



# Drogistenstern

Gesundheit und Lebensfreude

Sonnenschutz  
**Neue Pflege-  
trends  
aus Südkorea**

Therapietreue  
**Medikamente  
korrekt  
einnehmen**



TIERGESUNDHEIT

# Sommertipps für Hund und Katze



# Gesunder Tierverstand

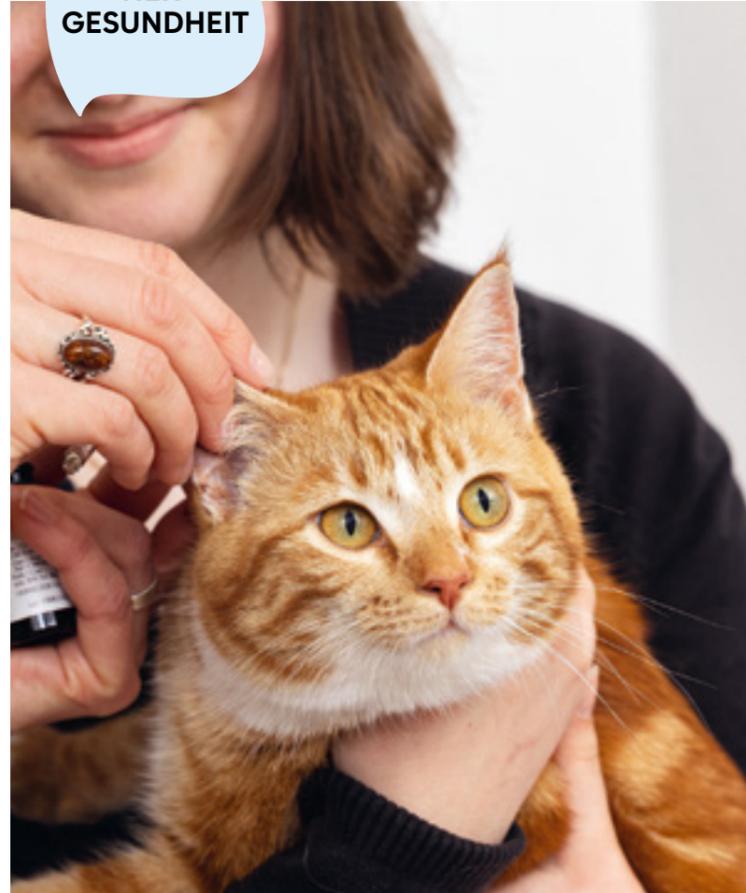
Wenn es um Tiere geht, ist das mit dem gesunden Menschenverstand so eine Sache. Viele Produkte aus der Drogerie, die für uns Menschen als sanft und natürlich gelten, sind für die vierbeinigen Freunde nämlich heikel. So könne Lavendel- oder Pfefferminzöl für Katzen tödlich sein. Zwiebeln und Knoblauch, die wir Menschen doch so gern bei allen möglichen Bobos anwenden, sind für Tiere giftig. Wenn es in den Ferien mit dem Hund oder der Katze zu einem Notfall kommt, ist vielleicht der eine Halter oder die andere Halterin versucht, ein ätherisches Öl oder gar eine Schmerztablette aus der eigenen Notfallapotheke zu verabreichen. Bitte machen Sie das nicht! In unserer Titelseite erfahren Sie, was sich für Tiere eignet und wie die Produkte sicher angewendet werden.



SABINE REBER  
Chefredaktorin

Verbandsmaterial und Arnikasalbe aus der menschlichen Notfallapotheke sind für Tiere gewiss in Ordnung. Aber schon bei Schüssler Salzen und Bachblüten muss man aufpassen – nicht alle Tiere vertragen die Laktose oder den Alkohol in den Produkten! Manche pflegende Produkte aber mögen die vierbeinigen Freunde wirklich gerne. Die Westie-Hündin meines Gstaader Tourengspänli jedenfalls hat sich gefreut über die hausgemachte Pftensalbe der Drogistin – nun kann sie noch längere Bergtouren mitmachen, weil die zarte Haut besser geschützt und gepflegt ist. Wichtig ist einfach, bei gut gemeinten Hilfsaktionen für unsere Haustiere immer daran zu denken, dass sie auf manche Stoffe ganz anders reagieren als wir – diesbezüglich ist einerseits solides Fachwissen gefragt und andererseits ein «gesunder Tierverstand». Fragen Sie immer in einer Drogerie oder tierärztlichen Praxis nach, bevor Sie etwas anwenden, das Ihnen selbst doch gerade so gutgetan hat. Das Teebaumöl zum Beispiel, das ich manchmal brauche, um kleine Verletzungen zu desinfizieren, wäre für die Hündin giftig, und auch eine kampferhaltige Wundcreme, die bei mir super wirkt, wäre für sie schädlich. Die Pftensalbe für die Hündin aber brauchen wir manchmal auch selbst – wenn wir vom Kraxeln raue Fingerkuppen haben!

## TIER- GESUNDHEIT



### Für Schnurrli und Fifi **6**

Sanfte Naturheilmittel für Katzen und Hunde gibt's in der Drogerie. Wichtig ist die richtige Anwendung, denn Tiere haben andere Bedürfnisse als die Menschen.

#### 10 Praktische Tipps von der Drogistin

Stets genug zu trinken geben, eine sanfte Massage und bei Magenprobleme Karottensuppe kochen

#### 12 Guter Rat vom Tierarzt

Erste Hilfe für Tiere, ein guter Parasitenschutz und worauf bei Reisen zu achten ist

# Inhalt



### Sonnenschutz **16** Neue Pflegetrends aus Asien



### Kühlende Produkte **20** Tipps und Tricks aus der Drogerie



### Die richtigen Gläser **22** Gute Sonnenbrillen für Kinder und Erwachsene

- 4 Kurz & gesund
- 14 Den Bart gut pflegen
- 26 Warum Therapietreue wichtig ist
- 28 Lesetipps: durstige, royale und wilde Gartenfans
- 30 Besser leben
- 32 Mitmachen und gewinnen
- 33 Rätselspass
- 35 Zu guter Letzt



Lifhack aus der Drogerie

## Etiketten lösen

Gebrauchte Gläser von Confi oder Tomatensauce möchte man gern wiederverwenden. Wenn sich nur die lästigen Etiketten leichter lösen liessen! Trockener Leim geht mit Aceton weg, klebrige Rückstände lassen sich mit Benzin entfernen.

