a.) in Bio-Jobobaöl.

ANZEIGE

Arve

*ruhige Nacht,
vitaler Tag*

**Arve
ätherisches Öl Bio**
Für Vernebler,
Duftlampen
und Duftstein

aromalife.ch



aromalife
natur für die sinne

**Arve
Raumspray Bio**
Mit Arvenholzdeckel
zum Besprühen



swiss  product
Bimbosan
 Folgemilch

Unser bestes Bimbosan aller Zeiten.

Fortschrittliche Rezepturen.
Optimiertes Verpackungskonzept
im neuen Design.

Fortlaufende
Umstellung bis
Ende 2026



Mehr Infos:



**7
HMO**

**Super Premium: Erste und einzige
Schweizer Rezeptur mit 7 HMO**

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



Im Rhythmus des Feigenbaums

Autorin: Lisa Kira Heyl

Seit Jahrtausenden begleitet der Feigenbaum die Menschheit. Botanisch aussergewöhnlich und kulturell tief verwurzelt, fasziniert er bis heute.

DIE PFLANZE

Der Feigenbaum (*Ficus carica*) gehört zur Familie der Maulbeergewächse. Er wächst als sommergrüner Strauch oder Baum und kann bis zu zehn Meter hoch werden. Ursprünglich stammt er aus Südwestasien und Kleinasien; heute wird er vor allem im Mittelmeerraum und in vielen weiteren Regionen kultiviert. Typisch sind seine grossen, tief eingeschnittenen Blätter und der weissliche Milchsaft. Eine botanische Besonderheit verbirgt sich im Innern der Feige: Was wie eine einzelne Frucht aussieht, ist ein fleischiger, hohler Blütenstand, in dem sich zahlreiche kleine Blüten befinden.

GESCHICHTE & SYMBOLIK

Archäologische Funde zeigen, dass Feigen bereits vor rund 11'000 Jahren kultiviert wurden. Damit zählt der Feigenbaum zu den ältesten Kulturpflanzen der Menschheit. Auch in Religion und Mythologie hinterliess er deutliche Spuren: In der Bibel bedecken sich Adam und Eva mit Feigenblättern, während die Feige in der Antike für Wohlstand und Fruchtbarkeit stand. Eine verwandte Art, der Bodhi-Baum (*Ficus religiosa*), besitzt im Buddhismus eine besondere Bedeutung.

INHALTSSTOFFE & TRADITION

Getrocknete Feigen enthalten natürlicherweise Zucker, Ballaststoffe wie Pektine, Fruchtsäuren sowie verschiedene Vitamine und Mineralstoffe. Der Milchsaft der Pflanze enthält unter anderem das eiweiss-spaltende Enzym Ficin. Im Mittelmeerraum wurden Feigen traditionell nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als Hausmittel genutzt. Dabei kamen neben den Früchten teilweise auch Blätter und Milchsaft zum Einsatz. Solche volksheilkundlichen Anwendungen sind historisch überliefert, sollten jedoch nicht ohne fachkundige Beratung übernommen werden.

DIE KNOSPEN IN DER GEMMOTHERAPIE

In der Gemmotherapie werden die jungen Blattknospen des Feigenbaums zu einem Glycerin-Mazerat verarbeitet. Die Verwendung beruht auf den Grundsätzen und Erfahrungen dieses speziellen Therapieansatzes. Anwendung und Dosierung richten sich nach dem jeweiligen Präparat und sollten mit einer ausgebildeten Fachperson in der Drogerie oder Apotheke besprochen werden.

HINWEISE & SICHERHEIT

Feigen können frisch oder getrocknet als Lebensmittel genossen werden. Beim Umgang mit Blättern und Milchsaft ist dagegen Vorsicht angezeigt: Sie enthalten Furanocumarine, die in Verbindung mit Sonnenlicht Hautreizungen hervorrufen können. Direkter Hautkontakt und anschliessende intensive Sonnenbestrahlung sollten deshalb vermieden werden. Auch Personen mit einer Latexallergie sollten beim Kontakt mit dem Milchsaft vorsichtig sein.



AUS LIEBE ZUM HOLZ



Jetzt auf Instagram folgen
und nichts verpassen!

