FIT & MUNTER

Kopf bei der Sache:
Wie Kinder und Erwachsene ihren Fokus stärken
S. 6

Vom Zwiebelwickel zur Schmerztablette: Erkältungsmittel im Wandel der Zeit
S. 16

Warum Schenken glücklich macht und weshalb die Geste mehr zählt als der Preis
S. 26



swidro Drogerien und Apotheken | www.swidro.ch | FIT & MUNTER Magazin | Ausgabe 6/2026

ANZEIGE

B'Onaturis

-20 %

100% ÜBERRASCHEND!



Und wenn der beste Schatz für deine Haut
ganz einfach aus unserer Region stammen würde?
Die Schweizer Kartoffel, so einfach,
dass man erst mal darauf kommen musste.

Probiere die Kartoffelcreme!

B'Onaturis SA | Rue St-Sébastien 30 | CH-2800 Delémont | info@bionaturis.ch | www.bionaturis.ch

REF 260803

Liebe Leserinnen und Leser

Die Tage fühlen sich vor den Feiertagen kürzer an, die Termine dichter, und irgendwo dazwischen soll auch noch Ruhe Platz finden. Kein Wunder, dass unser Kopf in dieser Zeit besonders viel Fokus verlangt. Warum uns Konzentration heute schwerer fällt als früher und wie wir sie zurückgewinnen, zeigt unsere Coverstory: Mentalcoach Markus Giger und Drogistin Martina Kellermüller verraten, wie wir und unsere Kinder wieder zur Ruhe finden.

Auch der Körper hat in der kalten Jahreszeit seinen eigenen Rhythmus. Wir zeigen, wie Herz und Kreislauf jetzt Unterstützung erhalten und blicken auf die Geschichte der Erkältungsmittel: vom Zwiebelwickel unserer Grossmütter bis zur modernen Schmerztablette.

Und passend zum Jahresende widmen wir uns dem Schenken. Denn was zählt, ist nicht der Wert, sondern die Geste dahinter.

Wir wünschen Ihnen eine entspannte Vorweihnachtszeit.

Ihre Redaktion

swidro drogerien & apotheken

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

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: 351'202 Ex.

ERSCHEINUNG AUSGABE 1/2027
22. Januar 2027

SWIDRO STANDORTE
Über 100 Standorte:

ANZEIGE

SULGAN® N
hilft gegen Hämorriden.





Wenn es juckt, brennt oder schmerzt.

SULGAN® N hilft mit Dreifachwirkung gegen Hämorriden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

DOETSCH GRETHER
CH-BASEL

DG.C.03.082025.131

5 Experten-Tipps

6 Wege zurück zum Fokus

14 News & Trends

15 Rezept

16 Erkältungsmittel über die Jahrhunderte

20 swidro Top-Angebote

22 Ausflugstipp

25 Die Weisstanne: Von der Nadel bis zur Knospe

26 Die schönste Geste

28 Geschenk-Tipps

32 Der Takt des Herzens

34 Im Rhythmus des Kosmos: Warum Rudolf Steiners Ideen bis heute nachwirken

40 Rätsel- und Kinderseite



6 FOKUS STÄRKEN



ERKÄLTUNGSMITTEL 16



25 HEILPFLANZENPORTRÄT



SCHENKEN 26



34 RUDOLF STEINER

Bilder: Nicholas Iliano, 13PHOTO / Maria Grejc / Depositphotos / Anne Gabriel-Jürgens, 13PHOTO / Lucas Ziegler, 13PHOTO

ANZEIGE

Für mein schönstes Lachen



Entdecken Sie die elektrischen Zahnbürsten von TRISA.

Hergestellt in der Schweiz



20% RABATT

auf alle Elektrozahnbürsten von TRISA

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie **20% Rabatt** auf alle TRISA Elektrozahnbürsten. **Gültig vom 27.11. – 12.12.2026.**

Finest Swiss Oral Care

Trisa OF SWITZERLAND



«Manche Produkte schaffen es immer wieder auf meine persönliche Empfehlungsliste. Nicht, weil sie dasselbe können, sondern weil jedes auf seine Weise überzeugt. Diese vier gehören für mich definitiv dazu.»

Nicole Schläpfer, dipl. Drogistin HF, Geschäftsführerin
Drogerie Schläpfer, Oberwil

ANZEIGE



MAVENA B12 SALBE VERBESSERT NACHHALTIG DIE FEUCHTIGKEIT
Sie pflegt intensiv sehr trockene, schuppende, juckende Hautstellen und unterstützt das natürliche Gleichgewicht der Haut. Die sorgfältig entwickelte Rezeptur mit unter anderem bewährtem Vitamin B12 und Avocadoöl ist frei von Parfum und Farbstoffen, ist dermatologisch getestet und zeigt eine sehr gute Hautverträglichkeit – geeignet für die ganze Familie ab 3 Jahren. Ideal für die tägliche Pflege bei zu Trockenheit und Schuppung neigender Hautstellen.
mavena.com

ANZEIGE



GEDANKEN ORDNEN, RUHE FINDEN
PADMA Cogniben mit Eisen & PADMA Nervoben mit Magnesium vereinen Konzentration und Nervenbalance nach tibetischer Rezeptur.

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

ANZEIGE



VERACTIV® MAGNESIUM COMPLEX 7
Veractiv® Magnesium Complex 7 enthält sieben verschiedene Magnesiumsalze, davon 6 organisch, die der Körper optimal aufnehmen kann. Magnesium trägt zu entspannten Muskeln und Nerven und einem normalen Energiestoffwechsel bei. Zwei Kapseln enthalten 250 mg Magnesium. Die Kapselhülle ist pflanzlichen Ursprungs.
Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

ANZEIGE



DIE KOMBINATION FÜR WEISSE ZÄHNE OHNE CHEMISCHES BLEACHING
EMOFORM Diamond Whitening Zahnpaste ist die tägliche Zahnpaste zur Kariesprophylaxe und zum Aufhellen der Zähne mit geringer Abrasion (RDA 30) dank feinsten Diamantpartikeln.

Die **DEPURDENT Clean & Polish Zahnreinigungspaste** mit Bimssteinpulver wird 1- maximal 2-mal wöchentlich angewendet, entfernt Zahnverfärbungen und stellt so das natürliche Weiss der Zähne wieder her.
Entwickelt und hergestellt vom Familienunternehmen Wild in der Schweiz.



Wie wir den Kopf wieder frei bekommen

Kennen Sie das? Sie wollen kurz etwas in Ruhe erledigen, da klingelt das Handy, eine Nachricht blinkt auf – und schon ist der Gedanke weg. Konzentration ist im Alltag schnell verloren, denn Ablenkungen lauern überall. Mentalcoach Markus Giger und Drogistin Martina Kellermüller zeigen, wie wir unseren Fokus stärken und im entscheidenden Moment besser bei der Sache bleiben: bei uns selbst und bei unseren Kindern.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Nicholas Iliano / 13PHOTO

Ein kurzer Blick aufs Handy, rasch die Mail beantworten, nebenbei läuft der Fernseher und schon vibriert wieder etwas in der Tasche. Unser Alltag ist bunt, schnell und voller kleiner Verlockungen. Kein Wunder, dass uns das Fokussieren manchmal schwerfällt. Dass das nicht nur ein subjektives Gefühl ist, hat die US-Forscherin Gloria Mark über zwanzig Jahre lang untersucht. Ihr Befund lässt aufhorchen: Im Schnitt bleiben wir heute nur noch rund 47 Sekunden bei einer Sache am Bildschirm, bevor wir zur nächsten wechseln. Vor zwanzig Jahren war es noch ein Mehrfaches davon. Gemeint ist damit nicht, dass wir grundsätzlich konzentrationsunfähig geworden sind, sondern wie oft wir im digitalen Alltag die Richtung wechseln.

Auch im Drogerie-Alltag ist dieser Trend spürbar, wie Martina Kellermüller, dipl. Drogistin HF, bestätigt: «Konzentrationsschwierigkeiten sind ein Thema, das wir regelmässig antreffen. Nach dem Schulstart vor allem bei Kindern, in Prüfungsphasen bei jungen Erwachsenen und im hektischen Alltag bei Berufstätigen.» Auch die nachlassende Konzentration im fortschreitenden Alter sei immer wieder ein Thema. Insgesamt, so ihre Beobachtung, lasse sich eine zunehmende Tendenz spüren.

Doch warum fällt es uns so schwer, bei der Sache zu bleiben? Für Kellermüller liegt eine wichtige Ursache auf der Hand: die Reizüberflutung. «Es läuft überall so viel rundherum, dass es schwierig ist, sich auf eine Sache zu konzentrieren.» Markus Giger, Mentalcoach und Inhaber von standkopf coaching in Thusis, sieht die ständige Verfügbarkeit von Reizen als zentralen Konzentrationsräuber: «Smartphones, Fernseher und andere digitale Medien machen es möglich, dass Nachrichten, Social Media, E-Mails oder Werbung jederzeit um unsere Aufmerksamkeit konkurrieren. Da unser Gehirn auf neue Reize reagiert, wird unsere Konzentration dadurch immer wieder unterbrochen.» Viele Menschen verbrächten zudem einen grossen Teil ihres Tages «im Aussen», ständig reagierend auf die Anforderungen und Erwartungen anderer, und verlören dabei den Kontakt dazu, was sie selbst eigentlich denken, fühlen oder brauchen. Bemerkenswert ist dabei: Die Ablenkung kommt längst nicht nur von aussen. Menschen unterbrechen sich beim Arbeiten mit digitalen Geräten auch häufig selbst. Die Gewohnheit, ständig nach etwas Neuem zu suchen, hat sich tief eingeschliffen. →

> **Da unser Gehirn auf neue Reize reagiert, wird unsere Konzentration immer wieder unterbrochen.**
>
> Markus Giger

KONZENTRATION LÄSST SICH TRAINIEREN

Die gute Nachricht: Konzentration ist keine Funktion, die man hat oder nicht hat, sondern lässt sich trainieren, ähnlich wie ein Muskel. «Wie bei jeder Fähigkeit entsteht sie nicht allein durch Wissen, sondern vor allem durch regelmässige Anwendung und Übung im Alltag», sagt Giger. Gleichzeitig brauche dieser «Muskel» auch Erholung. Sein Merksatz dazu: trainieren und regenerieren. Trainieren heisst zum Beispiel, sich bewusst für eine bestimmte Zeit nur einer Aufgabe zu widmen, Ablenkungen auszuschalten und diese fokussierten Phasen nach und nach zu verlängern. Zur Regeneration gehören ebenso bewusst eingeplante Pausen, Bewegung, ausreichend Schlaf und Zeiten ohne Bildschirm. Schon kurze Unterbrechungen können helfen, den Kopf wieder freizubekommen und anschliessend konzentrierter weiterzuarbeiten. Eine Unterscheidung, die Giger wichtig ist: Konzentration und mentale Stärke sind nicht dasselbe, hängen aber zusammen. Konzentration ist die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit eine gewisse Zeit auf eine Aufgabe zu richten und Ablenkungen auszublenden. Mentale Stärke ist umfassender und schliesst Durchhaltevermögen, Selbstkontrolle, Belastbarkeit und den Umgang mit den eigenen Emotionen mit ein. «Wer mental stärker ist, kann seine Aufmerksamkeit meist besser steuern und lässt sich weniger leicht von Ablenkungen oder Rückschlägen aus dem Konzept bringen», so Giger.