## SCHAUFENSTER



### FEMANNOSE® P ProDuo Auch begleitend zu einer Antibiotika-Einnahme\*

FEMANNOSE® P ProDuo ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit D-Mannose, der Hefe *S. boulardii*, Preiselbeer-Extrakt und Vitamin D und kann begleitend zu Antibiotika eingenommen werden. Die Hefe *S. boulardii* wird durch Antibiotika nicht beeinflusst und kann deshalb zeitgleich dazu eingenommen werden (\*). Die D-Mannose ist ein im Fachhandel bekannter und in der Natur weit verbreiteter Einfachzucker. Zusätzlich trägt Vitamin D zur Unterstützung eines normalen Immunsystems bei.

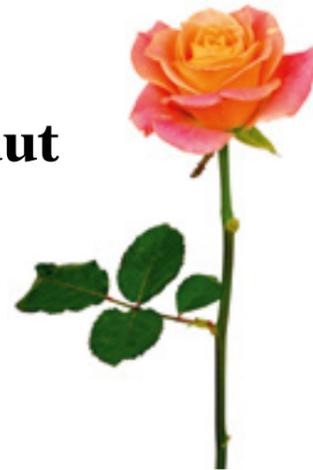
Nahrungsergänzungsmittel.  
Melisana AG, 8004 Zürich  
[www.femannose.ch](http://www.femannose.ch)

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Auf diesen Seiten stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.

## KURZ & GESUND

### Rosen für die Haut



Nun blühen sie in den Gärten, und auch in der Kosmetikwelt ist die Königin der Blumen nicht wegzudenken. Seit Jahrhunderten steht die Rose für Schönheit, Harmonie und inneres Gleichgewicht. Hochwertige Rosenprodukte kann man im Badezimmerschränkli eigentlich nie zu viele haben. Und so massieren wir also verwöhnendes Rosenöl ins Décolleté ein, und selbstverständlich enthält auch die Bodylotion biologische Rosenessenzen. Das Gesicht pflegen wir mit kostbarstem Rosenfluid, auf dass die Haut so samtig werden möge wie die Blütenblätter der verehrten Gartenschönheit. Und falls nun wider Erwarten im Spiegel kein Weltwunder der Verjüngung zu erkennen sein sollte, so beschwingt uns doch der sinnliche Rosenduft und lässt uns leichten Schrittes in den neuen Tag hinaustreten. Fürs Gemüt sind all die tollen Rosenprodukte aus der Drogerie jedenfalls ganz wun-

derbar, und wenn wir schon dabei sind: warum nicht zur Begrüssung des Sommers ein romantisches Rosenparfüm kaufen? Ich will jetzt hier nicht Werbung machen, aber ich wüsste da ein paar ganz zauberhafte Produkte in opulent verzierten Fläschchen, mit Namen so poetisch, dass frau sich gleich selbst fühlt wie eine Prinzessin, wenn sie daran schnuppert und die Namen vor sich hinflüstert. Vielleicht könnten wir so mantramässig die Parfümnamen herunterbeten wie einen Rosenkranz? Bestimmt hilft auch das fürs Gemüt...

Sabine Reber

## KURZ & GESUND

### Morgenkaffee erhöht die Lebenserwartung

SR Eine aktuelle Studie hat untersucht, zu welcher Uhrzeit Menschen in den USA Kaffee trinken und wie dies mit ihrem Sterberisiko in Zusammenhang steht. Es wurden zwei Trinkmuster festgestellt: Menschen, die hauptsächlich morgens Kaffee trinken, und Menschen, die den ganzen Tag über Kaffee trinken. Die Morgenkaffee-Trinker hatten laut der Studie ein geringeres Sterberisiko als Personen, die gar keinen Kaffee tranken. Die Studie umfasste Daten von 40 725 Erwachsenen aus dem National Health and Nutrition Examination Survey von 1999 bis 2018 sowie von 1463 Erwachsenen aus der

Women's and Men's Lifestyle Validation Study. Dabei zeigte sich: Der Zeitpunkt des Kaffeetrinkens sei mit dem Gesamtsterb-



lichkeitsrisiko und dem kardiovaskulären Sterblichkeitsrisiko verbunden, schreibt das Deutsche Gesundheitsportal, und dies unabhängig von der Menge des Kaffeeconsums. Insbesondere deuten die Ergebnisse aus dem Bericht darauf hin, dass Kaffeetrinken am Morgen mit einer geringeren Sterblichkeit verbunden ist als Kaffeetrinken später am Tag. Eine mögliche Erklärung für die Studienergebnisse wäre gemäss den Autoren, dass der Konsum von Kaffee am Nachmittag oder Abend die zirkadianen Rhythmen des menschlichen Körpers sowie den Spiegel des Schlafhormons Melatonin stören könnte.

