

# meine gesundheit



*Alles für Ihr Wohlbefinden*



## ERKÄLTUNG

Körper in Höchstform

## LIPPEN

pflegen und schützen

## HOCHSENSIBILITÄT

achtsam damit umgehen

## *Liebe Leserin, lieber Leser*

Sie kennen dieses Gefühl: Wenn der «Chuenagel» wieder einmal zugeschlagen hat, dieser stechende Schmerz, den wir spüren, wenn wir aus dem eiskalten Wetter ins Warme kommen. Die leicht erfrorenen Finger oder Zehen wärmen auf und die zuvor ob der Kälte zusammengezogenen Blutgefässe, die ungenügend mit Blut versorgt waren, weiten sich zu schnell. Ein stechender Schmerz macht sich breit. Meist ist er besonders unter den Fingernägeln spürbar. Zum Glück vergeht er in der Regel auch wieder so rasch, wie er gekommen ist.

Es «chuenägelet» in diesen Wochen und wir fragen uns: Was haben Kühe damit zu tun? Im Grunde nichts. Im Wortteil «-nagel» steckt wahrscheinlich die Bedeutung «spitzig», in «Chue-» verbirgt sich sicher keine Kuh. Die Sprachforscher sind sich darin einig, jedoch nicht in der Sache selbst. Die Mehrheit geht davon aus, dass «Chue» für «Horn» steht, was angesichts der betroffenen Stellen im Bereich der Fingernägel Sinn machen würde. «Chuenagel» heisst in anderen Schweizer Gebieten passender: «Unagel», «Unigler», «Hornagel», «Hurnagel» oder auch «Hurnigel». Einige Wortforscher folgen einer Theorie, die «Unagel» als sehr spitzig oder übersetzt: sehr schmerzhaft deutet. U-schmerzhaft also.

Inzwischen sind Ihre Finger vielleicht wieder aufgewärmt und der «Chuenagel» hat nachgelassen. Was wir wissen: Wer es beim Aufwärmen etwas langsamer nimmt, hat weniger Schmerzen. Da schliessen wir uns gerne an, raten zur Entschleunigung und beraten gerne in allen Lebenslagen, die natürlich stets nicht eindeutig zu lesen sein werden. Nichts ist nur eins. Das Leben ist komplizierter. Wir versuchen, es für Sie einfacher zu machen.

Anzeige

# IHRE TREUE WIRD BELOHNT!

\* Beim Naturkosmetik-Einkauf ab Fr. 250.– erhalten Sie Fr. 25.– Rabatt auf ein Naturkosmetik-Produkt von Biokosma, Dr. Hauschka, Goloy oder Weleda.

Fragen Sie uns nach der Treukarte.

Weitere Informationen auf [meinegesundheits-online.ch](http://meinegesundheits-online.ch)

**Fr. 25.–**  
Treuerabatt\*

NATURKOSMETIK  
TREUEKARTE



# Inhalt

01/2024



04



12



18



24

**04 ERKÄLTUNG** Immunsystem auf Höchstleistung

**12 HOCHSENSIBEL** Kraft aus Empfindsamkeit

**18 LIPPEN** Pflegen und schützen

**21 RATGEBER** Gut beraten

**24 REZEPT** Rys & Pohr

Anmerkung der Redaktion:

In der letzten Ausgabe wurde fälschlicherweise Thomas Schneider als Autor des Artikels «Ängste einordnen und akzeptieren» erwähnt. Der Beitrag wurde von unserer Autorin Barbara Freiermuth verfasst.

Anzeige

## HALSSCHMERZEN? GRIPPE? ERKÄLTET?

2 ECHINACEA  
ARTEN  
9 ÄTHERISCHE  
ÖLE

Mit PickMeUp-Abholservice:  
**apothekedrogerie.ch**



**Spagyrom® mit der Kraft der Pflanzen.**

**SPAGYROS**

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. Spagyros AG



Wir sind mittendrin in der kältesten Zeit des Jahres, der Zeit der Erkältungsinfektionen. Was wir als lästige Erkältung wahrnehmen, die uns ausbremst, ist für unseren Körper und insbesondere für unser Immunsystem eine Zeit der Höchstleistung. Verschiedene Organe und Körperfunktionen müssen ihre Leistungsfähigkeit massiv steigern, um uns vor Erkältungserregern zu schützen oder diese zu bekämpfen. Hier erfahren Sie, was Erkältungen in unseren Organen auslösen.

# KÖRPER IN HÖCHST- FORM



WEITERE  
INFORMATIONEN  
ZU DIESEM THEMA  
FINDEN SIE  
HIER





TEXT THOMAS SCHNEIDER BILD BEAT BRECHBÜHL

**D**er Erkältungsschnupfen ist eine virale Infektionskrankheit. Sie tritt als alleiniges Erkältungssymptom oder in Kombination mit weiteren Symptomen wie Husten oder Gliederschmerzen auf. Klassisch beginnt der Erkältungsschnupfen mit einem Fliessschnupfen und einem wässrigen Sekret. Nach 1 bis 3 Tagen beginnt das Sekret einzudicken. Die vermehrte Absonderung von flüssigem Sekret beim Fliessschnupfen tritt auf, wenn die Schleimhäute in der Nase und den Nasenhöhlen entzündet und gereizt sind. Unser Körper reagiert prompt darauf: Er befeuchtet die Schleimhäute durch vermehrten Sekretfluss und lässt so Krankheitserreger von der Nasenschleimhaut wegspülen. Stockschnupfen hingegen verursacht eine verstopfte Nase, Schwierigkeiten beim Atmen durch die Nase und möglicherweise Schnarchen oder Schlafprobleme. Der Nasenausfluss kann zäh und gelblich bis grünlich sein. Die Schwellung und Entzündung der Schleimhäute in der Nase können den Geruchssinn zeitweilig beeinträchtigen. Wenn die Nase verstopft ist, haben Geruchspartikel Schwierigkeiten, die Riechrezeptoren in der Nase zu erreichen, was zu einem vorübergehenden Verlust des Geruchssinns führen kann. ▶

► Ein Nest für Bakterien und Viren

Als Folge des Schnupfens kann sich die Infektion in die Stirn- oder Nasennebenhöhlen zurückziehen. Kein Wunder: In diesen warmen und feuchten Hohlräumen fühlen sich Viren und Bakterien wohl und können sich zügig vermehren. Spätestens jetzt ist eine Behandlung unbedingt angesagt! Durch Inhalationen von ätherischen Ölen wie Thymian, Eukalyptus oder Fichte kann festsitzender Schleim gelöst werden. Zudem werden die Schleimhäute befeuchtet und die Durchblutung wird verbessert, was den Körper in der Abwehr solcher Infektionen stärkt. Heilpflanzen wie Meerrettich, Kapuzinerkresse oder Pelargonium wirken zudem stark antiviral, antibakteriell sowie schleimlösend und können in Form von Tabletten oder Urtinkturen innerlich angewendet eine Nasennebenhöhlenentzündung, auch Sinusitis genannt, bekämpfen. Bei einer verstopften Nase bieten sich abschwellende Spray an, welche die Nase öffnen und eine normale Atmung ermöglichen.