Renuwell ist eine Marke der Martec Handels AG

Samstagerstrasse 45 | 8832 Wollerau | Tel. +800 1999 8832 | info@martec.swiss | renuwell.swiss

BON

für Gratisbezug von 3 Muster-
sachet Möbel Regenerator*

Solange Vorrat. Gültig bis zum 11.10.2026.



Chi-Cafe® Die gesunde Art, Kaffee zu geniessen*

ReiChi Cafe

- ✓ Exotischer Kaffee Genuss
- ✓ Mit extra viel Reishi-Pilz, Guarana und Kokos

Chi-Cafe balance

- ✓ Harmonisch, sanft, einzigartig
- ✓ Akazienfaser-Ballaststoffe, Magnesium sowie Calcium für ein gutes Bauchgefühl*

ReiChi Zen

- ✓ 70 % wertvolle Pilze: Reishi, „Lions mane“, Cordyceps, Chaga
- ✓ Kakao und Zimt für ein wohliges Gefühl

*ReiChi Cafe und ReiChi Zen unterstützen mit Magnesium den normalen Energiestoffwechsel.
Chi-Cafe balance unterstützt mit Calcium die normale Funktion von Verdauungsenzymen im Darm.

Wobenzym®

Das Enzympräparat

Wobenzym® ist ein entzündungshemmendes Arzneimittel und kann zur unterstützenden Behandlung eingesetzt werden bei:

Entzündlichen Erkrankungen wie

- Rheumatischen Erkrankungen
- Nebenhöhlenentzündungen
- Bronchitis

Entzündungen nach

- Sportverletzungen wie Verstauchungen und Prellungen
- Hautverletzungen wie Verbrennungen und Schürfwunden

Venenentzündungen



100 Tabletten

200 Tabletten

800 Tabletten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Hersteller:
Mucos Pharma GmbH & Co. KG
13509 Berlin

Zulassungsinhaber:
ebi-pharm ag
CH-3038 Kirchliedach
www.ebi-pharm.ch

FACE CREAM

Versorgt Ihre Haut mit neuer Energie und wertvollen Nährstoffen für eine natürliche Strahlkraft. Für eine ganzheitliche Pflege am Morgen und am Abend.

Jetzt gratis
Muster Goloy
Face Cream in
Ihrer swidro.
solange Vorrat



Made in Switzerland
www.goloy.ch

Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke.



FIT & MUNTER



Para-
celsus

@paracelsus

Nachricht senden



Er verbrannte die Lehrbücher seiner Kollegen, nannte sich selbst den besten Arzt der Welt und prägte nebenbei eine alchemisch-medizinische Denkweise, die bis heute praktiziert wird und in der Spagyrik nachwirkt. Paracelsus wirkt wie eine Figur aus einer anderen Zeit – und denkt wie einer aus unserer.

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



Das hätte in seiner Bio gestanden:

Sohn eines Arztes • Wanderarzt durch halb Europa • Verbrennungsexperte (für Bücher) • Schlüsselfigur der Spagyrik • Weinliebhaber & ewiger Provokateur • Erster Toxikologe der Geschichte • #AllesDosisfrage #Spagyrik #SolveEtCoagula

Geburtsname: Theophrastus von Hohenheim, später bekannt als Paracelsus

Geboren: 1493 in Egg bei Einsiedeln, Schweiz

Verstorben: 1541 in Salzburg, Österreich (48 Jahre)

Berufe: Arzt, Alchemist, Theologe, Philosoph, Wanderer, Quergeist

SEINE STORY

Theophrastus von Hohenheim wuchs als Sohn eines Arztes in der Schweiz auf und lernte die Heilkunde früh aus erster Hand. Er studierte und reiste ausgedehnt durch Europa. Genaues Wissen über seine Ausbildungswege ist spärlich überliefert, was ihn für Legenden umso dankbarer macht. Das Pseudonym «Paracelsus» legte er sich selbst zu – übersetzt in etwa «höher als Celsus», der grosse römische Arzt der Antike. Bescheidenheit war seine Sache nicht. 1527 erhielt er eine Professur in Basel – und provozierte sofort: Er hielt seine Vorlesungen auf Deutsch statt auf Latein, öffnete sie auch für Handwerker und Barbieri und legte sich mit Apothekern und der medizinischen Zunft an. Bald musste er Basel wieder verlassen. Sein Leben blieb eines des Aufbruchs: Er behandelte Bergarbeiter, Bauern und Adelige gleichermassen und vertraute der Beobachtung mehr als dem überlieferten Wissen.