## Naturbilder zur Schmerzlinderung

SR **Dass der Aufenthalt in der Natur gesund ist, weiss jedes Kind. Doch schon der Anblick von Naturbildern kann Schmerzen lindern, wie nun eine neue Hirnstudie zeigt. Dabei handelt es sich nicht nur um einen Placeboeffekt, wie die «Pharmazeutische Zeitung» schreibt.**



Naturbilder können Schmerzen lindern: Eine Studie aus Österreich zeigt, dass bei der Betrachtung von Szenen aus der Natur jene Hirnaktivitäten, die für die Schmerzverarbeitung typisch sind, geringer auftreten als beim Betrachten anderer Motive. In der Untersuchung der Gruppe um Maximilian Steininger von der Universität Wien gaben die Probanden Auskunft über ihr Schmerz-

empfinden, während sie kurze Videos mit Motiven aus Natur, Stadt oder einem Innenraum sahen. Dabei wurden ihnen Elektroshocks auf den Händen appliziert. Hirn-

scans liessen hier in Verbindung mit den Naturvideos eine geringere Aktivität in jenen Gehirnregionen erkennen, die mit Schmerzverarbeitung verbunden sind, wie die «Pharmazeutische Zeitung» schreibt. «Anders als etwa bei Schmerzreduktion durch Placebos, die in der Regel unsere emotionale Reaktion auf den Schmerz verändern, führte das Betrachten der Natur dazu, dass die frühen, körperbezogenen Signale vom Gehirn anders verarbeitet wurden», erklärt Steininger und führt aus: «Unsere Ergebnisse deuten darauf hin, dass die schmerzlindernde Wirkung der Natur tatsächlich vorhanden ist, obwohl die von uns festgestellte Wirkung nur etwa halb so stark war wie die von Schmerzmitteln.»

## Leucen® Essigsaures Tonerde-Gel Wohltuend kühlendes Gel mit essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol.



Leucen® Pic  
Roll-on  
bei  
Insektenstichen

Helene Elmer gibt ihrer eigenen Hündin Jenna Bachblütentropfen – aber nicht alle Hunde vertragen Präparate mit Alkohol, da gilt es vorsichtig auszuloten, was für das jeweilige Tier passt.

# Auf vier Pfoten cool durch den Sommer

Reisetrubel, Ferienzeit und Hitzestress setzen den Vierbeinern oftmals zu. Die Drogistin und Tierkinesiologin Helene Elmer aus Bätterkinden ist auf Naturheilkunde für Tiere spezialisiert. Sie erklärt, wie wir unsere vierbeinigen Freunde unterstützen können, damit sie gut durch die Sommerzeit kommen.

Von Sabine Reber, Fotos: Susanne Keller (wenn nichts anderes vermerkt)

**K**ira wedelt mit dem Schwanz und erkundet neugierig den ungewohnten Raum. Bald setzt sich die vorwitzige Hündin zu Helene Elmer auf die Matte am Boden und lässt sich mit Hundeguetzli verwöhnen. Die Drogistin gibt dem neugierigen Westie verschiedene Aromatherapie-Düfte zum Schnuppern: «Vanille ist ein Duft, den viele Hunde mögen.» Auch Bergamotte sei bei den meisten Vierbeinern beliebt. Kira aber wendet ihre Stupsnase von dem für sie ungewohnten Zitrusduft ab. Lieber hätte sie nochmals ein Guetzli. Die Drogistin lässt sich Zeit, streicht dem Tier über den Rücken. «Etwas verspannt?», fragt sie und versucht, den Hund sanft zu massieren. Der weisse Hochlandterrier lässt sich die Behandlung gefallen. Tatsächlich habe Kira wohl Muskelkater, sagt Paul Galler, der am Vortag mit ihr eine lange Wanderung unternommen hat. Das ist auch der eigentliche Grund, warum er die auf Tier-Naturheil-

kunde spezialisierte Drogistin aufgesucht hat. Die Westie-Rüdin begleitet ihn gerne auf langen Bergtouren. Dabei werden ihre Pfoten stark beansprucht. Aber wenn er ihr Pfotenbalsam einreiben will, zappelt sie und wehrt sich. Helene Elmer greift abermals zum Gefäss mit den Guetzli, dann bittet sie Kira, Pfötchen zu geben. Dazwischen lässt sie die Hündin immer wieder an der Pfoten-salbe auf Bienenwachs-basis schnuppern: «Es ist wichtig, dass das Tier die Produkte selbst entdecken kann.» Schliesslich klappt es mit dem Einreiben, und Kira ist gerüstet für die nächsten Wanderungen.

## Kühle Routen und genug Wasser

Die Drogistin und der Hundebesitzer tauschen sich noch etwas aus über die Gewohnheiten ihrer Tiere. Wie alle Hunde mögen sowohl der kleine Westie wie auch die schwarze Schäferhündin Jenna von Helene Elmer heisses Wetter gar nicht. Paul Galler macht es so, dass er im Sommer vorzugsweise frühmorgens mit Kira laufen geht und dann wieder später am Abend. Tagsüber verzieht sich die Hündin gern an einen kühlen, schattigen Platz und hält ausgiebig Siesta.

**«Es ist wichtig, dass das Tier die Produkte selbst entdecken kann.»**

Helene Elmer

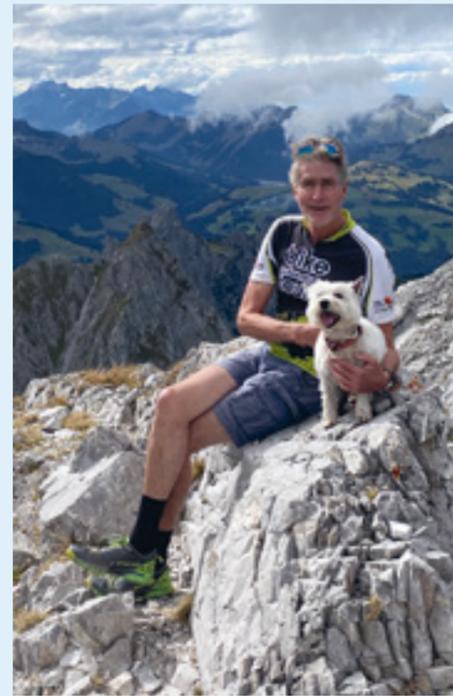


## TIER- GESUNDHEIT



### VERSPIELT

Drogistin Helene Elmer und ihre Hündin Jenna verbringen im Sommer gerne zusammen die Freizeit draussen und spielen im kühlenden Wasser.



### BERGGÄNGIG

Paul Galler und seine Westie-Hündin Kira unternehmen miteinander lange Bergtouren. In der Höhe, wo die Temperaturen etwas tiefer sind und stets ein frischer Wind weht, fühlt sich die Hündin besonders wohl.