**Bronchien filtern Atemluft**

Die Bronchien haben unter anderem die wichtige Aufgabe, die Atemluft zu filtern und zu erwärmen, bevor sie in die Lunge gelangt. In einem perfekt aufeinander ab-

gestimmten System werden Verunreinigungen mittels einer dünnen Schleimschicht auf der Bronchien-schleimhaut und den darin liegenden Flimmerhärchen automatisch aus den Atemwegen in den Mund befördert, wo diese unbemerkt verschluckt werden. Bei einer Erkältung werden die Bronchien gereizt, was zu vermehrter Schleimproduktion führt. Dieser Schleim dient dazu, Krankheitserreger oder abgestorbene Zellen aus den Atemwegen zu entfernen. Das vermehrte Husten während einer Erkältung ist eine natürliche Reaktion des Körpers, um den Schleim und die Krankheitserreger loszuwerden. Dies gilt es bei der Hustentherapie zu beachten: Synthetische hustenreizunterdrückende Wirkstoffe wie Butamirat oder Codein sollen nur zurückhaltend bei Bedarf, z. B. nachts, eingesetzt werden, damit diese Reinigungsfunktion der Atemwege erhalten bleibt. Dank natürlicher Reizlinderer wie Spitzweigerich, Eibisch, Isländisch Moos oder Sonnentau, die als spagyrische Essenzen, Tinkturen oder Fertigarzneimittel erhältlich sind, muss man seltener und weniger stark husten, ohne dass der Auswurf komplett verhindert wird. Inhalationen von Wasserdampf und ätherischen Ölen aus Thymian, Kiefer oder Kamille lindern die Reizung der Schleimhäute und bekämpfen Viren und ►

Anzeige

### Verstopfte Nase?

## Sinupret® extract



- Löst zähen Schleim
- Lässt die verstopfte Nase abschwellen

Pflanzliches Arzneimittel bei akuten, unkomplizierten Entzündungen der Nasennebenhöhlen.

### Husten?

## Bronchipret® Thymian Efeu Sirup



- Lindert den Husten
- Löst den Schleim

Pflanzliches Arzneimittel zur Linderung von Husten mit Schleimbildung bei akuter Bronchitis.

Mit PickMeUp-Abholservice:  
**apothekedrogerie.ch**



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf © Biomed AG. 10/2023. All rights reserved.

BioMed®





# Erkältung?

**Bei ersten Anzeichen**

**Echinaforce® Hot Drink**

- Heissgetränk zur Behandlung von akuten Erkältungskrankheiten
- aus frischem Roten Sonnenhut mit natürlichem Holunderbeeren-Aroma

Eine Antwort der Natur

Mit PickMeUp-Abholservice:  
**apothekedrogerie.ch**

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



# VORBEUGEN LOHNT SICH

Banaler Husten, eine Halsentzündung oder gar die echte Grippe: Ob und wie stark ein Infekt ausbricht, hängt massgeblich von der Fitness des eigenen Immunsystems ab. Echinacea-Präparate, genügend entspannende Auszeiten, Bewegung an der frischen Luft und eine gesunde Ernährung können Schwächen des Immunsystems ausgleichen und schützen somit vor Erkältungskrankheiten – gleich, welche Organe von einem Infekt betroffen sind. Die Zahl der viralen Infektionen, einschliesslich Erkältungen und Grippe, ist im Winter tendenziell höher als im Sommer.

## Übertragung in geschlossenen Räumen

In den Wintermonaten verbringen die Menschen mehr Zeit in geschlossenen Räumen, sei es zu Hause, in Schulen, Büros oder an anderen öffentlichen Orten. In solchen Umgebungen ist die Luftzirkulation oft eingeschränkter und Menschen sind enger beieinander. Dies erleichtert die Übertragung von Viren von einer Person zur anderen.

## Geringere Luftfeuchtigkeit

Die Winterluft ist in der Regel trockener als die Sommerluft. Trockene Luft kann die Schleimhäute in den Atemwegen austrocknen, was sie anfälliger für Viren macht. Gut befeuchtete Schleimhäute sind eine wichtige Barriere gegen Krankheitserreger.

## Immunität und UV-Strahlung

Im Sommer sind die Menschen häufiger draussen und bekommen mehr Sonnenlicht und somit Vitamin D, was das Immunsystem stärken kann. Ausserdem kann UV-Strahlung Viren in der Umwelt abtöten.

## Schulbeginn und Ferienzeit

Der Beginn des Schuljahres im Herbst und die damit verbundenen Aktivitäten können die Verbreitung von Viren unter Kindern begünstigen. Gleichzeitig führen die Feiertage im Winter dazu, dass sich Menschen in grossen Gruppen versammeln, was die Übertragung von Viren erleichtern kann.

## Veränderungen im Verhalten

Im Winter neigen Menschen dazu, sich weniger zu bewegen und sich in geschlossenen Räumen aufzuhalten. Dies kann zu einem geschwächten Immunsystem und einer erhöhten Anfälligkeit für Infektionen führen.





► Bakterien. Zugleich wird das Abhusten des Schleims erleichtert.

#### Halskratzen im Winter

Halsentzündungen gehören zu den häufigsten Erkältungskrankheiten und in erster Linie sind es die Erkältungsviren, welche eine Halsentzündung mit den typischen Symptomen wie Schmerzen und geschwollenen Lymphknoten auslösen. Die Pflanzenheilkunde bietet uns in einer solchen Situation eine Vielzahl an effektiven Arzneimitteln gegen diese Entzündung an. Bei einem unkomplizierten Fall mit Schluck- oder Sprechschmerzen, Heiserkeit, geschwollenen Lymphknoten sowie geröteter Schleimhaut sind schmerzlindernde, entzündungshemmende und antivirale Arzneipflanzen die Mittel der Wahl. Sollte die Stimme komplett versagen, ein starker Mundgeruch vorhanden sein, sich hohes Fieber zeigen oder wenn die Mandeln eitrig belegt sind, kann auch eine bakterielle Zweitinfektion vorliegen. In diesem Fall ist eine Konsultation der Drogerie zur Beurteilung oder ein Arztbesuch klar zu empfehlen.

Tipp aus der Drogerie/Apotheke: Bei akuten Beschwerden empfiehlt sich ein spagyrischer Spray mit der Wirkkraft von Kapuzinerkresse (antiviral, antibakteriell), Arnika (entzündungshemmend) und Salbei (regenerierend für die Schleimhaut). Gegen akute Schmerzen sind zudem pflanzliche sowie synthetische Lutschtabletten eine ideale Ergänzung. Ätherische Öle aus Thymian oder Nelke in natürlichen Lutschtabletten lindern sofort und nachhaltig die Schmerzen und Entzündungen. Lidocain und Flurbiprofen als lokales Schmerzmittel oder Chlorhexidin sowie Hexetidin als antiviraler und antibakterieller Wirkstoff sind die Mittel der Wahl in

der Schulmedizin. Diese können als Gurgellösung, Spray oder als Lutschtablette angewendet werden. Zudem empfiehlt es sich, die gereizten Schleimhäute zu beruhigen und zu befeuchten. Dafür ist nebst einer genügenden Trinkmenge das Gurgeln mit Salbeitee oder das Lutschen von Salbeipastillen besonders geeignet.