DIE PERSPEKTIVE VERÄNDERN

Oft sind es überraschend kleine Stellschrauben, die etwas bewegen. In der Beratung erlebt Giger immer wieder, dass schon eine veränderte Sichtweise eine spürbare Wirkung entfaltet. Viele Menschen seien in einer bestimmten Perspektive auf ihr Problem gefangen und richten ihre Aufmerksamkeit unbewusst auf Hindernisse statt auf mögliche Lösungen. «Im Coaching betrachten wir die Situation deshalb bewusst aus verschiedenen Perspektiven. Durch diesen Perspektivenwechsel entstehen oft neue Erkenntnisse und Handlungsmöglichkeiten, die zuvor nicht sichtbar waren.» Nicht die Situation allein bestimme, wie wir uns fühlen, sondern auch die Bedeutung, die wir ihr geben. →

ANZEIGE

Herzenssache: Ihre tägliche Unterstützung

Jetzt beraten lassen



Herz & Gefässe

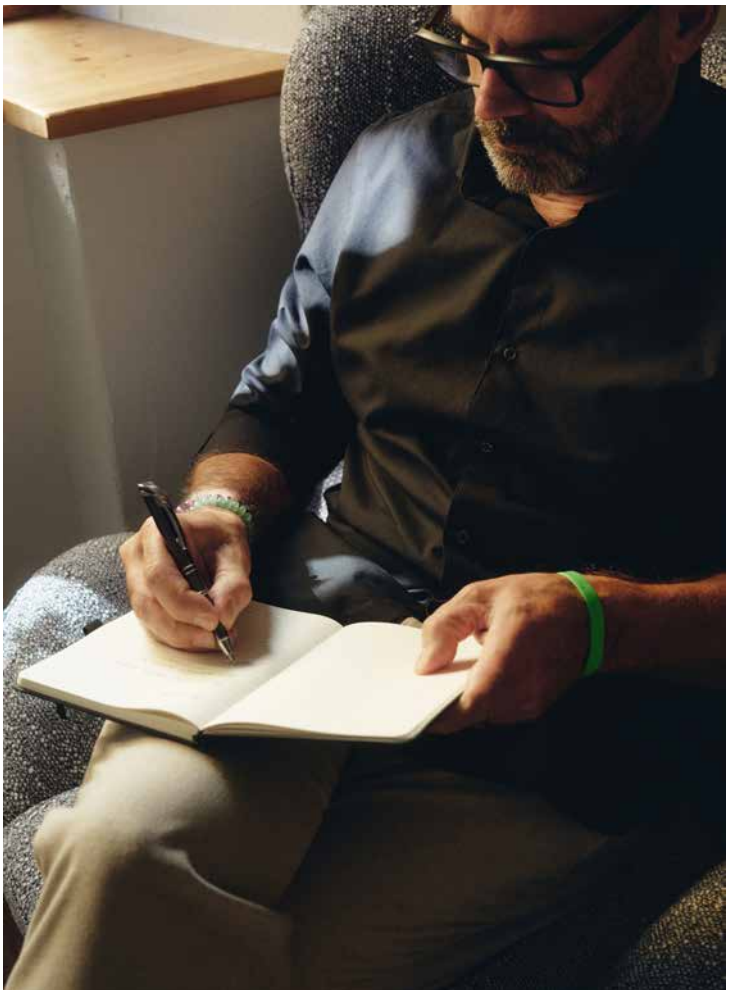
Das Nahrungsergänzungsmittel Herz & Gefässe (Kapseln) kombiniert Kakaosamen- und schwarzen Knoblauchextrakt mit Coenzym Q10 sowie den Vitaminen B1 und B2. Kakaoflavanole* tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefässe zu erhalten, was zu einem normalen Blutfluss beiträgt. Thiamin (Vitamin B1) trägt zu einer normalen Herzfunktion bei und Riboflavin (Vitamin B2) trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen.

3 Kapseln täglich – eine gezielte Ergänzung für jeden Tag. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

*Die positive Wirkung der Kakaoflavanole wird bei einer täglichen Aufnahme von 200 mg Kakaoflavanolen erzielt.



MARKUS GIGER
Mentalcoach und Inhaber von
standkopf coaching in Thusis



BEWUSST OFFLINE GEHEN

Eine hilfreiche Massnahme für mehr ungestörte Aufmerksamkeit sind nach Ansicht beider Fachpersonen bewusst eingeplante Zeiten ohne digitale Reize. «Digital Detox ist eine gute Möglichkeit, um die Konzentration zu fördern. Durch das bewusste Weglegen der digitalen Medien kann man den Fokus sicherlich stärken», sagt Kellermüller. Ebenso wichtig sei es, bewusste Pausen einzubauen. Ein Spaziergang an der frischen Luft tue dabei besonders gut. Auch Giger plädiert für mehr reizfreie Zeit: «Unser Gehirn braucht regelmässig Pausen, um Informationen zu verarbeiten und neue Energie zu tanken. Zeiten ohne Ablenkung, Momente der Ruhe und die bewusste Beschäftigung mit sich selbst sind heute wichtiger denn je.»

> **Bei Kindern ist es wichtig, dass sie sich in den Pausen genügend bewegen, um sich anschliessend wieder fokussieren zu können.**
>
> Martina Kellermüller

Als Fundament für eine gute Konzentrationsfähigkeit nennen beide unisono dieselben Grundpfeiler: ausreichend Schlaf, Bewegung, eine ausgewogene Ernährung, genügend Flüssigkeit und ein guter Umgang mit Stress. Kurze Atemübungen oder kleine Meditationsmomente können laut Kellermüller zusätzlich helfen, in stressigen Momenten wieder zur Ruhe zu kommen und sich neu zu fokussieren. Wichtig ist, diese Routinen nicht erst dann einzuplanen, wenn die Konzentration bereits am Boden ist, sondern als feste Gewohnheit in den Tag zu integrieren.

SPIELERISCH FOKUSSIERT: ÜBUNGEN FÜR KINDER

Gerade bei Kindern lohnt es sich, Konzentration spielerisch, statt mit Druck zu fördern. «Bei Kindern ist sicher wichtig, dass sie sich in den Pausen genügend bewegen, damit sie sich anschliessend wieder fokussieren können», sagt Kellermüller. Als unterstützende Aktivitäten empfiehlt sie das klassische «Ich packe meinen Koffer», das sich gut als Gedächtnistraining eignet, sowie Fehlersuchbilder, die das genaue Hinschauen schulen. Auch kurze Balanceübungen wie das Stehen auf einem Bein lassen sich problemlos als kleine Pause zwischen den Hausaufgaben einbauen und bringen Körper und Geist gleichzeitig wieder in Schwung. Wer es klassischer mag, greift zu bewährten Spielen wie Memory, Jassen oder Schach. Sie verlangen →

ANZEIGE



GINCOSAN® – DAS PFLANZLICHE ARZNEIMITTEL

Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und/oder körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaberin: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio Auslieferfirma: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch

ANZEIGE

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA

Epigenetik-Technologie.
Sichtbar verjüngtes Aussehen bereits nach 2 Wochen.

100 % bestätigen:
Feste, elastische Haut*

91 % bestätigen:
Gestraffte Gesichtskonturen*

NEU





IHR GESCHENK.
Beim Kauf von zwei Produkten, davon eines aus der nutriderm Linie.
Wert: CHF 23.50
(solange Vorrat)

nutriderm
EPIGENETICS

Hochwirksame Pflege für straffere und jugendlich definierte Gesichtszüge. Auch für die empfindliche Haut.

Die innovative Formulierung mit Lifting-Effekt zeichnet sich durch eine einzigartige, naturbasierte Dreifach-Wirkstoff-Kombination aus. Volumenunterstützende Eigenschaften sorgen zudem für ein gefestigtes und gestrafftes Hautbild.

Mehr Details
SCAN HERE

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

*Anwenderstudie durch dermatologisches Institut mit 22 Personen über 2 Wochen, 1× täglich angewendet.

Aufmerksamkeit über eine längere Zeit, schulen das strategische Denken und machen nebenbei Spass. So lassen sich Kinder ganz ohne erhobenen Zeigefinger an fokussiertes Arbeiten heranführen.

WAS DROGERIE UND APOTHEKE BEITRAGEN KÖNNEN

Konzentrationsprobleme können unterschiedliche Ursachen haben. Schlafmangel, Stress, Ernährung, körperliche Beschwerden oder belastende Situationen können ebenso eine Rolle spielen wie das Alter. In der Drogerie oder Apotheke lässt sich deshalb zunächst gemeinsam klären, wann die Probleme auftreten und welche Unterstützung sinnvoll sein könnte.

Mit zunehmendem Alter können Vergesslichkeit und nachlassende Konzentration häufiger zum Thema werden. Je nach Situation kommen beispielsweise Ginkgo-Präparate infrage. Welche Anwendung geeignet ist, hängt vom jeweiligen Präparat, möglichen Begleiterkrankungen und weiteren Medikamenten ab und sollte deshalb fachlich in der Drogerie oder Apotheke abgeklärt werden. Eine weitere Möglichkeit sieht Kellermüller in der Spagyrik. Dabei werden die Essenzen individuell nach dem persönlichen Beschwerdebild zusammengestellt. Welche Pflanzen oder Substanzen gewählt werden, richtet sich deshalb nicht allein nach dem Symptom «Konzentrationsschwäche», sondern nach der gesamten Situation der betroffenen Person.

Bei Kindern lohnt sich ein besonders genauer Blick auf die möglichen Ursachen. Schlaf, Bewegung, Ernährung, schulische Belastung und Medienkonsum können die Konzentration mitbeeinflussen. Ergänzend können je nach Ernährung und Alter beispielsweise Omega-3-Fettsäuren ein Thema in der Beratung sein. Auch Safranpräparate werden für Kinder angeboten. Ob ein solches Produkt im individuellen Fall sinnvoll und für das jeweilige Alter geeignet ist, sollte jedoch mit einer Fachperson beurteilt werden.

Wer sich beraten lässt, hilft am meisten, wenn er / sie die Situation möglichst genau beschreibt: Wann lässt die Konzentration nach? Seit wann besteht das Problem? Gibt es bestimmte Auslöser und wurde bereits etwas ausprobiert? Je genauer das Bild, desto gezielter kann die Beratung erfolgen.

Am Ende gilt für Jung und Alt: Regelmässige Pausen, ausreichend Schlaf, Bewegung, eine ausgewogene Ernährung und bewusste Zeiten ohne Bildschirm schaffen wichtige Voraussetzungen für einen klaren Kopf. Mit Gigers Worten: «Aifach mal a Pausa macha».