Fotos: zVg (oben links), Sabine Reber (oben rechts)

### GIB PFÖTCHEN!

Die Drogistin lockt Hündin Kira mit Guetzli, damit sie sich ihre Pfoten genauer anschauen kann.



Für lange Touren zieht es die beiden meist in die Höhe, wo Kira sich liebend gerne in alten Schneefeldern wälzt und auch immer mal wieder ihr Bäuchlein in einem Bergbach kühlt. Paul Galler stimmt seine Routen wann immer möglich auf die Bedürfnisse des Hundes ab. Besonders gerne bewegt sich Kira entlang von Bachläufen, oder die beiden suchen einen erfrischenden Bergsee mit flachem Ufer auf. Hauptsache, die Hündin kann regelmässig baden und sich abkühlen! Auch Helene Elmer geht mit ihrer Hündin Jenna gern ans Wasser und sucht sich im Sommer schattige und kühle Spazierwegen aus. Sie sagt: «Abkühlung, Schattenplätze und stets genug Flüssigkeit sind das Wichtigste in den heissen Sommermonaten.» Frühmorgens im Wald würden ihre Hündin und sie selbst sich besonders wohlfühlen. Sowohl Paul Galler wie Helene Elmer nehmen jeweils auch eine Wasserflasche und ein Trinkgefäss für ihren Hund mit.

zu lassen. Die Katze schlinge ihr Fressen hinunter und könne nie genug bekommen, schildert sie. Da das junge Tier oft von ihren Geschwistern vom Fressen weggejagt wurde, vermutet sie, dass ein solches Trauma der Grund dafür sein könnte. Helene Elmer empfiehlt das Pendeln. Damit liessen sich auf feinstofflicher Ebene energetische Blockaden auflösen, und man könne Traumata auf diese Weise gut behandeln. Das Kätzchen schaut interessiert zu, tippt das Pendel ein

### Pendeln für das Büsi

Als Nächstes kommt Sandra Moser mit ihrer einjährigen Katze Zora in die Tierkinesiologie-Praxis. Sie ist extra aus Affoltern im Emmental angereist, um ihr Büsi behandeln



### FEINSTOFFLICHE EBENE

In der Tierkinesiologie wird mit sanften Methoden gearbeitet, um energetische Blockaden zu lösen.

paarmal mit seinen Pfoten an und verzieht sich dann hinter dem Papierkorb. Nach weiterem Anlocken mit Guetzli und einigen anderen Versuchen gelingt die Pendelbehandlung. Zora ist nun ruhig und streckt sich wohligh auf der Matte aus. Offenbar scheint sie sich jetzt wohlfühlen.

Die Drogistin empfiehlt ihrer Kundin zur Weiterbehandlung daheim Bachblütentropfen. Sie erklärt: «Katzen vertragen den Alkohol in den Bachblüten nicht. Eine Möglichkeit ist es, einige Tropfen sanft bei den Ohren einzumassieren.» Überhaupt sei bei Katzen die Behandlung mit pflanzlichen Heilmitteln grundsätzlich schwieriger, weil sie Fleischfresser sind. Für Hunde hingegen gibt es auch verschiedene Futterzusätze mit Heilkräutern, denn Hunde sind Allesfresser und können pflanzliche Stoffe gut verdauen. Bei Katzen kommen eher die feinstofflichen Naturheilmethoden wie Homöopathie, Schüssler Salze oder eben Bachblüten zur Anwendung. Auch spagyrische Produkte können für Haustiere angewendet werden, jedoch stellt sich wieder die Frage nach der Alkoholverträglichkeit. Helene Elmer sagt: «Für Katzen lasse ich spagyrische Essenzen jeweils stehen, bis der Alkohol verdunstet ist, dann dürfen sie es auflecken. Hunde können den Alkohol besser abbauen als Katzen, jedoch sollte man auch hier sparsam sein und auf jeden Fall mit einer Fachperson Rücksprache nehmen.»

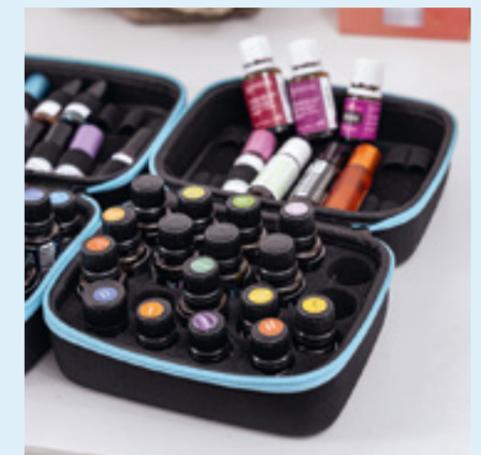
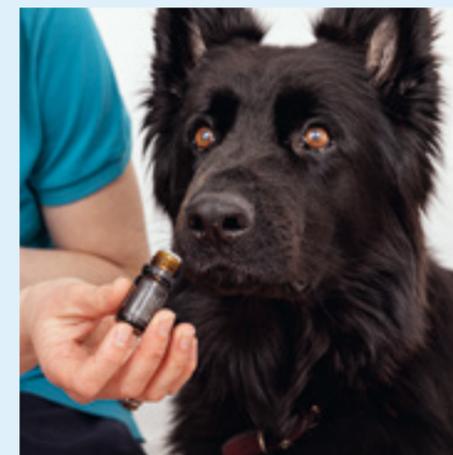
Auch bei einer Aromatherapie für Tiere gilt es, sehr vorsichtig zu sein, denn Hunde und Katzen haben eine viel empfindlichere Nase als wir Menschen. Helene Elmer empfiehlt, höchstens einen Tropfen Öl zu nehmen und ihn in der Handfläche gut zu verreiben, bevor man dem Tier damit über das Fell streicht. Und man dürfe einem Tier grundsätzlich keine ätherischen Öle zum Einnehmen geben, warnt sie. Wer sein Tier selbst massieren will, solle sich die richtige Technik von einer Fachperson zeigen lassen, rät Helene Elmer. Auch bei den Produkten

sei es wichtig, sich in der Drogerie gut beraten zu lassen, was bei welchem Tier angewendet werden darf und welche Dosierung korrekt ist.