#### Weitere betroffene Organe

Von Erkältungskrankheiten sind vor allem die Atemwege betroffen. Doch noch weitere Organe laufen bei Erkältungen auf Hochtouren: Die Haut als das grösste Organ des Körpers spielt eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Körpertemperatur. Bei einer Erkältung kann es zu starkem Schwitzen kommen, da der Körper versucht, die Temperatur zu kontrollieren. Das Schwitzen soll dazu beitragen, die erhöhte Körpertemperatur (Fieber) aufgrund der Entzündung und der Abwehrreaktionen des Körpers zu reduzieren. Die Augen können bei einer Erkältung mit einem erhöhten Augendruck oder vermehrtem Tränen reagieren, was oft mit verstopften Nasenhöhlen zusammenhängt. Bei einer Erkältung ist es wichtig, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, um den Körper hydriert zu halten. Dies führt dazu, dass die Nieren vermehrt arbeiten, um überschüssige Flüssigkeit auszuscheiden und den Körper von Giftstoffen zu reinigen. Das vermehrte Trinken hilft auch dabei, den Schleim in den Atemwegen zu verdünnen und leichter abzu husten.

Bei so viel Zusatzarbeit, die unsere Organe während einer Erkältung leisten müssen, ist es kein Wunder, dass wir uns müde, schlapp und erschöpft fühlen. Daher ist die wichtigste Regel bei allen Erkältungen: Gönnen Sie sich möglichst viel Ruhe – nur so kann der Körper die benötigte Energie in die Erkältungsabwehr stecken!

Anzeige



**Ist die Grippe wieder da?**

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

**Algifor® Dolo Rhinogrippal**  
Ibuprofen 200 mg  
Pseudoephedrinhydrochlorid 30 mg  
Für Erwachsene und Jugendliche ab 10 Jahren  
Bei Schnupfen begleitet von Kopfschmerzen und/oder Fieber

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

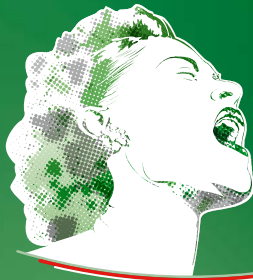
VERFORA  
FÜR'S LEBEN

**GeloRevoice®**  
Halstabletten

## Halsweh? Trockener Mund?

- Kratzen im Hals
- Trockenheitsgefühl
- Hustenreiz
- Stimme weg
- Heiserkeit

GeloRevoice  
hilft!



GeloRevoice hilft rasch und lang anhaltend bei  
Trockenheitsgefühl im Mund- und Rachenraum.

[www.gelorevoice.ch](http://www.gelorevoice.ch)

Medizinprodukt.

Vertrieb: Alpinamed AG, Freidorf

**GeloMyrtol®**  
300 mg

## Schnupfen? Husten?

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



Pflanzliches Arzneimittel

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

[www.gelomyrtol.ch](http://www.gelomyrtol.ch)



Mit PickMeUp-Abholservice:  
[apothekedrogerie.ch](http://apothekedrogerie.ch)

## Schon wieder die Nase voll?



Mit PickMeUp-Abholservice:  
[apothekedrogerie.ch](http://apothekedrogerie.ch)



**Triofan® Schnupfen**  
Wirkt doppelt bei Schnupfen:  
Öffnet die Nase und löst den Schleim.

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

**VERFORA®**  
FÜRS LEBEN



# DOPPELTE IMMUNKRAFT FÜR DIE KALTE JAHRESZEIT



Noch ist sie nicht überstanden, die Jahreszeit, in der viele Menschen mit Viren und Bakterien zu kämpfen haben. Zeit, um mit einer kraftvollen, natürlichen Kombination entgegenzuwirken und das Immunsystem aufzubauen. NUTREXIN Immun Power und Vitamin C Power zeigen, wie es geht!

**Immun Power** ist eine innovative Kombination aus Pilz- und Pflanzenextrakten sowie Vitaminen und Mineralstoffen, welche unter dem Label Triple Power läuft. Die hochwertigen Inhaltsstoffe machen dieses Produkt zu einem einzigartigen Immun-Stimulator. Der im Produkt enthaltene Vitalpilz *Agaricus blazei Murrill* ist der Spitzenreiter unter den Pilzen für das Immunsystem. Er wird unterstützt durch den Maitake- und den Shiitake-Vitalpilz. Beide harmonisieren sämtliche Körpersysteme.

Das Zusammenwirken mit den zusätzlichen Inhaltsstoffen Thymian, Kapuzinerkresse und Taigawurzel sowie den Vitaminen C und D bewirkt eine normale Funktion des Immunsystems.

**NUTREXIN Triple Power** Produkte aktivieren und verbessern die Grundregulation und Regeneration des gesamten Organismus. Das Label vereint Pilz- und Pflanzenextrakte mit Vitaminen und Mineralstoffen.

## DIE BESONDEREN EINFLÜSSE VON VITALPILZEN AUF UNSEREN KÖRPER:

So wie die Vitalpilze in der Natur dafür sorgen, dass im Boden ein optimales Milieu herrscht, so können sie den Körper sanft und nebenwirkungsfrei zur Eigenregulation anregen und weisen so den Weg zur Selbstheilung. Die körperliche Schadstoffbelastung, welcher Mensch und Tier täglich ausgesetzt ist, ist heutzutage enorm. Die Ausscheidungsorgane wie Leber, Magen, Darm, Niere, Lunge, Haut und Lymphe arbeiten auf Hochtouren, schaffen jedoch meist nur noch eine Schadensbegrenzung. Dadurch werden die Darmwände durchlässiger und die Toxine können in das Blutssystem gelangen. So entstehen körperliche Mangelzustände, und das Immunsystem wird geschwächt. Diverse Vitalpilze können dem sowie Vitalstoffmängeln effizient entgegenwirken. Sie können auch mit anderen Therapieformen hervorragend kombiniert werden.

**Vitamin C Power** ist die optimale Ergänzung zu Immun Power und liefert dem Körper einen extra Vitamin-Boost. Das Präparat ist besonders magenfreundlich, denn die Ascorbinsäure ist an Calcium-ascorbat gebunden. So entstehen deutlich weniger Verdauungsprobleme. Diese Verbindung wird unterstützt durch drei Pflanzenstoffe: Holunderblütenextrakt, Weintraubenextrakt und Schnurbaumknospenextrakt. Holunderblütenextrakt stabilisiert als Antioxidans die Zellwände und stärkt das Immunsystem. Weintraubenextrakt enthält einen hohen Anteil an OPC (Oligomere Proanthocyanidine), dies sind antioxidativ wirksame Pflanzenstoffe. Der Extrakt der Schnurbaumknospe enthält Quercetin. Dieser sekundäre Pflanzenstoff wirkt ebenfalls antioxidativ auf die Zellen und kann bereits verbrauchtes Vitamin C und E recyceln – also antioxidative Kraft zurückgeben.



# KRAFT AUS EMPFINDSAMKEIT

Schätzungsweise 15 bis 20 % der Erwachsenen und Kinder sind hochsensibel. Wer hochsensibel ist, erlebt viele überreizende Herausforderungen im Alltag – visuell, akustisch und emotional. Das kann mitunter sehr anstrengend sein. Das Bewusstsein für die eigene Hochsensibilität und individuelle Strategien helfen dabei, das Potenzial daraus zu nutzen, Grenzen zu erkennen und Energieressourcen zu sparen.