Fokus-Tipps für den Alltag

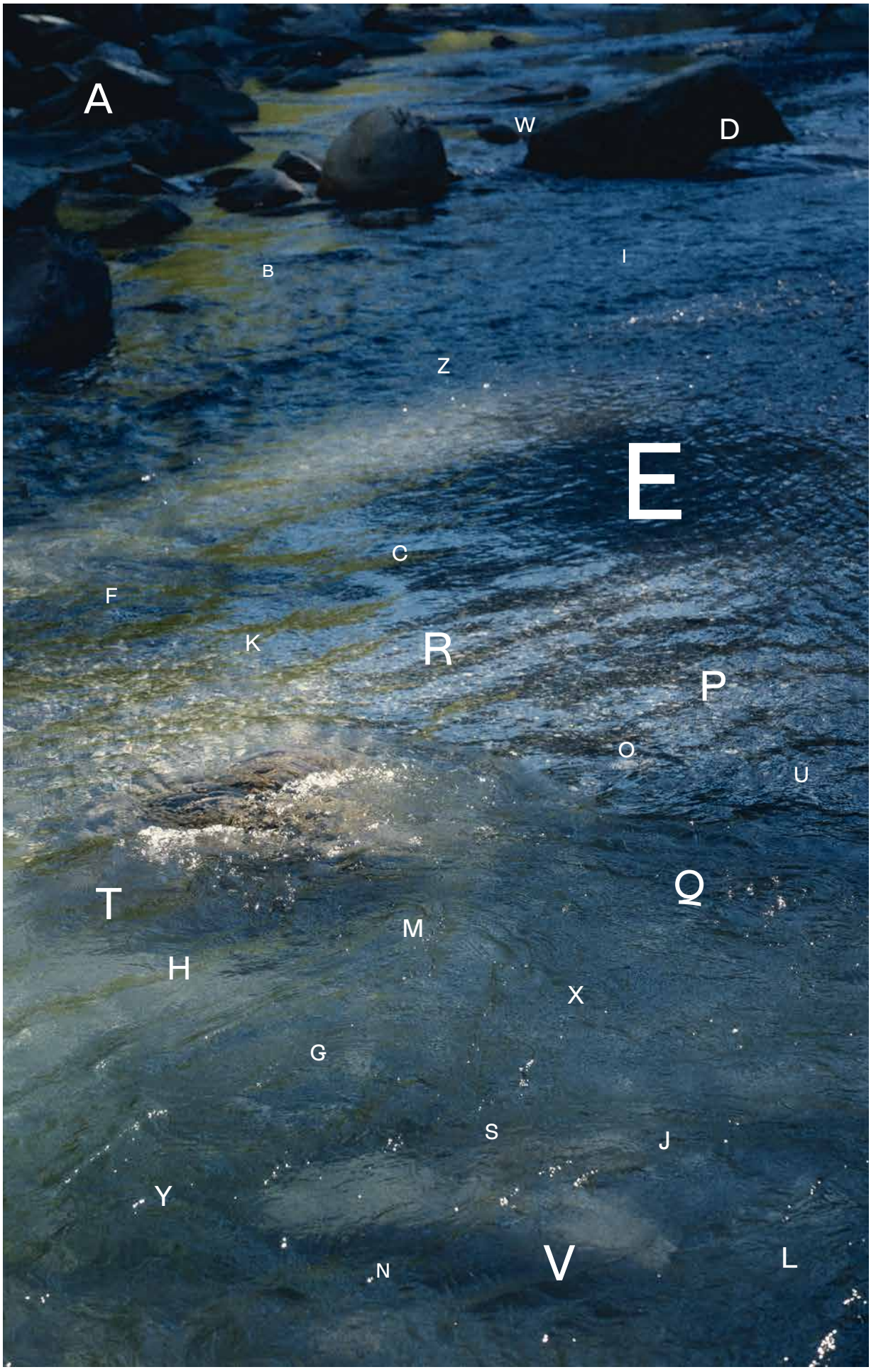
- **Bildschirmpausen einplanen:** Handy für definierte Zeitfenster ausser Reichweite legen und Push-Mitteilungen so weit wie möglich reduzieren.
- **Regelmässig an die frische Luft:** Schon ein kurzer Spaziergang bringt Geist und Körper neu in Schwung und schafft Abstand zu digitalen Reizen.
- **Eine Sache nach der anderen statt Multitasking:** Aufgaben bewusst nacheinander erledigen, hilft, den Überblick zu behalten.
- **Bewusste Mini-Pausen einbauen:** Etwa kurze Atemübungen, eine kleine Meditation oder eine Balanceübung zwischendurch.
- **Perspektive wechseln:** Bei Blockaden einen Schritt zurücktreten und die Situation aus einem anderen Blickwinkel betrachten.
- **Für Kinder spielerisch üben:** «Ich packe meinen Koffer» als Gedächtnistraining, Fehlersuchbilder fürs genaue Hinschauen sowie Memory, Jassen oder Schach für Ausdauer und Strategie.
- **Bewegungspausen für Kinder:** Zwischen Lerneinheiten kurze Bewegungspausen einlegen.
- **Grundpfeiler nicht vergessen:** ausreichend Schlaf, genügend Flüssigkeit und eine ausgewogene Ernährung als Basis für klares Denken.
- **Bei anhaltenden Problemen:** Individuelle Beratung in der Drogerie oder Apotheke nutzen. Je genauer die Schilderung, desto gezielter die Empfehlung.

Konzentrationsübung

Auf Seite 13 sind die Buchstaben von A bis Z verteilt. Tippen Sie an:

1. die Buchstaben von A bis Z in der richtigen Reihenfolge
2. die Buchstaben für «Selbstvertrauen»
3. die Buchstaben für «Fokus»
4. die Buchstaben für «Ich lerne gerne»
5. die Buchstaben für «Ich kann mich gut konzentrieren»

Arbeiten Sie möglichst ruhig und konzentriert.


A
W
D
I
B
Z
E
C
F
K
R
P
O
U
T
Q
M
H
X
G
S
J
Y
V
N
L

News & Trends



1



2



5



4



6



3



7

1 STERILLIUM® FOAM EXTRA CARE: PFLEGT DIE HÄNDE SCHON WÄHREND DER DESINFEKTION.

Der neue Sterillium® foam extra care steht für alles, was die Desinfektionsprodukte von Sterillium® seit jeher so erfolgreich macht: hohe Wirksamkeit und sehr gute Hautverträglichkeit. Mit den Hautpflegekomponenten Jojoba-Öl und Vitamine E und seiner angenehmen und anwendungsfreundlichen Textur haben wir ein innovatives Produkt entwickelt, das die Hände schon während der Desinfektion spürbar pflegt. Der sensitive Schaum ist umfassend wirksam in 15 Sekunden und dermatologisch bestätigt.

2 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 Salbeiblättern ist als Spray oder Lutschtabletten erhältlich – ganz nach Ihrem Bedarf.

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

3 TROCKENE AUGEN?

Similasan Trockene Augen N kann bei trockenen Augen mit Symptomen wie Sandgefühl in den Augen, leicht gereizten oder tränenden Augen angewendet werden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
T&S Eye Care Management AG

4 STILTUSS® – DIE KRAFT PFLANZLICHER INHALTSSTOFFE BEI HUSTENREIZ

Stiltuss® bietet eine natürliche Unterstützung bei Reizhusten. Schnelle Linderung von Hustenreiz. Beruhigt Hals und Rachen. Mit dem 3-fach Komplex der Island Formel: Isländisch Moos, Eibischwurzel und Süssholzwurzel.

Für die ganze Familie, ab 1 Jahr.
Medizinprodukt.

5 IBEROGAST® MAGEN – DIE KRAFT DER PFLANZEN

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

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

6 OCULEA® SACHA INCHI – BEFEUCHTUNG UND PFLEGE FÜR GEREIZTE AUGEN

Die Augentropfen vereinen hochwertige Hyaluronsäure mit dem wertvollen Öl der Inka-Nuss zu einem echten Superfood für die Augen. Die Kombination spendet intensive Feuchtigkeit, stärkt den Tränenfilm und unterstützt dessen Regeneration.

7 BISOLVON

Ob trockener Hustenreiz, zäher Schleim oder Husten mit Halsschmerzen: Das Bisolvon Portfolio bietet gezielte Unterstützung für unterschiedliche Hustensymptome und Bedürfnisse für die ganze Familie.

Bisolvon Phyto Complete ist ein Medizinprodukt. Bisolvon Hustensirup und Bisolvon Pentoxyverin sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Opella Healthcare Switzerland AG, Risch

Diese Produkte sind in swidro Drogerien oder Apotheken erhältlich.

REZEPT VON LOVLEYFOODY

Kakao-Kokos Rentiere

Für 16 Rentiere mit ca. 7 cm Durchmesser
Zubereitungszeit: 20 – 30 Minuten
Kühlzeit: 30 Minuten
Backzeit: 12 – 15 Minuten



- 100 g weiche Butter
- 90 g Mandel-Kokosmus von Rapunzel
- 1 Prise Salz
- 1 Ei
- 200 g Weissmehl
- 50 g Puderzucker
- 3 EL Kakaopulver
- Wenig Mehl zum Ausrollen des Teigs
- 32 Minisalzbrezeln
- 16 kleine rote Schokolinsen, z. B. Smarties
- 32 Zuckeraugen
- Wenig geschmolzene Schokolade oder Zuckerglasur zum Befestigen der Deko

Für den Teig die weiche Butter cremig rühren. Mandel-Kokosmus, Salz und Ei dazugeben und gut verrühren. Mehl, Puderzucker und Kakaopulver dazugeben und alles von Hand zu einem Teig zusammenfügen. Den Teig nicht kneten.

Den Teig zugedeckt 30 Minuten kühl stellen.

Die Arbeitsfläche mit wenig Mehl bestäuben und den Teig ca. 7 mm dick ausrollen. Runde Guetzli ausstechen und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen.

Je zwei Salzbrezeln als Geweih vorsichtig in den Teig drücken.

Die Guetzli im auf 180 °C Heissluft vorgeheizten Ofen während 12 – 15 Minuten backen. Anschliessend auf einem Kuchengitter vollständig auskühlen lassen.

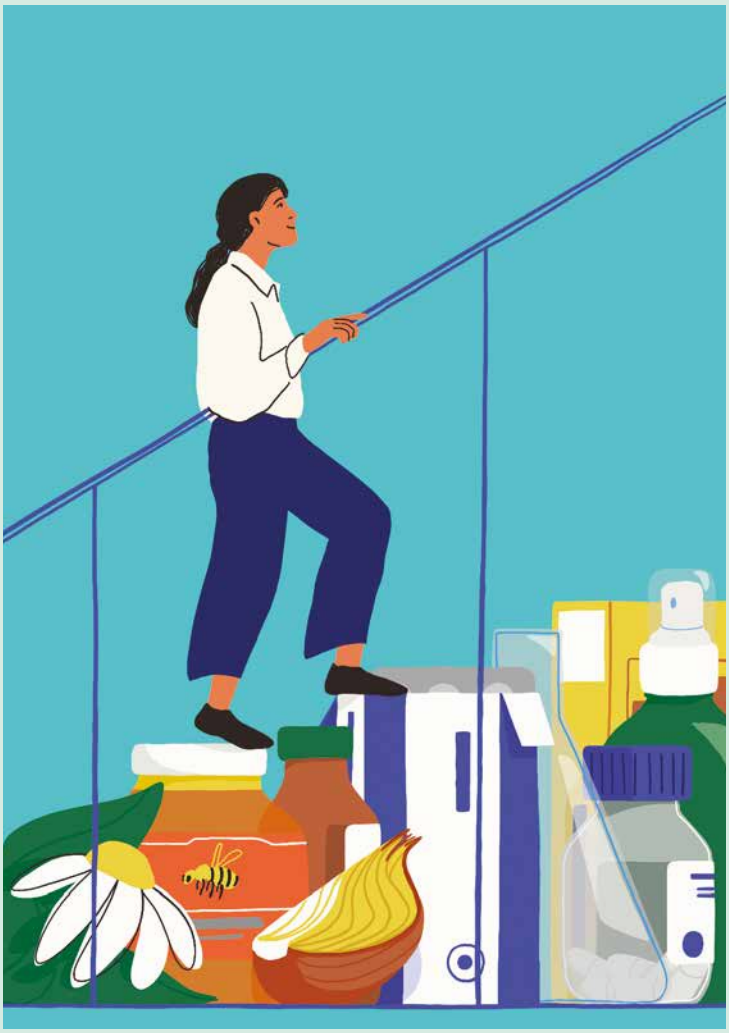
Je zwei Zuckeraugen und eine rote Schokolinse als Nase mit wenig geschmolzener Schokolade oder Zuckerglasur auf den ausgekühlten Guetzli befestigen.

Mehr Rezepte von Jenny finden Sie online unter lovleyfoody.ch

Vom Zwiebelwickel zur Schmerztablette

Wie sich Erkältungsmittel über die Jahrhunderte gewandelt haben und warum manch alte Hausmittel bis heute ihren festen Platz haben.