DER SATZ, DER ALLES VERÄNDERTE

Paracelsus ist der Mann hinter einem der bekanntesten Sätze der Medizingeschichte: «Allein die Dosis macht das Gift.»

Er erkannte als einer der ersten, dass Wirkung und Giftigkeit einer Substanz von der Menge abhängen – nicht von der Substanz allein. Das klingt selbstverständlich. Im 16. Jahrhundert war es Revolution.

Paracelsus gilt deshalb als einer der Wegbereiter der modernen Pharmakologie und Toxikologie – eine Einschätzung, die heute breit geteilt wird.

Allein die Dosis macht das Gift.

DIE SPAGYRIK: ALCHEMIE, NATURKUNDE UND ERFAHRUNGSWISSEN

Die Spagyrik ist Paracelsus' berühmtestes Erbe – und zugleich das am schwersten einzuordnende. Der Begriff stammt aus dem Griechischen: «spao» (trennen) und «ageiro» (zusammenführen). Das Prinzip: Eine Heilpflanze wird in ihre Bestandteile zerlegt, gereinigt und dann wieder vereint – in aufbereiteter Form.

DIE DREI SCHRITTE DES SPAGYRISCHEN PROZESSES

- **Solve – Trennen:** Die Pflanze wird in ihre Grundkomponenten aufgespalten.
- **Coagula – Reinigen:** Jede Komponente wird einzeln aufbereitet.
- **Cohobatio – Vereinen:** Alles wird zur fertigen Essenz zusammengeführt.

Seine grössten Posts wären gewesen:

- **Basel, 1527:**
Habe heute auf Deutsch unterrichtet. Die Professoren sind entsetzt. Die Studenten sind begeistert. Wissen gehört allen. #BaselBrennt #WissenFürAlle
- **Toxikologie für Anfänger:**
Alles ist giftig. Nichts ist giftig. Allein die Dosis macht das Gift. Wasser kann töten. Denkt darüber nach. #AllesDosisfrage
- **Spagyrik erklärt:**
Trenne die Pflanze. Reinige die Teile. Vereinige sie wieder. Solve et Coagula. Das ist kein Hexenwerk – das ist Alchemie. Und Alchemie ist Erfahrungswissenschaft. #Spagyrik

Seine kontroversesten Posts wären gewesen:

- Nur weil etwas seit Jahrhunderten in Lehrbüchern steht, ist es noch lange nicht wahr. Beobachtet den Menschen, nicht nur die Fussnote. #Medizin #Erfahrung #QuerdenkenImBestenSinn
- Wer Heilkunst nur auf Latein erklärt, will nicht verstanden werden. Wissen gehört nicht den Gelehrten – es gehört den Menschen. #WissenFürAlle #Basel1527

Das Resultat ist eine spagyrische Essenz. In der heutigen Praxis entstehen daraus individuelle Mischungen – zugeschnitten auf den Menschen, nicht auf die Diagnose. Die Anwendung ist einfach: Wenige Sprühstösse direkt in den Mund. Hinter dieser schlichten Form steckt ein ganzes System an Erfahrungswissen.

Individuelle Mischungen entstehen aus spagyrischen Essenzen.

ALCHEMIE: VOM SCHLECHTEN RUF ZUR NEUBEWERTUNG

Das Wort Alchemie rief lange Bilder von Scharlatanen und Goldmachern hervor. Dabei waren die Alchemisten die Experimentatoren ihrer Zeit: Sie entwickelten Destillation, Extraktion und viele Grundlagen der Chemie. Was die Spagyrik von anderen Naturheilmethoden unterscheidet: Sie lässt sich wissenschaftlich bisher schwer einordnen. Während Homöopathie oder Phytotherapie zumindest teilweise mit naturwissenschaftlichen Konzepten in Dialog stehen, bleibt die Spagyrik hier ein offenes Kapitel. Ihre Anhängerinnen und Anhänger sehen das als Hinweis, dass das Wirkungsprinzip noch nicht vollständig verstanden ist. Die wissenschaftliche Einordnung bleibt anspruchsvoll, da Erfahrungen aus der Praxis nicht mit naturwissenschaftlicher Evidenz gleichgesetzt werden dürfen.