### Reisen mit den Vierpfotenfreunden

Damit sich die Tiere auf einer Reise nicht fürchten, gilt es, alles gut vorzubereiten. Die Reisebox muss die richtige Grösse haben und ein Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Sie sollte nicht zu gross sein, sonst wippt das Tier zu stark hin und her. Helene Elmer empfiehlt, die Katze oder den Hund vorzeitig an das Reisekistchen zu gewöhnen. Zuerst soll das Behältnis im Wohnzimmer aufgestellt und das Ein- und Aussteigen

mithilfe von Guetzli geübt werden. Sobald das klappt, wird das Tier in der Box einmal ins Auto gestellt, ohne dass das Auto fährt. Wenn das auch gut geht, kann eine erste kurze Autofahrt unternommen werden. Elmer: «So tastet man sich Stück für Stück heran, bis das Tier daran gewöhnt ist und keinen Stress mehr hat. Wenn das nicht reicht, können Bachblüten-Notfalltropfen helfen, das Tier etwas zu beruhigen.» Bei Hunden könne auch eine Aromatherapie angewendet werden, indem ein Tüchlein mit einem Tropfen Lavendelöl in die Box gelegt wird. Bei Katzen kann ein Duftkissen mit Katzenminze verwendet werden. Auch vertraute Düfte von zu Hause können zur Beruhigung beitragen. Oft hilft es ebenfalls, die Box abzudunkeln, damit das Tier zur



### SCHNUPPERN

Viele Tiere riechen gern an sanften Düften wie Vanille oder Bergamotte. Wichtig ist, damit vorsichtig umzugehen, nur Produkte anzuwenden, die für Tiere zugelassen sind, und sich gut beraten zu lassen.

Ruhe kommt. Und das Wichtigste: ruhig bleiben, Geduld bewahren und sich nicht von der Hektik des Tieres anstecken lassen!

Helene Elmer stellt auch individuelle Aromatherapie-Mischungen für Hunde her. Dabei verwendet sie oft beruhigende Düfte wie Vanille, Bergamotte, Fenchel, Melisse oder Lavendel. Die Dosierung dieser Produkte ist stark verdünnt und den jeweiligen Tieren angepasst. Damit ein Hund die beruhigende Wirkung voll wahrnehmen kann, empfiehlt die Drogistin, das Aromaöl schon im Vorfeld zu verwenden, zum Beispiel wenn zusammen gekuschelt wird. So verknüpft das Tier den Duft mit einem positiven Erlebnis und reagiert dann in Stresssituationen besser darauf.

Stress kann auch zu Durchfall führen oder Magenbeschwerden wie Erbrechen oder saures Aufstossen verursachen. Die Drogistin rät, Bachblüten-Notfalltropfen anzuwenden oder sich im Vorfeld in der Drogerie eine spezielle Bachblütenmischung für das Tier zubereiten zu lassen. In der Spagyrik können folgende Pflanzen helfen: Melisse, Jasmin, Passionsblume, Hafer, Lavendel, Kamille, Küchenschelle, Pfefferminze und andere. Auch hier sollte die Mischung individuell auf das jeweilige Tier abgestimmt werden. Bei nervösen Durchfällen empfiehlt sie besonders Melisse «in Tinkturform oder als Spagyrik, denn Melisse wirkt harmonisierend auf das vegetative Nervensystem und hilft, den Magen-Darm-Trakt zu beruhigen. Ebenso können Schüssler Salze bei Durchfall angewendet werden, wobei auch hier die Mischung im Vorfeld individuell auf das Tier abgestimmt werden sollte.»

### Streunende Tiere nicht heimnehmen

Und was ist zu tun, wenn man in den Ferien ein ausgesetztes Tier findet? Helene Elmer sagt: «Vorsichtig sein, nicht jeder Hund möchte angefasst werden. Unbedingt Wasser anbieten, aber dabei nicht direkt frontal auf das Tier zugehen. Auch Futter anbieten ist in Ordnung. Dann die Polizei und/oder den örtlichen Tierschutz informieren. Die zuständigen Behörden kümmern sich danach um alles Weitere.» In der neuen Tierschutzverordnung der Schweiz gibt es übrigens

## Drei Tipps von Helene



### Trinken fördern

Wenn Hunde und Katzen nicht von sich aus genug trinken, können folgende Tricks helfen:

- Stark verdünnte Fleischbrühe anbieten oder diese mit dem Futter mischen
- Wenig Milch oder Sahne im Trinkwasser kann das Interesse am Trinken fördern

### Beruhigende Massage

Hunde haben an den Ohren viele Reflexpunkte. Das Massieren der Ohrmuschel kann beruhigend und entspannend wirken. Streichen Sie behutsam mit dem Daumen der einen Hand auf der Aussenseite des Ohres von der Ohrmuschel bis zur Spitze. Die andere Hand bleibt ruhig auf dem Hund liegen.

### Morosche Karottensuppe

500 Gramm Karotten in einem Liter Wasser eine Stunde lang weich kochen. Dabei bilden sich kleinste Zuckermoleküle, die die krank machenden Bakterien binden und ausscheiden helfen. Nach einer Stunde den Brei pürieren, mit abgekochtem Wasser sowie 3 Gramm Salz auffüllen und dem Tier mehrmals täglich in kleinen Portionen verfüttern. Das Rezept wurde vom österreichischen Kinderarzt Prof. Ernst Moro erfunden, es funktioniert bei Menschen genauso wie bei Hunden und hilft, die Darmflora zu regenerieren.