**S**eit gut 30 Jahren ist Hochsensibilität das Forschungsfeld vieler Psychologen. Dabei handelt es sich aber nicht um eine psychische Erkrankung, sondern um einen angeborenen Wesenszug. Die Fachpersonen nehmen an, dass jeder fünfte Mensch hochsensibel ist. Sowohl Frauen wie Männer als auch Kinder sind gleichermaßen davon betroffen. Es gibt Hinweise, dass hochsensible Menschen ein leicht erhöhtes Risiko aufweisen, psychische Beschwerden und Krankheiten wie Schlafstörungen, Depressionen, Burnout oder Angststörungen zu entwickeln. Das Persönlichkeitsmerkmal sollte jedoch nicht eine Pathologisierung oder Einschränkung darstellen, sondern als eine Art «Superkraft» wahrgenommen werden.

#### Stärkere Wahrnehmung

Hochsensible nehmen Reize stärker wahr und verarbeiten diese gründlicher. Ihr Wahrnehmungsfilter auf innere und äussere Reize ist gegenüber nicht-hochsensiblen Menschen schärfer eingestellt. Das Abfangen dieser Stimulationen erzeugt Unruhe und benötigt sehr viel Energie. Die Verarbeitung wird von den Betroffenen als anstrengend und ermüdend wahrgenommen. Zudem beeinflussen der eigene Stresslevel und die vorhandenen Energieressourcen die Sensibilität jedes Individu-

ums in unterschiedlicher Weise. Viele Frauen berichten ausserdem, dass ihre Sensibilität sich innerhalb des menstruellen Zyklus verändert. Eine erhöhte Reizlast wird vor der Menstruation schlechter vertragen, und körperliche und psychische Reaktionen auf die Reize sind stärker ausgeprägt.

**Das Persönlichkeitsmerkmal sollte nicht eine Pathologisierung oder Einschränkung darstellen, sondern als eine Art «Superkraft» wahrgenommen werden.**

#### Auf Selbstwahrnehmung achten

Wenn eine Hochsensibilität vermutet wird, sollte zuerst analysiert werden, welche Situationen im Alltag stark übererregen und entsprechend ermüden. Sich bewusst zu sein, welche Situationen stark fordern, fördert die Selbstwahrnehmung, schafft Klarheit für sich selbst und erweitert den Handlungsspielraum. Nach einer Analyse werden individuelle Strategien für die Situationen entworfen, umgesetzt und immer wieder angepasst. Es kann helfen, sich psychisch auf mögliche ▶

Anzeige

**ENTSPANNUNG  
FÜR MUSKELN,  
SO HEISS  
WIE KEINER!**

**FÜR MUSKELN & GELENKE**

- intensive und langanhaltende Wärme
- ideal zur Entspannung und Lockerung von Muskeln und Gelenken
- stärkt den Körper-Energie-Fluss bei Muskelverspannungen und Steifheit

**GRATIS MUSTER**  
in Ihrer Drogerie oder Apotheke!

Mit PickMeUp-Abholservice:  
**apothekedrogerie.ch**

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi, [www.chienergy.ch](http://www.chienergy.ch)



# BIN ICH HOCHSENSIBEL?

Um Hochsensibilität festzustellen, bedarf es einer genauen psychologischen Abklärung. Durch eigene Reflektion können jedoch Hinweise auf eine mögliche Hochsensibilität erkannt werden. Das Temperamentmerkmal kann sich gemäss der amerikanischen Psychologin und Buchautorin Elaine N. Aron in vier Dimensionen zeigen. Jede einzelne davon kann unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Die Eigenschaft ist als Spektrum wahrzunehmen, in welchem es deutliche und weniger starke Ausprägungen sowie auch Vermischungen gibt.

## 1. DIMENSION VERARBEITUNG VON INFORMATIONEN

Hochsensible Menschen haben häufig das starke Bedürfnis, inhaltliche Informationen kognitiv klar einzuordnen. Gespräche, Begegnungen oder Konflikte halten lange nach oder beschäftigen bis tief in die Nacht. Sie können schlecht mit widersprüchlichen Aussagen umgehen, haben das starke Verlangen nach «Ordnung im Kopf» und bündeln gerne Informationen.

## 2. DIMENSION PHYSIOLOGISCHE ÜBERERREGBARKEIT

Körperlich kann eine hochsensible Person sehr rasch und heftig auf Stress reagieren. Während eine Situation von Aussenstehenden als nicht bedrohlich wahrgenommen wird, kann diese für einen hochsensiblen Menschen bereits zum Alarmmodus führen. Dies zeigt sich durch Schwitzen, Herzzrasen oder einem beklemmenden Gefühl in der Herzregion.

## 3. DIMENSION INTENSIVE EMOTIONEN

Hochsensible Menschen erleben positive sowie negative Emotionen sehr heftig und finden nur mühsam aus negativen Emotionen hinaus. Oft berichten Betroffene von grossem «Weltschmerz» bei einzelnen negativen Informationen zum Weltgeschehen. Nette Worte hingegen fühlen sich wie eine körperliche Umarmung an.

## 4. DIMENSION SENSORISCHE WAHRNEHMUNG

Sensorische Reize werden für Hochsensible schnell zur Überforderung, denn ihre Sinneswahrnehmung kann sehr ausgeprägt sein. So kann das Autofahren bei Nacht, ein kratziger Wollpullover, ein nicht zuordnungsbarer Geruch oder ein Besuch in einem gut besetzten Lokal zu einer grossen Herausforderung werden.







► Reize vorzubereiten oder mögliche Auswege aus der überreizenden Situation zu kennen, Ruhepausen am Tag verbindlich einzuhalten oder an stark fordernden Tagen mehr zu schlafen. Ein paar konkrete Beispiele dazu:

Einkauf in einem Center in ein kleineres Geschäft verschieben oder ein anderes Familienmitglied mit dem Einkauf beauftragen

Die Autofahrt in der Nacht durch eine Zugreise ersetzen

Die Mittagspause für ein Nickerchen nutzen anstelle eines Essens mit den Arbeitskolleginnen

Sich nach einem aufreibenden Gespräch durch Meditation abgrenzen

Ein Picknick in der Natur anstelle eines Restaurantbesuchs mit Freunden

Den Barbesuch durch einen Spaziergang ersetzen

Manchmal hilft auch nur schon die Gewissheit, die Ausstiegsoptionen aus einer reizgefüllten Situation zu kennen. Hochsensible Menschen sollten auch auf ihren Medienkonsum achten. Die Informationsflut sowie die visuelle und akustische Überreizung durch schnell wechselnde Bild- oder Videosequenzen in den sozialen Medien oder auch die Tagesnachrichten überfordern hochsensible Menschen oft. Es lohnt sich, genau abzuwägen, welche und wie viele Nachrichten richtig und wichtig sind. Fixe Offline-Zeiten können helfen, die Reizlast zu minimieren.

#### Hilfe aus der Natur

In der Naturheilkunde können viele Pflanzen helfen, sich vor Reizen zu schützen. Sie dienen als gute Ergänzung und Unterstützung zu den oben aufgeführten Massnahmen. Spagyrische Essenzen wie echte Engelwurz, gewöhnliche Brechnuss, Trauben-Silberkerze oder Katzenschamane wirken präventiv umhüllend und schützend bei rascher physischer oder emotionaler Übererregung. Pflanzen wie Blauer Eisenhut, Scheinmyrte oder gewöhnliche Haselwurz helfen in Akutsituationen, das überreizte Nervenkostüm zu beruhigen. Körperöle mit Moorextrakt und Lavendelöl können äusserlich helfen, die Haut als Schutzhülle zu stärken. In Ihrer Drogerie oder Apotheke berät Sie das Fach- ►





SIE HÜSTEN.  
WIR LÖSEN.