ANMERKUNG

Dieser Text basiert auf historischen Quellen und modernen Interpretationen des Lebens und Wirkens von Paracelsus. Einige dargestellte Details und Szenarien sind sinngemäss oder kreativ-modernisiert wiedergegeben. Trotz sorgfältiger Recherche kann keine Gewähr für absolute historische Genauigkeit übernommen werden.

**Zeit sparen
& Umwelt
schonen**



Umweltschutz



vepo® 
clever clean

wirksam • nachhaltig • lokal



10%

- überzeugend gegen
Eingebranntes & Fett
- für Grill, Backofen, Cheminée, Elektrogeräte

Krust-ex



mit BEA.SWISS Sammelpunkten



Gel | weisser Schaum | rosa Schaum | Paste

10 % Rabatt auf gesamtes Krust-ex Sortiment.

Gültig vom 25.09. bis 24.10.2026 gegen Abgabe dieses Bons.

Einlösbar in swidro Drogerien und Apotheken. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



Wenn Beratung zur Individualrezeptur wird

In vielen Drogerien und Apotheken gibt es ein Angebot, das aus individuell zusammengestellten Mischungen, die im Rahmen einer fachlichen Beratung auf die Bedürfnisse der Kundin oder des Kunden abgestimmt werden, besteht. Was dahintersteckt – und warum es sich lohnt, danach zu fragen.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: Marvin Zilm / 13PHOTO

Ob Erkältungszeit, beanspruchte Augen oder verspannte Schultern: Manche gesundheitliche Alltagssituationen bedürfen einer persönlichen Beratung. Nicht jede Kundin und jeder Kunde hat dieselben Bedürfnisse, deswegen hat der Tipp der Nachbarin vielleicht auch nicht funktioniert. Deshalb lohnt es sich, bei Fragen nicht nur ins Regal zu greifen, sondern das persönliche Gespräch mit einer Fachperson zu suchen. Genau hier zeigt sich, was Drogerien und Apotheken von anderen Geschäften unterscheidet: Sie können eine Mischung herstellen, die es so nur bei ihnen gibt. Je nach Zusammensetzung und Zweckbestimmung können solche Zubereitungen rechtlich unterschiedlich eingeordnet werden. Bei Arzneimitteln spricht man unter bestimmten Voraussetzungen von «Arzneimitteln nach eigener Formel». Viele kennen sie auch als Hausspezialitäten. Drogerien und Apotheken führen eigene Hausspezialitäten oder stellen im Rahmen ihrer Möglichkeiten individuelle Rezepturen her – für häufige Bedürfnisse im Alltag.



WAS STECKT DAHINTER?

Am Anfang einer solchen Mischung steht das Beratungsgespräch. Abseits vom Trubel, im Vieraugengespräch, fragen Drogistinnen und Drogisten gezielt nach: Wie fühlt man sich? Was wurde bereits versucht? Und was nimmt man sonst noch ein?

Am Anfang einer individuellen Mischung steht das Beratungsgespräch.

«Letzteres ist besonders wichtig, denn auch naturheilkundliche Mittel können mit schulmedizinischen Präparaten in Wechselwirkung treten. Spagyrische Rezepturen können je nach Situation eine ergänzende Möglichkeit sein, wichtig ist aber

immer die fachliche Abklärung», sagt Apothekerin Karen Minkmar. Grundsätzlich gilt: Individualisierte Mischungen werden passender, je mehr die Kundschaft zu ihren Beschwerden verrät.

Das Gute an individuellen Mischungen: Es wird alles lückenlos dokumentiert. Wer also zurückkommt, kann auf frühere Rezepturen zurückgreifen. Diese Kontinuität und Verlässlichkeit gibt es so anderswo nicht. Je nach Drogerie oder Apotheke stehen Spagyrik-Sprays, Teemischungen und Salben zur Auswahl. Wer offen ins Gespräch geht, kann gemeinsam mit der Fachperson eine passende und verantwortungsvolle Lösung finden, abgestimmt auf die persönliche Situation und auf das, was bereits angewendet wird, betont die Apothekerin. Je nach Situation können komplementärmedizinische Möglichkeiten ergänzend in Betracht gezogen werden.