Autorin: Désirée Klarer, Illustrationen: Maria Grejc



Eine verstopfte Nase, tränende Augen, Husten – Erkältungen begleiten die Menschheit seit jeher. Viele der alten Hausmittel sind nicht verschwunden, sondern haben ihren Platz neben modernen Präparaten behalten. Irène Schlumpf kennt beide Welten. Als Drogistin HF weiss sie, was ihre Kundschaft beschäftigt und wie sich die Behandlung von Erkältungen verändert hat. «Wir haben auch in unserer Drogerie viele Rezepturen von früher, die wir noch heute verwenden. Schon damals hat man beispielsweise sehr viel mit Tropfen oder mit Kräutern gearbeitet – und das ist bis heute so.»

WICKEL ERLEBEN EIN REVIVAL

Gleichzeitig sei die Bereitschaft, schnell zu einem Fertigpräparat zu greifen, gestiegen. «Bei Fieber greifen Betroffene heute teilweise früher zu symptomlindernden Arzneimitteln. Welche Massnahme sinnvoll ist, hängt jedoch vom Alter, von der Höhe und Dauer des Fiebers sowie von den Begleitsymptomen ab. Ruhe und eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr bleiben wichtig.» Dennoch wachse das Interesse an Naturheilmitteln wieder. Wickelkurse seien zum Beispiel sehr beliebt. «Quark-, Kartoffel- und Zwiebelwickel sind traditionell überlieferte Hausmittel. Sie werden je nach Anwendung als kühlend oder wärmend empfunden. Bei starken oder anhaltenden Beschwerden ist eine medizinische Abklärung angezeigt», so die Drogistin.

Viele der alten Hausmittel haben ihren Platz neben modernen Präparaten behalten.

DIE ROLLE VON TIKTOK, INSTAGRAM UND FACEBOOK

Das Wissen über solche Hausmittel sei nicht mehr so weit verbreitet, das Interesse daran hingegen gross. Nicht zuletzt durch die sozialen Medien wird traditionelles Wissen über Hausmittel neu entfacht – «mit positiven, aber auch problematischen Seiten», sagt sie. Dort finden sich Anleitungen für Quarkwickel, Salzwasserspülungen und Zwiebelsocken ebenso wie sonderbare Trends. Darunter fällt etwa das «Mouth Taping», bei dem der Mund während des Schlafens zugeklebt wird. Bei verstopfter oder eingeschränkter Nasenatmung ist davon abzuraten, da die Atmung zusätzlich behindert werden kann. «Gesundheitstrends aus sozialen Medien sollten kritisch geprüft und bei Unsicherheit mit einer Fachperson besprochen werden», betont Schlumpf.

VERSCHIEDENE MASSNAHMEN SINNVOLL KOMBINIEREN

In ihrer täglichen Arbeit schätzt Schlumpf die Möglichkeit, die verschiedenen Behandlungsarten miteinander zu verbinden. «Verschiedene Massnahmen können sich sinnvoll ergänzen. Vor einer Kombination sollten jedoch mögliche Doppelmedikationen, Wechselwirkungen und Gegenanzeigen geprüft werden.» Sie nennt die Kombination klassischer Grippemittel zusammen mit Inhalationen aus ätherischen Ölen, Erkältungsbädern und die Unterstützung des Immunsystems. Im Gespräch finde sie heraus, was im Einzelfall am besten helfen könne. Je nach Betrieb gehören auch individuelle Rezepturen und Hausspezialitäten zum Angebot: «Viele Drogerien und Apotheken führen beispielsweise eigene Teemischungen, Tinkturen, Hustensirupe oder Salben. Welche Zubereitung infrage kommt, wird individuell beurteilt.»

Der nachfolgende Zeitstrahl zeigt auf, wie sich Erkältungsmittel über die Zeit verändert haben.



Antike und Mittelalter

ca. 500 v. Chr. bis 1500 n. Chr.

Gegen Husten und Erkältungsbeschwerden griff man auf das zurück, was der Garten hergab: Thymian zum Kauen, Honig im Tee, Zwiebeln in Form von Wickeln. Wer systematischer vorging, orientierte sich an der Klostermedizin – Hildegard von Bingen gehört zu ihren bekanntesten Vertreterinnen. Sie dokumentierte zahlreiche Anwendungen von Heilpflanzen und trug dazu bei, dieses Wissen für kommende Generationen zu sichern.



Frühe Neuzeit

ca. 1500 bis 1800

Kräuterbücher und medizinische Werke trugen das Wissen über Heilpflanzen erstmals in die Breite. Pflanzliche Arzneien blieben die wichtigste Behandlungsmöglichkeit bei Husten, Schnupfen und Atemwegsbeschwerden. Zubereitet als Tinkturen, Tees und Salben, in Haushalten ebenso wie in Klöstern und Apotheken. Das Wissen war schon davor vorhanden, was fehlte, war eine verlässliche Art, es weiterzugeben.

ANZEIGE



BEI ERSTEN ANZEICHEN EINER ERKÄLTUNG HANDELN

Echinaforce® Forte von A. Vogel, hergestellt aus frischem Rotem Sonnenhut, unterstützt die körpereigenen Abwehrkräfte und fördert den Heilungsprozess bei Erkältungskrankheiten. Für Kinder eignen sich die zahnfreundlichen **Echinaforce® Junior** Lutschtabletten mit Orangen-Aroma.

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

ANZEIGE



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.

19. Jahrhundert – Die Entstehung der Drogerien

ca. 1800 bis 1870

Mit dem Ausbau von Apotheken und Drogerien wurde die Herstellung pflanzlicher Mittel systematischer. Tinkturen, Extrakte und Destillate wurden gebräuchlich und machten Erkältungsmittel haltbarer sowie besser dosierbar. Kamille und Pfefferminze wurden in verschiedenen Formen genutzt, Eukalyptus kam als weiterer pflanzlicher Wirkstoff hinzu. In der Schweiz entwickelten Drogistinnen und Drogisten zudem eigene Hausspezialitäten – massgeschneidert für ihre lokale Kundschaft. Das ist übrigens noch heute so.

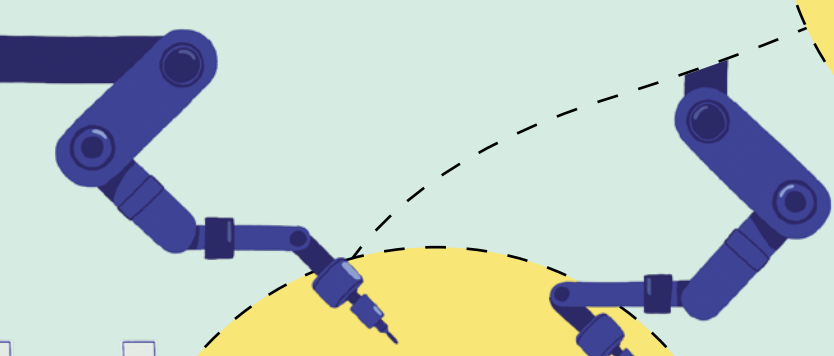




Industrialisierung

ca. 1870 bis 1920

Ein Laborversuch bei Bayer veränderte die Medizingeschichte: 1897 synthetisierte Felix Hoffmann die Acetylsalicylsäure, kurz darauf kam Aspirin als breit vermarktetes Schmerzmittel auf den Markt. Die Industrialisierung brachte die standardisierte Herstellung von Arzneimitteln voran und mit ihr Tabletten, Hustensirupe und Pastillen mit Menthol oder Eukalyptusöl, die nun in grossem Masse produziert werden konnten.

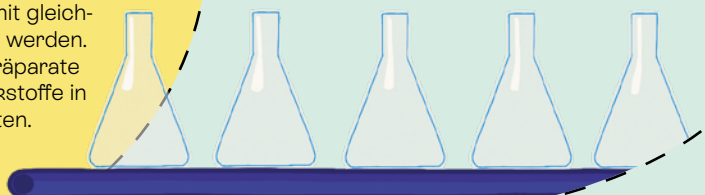


Zwischenkriegs- und Nachkriegszeit

ca. 1920 bis 1970

Im Laufe des 20. Jahrhunderts wurden pflanzliche Arzneiformen durch verbesserte Extraktions- und Herstellungsverfahren zunehmend standardisiert. Dadurch konnten sie in grösseren Mengen und mit gleichbleibender Qualität produziert werden. Später wurden auch Kombipräparate verbreiteter, die mehrere Wirkstoffe in einer Anwendung vereinten.





Moderne

ca. 1970 bis 2000

Klinische Studien und evidenzbasierte Medizin stellten nun eine einfache Frage in den Mittelpunkt: Wirkt es wirklich? Nichtsteroidale Antirheumatika, Antihistaminika und abschwellende Nasensprays setzten sich in der Selbstmedikation durch – mit belegter Wirksamkeit. Auch pflanzliche Wirkstoffe wie Echinacea wurden unter die Lupe genommen, mit teils unterschiedlichen Ergebnissen. Die Wissenschaft hatte das letzte Wort.



ANZEIGE



ALCA-C® UNTERSTÜTZT BEI ERKÄLTUNGSKRANKHEITEN.
Alca-C® wirkt schmerzlindernd und fiebersenkend bei Erkältungskrankheiten. In Kombination mit dem Vitamin C unterstützt die Abwehrfunktionen des Körpers.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

Heute

21. Jahrhundert

Die Auswahl war nie grösser. Pflanzliche Wirkstoffe wie Thymianextrakt, Holunderbeere und Echinacea sind fester Bestandteil zahlreicher Präparate – und längst keine Gegensätze mehr zu modernen Anforderungen an Qualität, Wirksamkeit und Sicherheit. Was einst die Grossmutter braute, findet sich heute auf der Packungsbeilage. Traditionelles Erfahrungswissen und zeitgemässe Selbstmedikation sind näher beieinander, als man denkt.



ANZEIGE



GUT GERÜSTET DURCH DEN WINTER
Der Ceres Erkältungs-Komplex kann gemäss homöopathischem Arzneimittelbild bei grippalen Infekten zur Linderung der Erkältungssymptome wie Schnupfen mit laufender und verstopfter Nase, Husten, Heiserkeit, Fieber und Schüttelfrost angewendet werden.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaberin: Ceres Heilmittel AG, Kesswil

ANZEIGE



DIE VITAMIN-SYNERGIE FÜR DIE KNOCHEN UND DAS IMMUNSYSTEM.
Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems, zur Erhaltung normaler Knochen und Zähne sowie zur Erhaltung einer normalen Muskelfunktion bei. Vitamin K trägt zur Erhaltung normaler Knochen bei.

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 12. DEZEMBER 2026

Top-Angebote

TIGER BALM®

RABATT 20 %

Bei Erkältungen – Wirkkraft aus der Tradition fernöstlicher Medizin.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von TIGER BALM®.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Doetsch Grether AG, 4051 Basel

Soufrol® Arthro Crème

RABATT 20 %

Schmerzen in Gelenken?
Soufrol® Arthro Crème kühlt, lindert den Schmerz und fördert die Beweglichkeit der Gelenke.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Soufrol® Arthro Crème.



Medizinprodukt. Gebro Pharma AG, CH-4410 Liestal

Schnupfen? Husten?

RABATT 20 %

GeloMyrtol 300 mg hilft bei verstopften Nasennebenhöhlen (Sinusitis) sowie bei verschleimten Bronchien (Bronchitis) und Husten.

GeloMyrtol 300 mg reinigt die Atemwege, löst den Schleim und hemmt die Entzündung.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von GeloMyrtol 300 mg.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Alpinamed AG, Roggwil TG.