Mit PickMeUp-Abholservice:  
apothekedrogerie.ch

1x  
täglich

**ACC SANDOZ®**  
mit 3-fach Effekt:

- Löst zähen Schleim
- Erleichtert das Abhusten
- Stärkt den Bronchienschutz



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

**SANDOZ**

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz  
Stand: 05/2023 CH2305158042

# Team neo-angin®

## Für Ihre kleinen und grossen Halsschmerzen

DG  
DOETSCH GRETHER  
CH-BASEL



Mit PickMeUp-Abholservice:  
apothekedrogerie.ch

Egal ob Mundtrockenheit, Schluckbeschwerden  
oder brennende Halsschmerzen: Die neo-angin®  
Winterspezialisten bieten die passende Lösung  
zur Linderung Ihrer Symptome.

**neo-angin®**



Dies ist ein  
Medizinprodukt



Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.





► personal kompetent und bereitet für Sie eine auf ihre individuellen Bedürfnisse angepasste «Mischung aus der Natur» vor.

#### Leben in Partnerschaft

Für nicht hochsensible Menschen, die mit hochsensiblen Menschen befreundet oder verwandt sind oder vielleicht sogar in einer Partnerschaft zusammenleben, ist Selbstverantwortung sehr wichtig. Sie fragen sich z. B.:

Wo sind meine Grenzen?

Wie viel Rücksicht kann ich nehmen?

Welche Bedürfnisse kann ich mit meinem hochsensiblen Freund/Verwandten/Partner nicht erfüllen?

Wie kann ich sie mit anderen Menschen erfüllen?

Was kann ich im Zusammensein mit meinem hochsensiblen Freund/Verwandten/Partner vielleicht neu entdecken?

Für beide, hochsensible und nicht hochsensible Menschen, bedeutet Selbstverantwortung auch, sich auszutauschen, die eigenen Grenzen zu klären. Im Endeffekt heisst das: die Grenzen des anderen verstehen zu lernen. Und trotz der eigenen Begrenztheit und der Begrenztheit des anderen seinen Bedürfnissen und Wünschen entgegenzukommen. Im Austausch kommt man dann vielleicht auch auf ungewohnte Lösungen. Fremde wundern sich vielleicht, wenn ein Paar immer getrennt bei Partys erscheint, weil der hochsensible Partner später kommt und früher geht. Der hochsensible Mensch lernt zu akzeptieren, dass sein/e Partner/in laute und actionreiche Aktivitäten mit anderen Menschen teilt. Beide entdecken womöglich neue gemeinsame Interessen, z. B. im Wald zu spazieren, im Garten zusammen zu arbeiten oder sich gegenseitig zu bekochen.

#### Das Potenzial nutzen

Hochsensibilität soll keine Entschuldigung für emotionale Ausbrüche sein. Grundsätzlich kann der ganze Alltag auch im Hochsensiblen-Spektrum gelebt werden. Das eigene Bewusstsein dafür zu schärfen, hilft wohlwollender mit sich selbst zu sein, seine Grenzen besser zu erkennen und auch entsprechend klar zu kommunizieren. Diese bewusste Wahrnehmung beugt Konflikten vor und kann als Teil der Selbstfürsorge betrachtet werden. Denn die überdurchschnittliche Wahrnehmungsfähigkeit hochsensibler Menschen bringt ein grosses inneres Potenzial mit sich. Hochsensible haben ein ausgeprägtes Einfühlungsvermögen, verfügen über eine starke Intuition, erkennen viele Zusammenhänge und zwischenmenschliche Stimmungen, sind häufig reflektiert, kreativ und können gut und gerne geniessen. Entgegen der Annahme, dass hochsensible Menschen automatisch sehr verletzlich sind, können sie ausgesprochen resilient sein. Wenn sich Hochsensible angemessen gegen Reize schützen, können sie diese «Superkraft» ausschöpfen.

## Podcast mit Barbara





*Trockene Lippen.*

# LIPPEN- SPUREN





# Trockene, rissige Lippen und aufgerissene Mundwinkel kennen wohl die meisten. Gerade im Winter verdienen die Lippen eine Extraportion Aufmerksamkeit. So bleiben sie zart und weich.

TEXT LUKAS MARON BILD BEAT BRECHBÜHL

Die Haut an den Lippen ist sehr dünn und hat kaum Talgdrüsen. Daher neigen sie von Natur aus zu Trockenheit. Dies macht die Lippen auch empfindlich gegen Umwelteinflüsse. Das spüren wir besonders im Winter mit der trockenen Heizungsluft oder der Kälte draussen. Auch das Sonnenlicht beim Wintersport ist eine Herausforderung für die Lippen.

## Nicht ablecken

Fühlen sich die Lippen trocken an, dann leckt man sie automatisch mit der Zunge ab und befeuchtet sie vermeintlich. Das macht es aber nur noch schlimmer. Denn der verdunstende Speichel trocknet die Lippen noch mehr aus. Im Winter sind pflegende und schützende Massnahmen gefragt.

## Pflege und Schutz

Lippenpflege gibt es als Cremes und Sticks. Wichtig sind natürliche Fette und Wachse. Sie schützen vor Feuchtigkeitsverlust und pflegen die Lippen. Je nach Produkt sind auch noch Pflanzenextrakte, Schüssler-salze oder ätherische Öle enthalten, die den regenerierenden Effekt unterstützen. In den Bergen ist zusätzlich ein hoher Sonnenschutz in der Lippenpflege wichtig,

damit die dünne Haut nicht durch die intensive UV-Strahlung gestresst wird.

## Peel off

Achtung: Hautschüppchen auf den Lippen bitte nicht wegreiben. Die Lippen fangen an zu bluten und sind durch diese kleinen Wunden noch empfindlicher als ohnehin schon. Spezielle Lippenpeelings schaffen hier schnell und pflegend Abhilfe, ohne dabei die Lippen zu reizen.

## Im Winkel

Offene Mundwinkel, sogenannte Mundwinkelrhagaden, sind nicht nur lästig, sondern auch schmerzhaft. Neben Trockenheit und Sonne können sie durch Hauterkrankungen oder Pilze entstehen. Häufig verbirgt sich aber auch ein Mangel an Eisen, Vitamin B2 und B12 oder Zink dahinter. Eine Wundsalbe ist hier das Mittel der Wahl zur lokalen Behandlung. Treten die Mundwinkelrhagaden gehäuft auf, dann macht es Sinn, mit einer Fachperson Ihrer Drogerie oder Apotheke den Ursachen auf den Grund zu gehen und diese zu beheben. So bleiben die Lippen auch während der kalten Jahreszeit zart und weich.

Anzeige

**Lässt der Husten nicht locker?**

Mit PickMeUp-Abholservice: [apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

**Triofan® Hustenstiller bei trockenem Reizhusten.**  
**Triofan® Complete bei trockenem und verschleimtem Husten.**

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Triofan® Hustenstiller ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Triofan® Complete Hustensirup ist ein Medizinprodukt. VERFORA AG

Mit Orangen-Aroma  
Mit Honig-Zitronen-Aroma

VERFORA  
FÜR'S LEBEN





## DA BLEIBT KEIN AUGE TROCKEN

Similasan Trockene Augen (N) hilft bei trockenen, gereizten und tränenden Augen und der liposomale Augenspray Similasan Tears Again® Sensitive stabilisiert den Tränenfilm.