## «Abkühlung, Schattenplätze und stets genug Flüssigkeit sind das Wichtigste in den heissen Sommermonaten.»

Helene Elmer

einen Zusatz, der besagt, dass Tiere aussetzen strafbar ist und mit bis zu drei Jahren Haft geahndet werden kann. Man darf vom Gesetz her auch nicht ein ausgesetztes Tier einfach mit nach Hause nehmen, ausserdem wäre es von den Zollformalitäten her sehr kompliziert, und je nach Land gibt es Quarantänevorschriften. Auch streunende Hunde oder Katzen aus dem Ausland kann man nicht einfach mit nach Hause nehmen. Helene Elmer rät: «Wer ein Tier bei sich aufnehmen möchte, sollte sich die Sache sehr gut überlegen, denn das bedeutet eine grosse und langfristige Verantwortung. Und wenn man sich wirklich sicher ist, dass man dieser Aufgabe gewachsen ist und die nötigen Voraussetzungen hat, dann sollte man sich eher an ein seriöses Tierheim in der Schweiz wenden. Es gibt auch hier genug Hunde und Katzen, die ein liebevolles Daheim suchen.»



### TIER- KINESIOLOGIN

Helene Elmer ist Drogistin HF und Inhaberin der Swidro Drogerie Elmer in Bätterkinden sowie diplomierte Tierkinesiologin. Zurzeit ist sie in einer Ausbildung zur Hundexpertin für herausfordernde Hunde. Sie vermittelt ihr Wissen über Naturheilkunde bei Hunden in ver-

schiedenen Hundeschulen und -vereinen. Ebenfalls führt sie phytotherapeutische Schulungen für die Nutztierhaltung an der Landwirtschaftsschule Inforama Rütli durch. In ihrer Drogerie bietet sie ein breites Sortiment an pflanzlichen Heilmitteln für Tiere, zum Beispiel Spagyrik, Bachblüten, Homöopathie, Aromatherapie sowie Tinkturen und Tees. Neben der Drogerie führt sie eine eigene Praxis für Tierkinesiologie. [swidro-drogerie-elmer.ch](http://swidro-drogerie-elmer.ch)

## «Wer ein Tier bei sich aufnehmen möchte, sollte sich die Sache sehr gut überlegen, denn das bedeutet eine grosse und langfristige Verantwortung.»

Helene Elmer

Fotos: Image by wirestock on Freepik, Creative Stocker – stock.adobe.com, Make Narodenko – stock.adobe.com

## Blasenentzündung?

Canephron® lindert typische Beschwerden einer unkomplizierten Blasenentzündung\*

Bewährte  
Wirkpflanzen-  
Kombination



- Rosmarinblätter
- Tausendgüldenkraut
- Liebstöckelwurzel



\* Traditionsgemäss zur unterstützenden Behandlung bei leichten Beschwerden im Rahmen von unkomplizierten Infektionen der unteren Harnwege bei erwachsenen Frauen nach Ausschluss einer schweren Erkrankung durch eine Fachperson.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Biomed AG, Überlandstrasse 199, CH-8600 Dübendorf.  
© Biomed AG. 04/2025. All rights reserved.

**BioMed**

# «Nicht alles, was für den Menschen gut ist, hilft auch dem Tier»

Nebst Hitze, verunreinigtem Wasser oder Stress beim Reisen lauern für die geliebten Vierbeiner gerade bei Auslandsreisen diverse andere Gefahren. Tierarzt Flurin Tschuor sagt, worauf zu achten ist bei Reisen mit Hunden und Katzen sowie welche Mittel man bei Tieren einsetzen darf.

Von Sabine Reber

## Herr Tschuor, was darf man anwenden in der Ersten Hilfe für Tiere?

Flurin Tschuor: Tiere reagieren oft ganz anders auf Medikamente und Wirkstoffe als Menschen. In der Ersten Hilfe darf man bei Tieren vor allem sanfte, äusserlich anwendbare Produkte verwenden wie Desinfektionsmittel ohne Alkohol, Kühlpads, Wundsalben mit Ringelblume oder Kamillenlösungen zur Reinigung von Augen und Ohren. Produkte aus der Drogerie mit pflanzlichen Inhaltsstoffen können unterstützend wirken, aber bitte immer zuerst abklären, ob sie für Tiere gut verträglich sind.



## Darf man Produkte für Menschen geben, zum Beispiel Schmerzmittel?

Ganz klar: nein! Schmerzmittel wie Paracetamol, Ibuprofen oder Aspirin sind für Tiere hochgradig gefährlich und teilweise sogar tödlich. Schon kleine Mengen können zu

schweren Vergiftungen führen, besonders bei Katzen und kleinen Hunden. Medikamente aus der Humanmedizin dürfen niemals ohne Rücksprache mit einer Tierärztin oder einem Tierarzt verabreicht werden. Neben menschlichen Schmerzmitteln sollten auch ätherische Öle, Zinksalben, Desinfektionsmittel mit Alkohol oder Jod und Hausmittel wie Zwiebeln oder Knoblauch nicht bei Tieren angewendet werden. Viele davon sind giftig oder reizen Haut und Schleimhäute. Auch homöopathische oder pflanzliche Präparate sollten nur nach Absprache mit einer Fachperson eingesetzt werden, da nicht alles, was für den Menschen gut ist, auch dem Tier hilft.

## Arnikachügeli, Bachblüten und Spagyrik sind aber schon in Ordnung? Darf man da Humanprodukte geben?

Grundsätzlich ja. Viele Naturheilmittel wie Bachblüten, homöopathische Mittel wie Arnika oder spagyrische Sprays werden auch bei Tieren erfolgreich eingesetzt. Wichtig ist aber: Tiere haben einen anderen Stoffwechsel als Menschen. Gerade bei Homöopathie und Bachblüten ist die Verträglichkeit meist gut, solange die Produkte alkoholfrei sind. Nicht alle Humanprodukte sind automatisch

auch für Tiere geeignet. Bei Naturheilmitteln kommt es stark auf die Zusammensetzung an. Produkte mit starken ätherischen Ölen, Alkohol, Zuckerzusätzen oder bestimmten Pflanzenextrakten (zum Beispiel Teebaumöl, Kampfer, Menthol) können giftig oder reizend wirken.