Supradyn® pro

RABATT 20 %

Egal in welcher Lebensphase, Supradyn® pro ist für Sie da und unterstützt Sie mit hochwertigen Mikronährstoffen. Supradyn® – Vitamine fürs Leben.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Supradyn® pro.



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

Starke Halsschmerzen?

RABATT 20 %

Mebucaïne® Dolo mit dem Wirkstoff Flurbiprofen wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Mebucaïne® Dolo.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Spirig HealthCare AG

Bei Muskel- und Gelenkschmerzen

RABATT 20 %

Dr. Andres Wallwurzsalbe wirkt rasch und effektiv bei Bewegungsschmerzen, Arthrose und Sportverletzungen.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Dr. Andres Wallwurzsalbe.



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

PADMA 28N

RABATT 20 %

Tibetische Rezeptur bei Durchblutungsstörungen. Unterstützt bei Kribbeln, Ameisenlaufen sowie Einschlafen von Händen und Füssen, Wadenkrämpfen und Schweregefühl in den Beinen. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von PADMA 28N.



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

ThermaCare® Wärmepflaster

RABATT 20 %

Lindern wirksam und gezielt Muskel- und Gelenkschmerzen – arzneimittelfrei.

ThermaCare® wärmt den Schmerz weg.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von ThermaCare®.



VERFORA AG.

Weleda Hustensirup

RABATT 20 %

Unsere pflanzliche Lösung – lindert den Hustenreiz und löst zähen Schleim.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Weleda Hustensirup.



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

Burgerstein CELA

RABATT 20 %

Burgerstein Multivitamin-Mineral CELA ist ein umfassendes Basispräparat für die ganze Familie.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Burgerstein CELA.



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







Hoppid aus Brienz!



Ausflugstipp von
BENI HASLEBACHER
dipl. Drogist HF
Beni Drogerie, Brienz

Wo türkisblaues Wasser auf imposante Berge trifft, Wasserfälle ins Tal rauschen und Holz noch immer zum Dorfleben gehört, da ist Brienz. Ein Ort zum Durchatmen, Staunen und Geniessen – und gleichzeitig ein perfekter Ausgangspunkt für kleine und grosse Abenteuer.

Brienz ist nicht nur ein hübsches Dorf direkt am See, sondern auch ein echtes «Schnitzlerdorf». Die Holzschnitzkunst hat hier eine lange Tradition und gehört bis heute zum Ort. Bei einem Spaziergang durch die Gassen oder entlang des Seeufers entdeckt man immer wieder Spuren dieses Handwerks. Wer den Brienzersee vom Wasser aus erleben möchte, steigt aufs Schiff und geniesst die Fahrt vorbei an Dörfern, grünen Hängen und rauschenden Wasserfällen.

Für alle, die es gerne etwas dampfender mögen, gibt es die Brienz Rothorn Bahn. Die historische Dampfbahn schnauft von Brienz hinauf aufs Brienzer Rothorn. Oben wartet ein Panorama, das sich sehen lassen kann – und spätestens dann ist klar: Die Fahrt hat sich gelohnt.

Natürlich darf auch die berühmte rote Holzkuh nicht fehlen. Ihr Zuhause befindet sich in Hofstetten bei Brienz. In der Trauffer Erlebniswelt wird ihre Geschichte im Erlebnis-Rundgang Kuhniversum lebendig. Wer selbst kreativ werden möchte, kann eine eigene Holzkuh schnitzen und bemalen. Und wer den Ausflug gerne verlängert, übernachtet im gemütlichen Bretterhotel.

Nur einen KUHsprung entfernt liegt das Freilichtmuseum Ballenberg. Alte Häuser, traditionelles Handwerk, Tiere und Gärten geben einen lebendigen Einblick in das Leben vergangener Zeiten.

Ein weiteres Highlight sind die Giessbachfälle. In mehreren Kaskaden rauscht das Wasser über 400 Meter hinunter zum Brienzersee. Besonders schön lässt sich der Besuch mit einer Schifffahrt und der historischen Giessbachbahn verbinden.

Auch Meiringen und das Haslital liegen ganz in der Nähe. Mit den Bergbahnen Meiringen-Hasliberg geht es bequem hinauf. Beim Haslizwerg Muggenstutz warten Geschichten und Abenteuer auf die kleinen Gäste, während die Grossen die Aussicht geniessen.

Und wenn es noch ein bisschen höher hinausgehen darf: Grindelwald ist rund 45 Minuten entfernt. Dort wartet mit dem Jungfraujoch – Top of Europe ein echtes Highlight hoch über den Wolken.

Vielleicht macht genau diese Mischung den Reiz von Brienz aus: Morgens über den See schippern, mittags Bergluft schnuppern und am Nachmittag noch eine Holzkuh bemalen. Dazwischen ein feines Stück Kuchen, ein bisschen Dorfleben und immer wieder dieser Blick auf die Berge. Brienz muss man nicht einfach gesehen haben. Brienz möchte man erleben – am besten mit etwas Zeit im Gepäck.

WETTBEWERB

Die Trauffer Erlebniswelt: MUHss man erlebt haben.

Wo die Trauffer Holzkuh zu Hause ist, wird Tradition zum Erlebnis: In Hofstetten bei Brienz, mitten im Berner Oberland, treffen Handwerk, Genuss, Natur und jede Menge KUHle Momente aufeinander. Seit 2022 lädt die **Trauffer Erlebniswelt** dazu ein, die Welt der berühmten Holzkuh zu entdecken.
Im Erlebnis-Rundgang Kuhniversum geht es um die Geschichte des Familienunternehmens und das traditionelle Holzhandwerk. Wer selbst kreativ werden möchte, kann eine eigene Holzkuh schnitzen oder bemalen.
Das Restaurant Alfred's, Rosa's Bäckerei & Bistro und das Bretterhotel machen den Aufenthalt zum Rundum-Erlebnis. Ob Familienzimmer mit Rutschbahn oder Zimmer mit eigener Sauna – für jeden Geschmack ist etwas dabei.
Saisonale Highlights sorgen für Abwechslung: Im Sommer wird beim Fussball MUHnigolf gekickt, im Winter geht es beim ICE-MUHnigolf aufs Eis. Das Raclette Huusli lädt in der kalten Jahreszeit zum gemütlichen Geniessen ein.
Ob Seminar, Firmenanlass, Weihnachtsessen oder Familienausflug – die Trauffer Erlebniswelt bietet Raum für Genuss, Begegnungen und besondere Erlebnisse.

Trauffer Erlebniswelt
Holzkuhplatz 1
3858 Hofstetten
www.trauffer.ch, 033 952 15 00







JETZT MITMACHEN

Gewinnen Sie einen Aufenthalt in der Trauffer Erlebniswelt im Wert von CHF 1'500.–!

GENIESSEN SIE CHF 1'500.– GANZ NACH IHREN WÜNSCHEN:

- Bretterhotel
- KUHlinarischer Genuss
- Holzkuh schnitzen oder bemalen
- Kuhniversum
- Fussball- oder ICE-MUHnigolf

Sie entscheiden, wie Ihr KUHler Aufenthalt aussieht!

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name, Ort meiner Drogerie/Apotheke

Bringen Sie diesen Talon bis am 19. Dezember 2026 in Ihre swidro Drogerie oder Apotheke.

Ihre Angaben werden ausschliesslich für die Wettbewerbsabwicklung verwendet.

Gewinnerin des Ausflugstipps aus der FIT & MUNTER-Ausgabe 3/2026 ist:
- Ramona S. aus Andermatt

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

ANZEIGE



Erkältungszeit?
Pflanzenkraft kann unterstützen

Kalte Luft, kurze Tage und vielleicht schon der erste Schnee: Der Winter bringt viele schöne Momente mit sich – aber auch die Zeit, in der Erkältungen häufiger auftreten. Husten und Beschwerden der Nasennebenhöhlen können unangenehme Begleiter sein. Pflanzliche Arzneimittel können dabei unterstützen, diese Beschwerden zu lindern.

Wenn draussen die Temperaturen sinken, verbringen wir wieder mehr Zeit in geschlossenen Räumen. Bei engem Kontakt und schlechter Belüftung können Erkältungsviren leichter übertragen werden. Kalte und trockene Luft kann zudem die Schutzfunktion der Atemwegsschleimhäute beeinträchtigen. Eine Infektion mit Erkältungsviren kann typische Beschwerden wie Husten auslösen und im Verlauf auch zu einer akuten Entzündung der Nasennebenhöhlen führen.

Husten: ein lästiger, aber sinnvoller Reflex

Ein Husten kündigt sich oft schleichend an: Ein Kratzen im Hals entwickelt sich zu einem trockenen Hustenreiz, der sich im Verlauf einer Erkältung verändern kann. So unangenehm Husten auch sein mag – er erfüllt eine wichtige Aufgabe. Mit dem Hustenreflex versucht der Körper, die Atemwege von Fremdstoffen und Schleim zu befreien.

Bei Erkältungshusten kann sich zunehmend zäher Schleim bilden, der das Abhusten erschwert. Pflanzliche Wirkstoffe können hier eine unterstützende Rolle spielen: Efeu besitzt schleimverflüssigende und krampflösende Eigenschaften und wird bei Erkältungshusten mit übermässiger Bildung von zähem Schleim angewendet.

Wenn die Erkältung auf die Nasennebenhöhlen schlägt

Manchmal bleibt es nicht bei einer verstopften Nase. Können die Nasennebenhöhlen nicht mehr ausreichend belüftet werden, können sich die Schleimhäute entzünden und anschwellen. Dadurch kann der Abfluss von Sekret erschwert werden.

Ein Druckgefühl im Gesicht, Kopfschmerzen, ein verminderter Geruchssinn oder ein allgemeines Gefühl der Abgeschlagenheit können die Folge sein. Bestimmte pflanzliche Kombinationen werden traditionsgemäss zur Besserung von Beschwerden bei akuten Entzündungen der Bronchien und Nasennebenhöhlen angewendet.

Gut beraten durch die Erkältungszeit

Auch wenn Erkältungen meist von selbst wieder abklingen, können die Beschwerden unangenehm sein. Pflanzliche Arzneimittel können eine Möglichkeit sein, Erkältungsbeschwerden zu behandeln. Eine Beratung in der Apotheke oder Drogerie kann dabei helfen, das passende Präparat für die jeweiligen Beschwerden zu finden.

angocin® ist ein Arzneimittel mit Pulver aus Kapuzinerkressenkraut und Meerrettichwurzel. Es wird traditionsgemäss zur Besserung von Beschwerden bei akuten Entzündungen der Bronchien und Nasennebenhöhlen eingesetzt.





PROSPAN® Hustensaft enthält einen Extrakt aus Efeublättern. Efeu besitzt schleimverflüssigende und krampflösende Eigenschaften. **PROSPAN® Hustensaft** wird verwendet bei Erkältungshusten mit übermässiger Bildung von zähem Schleim.

zeller

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn 0926/3439



Die Weisstanne: Von der Nadel bis zur Knospe

Autorin: Lisa Kira Heyl

Gross, kerzengerade und erstaunlich vielseitig: Die Weisstanne (Abies alba Mill.) ist die dritthäufigste Baumart der Schweiz. Genutzt werden seit Jahrhunderten fast alle ihre Teile: von der Knospe über die Nadeln bis zum Harz.

EIN ZAPFEN, DEN MAN KAUM FINDET

Wer unter einer Weisstanne nach ganzen Zapfen sucht, sucht meist vergeblich. Sie stehen aufrecht hoch oben in der Krone und zerfallen bei der Reife direkt am Baum. Zurück bleibt nur die Zapfenspindel. Ein gutes Erkennungsmerkmal sind zudem die flachen Nadeln mit zwei hellen Streifen auf der Unterseite.