Augen zu und durch? Das muss nicht sein. Trockene Augen sind oft unangenehm, können jedoch in vielen Fällen erfolgreich behandelt werden. Die richtige Behandlung kann dazu beitragen, dass die Lebensqualität für Betroffene erheblich verbessert wird.

Am häufigsten werden trockene Augen mit befeuchtenden Tränenersatzmitteln therapiert. Homöopathische Kombinations-Präparate gegen trockene Augen mit Belladonna, Euphrasia und Mercurius solubilis bringen zusätzliche Hilfe zum Tränenersatz. Solche Kombinationen helfen nicht nur gegen die Symptome, sondern aktivieren die Selbstheilungskraft des Körpers. Die Tränen- und Meibomdrüsen werden zur Tätigkeit angeregt und sorgen für einen gesunden Tränenfilm. Mehrmals täglich ein bis zwei Tropfen in jedes Auge kann eine nachhaltige Besserung bringen.

Häufig entstehen trockene Augen auch dann, wenn die Tränenflüssigkeit vermehrt verdunstet. Der liposomale Augenspray Similasan TEARS AGAIN® Sensitive kann bei trockenen Augen angewendet werden, damit die schützende Lipidschicht des Tränenfilms stabilisiert und der Tragekomfort von Kontaktlinsen erhöht wird.

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen.  
T&S Eye Care Management AG

Dies ist ein Medizinprodukt.  
Lesen Sie die Gebrauchsanweisung.  
Similasan Eye Care (Schweiz) AG

Wenn es um die Gesundheit geht, sind Fachwissen und Erfahrung wichtig. Im Ratgeber beantworten Spezialisten gerne Ihre Fragen.

# SIE FRAGEN. WIR ANTWORTEN.

**Ich leide unter Haarausfall, obwohl ich ein gutes Shampoo benutze. Was empfehlen Sie mir?**

**D**as eine schliesst leider das andere nicht aus. Grundsätzlich ist es sehr wichtig für Ihr Haar, dass Sie ein gutes Shampoo benutzen, damit es gut gepflegt wird. Ein Shampoo kann gegen Haarausfall nur bedingt etwas bewirken. Die Haare werden oft nicht täglich gewaschen, und beim Waschen verbleibt das Shampoo nur kurze Zeit auf dem Haar. Die Einnahme von Präparaten mit haarspezifischen Vitalstoffen ist da sicher effektiver und wird Ihr Haar von den Wurzeln her stärken. Kapseln mit Hirse, Biotin oder Bambus-extrakt sind gute Möglichkeiten oder auch eine Kur mit einer Kombination von Schüsslersalzen Nr. 1, 5, 8, 11 und 21. Für was Sie sich auch entscheiden, es ist wichtig, das Präparat über mehrere Monate einzunehmen, da unser Haar nur sehr langsam wächst.

**Regula Schild, Drogistin HF,  
Mitinhaberin der Naturdrogerie Bern  
und Steinhölzli in Bern**



**Gerade in der kälteren Jahreszeit schmerzen meine Gelenke, am meisten nach dem Aufstehen. Was hilft dagegen?**

**D**er bei kalten Temperaturen verlangsamte Stoffwechsel sowie die verminderte Durchblutung und verspannte Muskulatur sind häufig Auslöser der stärkeren Beschwerden im Winter. Für mich gibt es da verschiedene Ansätze, welche Sie verfolgen können: Ich würde mit einem innerlichen Mittel arbeiten, welches die Produktion von Gelenkschmiere anregt. Dies verbessert die Beweglichkeit. Kombinieren Sie dazu einen entzündungswidrigen Wirkstoff. Äusserlich empfehle ich pflanzliche, wärmende Salben oder Cremes, welche die Durchblutung anregen und schmerzlindernde Wirkstoffe beinhalten. Idealerweise kombiniert man dazu 1 bis 2 Mal pro Woche ein wohltuendes Medizinalbad, welches entspannend, krampflösend und durchblutungsanregend wirkt.

**Manuel Schneider, Drogist HF,  
Inhaber Schneider Drogerien  
in Thuisis**

**Immer in der Winterzeit leide ich unter offenen Mundwinkeln. Was kann ich tun?**

**U**rsachen für offene Mundwinkel können vielseitig sein. Sicher ist, dass dieses Problem lästig ist, denn jede salzige Speise oder jedes süsse Getränk brennen unangenehm stark auf der entzündeten Haut. Linderung bringt sicher die äusserliche Pflege mit einer Pomade oder einem Lippenbalsam, die Ringelblumenextrakt enthalten. Die Ringelblume enthält Wirkstoffe, welche die Hautbildung fördern und Wunden schneller schliessen lassen. Schliessen sich die Wunde bei den Mundwinkeln, ist darauf zu achten, dass die Haut um den Mund gut gepflegt bleibt. In der Heizsaison braucht unsere Haut besonders viel Feuchtigkeit. Reisst die Haut erneut ein, empfehle ich eine zusätzliche Unterstützung mit Schüsslersalzen, Mineralien und Vitalstoffen. Besonders Vitamin C, E und A sind für die Haut von enormer Bedeutung. Idealerweise nehmen Sie während der kalten Jahreszeiten ein Multivitaminprodukt aus der Drogerie oder Apotheke ein. Lassen Sie sich die Unterschiede der Produkte zeigen. Es lohnt sich.

**Martin Riesen, Drogist HF,  
Inhaber der Drogerie Riesen  
in Wichtrach und Riggisberg**



# alles

für Ihr Wohlbefinden.

DAS  
SAGEN  
UNSERE  
KUNDEN

Wir präsentieren Ihnen eine Zusammenstellung von nützlichen Produkten für einen unbeschwerten, gesunden Winter. Unter [apotheke-drogerie.ch](http://apotheke-drogerie.ch) sind sämtliche Produkte auch online erhältlich.



Seit ich in den Wechseljahren bin, haben sich auch meine Augen verändert. Sie sind zunehmend trocken und gereizt. Dies wird durch meine intensive Arbeit am Computer verstärkt und belastet mich sehr. Auf Empfehlung habe ich Hylo Dual ausprobiert und bin begeistert. Die Kombination von intensiver Befeuchtung und Linderung der Reizung ist perfekt für mich. Ich benutze diese Tropfen mehrmals täglich und habe schnell eine Besserung gespürt. Auch das Dosiersystem von Hylo finde ich sehr praktisch.

*Claudia Z. aus W.*

Da ich im Winter oft trockene und spröde Lippen habe, benutze ich gerne einen guten Pomadenstift. Die leicht cremige Textur finde ich sehr angenehm, das enthaltene Sonnenblumenwachs pflegt die Lippen und hat sogar reizmildernde Eigenschaften. Das darin enthaltene Vitamin E macht ganz glatte Lippen, so kann ich den Pomadenstift gut unter meinem dekorativen Lippenstift auftragen. Bei sonnigem Wetter verwende ich die Pomade, die noch einen zusätzlichen Sonnenschutz mit SPF 30 enthält und keinen Weiss-effekt hinterlässt.