ANZEIGE

Wenn der Alltag viel verlangt

Jetzt
beraten
lassen



Safran Gold

Safran- und Kurkumaeextrakt, kombiniert mit Magnesium und ausgewählten B-Vitaminen. Magnesium trägt zu einer normalen psychischen Funktion und einer

normalen Funktion des Nervensystems bei. Die Vitamine B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei.

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

Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim
Kreuzworträtsel-Wettbewerb
und gewinnen Sie 1 von 30
praktischen Necessaires im
Wert von CHF 33.30.

TEILNAHME KREUZWORTRÄTSEL- WETTBEWERB:

SMS Senden Sie SWIDRO +
Lösungswort + Adresse an
919 (CHF 1.50/SMS).

Beispiel: SWIDRO Hautpflege Hans
Muster, Musterstr. 12, 8000 Zürich

Postkarte swidro ag, Hinterberg-
strasse 56, 6312 Steinhausen

Online swidro.ch/Wettbewerb

Teilnahmeschluss: 17. Oktober 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 Infor-
mationen zusenden darf.



RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON

Leukotape®

DIE NR. 1 FÜR HOBBY- & PROFISPORTLER*

Ob als Unterstützung der Heilung
nach oder zur Vorbeugung erneuter
Verletzungen, Taping verleiht den
Gelenken Stabilität, schützt und för-
dert die Regeneration. Nicht-elastische
Tapes sind perfekt zur Gelenkstabi-
lisierung, elastische (kinesiotherapeutische)
Tapes dienen vor allem der Muskel-
aktivierung und der Linderung von
Schmerzen. Die Produkte von Leuko-
tape® in Profiqualität für die Anwen-
dung zu Hause sind in jeder Apotheke
und Drogerie erhältlich.

* IQVIA, Kategorie Classic Tapes,
AVP Sell-out YTD/08/2025, Marktanteil 63.5%

Meeres- säuge- tiere	West- schwei- zer	getrock. Wein- beeren	röm. Sonnen- gott	Aktuali- sierung v. Daten	span. Ausruf	SciFi- Serie: Star ...	erklär. Text zu Bildern
griech. Stadt- staat der Antike	4			flache, harte Unter- lage			
schweiz. Popduo: ... & Leduc		unbe- mannetes Raum- fahrzeug			gelb- braune Erdfarbe		Lotto- gewinn
per Inter- net über- mittelte Post				Fels- stück	Draht- schlinge	5	
grosse Fest- mahle	Drive-in- Film- theater	rm. Legions- teil	Hand- arbeit				6
					männl. Hase	Daten- träger	
jp. Nudel- sorte			gewin- nen	Aufein- ander- folgen- des			
schweiz. Autor † 2006 (Sergius)	Com- puter- betriebs- system	ind. Laute				3	Speise- saal für Studen- ten
			7	Speise- fische	frz.: Meer		Compu- ter- neustart
Cocktail		bibl. Stamm- mutter	frz. Physiker † 1896		1		
ein Ganzes bildend					kurz für: in dem		Abk.: Tisch- tennis
span.: neun				Körper- partie			
engl.: Ochse		Winter- sportort im Kt. UR				2	