WALDDUFT MIT TRADITION

Junge Triebe und Nadeln enthalten ätherisches Öl mit Monoterpenen wie α-Pinen und Camphen. Zubereitungen daraus wurden traditionell bei Erkältungsbeschwerden und für die Atemwege verwendet. Heute begegnet uns das Tannenöl beispielsweise in Bade- und Einreibepräparaten, aber auch als Sauna- oder Raumduft.

WAS DIE KNOSPE VERSPRICHT

In der Gemmotherapie stehen die frischen Knospen im Mittelpunkt. Die Weisstanne gilt dort als Sinnbild für Wachstum und Stabilität: tief verwurzelt und gleichzeitig hoch aufragend. Entsprechend werden ihre Knospen traditionell insbesondere dem Bereich Wachstum und Knochen zugeordnet.

HARZ MIT ZWEITEM LEBEN

Weisstannenharz war früher als «Strassburger Terpentin» bekannt. Es wurde volksmedizinisch unter anderem auf Haut und Wunden aufgetragen – und fand gleichzeitig Verwendung in Farben und Firnissen. Ein Naturstoff zwischen Hausapotheke und Handwerk.

UND WAS SAGT DIE FORSCHUNG?

Im Labor zeigen Inhaltsstoffe der Weisstanne unter anderem antioxidative Effekte. Spannend ja – ein Wirksamkeitsnachweis beim Menschen ist das jedoch noch nicht. Hier ist die Forschung noch längst nicht am Ende.

ACHTUNG, DOPPELGÄNGER

Die Weisstanne kann mit der hochgiftigen Eibe verwechselt werden. Wild gesammelte Pflanzenteile deshalb nur verwenden, wenn die Bestimmung zweifelsfrei ist.

Bild: Depositphotos



Die schönste Geste

Schenken ist mehr als Pakete einpacken.
Es ist ein Moment echter Verbindung – zwischen
zwei Menschen, zwei Herzen. Und manchmal
das schönste Gefühl der ganzen Weihnachtszeit.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: Anne Gabriel-Jürgens / 13PHOTO

Die Weihnachtszeit ist die Zeit des Schenkens. Dabei geht es längst nicht nur um das Geschenk selbst, sondern vor allem um das, was damit ausgedrückt wird: Aufmerksamkeit, Zuneigung und das stille Signal «Ich habe an dich gedacht». Genau darin liegt der eigentliche Wert des Schenkens. Damit die Freude nicht in Stress oder übertriebene Ausgaben kippt, setzen sich viele Menschen beim gegenseitigen Schenken bereits im Vorfeld ein finanzielles Limit. Das schont das Portemonnaie und rückt zugleich wieder stärker in den Mittelpunkt, worauf es wirklich ankommt: nicht darauf, was drinsteckt, sondern was dahintersteckt. Wenig überraschend ist Schenken deshalb in allen Kulturen und zu allen Zeiten, auf die eine oder andere Weise tief verankert. Es ist eine der wenigen universalen menschlichen Gesten. Wer schenkt, knüpft ein Band. Und manchmal festigt genau dieses Band eine Beziehung mehr, als tausend Worte es je könnten.

GEBEN MACHT GLÜCKLICH

Was viele ahnen, lässt sich auch wissenschaftlich belegen: Forschende konnten zeigen, dass Grosszügigkeit das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert – Glückshormone wie Dopamin und Oxytocin fliessen, das Wohlbefinden steigt. Interessanterweise fühlt sich Geben dabei oft noch besser an als Erhalten. Wer anderen etwas schenkt, tut sich selbst also auch etwas Gutes. Beide Seiten gewinnen. Die beschenkte Person erlebt Freude und das Gefühl, gesehen zu werden. Und wer schenkt, spürt etwas, für das es kaum einen besseren Ausdruck gibt als «warm ums Herz».

HERZ SCHLÄGT PREISSCHILD

Ein teures Geschenk beeindruckt vielleicht kurz, aber ein durchdachtes bleibt. Denn was die meisten Menschen wirklich berührt, ist die Achtsamkeit hinter der Geste: Dass jemand zugehört, nachgedacht und sich in sie hineinversetzt hat. Ein selbst gemachtes Geschenk, das Zeit und Herzblut trägt, kann deshalb weit mehr bedeuten als alles, was sich bequem im Onlineshop bestellen lässt. Gerade in der Weihnachtszeit, wenn die Abende länger und die Momente ruhiger werden, sind solche Gesten besonders wertvoll. Sie sagen, was man sonst vielleicht nicht so leicht ausspricht: Du bedeutest mir etwas.

DIY-Idee: Kleine Badefreuden zum Verschenken

Selbst gemacht, hübsch verpackt und herrlich duftend: Diese kleinen Badepralinen sind eine schöne Geschenkidee für alle, die sich zwischendurch etwas Entspannung gönnen möchten. Duft, Farbe und Dekoration lassen sich ganz nach Lust und Laune variieren.

Zutaten für ca. 8–10 Stück:

- 250 g Natron
- 100 g Zitronensäure
- 50 g Speisestärke
- 40 g Kokosöl
- 8–12 Tropfen ätherisches Öl (z. B. Lavendel oder Orange)
- nach Wunsch etwas Lebensmittelfarbe
- Getrocknete Blüten, Kräuter oder Blütenblätter zum Dekorieren

Hinweis: Natron, Zitronensäure und passende ätherische Öle sind in vielen Drogerien und Apotheken erhältlich. Bei der Auswahl des ätherischen Öls berät Sie Ihre Fachperson gerne.

So geht's:

Natron, Zitronensäure und Speisestärke in einer Schüssel sorgfältig vermischen. Das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen und etwas abkühlen lassen. Anschliessend das ätherische Öl und nach Wunsch wenige Tropfen Lebensmittelfarbe dazugeben.
Die Ölmischung nach und nach zu den trockenen Zutaten geben und alles gut vermengen. Die Masse ist richtig, wenn sie beim Zusammendrücken ihre Form behält. Ist sie noch zu trocken, wenig zusätzliches Kokosöl einarbeiten.
Etwas Blütendekoration in Silikonförmchen, kleine Muffinformen oder Eiswürfelbehälter geben und die Masse kräftig hineindrücken. Anschliessend mehrere Stunden fest werden lassen, vorsichtig aus der Form lösen und vor dem Verpacken vollständig trocknen lassen.

Tipp: Hübsch verpacken

In einem kleinen Glas, einem Papierbeutel oder einer Schachtel werden die Badepralinen im Handumdrehen zu einem persönlichen Mitbringsel.

Schenken macht Freude

1



2



3



4



5



6



1 ELSA KISSEN
Die elsa Schlafkissen, erhältlich in verschiedenen Grössen und Formen, waschbar bei 60 °C, sorgen für entspannte Nächte und erholsamen Schlaf. Ideal für alle, die sich oder anderen etwas Gutes tun wollen. Swiss Made.
www.elsaschweiz.ch

2 TAL RETRO EDITION – EIN GESCHENK MIT TRADITION
Verschenken Sie ein Stück Schweizer Pflegegeschichte: Die Tal Retro Edition verbindet bewährte Pflege mit nostalgischem Design – ein liebevolles Geschenk für alle, die hochwertige Handpflege und besondere Momente schätzen.

3 WÄRME ZUM WOHLFÜHLEN
Die originalen Wärmflaschen von Fashy schenken wohltuende Wärme an kalten Tagen. Flauschig weiche Bezüge, trendige Farben und Muster machen sie zur perfekten Geschenkidee. Für Familie und Freunde – nicht nur zu Weihnachten.

4 BEAUTY DRINK COLLAGEN
Verschenke tägliche Beauty-Power. Die sorgfältig abgestimmte Rezeptur mit Kollagen, Hyaluronsäure und Vitaminen unterstützt die Kollagenbildung und ergänzt die tägliche Beauty-Routine für Haut, Haare und Nägel.

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

6 WINTER-GLÜHEN WEISS & ROT: ALKOHOLFREIER PREMIUM-GLÜHPUNSCH
Veredelt mit feinen Glühweinkräutern, traditionellen Lebkuchengewürzen und einer dezent abgestimmten Süsse, entsteht ein Erlebnis der Extraklasse – vollmundig, ausgewogen und elegant.
- mit entalkoholisiertem Riesling
- mit entalkoholisiertem Merlot

7 DANKE! MERCI! GESCHENKSET
Schmetterlingsgarten Duschgel 200 ml & Hippie Rose Handcreme 50 ml. Sag «Danke» auf duftende Weise! Das liebevoll zusammengestellte Danke! Merci! Das Set kombiniert die zarte Pflege der Hippie Rose Handcreme mit dem fröhlich-blumigen Erlebnis des Schmetterlingsgarten Duschgels. Ein Set, das Haut und Sinne gleichermassen verwöhnt. Zertifizierte Naturkosmetik, vegan.

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

9 HOCHWERTIGES KÖRPERÖL FÜR DIE TÄGLICHE PFLEGE VON TROCKENER HAUT.
Straffendes Körperöl mit BIO-Aprikosenkernöl und BIO-Honig aus der Schweiz. Das Körperöl verbessert nachweislich die Hautfestigkeit und stärkt das Bindegewebe.

10 50 JAHRE HERBORISTERIA
Genuss-Tees sind feinste Tee-Mischungen für die kalten, langen Winter- und Festtage oder auch für jede andere Jahreszeit. Geniessen Sie eine feine Tasse Tee.
www.herbo.ch











Diese Produkte sind erhältlich in swidro Drogerien oder Apotheken.

Die dänische Hagebutte: Beweglichkeit und Lebensqualität



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

«LitoFlex ist ein sehr beliebtes und bewährtes Produkt. Wir haben viele zufriedene Stammkunden, welche regelmässig ihre Treuekarten füllen.»

Henry Jager, Apotheker, Zürich



Freude an der Bewegung

An den Küsten Dänemarks wachsen besonders robuste Hagebutten. Sie haben etwas in sich, wovon andere Hagebutten nur träumen können: Einen hohen Gehalt an sehr gesunden Galactolipiden. Diese Hagebutten unterstützen unsere Beweglichkeit. Ihr Gehalt an Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung und somit zu einer normalen Knorpelfunktion in den Gelenken bei[1].

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

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

Bessere Lebensqualität

Die dänische Hagebutte wurde als einzige Hagebutte diesbezüglich mehrfach erfolgreich wissenschaftlich dokumentiert. Dabei hat man unter anderem festgestellt, dass sich die Beweglichkeit der Teilnehmer erhöht und Tätigkeiten im Alltag leichter von der Hand gingen. Dazu gehören zum Beispiel spazieren gehen, einkaufen, Strümpfe anziehen, ins Auto ein- und wieder aussteigen oder sich hinsetzen und wieder aufstehen. Es konnte gezeigt werden, dass sich das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Die Experten empfehlen LitoFlex®

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

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

Jetzt ist Hagebuttenzeit

BON 10% gültig bis 12.12.26

Einlösbar gegen Abgabe dieses Bons in swidro Drogerien und Apotheken.

- Original dänische Hagebutte
- Aus Samen und Schalen
- Ohne Zusatzstoffe



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

Zwei Kapseln. Ein durch-dachtes Duo.

NEU



Nervenstark Duo

Manche Tage verlangen einfach etwas mehr. Das Nahrungsergänzungsmittel Nervenstark Duo kombiniert zwei unterschiedlich zusammengesetzte Kapseln:

Die weisse Kapsel enthält NADH und Vitamin E, die grüne Kapsel ausgewählte Extrakte aus Taigawurzel, Haferkraut und Lavendelblüten sowie Vitamin E.