*Rita M. aus T.*



Vor 7 Monaten habe ich mein erstes Kind geboren. Ich konnte und kann gut stillen. Auf der Suche nach einer passenden Folgemilch wurde mir die Bimbosan Bio Nr. 2 empfohlen. Diese wird in der Schweiz aus bester Schweizer Bio-Milch hergestellt und enthält wertvolle Zutaten wie GOS und DHA, die auf die Bedürfnisse meines Kindes abgestimmt sind.

*Klara K. aus Z.*

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





Mit PickMeUp-Abholservice:  
**apothekedrogerie.ch**

Ein dickes, mehrfaches Lob für das Geschirrspülmittel Calendula! Seit Jahren war ich auf der Suche nach einem Handspülmittel, von dem ich keine «schlimmen» Hände bekomme – jegliches Balsam-Mittel war nicht okay, obwohl «sensitiv» draufsteht. Und nun: keinerlei Hautprobleme mehr, alles im grünen Bereich, ich bin sehr glücklich darüber! Da ich auf vieles allergisch reagiere, z. B. auch auf Duftstoffe, bedeutet es, immer genau hinzusehen, auch bei Waschmitteln usw.

*Katja H. aus D.*



Ich habe die Weleda Body Butter von einer guten Freundin zum Geburtstag erhalten und kaufe diese seither immer in meiner Drogerie nach. Sie pflegt meine Haut samtig weich, zieht trotz der reichhaltigen Pflege sehr gut ein und duftet so fein. Ich könnte «baden» in dieser Creme und verschenke diese nun gerne auch selber.

*Sabrina A. Aus Z.*




Ich liebe den Winter und alle möglichen Winteraktivitäten. Jedoch freut sich mein Knie jeweils nicht auf diese Saison, da ich vor ein paar Jahren eine leichte Knieverletzung hatte. Um beim Skifahren, Eislaufen und Winterwandern einer Verletzung vorzubeugen, trage ich jeweils die DermaPlast Active Genu Soft Kniebandage. Sie sitzt perfekt, fühlt sich angenehm an und stabilisiert mein Knie optimal. Mit ihr fühle ich mich sicher und kann die Tätigkeiten im Winter genießen.

*Jennifer D. aus E.*





# RYS & POHR

A top-down photograph of a rustic, light-colored ceramic bowl filled with risotto. The risotto is garnished with sliced leeks and caramelized onion rings. A silver fork is tucked into the risotto. The bowl sits on a dark, textured wooden surface. In the upper left corner, there are several small, irregular pieces of what appears to be melted cheese or butter.

**D**as ist wahrhaftig ein originäres und originelles Gericht aus der Küche des urchigen Schweizer Urkantons Uri. Die Küche dieser Region bedient sich nicht nur einheimischer Küchentraditionen. Ihre geografische Nähe zum Tessin und zu Italien offenbart sich vor allem beim typischen Urner Gericht Rys und Pohr (oder Rispor). So nennen die Urnerinnen und Urner ihr eigenes Risotto mit Lauch. Es gilt als das eigenständigste Urner Gericht: Es wird heute noch überall gekocht und ist sehr beliebt. Im Grunde ist es eine Fastenspeise und wurde als solche schon Mitte des 18. Jahrhunderts in einem alten Kochbuch erwähnt. Der Ausdruck Pohr leitet sich vom italienischen porro (Lauch) her. Ein einfach und schnell zu kochendes Gericht, und ein günstiges und köstliches noch dazu.





ZUTATEN

Für 4 Portionen:

- 1 grosse Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- Butter zum Andünsten
- 500 g Lauch
- 1 EL Mehl
- 8 dl Gemüsebouillon
- 300 g Risottoreis
- Salz, Pfeffer
- 120 g Urner Bergkäse oder Sbrinz, gerieben
- 25 g Butter
- 4 Zwiebeln, in Ringe geschnitten
- Bratbutter zum Braten



ZUBEREITUNG

**Zwiebeln hacken** und Knoblauch durchpressen. In der Butter hellgelb dünsten. **Lauch** in ca. 1 cm breite Rädchen schneiden, zugeben und mitdünsten. **Mehl zufügen** und mitdünsten. **Mit der Bouillon** ablöschen, aufkochen. **Den Reis** hinzufügen, wärzen und etwa 20 Minuten auf kleinem Feuer kochen. Gelegentlich rühren. **Vor dem Anrichten** Käse und Butter dazumischen. **Evtl. mit etwas Rahm** verfeinern. **Zwiebel** in Ringe schneiden, in der Bratbutter goldbraun braten und über das Gericht verteilen.



RAPUNZEL

**Risotto, ganz natürlich!**

Rapunzel Naturkost ist einer der führenden Bio-Hersteller in Europa. Begonnen hat alles ganz klein. Mittlerweile hat sich daraus in den 40 Jahren Unternehmensgeschichte ein international agierendes Unternehmen mit über 300 Mitarbeitenden entwickelt. Die Idee ist stets die gleiche geblieben: kontrolliert biologische, naturbelassene und vegetarische Lebensmittel herzustellen.

Anzeige

Mit PickMeUp-Abholservice:  
**apothekedrogerie.ch**

**zeller schlaf forte**

## Für erholsame Nächte.

**zeller schlaf forte** – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDRIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG,  
8590 Romanshorn,  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0621/1725

**zeller**



## Skin Food Original – die Bewährte

Skin Food ist Weledas bewährte Intensivpflege seit über 90 Jahren: die ganzheitliche Pflege für trockene und raue Haut. Die Creme spendet beanspruchten Hautstellen Feuchtigkeit und nährt die Haut intensiv dank hautverwandten Lipiden.



# GEWINNEN SIE

**1 von 3 Weleda Pflegesets inkl. Skin Food im Wert von 300 Franken.**

**So nehmen Sie teil:** Gehen Sie auf [meinegesundheit-online.ch](http://meinegesundheit-online.ch) unter Kreuzwörterrätsel und schreiben Sie Ihr Lösungswort mit Ihren Daten direkt in die vorgegebene Maske oder bringen Sie uns eine Postkarte in die Drogerie.

Die Gewinnerinnen oder Gewinner werden per Los ermittelt und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Über das Kreuzwörterrätsel und die Gewinnermittlung wird keine Korrespondenz geführt. Ihre persönlichen Daten werden für administrative Zwecke gespeichert, aber nicht weiterverwendet. Alle Teilnehmenden erhalten neu den Newsletter «meine gesundheit»

Teilnahmeschluss: 03.02.2024. Auflösung und Lösungswort: [meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/](http://meinegesundheit-online.ch/kreuzwortraetsel/)

Staat in Südamerika	Kniff, Trick (ugs.)	örtlich	Geldschein	gegener Honigsaft	orientalische Märchenfigur	Teil der Woche	französisch: dich
schweiz. Schriftsteller †	offenes Auto (Kw.)	schweiz. Rocksänger		8			
	5						Gewei
Tagesabschnitt		US-Schriftsteller † 1849	3	zirka, annähernd		griechischer Buchstabe	
		franz. Hafenstadt (Le...)		Zeitdruck			
Dargebrachtes	Strick	ganz dicht daran			4		6
Agavenblattfaser	7			französisch: Ende	Montag (Abk.)		
		Initialen d. Schauspielers Cranston	graugelbes Pferd			1	
griech. Vorsilbe: Erde	Babykost	2		eh. Staat in Mitteleuropa (Abk.)			
frz./engl.: Luzern			9		nicht ausgeschaltet		

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

### IMPRESSUM

Herausgeber Dromenta GEN, Rudolfstrasse 10, 8008 Zürich Redaktion BA Media GmbH, 6003 Luzern, Angel Gonzalo, Bruno Affentranger, Lukas Maron, Barbara Freiermuth, Thomas Schneider Bild Beat Brechbühl Layout aformat AG, 6006 Luzern Druck Vogt-Schild Druck AG, 4552 Derendingen Erscheinung 6 x jährlich.