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

SUDOKU MITTEL

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

©raetsel.ch 1871308

SUDOKU SCHWER

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

©raetsel.ch 1871385

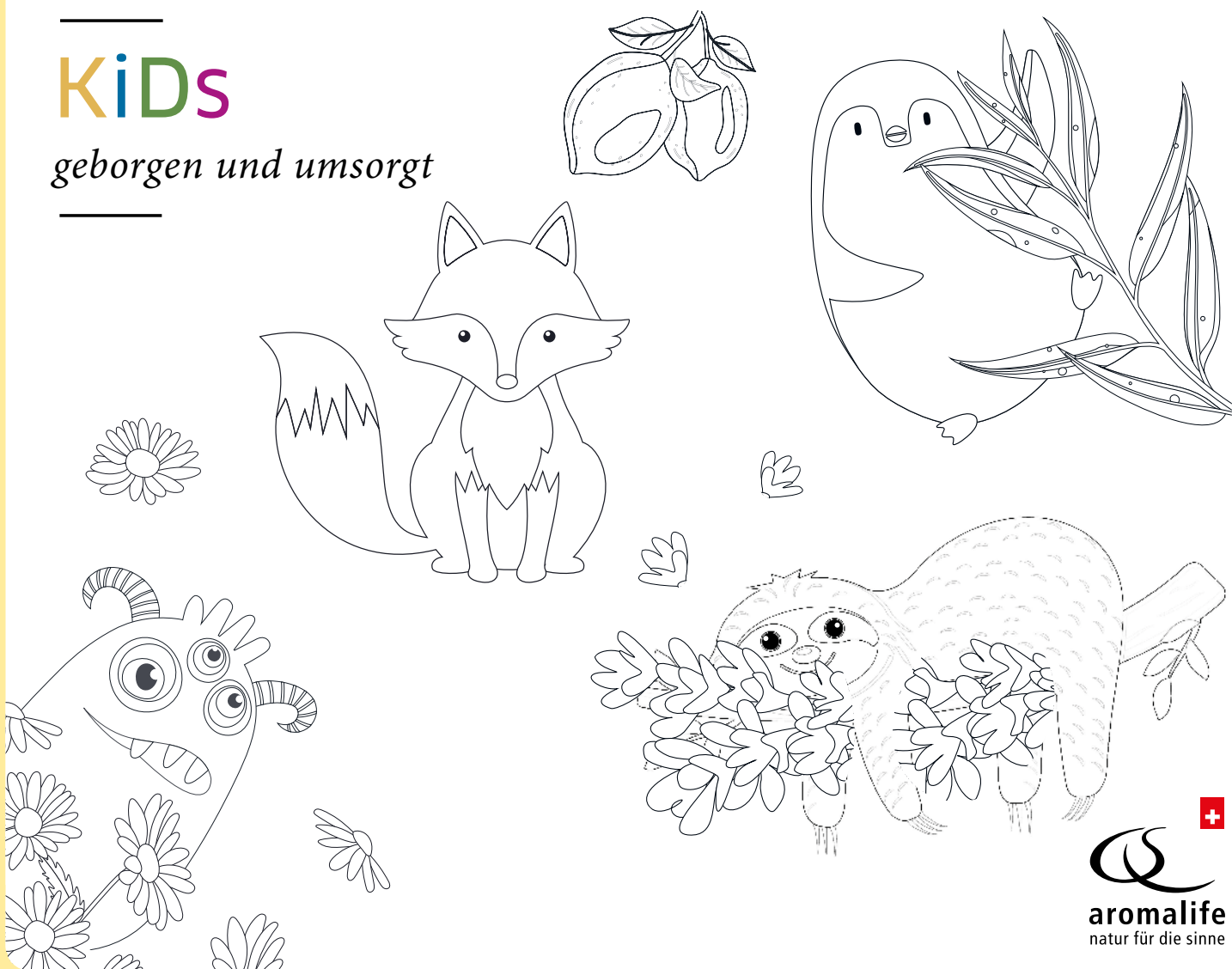


Viel Spass beim Ausmalen!

Bringe bis zum 17. Oktober 2026 dein fertiges Ausmalbild mit, wenn du in deiner swidro Drogerie / Apotheke einkaufen gehst, und du erhältst eine kleine Überraschung. Aber Achtung, Überraschungen gibt es nur, solange der Vorrat reicht. Es gilt «dä / die Schneller isch dä / die Gschwinder»!

KiDs

geborgen und umsorgt




aromalife
 natur für die sinne

Aromalife KIDS Mondzauber

Die Überraschungen werden von Aromalife Mondzauber zur Verfügung gestellt.



GÜLTIG BIS 10. OKTOBER 2026

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Zahnfleisch- gesundheit

Jetzt TEBODONT oder EMOFORM mit Mineral-
salzen für Ihre tägliche
Mund- und Zahnpflege und
den Erhalt von kräftigem
und gesundem Zahnfleisch
entdecken.

Jetzt 20 % Rabatt
beim Kauf von
TEBODONT
oder EMOFORM
Produkten.

RABATT
20 %