Vitamin E trägt dazu bei, die Zellen vor oxidativem Stress zu schützen. Täglich 1 weisse und 1 grüne Kapsel – perfekt aufeinander abgestimmt. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

parodentosan® Spüllösung

parodentosan®

Antiseptikum für die Mundhygiene

- Chlorhexidin und pflanzliche Bestandteile
- Behandlung von Entzündungen im Mund
- Antimikrobielle Wirksamkeit gegen Bakterien und Pilze



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



Stress?

Traditionsgemäss zur Linderung von Symptomen bei Stress und Überarbeitung:

Bei Müdigkeit
- **Erschöpfung**
- **Reizbarkeit**
- **Anspannung**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Der Takt des Herzens

Das Herz ist kein blosser Motor, es ist ein Rhythmusorgan. Wer auf seinen Rhythmus achtet, tut gerade in der kalten Jahreszeit viel für seine Gesundheit.

Autorin: Lisa Kira Heyl, Bild: iStockphoto

WICHTIG
Neu auftretende, wiederkehrende oder anhaltende Herz-Kreislauf-Beschwerden sollten ärztlich abgeklärt werden.

Der Winter kann das Herz-Kreislauf-System fordern: Kälte verengt die Blutgefässe, der Blutdruck kann steigen und viele Menschen bewegen sich weniger als während der warmen Jahreszeit. Kalte Hände und Füsse, Schwindel oder Herzklopfen gehören zu den Beschwerden, die in der Drogerie und Apotheke während den kalten Monaten zur Sprache kommen. «Bei tiefen Temperaturen muss sich der Körper stärker an wechselnde Bedingungen anpassen», erklärt Claudia Jäggi, dipl. Drogistin HF, Inhaberin und Geschäftsführerin der Natur Drogerie Emmental.

RHYTHMUS ALS FUNDAMENT

Im anthroposophischen Verständnis wird das Herz nicht nur als Pumpe, sondern auch als zentrales Rhythmusorgan betrachtet. Es wird in Beziehung zu Atmung, Schlaf-Wach-Rhythmus, Bewegung und seelischem Gleichgewicht gesetzt. «Rhythmisierung bedeutet, dem Alltag eine verlässliche Struktur zu geben, beispielsweise mit regelmässigem Schlaf, bewusster Atmung, Bewegung, Pausen, Wärme und Momenten der Ruhe», erklärt Jäggi. Ein geregelter Tagesablauf kann helfen, Belastung und Erholung besser miteinander in Einklang zu bringen.

PFLANZEN UND NATÜRLICHE BEGLEITER

Weissdorn gehört zu den bekannten Pflanzen der traditionellen Pflanzenheilkunde im Bereich Herz-Kreislauf. In der Schweiz sind verschiedene Arzneimittel mit Weissdorn zugelassen. Die jeweiligen Anwendungsgebiete, die Dosierung und die Dauer der Anwendung richten sich nach dem konkreten Präparat. Eine fachliche Beratung ist deshalb wichtig. Herzgespann trägt seinen Bezug zum Herzen bereits im Namen. Die Pflanze wird in der traditionellen Pflanzenheilkunde unter anderem bei nervös bedingten Herzbeschwerden eingesetzt. Gerade bei Herzklopfen oder neu auftretenden Beschwerden gilt jedoch: Zuerst sollten ernsthafte Ursachen ausgeschlossen werden.

Knoblauch bzw. der Schwarze Knoblauch entsteht durch einen längeren Fermentationsprozess. Dadurch wird er dunkler, schmeckt milder als frischer Knoblauch und enthält verschiedene Verbindungen mit antioxidativen Eigenschaften. Er lässt sich ebenso wie hochwertiger Kakao oder dunkle Schokolade bewusst und massvoll in eine abwechslungsreiche Ernährung integrieren.

GOLD IN DER ANTHROPOSOPHISCHEN BETRACHTUNG

In der anthroposophischen Betrachtungsweise wird Gold symbolisch dem Herzen und dem inneren Gleichgewicht zugeordnet. Welche Bedeutung diese Zuordnung innerhalb einer anthroposophischen Therapie haben kann, gehört in die persönliche Beratung in der Drogerie oder Apotheke.

EINFACH UND ALLTAGSTAUGLICH

Wer Herz und Kreislauf im Alltag etwas Gutes tun möchte, kann bei einfachen Gewohnheiten ansetzen: Regelmässige Bewegung an der frischen Luft, warme Kleidung, genügend Flüssigkeit, ausgewogene Mahlzeiten und bewusste Pausen unterstützen den Körper besonders in der kalten Jahreszeit. Wärmende Gewürze wie Ingwer, Zimt oder Rosmarin bringen zudem Abwechslung in die Winterküche. Jäggis wichtigster Alltagstipp: «Nehmen Sie sich jeden Tag ein paar Minuten Zeit, um bewusst ruhig zu atmen. Zum Beispiel am offenen Fenster oder auf einem kurzen Spaziergang. Das kann helfen, bewusst zur Ruhe zu kommen, und lässt sich einfach in den Alltag integrieren.»

ANZEIGE



SIE HUSTEN.
ACC SANDOZ® LÖST.

ACC SANDOZ®
mit 3-fach Effekt:
– Löst den Schleim
– Erleichtert das Abhusten
– Minimiert das Infektionsrisiko

1× täglich



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

SANDOZ
In der Schweiz seit 1886.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz
05/2026 CH2605181627

FIT & MUNTER



Rudolf Steiner

@rudolf_steiner

Nachricht senden

Er berichtete von geistigen Wahrnehmungen, beschäftigte sich mit kosmischen Zusammenhängen und prägte eine Pädagogik, die heute an mehr als 1'000 Waldorf- und Steiner-Schulen weltweit praktiziert wird. Rudolf Steiner war Naturwissenschaftler, Mystiker und Universalgenie und seine Überzeugung, dass der Mensch ein Spiegelbild des Kosmos ist, klingt heute aktueller denn je. Besonders, wenn man gerade beim Biobauern am Mondkalender vorbeigeht.

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



Das hätte in seiner Bio gestanden:

Sohn eines Bahnbeamten | Goethe-Herausgeber in Weimar | Erfinder der Anthroposophie | Architekt des Goetheanums | Begründer von Waldorfschule, Demeter-Landbau & Weleda | Sieht den Kosmos im Menschen und den Menschen im Kosmos | Hielt über 6'000 Vorträge in 24 Jahren #MakrokosmosUndMikrokosmos #AllesIstRhythmus #Dornach

Geburtsname: Rudolf Joseph Lorenz Steiner
Geboren: 27. Februar 1861 in Kraljevec, Kaiserreich Österreich (heute Kroatien)
Verstorben: 30. März 1925 in Dornach, Schweiz (64 Jahre)
Berufe: Philosoph, Pädagoge, Architekt, Sozialreformer, Künstler, Landwirtschaftsberater, Geisteswissenschaftler – kurz: Universaldenker mit kosmischem Sendungsbewusstsein

SEINE STORY

Rudolf Steiner wuchs als Sohn eines Bahnbeamten im ländlichen Österreich auf – weit weg von den grossen Bildungsstätten, aber nah an der Natur. Schon als Kind soll er geistige Erscheinungen gehabt haben, über die er jedoch lange schwieg, weil er fürchtete, für verrückt gehalten zu werden. Stattdessen studierte er Naturwissenschaften und Mathematik an der Technischen Hochschule Wien – eine Kombination, die sein ganzes Leben prägen sollte: Er wollte das Geistige mit derselben Präzision untersuchen wie ein Naturwissenschaftler die Physik.

Seine erste grosse Aufgabe brachte ihn nach Weimar: Von 1890 bis 1897 arbeitete er am Goethe-Schiller-Archiv und gab Goethes naturwissenschaftliche Schriften heraus. Goethe wurde für ihn zur Schlüsselgestalt: Ein Denker, der Natur und Geist nicht trennte, der in der Pflanze das Gesetz des Kosmos erkannte. Steiner übernahm diesen Ansatz und radikalisierte ihn. Das Ergebnis nannte er Anthroposophie: «Weisheit vom Menschen». Ein Erkenntnisweg, der Wissenschaft, Spiritualität und Künste zu einem grossen Ganzen verbinden sollte.

1902 begann er, als Leiter der deutschen Sektion der Theosophischen Gesellschaft zu wirken. Das Verhältnis endete 1913 im Streit, denn Steiner war zu eigenständig, zu wissenschaftlich, und er weigerte sich, einen indischen Knaben als neuen Christus anzuerkennen. Er gründete die Anthroposophische Gesellschaft und legte den Grundstein für das Goetheanum in Dornach bei Basel. Ein Doppelkuppelbau aus Holz, der in der Silvesternacht 1922 / 23 abbrannte. Steiner entwarf sofort einen Neubau, diesmal aus Beton. Das zweite Goetheanum steht bis heute und ist eines der eigenartigsten Gebäude der Schweiz.

DAS HERZSTÜCK: MAKROKOSMOS UND MIKROKOSMOS

Steiners zentrale Überzeugung lässt sich in einem Satz zusammenfassen: Der Mensch ist ein Abbild des Universums und das Universum spiegelt sich im Menschen. Was im Grossen gilt, gilt auch im Kleinen. Was die Sonne im Kosmos ist, das ist das Herz im menschlichen Körper. Was der Mond für die Erde bedeutet, das bedeutet das Gehirn für den Organismus. Der Mensch als Mikrokosmos, der Kosmos als Makrokosmos: Beide atmen denselben Rhythmus.

Rhythmus war für Steiner kein poetisches Bild, sondern eine Tatsache. Er ordnete jedem menschlichen Organ einen Planeten zu, jedem Lebensalter eine kosmische Kraft. Der 24-Stunden-Rhythmus des Körpers entspricht dem Sonnenrhythmus. Steiner deutete den Monatszyklus und die Jahreszeiten als Ausdruck kosmischer Rhythmen, die sich →

Seine grössten Posts wären gewesen:

- Der Grundstein ist gelegt. Das Goetheanum soll nicht aus rechten Winkeln bestehen – das Leben hat keine rechten Winkel. Organisch. Plastisch. Kosmisch. #Dornach #Goetheanum #OrganischeArchitektur
- Euer Körper atmet im Rhythmus der Sonne. Eure Seele atmet im Rhythmus des Jahres. Das Herz schlägt im Rhythmus des Kosmos. Wer dagegen lebt, wird krank. Wer darin lebt, wird gesund. Ganz einfach – und ganz schwer. #Makrokosmos #Mikrokosmos #AllesIstRhythmus
- Erste Waldorfschule eröffnet. 256 Schüler. Kein Sitzenbleiben. Kein starrer Lehrplan. Eurythmie statt Drill. #Waldorf #FreiePaedagogik #StuttgartBrennt

ANMERKUNG
Dieser Text basiert auf historischen Quellen und modernen Interpretationen des Lebens und Wirkens von Rudolf Steiner. Einige dargestellte Details und Szenarien sind sinngemäss oder kreativ-modernisiert wiedergegeben. Die Social-Media-Posts sind fiktiv und keine wörtlichen Zitate. Historische Angaben wurden für diesen Beitrag redaktionell zusammengefasst. Trotz sorgfältiger Recherche kann keine Gewähr für absolute historische Genauigkeit übernommen werden. Weltanschauliche Aussagen Rudolf Steiners sind als solche zu verstehen.

nach seiner Auffassung auch im menschlichen Leben spiegeln. Die Jahreszeiten bilden das Seelenleben ab: Im Sommer, wenn die Natur nach aussen strömt, öffnet sich die Seele dem Aussen. Im Winter zieht sie sich in sich selbst zurück. Dieses Mitleben mit dem Jahreslauf hielt Steiner für eine Grundlage geistiger Gesundheit, weshalb er auch den «Anthroposophischen Seelenkalender» schuf: 52 Wochensprüche, die die Seele durch das Jahr begleiten, von der Osterzeit bis zum Weihnachtsmysterium.
Für den modernen Menschen klingt das nach Überforderung. Aber der Kern ist weniger fremd, als er scheint: Chronobiologie, zirkadianer Rhythmus, Stressforschung und Epigenetik bestätigen heute, dass rhythmische Lebensführung – Schlaf, Mahlzeiten, Bewegung, Natur – messbare Auswirkungen auf Körper und Geist hat. Steiner dachte das 100 Jahre früher. Ob man seine geistigen Erklärungen teilt, ist eine andere Frage.