Alle Preisangaben in diesem Magazin verstehen sich (vorbehalten anderer Hinweise) netto inkl. Mehrwertsteuer in Schweizer Franken (CHF). Copyright Dromenta GEN Nachdruck auf Anfrage und mit Quellenangabe.

[meinegesundheit-online.ch](http://meinegesundheit-online.ch)

Aus Gründen der Lesbarkeit verzichten wir weitgehend auf die Verwendung von geschlechtsspezifischen Formulierungen, respektieren jedoch die verschiedenen Perspektiven zum Thema «Gender».



printed in switzerland

Die abgebildeten Produkte und Angebote\* dieser Ausgabe sowie eine individuelle Beratung erhalten Sie in folgenden Drogerien und Apotheken:

- 1716 Plaffeien, Drogerie Chrütterhäx
- 3006 Bern, Naturdrogerie Bern AG
- 3097 Liebfeld, Naturdrogerie Steinhölzli
- 3110 Münsingen, üsi drogerie
- 3114 Wichtrach, Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen
- 3132 Riggisberg, Drogerie und Gesundheitszentrum Riesen
- 3762 Erlenbach i. S., Drogerie Eberhart
- 4127 Birsfelden, Drogerie Schwimbersky
- 4132 Muttenz, Drogerie Lutzert
- 4310 Rheinfelden, Park Drogerie
- 4500 Solothurn, Drogerie Nagel
- 4563 Gerlafingen, Drogerie Frey
- 5330 Bad Zurzach, Drogerie Aeberhard
- 5443 Niederrohrdorf, Drogerie Meier
- 5722 Gränichen, Drogerie Kaufmann
- 6003 Luzern, Gehrig Drogerie & Farben AG
- 6004 Luzern, Hertenstein-Drogerie
- 6033 Buchrain, Drogerie Seiz
- 6052 Hergiswil, Drogerie Hergiswil AG
- 6102 Matters, Drogerie Balance
- 6244 Nebikon, Brunnmatt Drogerie
- 6280 Hochdorf, Drogerie Parfümerie Moll
- 6300 Zug, Drogerie Parfümerie Moll
- 6312 Steinhausen, Drogerie Apotheke Moll
- 6312 Steinhausen, Urs Drogerie Apotheke mit Biolade
- 6331 Hünenberg, Drogerie im Dorfgässli
- 6374 Buochs, Viva Drogerie
- 6438 Ibach, Mythen Apotheke Drogerie
- 7220 Schiers, Parsenn Drogerie
- 7240 Küblis, Parsenn Drogerie
- 7430 Thusis, Drogerie Schneider
- 7460 Savognin, Drogeria Surses
- 8008 Zürich, Drogerie Anrig
- 8045 Zürich, Drogerie Apotheke Brunaupark
- 8047 Zürich, Drogerie SAVOY
- 8049 Zürich, Centrum Drogerie
- 8132 Egg, Drogerie Pieren & Co.
- 8135 Langnau am Albis, Albisdrogerie Langnau
- 8166 Niederweningen, Drogerie Wehntal
- 8194 Hüntwangen, Rusconi Drogerie
- 8280 Kreuzlingen, Seepark Drogerie
- 8330 Pfäffikon ZH, Drogerie Teufer
- 8340 Hinwil, Puls Apotheke Drogerie
- 8340 Hinwil, Drogerie Flükiger
- 8355 Aadorf, Drogerie Buchs
- 8404 Winterthur, Drogerie Meier Römertor
- 8413 Neftenbach, Drogerie Irchel
- 8610 Uster, Drogerie Pfleiderer
- 8625 Gossau, Natürlich Drogerie
- 8704 Herrliberg, Drogerie Herrliberg
- 8706 Meilen, Drogerie Roth
- 8800 Thalwil, Apotheke Drogerie Hirsig
- 8800 Thalwil, Drogerie Schnellmann
- 8805 Richterswil, Dorfdrogerie Baumann
- 8820 Wädenswil, Drogerie Süess
- 8840 Einsiedeln, Einsiedler Apotheke Drogerie
- 8915 Hausen am Albis, Drogerie Rütimann
- 9004 St. Gallen, Alpstein Drogerie
- 9113 Degersheim, Medicus Drogerie
- 9200 Gossau, Neudorfdrogerie
- 9200 Gossau, Sonnen Drogerie
- 9630 Wattwil, Abderhalden Drogerie

\* Diese Angebote sind nicht mit anderen Vergünstigungen kombinierbar.



Alle Bons und Angebote immer mit dabei.

Die App von «meine gesundheit» macht's möglich. Jetzt QR-Code scannen und downloaden.

Ihre Nummer 1 für Naturkosmetik

# Grether's

SINCE 1850



## Balsam für Hals und Stimme

Naturreine, sonnengereifte Beeren und Blüten geben den Grether's Weichpastillen ihren unvergleichlichen Geschmack. Dank pflanzlichem Glycerin verleihen sie strapazierten Stimmbändern einen wohltuenden Schutzfilm.

grethers.ch

SWISS  MADE

LIMITED EDITION

Ginger-Lemon + Vitamin C



Nur für kurze Zeit  
exklusiv in Apotheken  
& Drogerien

# NEOCITRAN

HALEON

## BEKÄMPFT 6

### GRIPPE- & ERKÄLTUNGSSYMPTOME



SEIT JAHRZEHNEN  
BEWÄHRT

### AB DEN ERSTEN SYMPTOMEN

NeoCitrان Grippe/Erkältung wirkt gegen Fieber, Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, verstopfte und laufende Nase.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Marken sind Eigentum der Haleon Unternehmensgruppe oder an diese lizenziert.  
GSK Consumer Healthcare Schweiz AG ist ein Unternehmen der Haleon Unternehmensgruppe.

PM-CH-NEOCIT-23-00012 19.6.2023





# STRESS? NERVEN BEHALTEN IST KOPFSACHE.



Bei Vitaminmangel infolge  
erhöhter nervlicher Belastung.



Mit PickMeUp-Abholservice:  
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

**20%**

Rabatt auf Berocca® MED  
45+60er Brause- und  
100er Filmtabletten

Aktionsdauer 5.1. bis 3.2.2024  
gültig solange Vorrat



Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilagen.

CH-20230615-61



## WIR GEHEN AUF NUMMER SCHÜSSLER.

**5.-**

Rabatt aus Schüssler  
Body Lotion 1&1  
500 ml Dispenser

Aktionsdauer 5.1. bis 3.2.2024  
gültig solange Vorrat

*Und Du?*

Mit PickMeUp-Abholservice:  
[apothekedrogerie.ch](https://www.apothekedrogerie.ch)

Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben  
auf der Packung. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.

**OMIDA®**  
Dr. Schüssler