## Gibt es pflanzliche Produkte, die man Tieren auf keinen Fall geben darf?

Ja, zum Beispiel Teebaumöl, Knoblauchpräparate, Johanniskraut (kann Lichtempfindlichkeit auslösen), Menthol, Kampfer oder Schüssler Salze mit Laktose (bei Unverträglichkeit). Auch hoch dosierte ätherische Öle sind bei Katzen gefährlich, da sie diese Stoffe nicht abbauen können. Was für Menschen «sanft» klingt, kann für Tiere sehr belastend sein.

## KLEINTIERSPEZIALIST

Der Tierarzt Flurin Tschuor ist spezialisiert auf innere Medizin für Kleintiere.



## Was gilt punkto Zecken und Würmern?

Ein wirksamer Parasitenschutz ist für Hunde und Katzen unerlässlich, vor allem in der warmen Jahreszeit. Gegen Zecken und Flöhe helfen Spot-on-Präparate, Tabletten oder Halsbänder. Es gibt auch natürliche Mittel, zum Beispiel mit Margosa- oder Neemöl, die jedoch oft weniger zuverlässig wirken. Wichtig ist: regelmässig kontrollieren, besonders nach Spaziergängen im Wald oder im hohen Gras. Wurmkuren sollten bei Freigängerkatzen oder Hunden mit Kontakt zu anderen Tieren in Absprache mit dem Tierarzt alle drei Monate erfolgen.

## Gibt es in manchen Feriendestinationen Parasiten oder sonstige Probleme, die wir in der Schweiz nicht kennen?

In Frankreich, Italien, Spanien und anderen südlichen Ländern gibt es Sandmücken, die gefährliche Krankheiten wie Leishmaniose oder Ehrlichiose übertragen können. Ausserdem gibt es Zeckenarten, die Babesiose oder Ehrlichiose übertragen können. Auch Herzwürmer (Dirofilaria) sind ein Thema. Darum gilt vor jeder Reise: Mücken- und Zeckenschutz durch spezielle Spot-ons oder Halsbänder besorgen und vor der Reise als Prophylaxetabletten gegen Herzwürmer geben. In einigen Ländern gibt es ausserdem giftige Raupenarten wie die des Eichen-Prozessionsspinner, auf die man achten muss.

## TIERARZT FLURIN TSCHUOR

Dr. med. vet. Flurin Tschuor hat an der Universität Zürich Veterinärmedizin studiert. Nach zwei Jahren in der Privatpraxis ist er zurück ans Tierspital in Zürich und hat dort promoviert und eine Ausbildung in Innerer Medizin der Kleintiere absolviert (Dipl. ACVIM & ECVIM-CA). Mittlerweile ist er Inhaber der Tierklinik Mittelland und Leiter des Herzzentrums TKM.

## Via QR-Code erhalten Sie weitere Infos zu folgenden Themen:

- Was ist für den Hund giftig?
- Was ist für die Katze giftig?
- Was tun, wenn ein Tier etwas Giftiges gefressen hat?

(QR-Code scannen)



Am besten macht man zwei bis vier Wochen vor der Abreise einen kurzen Check beim Tierarzt, um Risiken individuell einzuschätzen und das Tier optimal zu schützen.



WILD

## EMOFLUOR Intensive Care

### Gel

Täglich anwendbar zum gezielten Schutz vor schmerzempfindlichen Zähnen dank optimaler Konsistenz und Haftbarkeit

@wildpharma

wildpharma

# Balsam, Tonic und Bartwachs

Zum Thema Bartpflege sind Nicole und Ciril Stadler, Inhaber der Drogaria Stadler in Scuol im Unterengadin, genau die Richtigen. Sie ist Drogistin, er trägt Bart.

Von Barbara Esther Siegrist

Er trägt Bart, seit er wächst. Und sie liebt ihn, seit sie ihn kennt, den Mann und den Bart. Aber «gepflegt muss er sein, sonst sieht es schnell verwaht aus», sagt Ciril Stadler, Inhaber der Drogaria Stadler in Scuol. Seine Frau Nicole führt die Drogerie, für Pflegeprodukte ist er also an der Quelle. Und der Laie staunt, was es alles gibt: Bartshampoo etwa, denn Barthaare sind borstiger als Kopfhare. Da sei gerade im Sommer ein spezielles Shampoo wichtig, sagt Nicole Stadler, denn «Schweiss und Sonnencreme beschweren den Bart». Bartöl helfe gegen das Austrocknen des Bartes, spende je nach Inhaltsstoffen Feuchtigkeit oder schütze vor UV-Strahlung. Ausserdem Sorge es für ein weiches, gepflegtes Gefühl. Neben natürlichen Ölen gibt es silikonbasierte Varianten, die das Haar zusätzlich glätten und vor Hitze schützen. Weiter geht die Pflege mit Bartbalsam oder Bartwachs. Bei warmen Temperaturen kann der Bart schneller aus der Form geraten. Während der Balsam für ein ordentliches Erscheinungsbild sorgt, gibt der Wachs Extrahalt, weiss die Drogistin. Zum Abschluss darf es ein Aftershave oder ein Barttonic sein, das die nach dem Trimmen empfindliche Haut beruhigt und mit Feuchtigkeit versorgt. Natürlich dürfen auch Bartbürste und Bartkamm nicht fehlen. Gerade im Sommer lassen Schweiss und Sand den Bart stumpf wirken. Mit Bürste und Kamm werden diese Partikel entfernt, und Pflegeprodukte lassen sich gleichmässig verteilen. «Ein feiner Kamm sorgt für ein ordentliches



Styling», sagt Nicole Stadler. Schliesslich könne man Bärte auch färben, dafür gäbe es spezielle Bartfarbe, ergänzt ihr Mann. Das hat er von seinem Barber, nicht von der Drogistin gelernt.