DIE PRAKTISCHEN ERBEN: WALDORFPÄDAGOGIK, BIODYNAMISCHE LANDWIRTSCHAFT UND ANTHROPOSOPHISCHE MEDIZIN

Was Steiner von anderen Denkern seiner Zeit unterschied: Er blieb nicht beim Denken. Er wollte, dass seine Ideen Gestalt annehmen: in Schulen, auf Äckern, in Apotheken, auf Bühnen. Und so entstanden, oft auf direkten Wunsch von Praktikern, die bei ihm anklopften, eine Reihe von Institutionen und Methoden, die bis heute lebendig sind:

- **Die Waldorfschule (1919):** Der Direktor der Waldorf-Astoria-Zigarettenfabrik in Stuttgart bat Steiner, eine Schule für die Kinder seiner Arbeiter zu konzipieren. Steiner entwickelte ein Konzept, das die kindliche Entwicklung in siebenjährigen Rhythmen verstand und Kunsthandwerk, Musik und Eurythmie gleichwertig neben Mathematik und Deutsch stellte. Heute gibt es weltweit mehr als 1'000 anerkannte Waldorf- und Steiner- →

ANZEIGE


ANZEIGE

Louis Widmer
SWISS DERMATOLOGICA



reme derm
DRY SKIN

Beruhigende und befeuchtende Intensivpflege bei trockener bis sehr trockener und zu Neurodermitis neigender Haut.



Mehr Details
SCAN HERE

Dermatologische Kompetenz. Kosmetische Exzellenz. Seit 1960.

COMMITTED TO CARE.
louis-widmer.com/wecare

Schulen (davon um die 30 Schulen in der Schweiz). Die genaue Zahl variiert je nach Verzeichnis und Anerkennungskriterien.

- **Demeter und der biodynamische Landbau (1924):** Landwirte baten Steiner um Rat, weil die industrielle Landwirtschaft die Böden auslaugte. Steiner hielt acht Vorträge und erfand dabei ein Konzept, das heute als früheste Form des Ökolandbaus gilt. Angebaut wird im Rhythmus der Mondphasen, unter Einbezug von Sternkonstellationen und «kosmischen Kräften». Die berühmten Kuhhornpräparate – mit Kuhdung gefüllte Hörner, die über Winter im Boden vergoren werden – sind Teil dieser Methode. Das Forschungsinstitut für biologischen Landbau (FiBL) in der Schweiz bestätigte: Biodynamisch bewirtschaftete Böden sind artenreicher und fruchtbarer. Ob die Kuhhörner der Grund sind, bleibt offen.
- **Weleda (1921):** Aus Impulsen zur anthroposophischen Medizin entstand 1921 unter Mitwirkung von Ita Wegman, Rudolf Steiner und Oskar Schmiedel die Vorläuferorganisation von Weleda. Steiners Idee dahinter: Heilpflanzen enthalten kosmische Bildekräfte, die in Einklang mit dem menschlichen Organismus schwingen – wenn man sie im richtigen Rhythmus anbaut, verarbeitet und anwendet.
- **Eurythmie (1911):** Eine von Steiner entwickelte Bewegungskunst, bei der Sprache und Musik in körperliche Bewegung übersetzt werden. Klingt nach Tanztheater, ist aber in Waldorfschulen Pflichtfach. Manche lieben sie. Manche nicht. Sie ist trotzdem geblieben.

EIN MANN, 450 BÄNDE, 6'000 VORTRÄGE

Steiner hätte vermutlich keinen guten Social-Media-Kanal geführt. Nicht, weil ihm die Ideen fehlten, sondern weil er einfach zu viel zu sagen hatte. Sein Gesamtwerk umfasst über 450 Bände. Er hielt in den letzten 24 Jahren seines Lebens über 6'000 Vorträge. Das sind mehr als 250 Vorträge pro Jahr, also fast jeden Tag einen. Er sprach über Philosophie, Landwirtschaft, Medizin, Archäologie, Astronomie, Pädagogik, Kunst, Theologie und Wirtschaft. Dazu entwarf er Gebäude, schuf Skulpturen und entwickelte eine Bewegungskunst.

In der Silvesternacht 1922 / 23 brannte sein erstes Goetheanum ab, vermutlich wegen Brandstiftung. Steiner war am Boden, wurde krank. Aber er entwarf noch in derselben Nacht, so geht die Legende, die erste Skizze für den Neubau. Er starb 1925 in seinem Atelier am Goetheanum, müde und erschöpft, aber mit über 600 Werken im Nachlass.

KRITISCH GESEHEN: WAS DIE ANTHROPOSOPHIE BIS HEUTE HERAUSFORDERT

Steiner war kein unkritischer Held. Einzelne seiner Aussagen, beispielsweise über Rassen, Reinkarnation und geistige Hierarchien, sind heute wissenschaftlich nicht haltbar und werden auch innerhalb der anthroposophischen Bewegung diskutiert und teils kritisch eingeordnet. Die Anthroposophische Gesellschaft selbst hat sich in den letzten Jahren aktiv mit diesen Problematiken auseinandergesetzt. Gleichzeitig gilt: Vieles, was Steiner angestossen hat, hat sich in der Praxis bewährt, unabhängig davon, ob man seiner Weltanschauung folgt. Waldorfpädagogik, biodynamische Landwirtschaft und anthroposophische Medizin bestehen bis heute. Ihre Ansätze, Wirkungen und wissenschaftlichen Nachweise werden je nach Bereich unterschiedlich bewertet.

> Anthroposophie ist ein Erkenntnisweg, der das Geistige im Menschenwesen zum Geistigen im Weltenall führen möchte.
>
> Rudolf Steiner, Anthroposophische Leitsätze, erster Leitsatz, 1924

WARUM STEINER HEUTE NOCH RELEVANT IST

In einer Zeit, in der ein Burn-out als normal gilt, Massentierhaltung auf Kritik stösst und das Schulsystem zunehmend hinterfragt wird, klingen Steiners Grundfragen verblüffend aktuell: Was, wenn der Mensch wirklich ein rhythmisches Wesen ist, das im Takt der Natur und des Kosmos leben möchte? Was, wenn Landwirtschaft tatsächlich mehr ist als Boden plus Chemikalien? Was, wenn Kinder mehr brauchen als Leistungsdruck und Bildschirmzeit? Steiner würde vermutlich sagen: «Natürlich. Das sagte ich 1924.» Aber er hätte auch gesagt, dass der Mensch selbst denken muss, und nicht nachbeten. Anthroposophie, betonte er immer wieder, sei kein Glaube, sondern ein Erkenntnisweg.

ANZEIGE



Die Verjüngungskur von innen



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Besser leben.

Vita
Health Care

Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim Kreuzworträtsel-Wettbewerb und gewinnen Sie 1 von 10 HYDRO PEARLS FEUCHTIGKEITSLOTIONEN von Gerda Spillmann im Wert von je CHF 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, Hinterbergstrasse 56, 6312 Steinhausen

Online swidro.ch/Wettbewerb

Teilnahmeschluss: 19. Dezember 2026

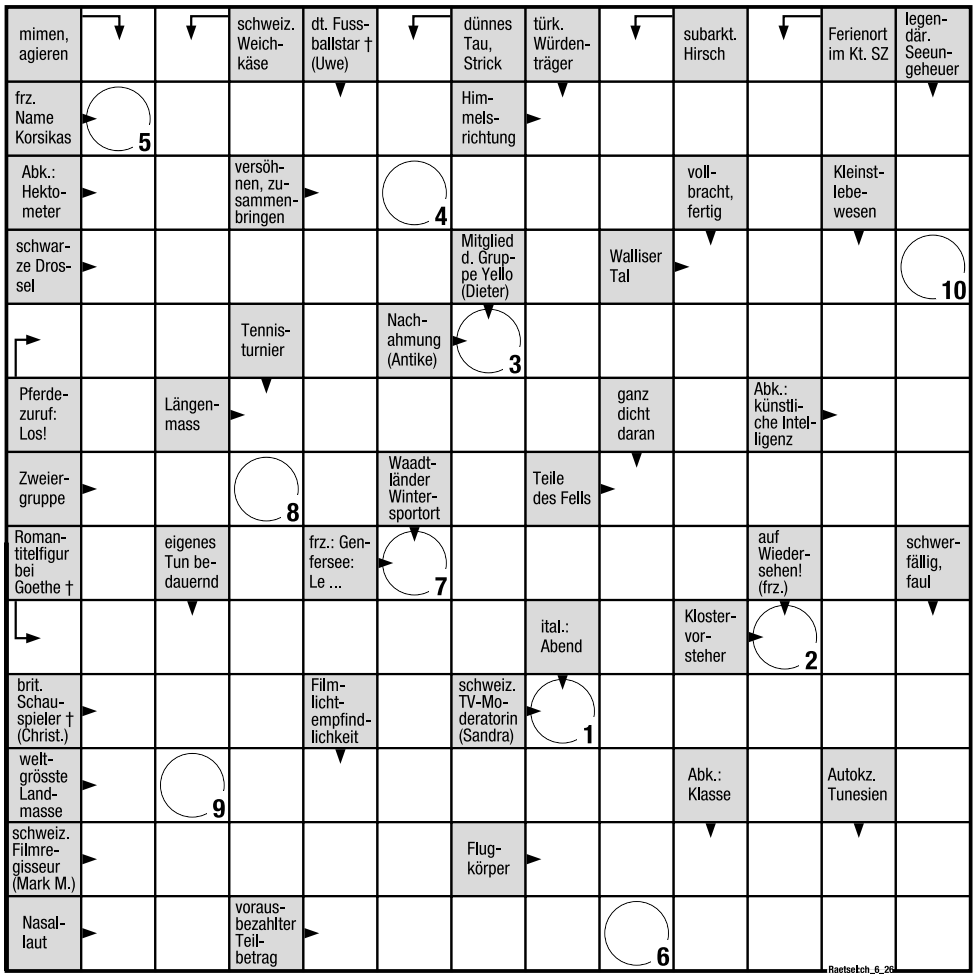
Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass swidro Ihnen in Zukunft weitere attraktive Angebote und Informationen zusenden darf.

RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON

HYDRO-PEARLS

Leichte Feuchtigkeitspflege für jeden Tag: Die schnell einziehende Tagespflege für alle Hauttypen spendet intensive und langanhaltende Feuchtigkeit, verleiht ein samtweiches Hautgefühl und schützt vor schädlichen Umwelt einflüssen. Ideal als Basis für ein ebenmässiges Make-up.





1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

SUDOKU MITTEL

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

©raetsel.ch 1871311

SUDOKU SCHWER

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

©raetsel.ch 1871392

Viel Spass beim Ausmalen!

Bringe bis zum 19. Dezember 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



ANZEIGE

GÜLTIG BIS 12. DEZEMBER 2026

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Herzgesundheit im Blick

RABATT
20 %

Präzise Blutdruckmessung mit Vorhofflimmer-Erkennung für mehr Sicherheit zu Hause. Klinisch validiert, inkl. 5 Jahre Garantie und Gratiskontrolle.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von OMRON M3 Comfort AFib.