## Zehn Minuten pro Tag

Rund zehn Minuten pro Tag widmet Ciril Stadler seinem Bart, er rasiert und schneidet ihn alle drei Tage, damit er in Form bleibt, und alle drei Wochen ist ein Coiffeurbesuch nötig. Sein Vollbart ist zweieinhalb Zentimeter lang. Für kräftigeren Wuchs, etwa an lichten Stellen, gibt es Haarseren. Und natürlich gibt es in der Drogerie viele nützliche Mittel generell für kräftigeres Haar, etwa Nahrungsergänzungsmittel mit

Vitaminen, Mineralstoffen und Hirseextrakt, sagt seine Frau. Sie setzt gern auf natürliche Pflegeprodukte. Öle wie Argan- oder Jojobaöl pflegen nicht nur das Barthaar, sondern auch die Haut darunter.

Hat der Bart erst einmal seine Länge, gebe es kaum mehr Probleme, sagt Ciril Stadler. Die kritische Phase sei zwischen dem Dreitage- und dem Vollbart. Dann juckt es, und es können Haare einwachsen. Eingewachsene Haare sind unangenehm. Nach der Rasur können sie an allen Körperstellen vorkommen, bei Männern und Frauen. Sie selbst «herausoperieren» sei keine gute Idee. Nicole Stadler empfiehlt vor der Rasur ein Peeling und nachher eine feuchtigkeitsspendende Pflege. Wichtig sei, die Rasierklingen regelmässig zu wechseln und ein hautschonendes Rasiertgel zu verwenden. Sollte ein eingewachsenes Haar dennoch zu einer Entzündung führen, wisse die Drogistin oder der Drogist Rat, zum Beispiel mit Produkten auf Basis von ätherischen Ölen oder Pflanzenextrakten. In solchen Fällen helfe auch eine Zugsalbe, die Entzündung zu lindern und das eingewachsene Haar an die Oberfläche zu bringen.

## Trend und Tradition

Bärte sind heute in Mode, früher waren es Schnäuze, dann Dreitagebärte, nun sind es die Hipsterbärte, die gestylten Vollbärte. Bärte waren schon immer an Traditionen oder an die Mode gebunden. Ciril Stadler

Drogistin Nicole Stadler und ihr Ehemann Ciril kennen sich aus mit Bärten.

## Damenbart und Hexenhaar

Definitiv ein Liebeskiller sind Damenbärte. Sie wachsen mit Vorliebe an Frauen in den Wechseljahren und haben mit dem veränderten Hormonspiegel zu tun. Dagegen gibt es viele Möglichkeiten. Nur rasieren sei nicht die beste. Denn so werde das Haar da abgeschnitten, wo es am dicksten ist, und wachse dick wieder nach, sagt Drogistin Nicole Stadler. Stattdessen helfen Kaltwachsstreifen und Pinzette. Ein speziell widerborstiges Haar ist das Hexenhaar. Diesem ist kaum beizukommen. Es kann mit der Pinzette gezupft werden, wobei man sehr vorsichtig sein sollte, um Hautreizungen zu vermeiden. Wächst das Haar auf einem Muttermal, ist das vorsichtige Abschneiden die schonendste Methode.



hat früher Eishockey gespielt. Dort hat er traditionsgemäss den Bart während der Play-offs wachsen lassen. Heute geht Stadler auf die Jagd, auch hier ist es Tradition, während der Jagd den Bart wachsen zu lassen. Überhaupt gehört zu einem Bergler ein Bart, finden beide Stadlers. Sie ist der Überzeugung, ein Mann sei mit Bart männlicher. Da sind sich die Frauen nicht einig. Laut einer Statistik aus dem Jahr 2024 von *menshealth.de* finden 45 Prozent der Frauen den Dreitagebart besonders sexy, 20 Prozent mögen glatt rasierte Männer lieber, 9 Prozent stehen auf Vollbärte, 11 Prozent ist es völlig egal und 10 Prozent finden Bärte einen Liebeskiller.

## REGIONALE WERTE

Seit Juni 2024 führen Nicole und Ciril Stadler mit ihrem Team die Drogaria Stadler an der Stradun in Scuol. Sie konnten die Drogaria Mosca übernehmen, wo Nicole Stadler, heute dipl. Drogistin HF, bei Isabella Mosca ihre Lehre gemacht hat. Ciril Stadler hat eine Ausbildung in CAS New Leadership. Beide sind im Engadin geboren und legen grossen Wert auf natürliche Produkte und Regionalität. [www.drogaria-stadler.ch](http://www.drogaria-stadler.ch)

Mach dich auf  
an schöne Plätze ...

... nicht an stille Örtchen.

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

Dies ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.  
Vertrieb: **ebi-pharm**, 3038 Kirchlintach – [www.ebi-pharm.ch](http://www.ebi-pharm.ch)



**Activomin**

Damit du deine Verdauung  
im Griff hast

BESTELL-  
FORMULAR



←  
**IDEALERWEISE BLEICH**

Besonders in Südkorea gilt: je blasser die Haut, desto schöner die Frau.

Für Traumferien braucht es Strand, Meer – und einen Liegestuhl, um den ganzen Tag an der Sonne zu liegen. So sehen das viele Menschen in der westlichen Welt. In Asien hingegen lösen solche Vorstellungen Befremden aus. «Ich kann mich noch gut daran erinnern, wie geschockt meine asiatischen Kolleginnen und Kollegen reagierten, als ich nach meinen Ferien gebräunt zurück an den Arbeitsplatz kam», erzählt Jessica Käsermann-Gross.

Die gelernte Pharma-Assistentin lebte zwei Jahre lang in Malaysia, wo sie für einen grossen Kosmetikerhersteller tätig war. Davor hatte sie in der Schweiz Dermatologinnen und Dermatologen über Sonnenschutz sowie Sonnenschutzprodukte geschult und sich mit Hautkrebs und seinen Vorstufen beschäftigt. «Was Sonnenschutz anging, dafür war ich eigentlich sensibilisiert. Aber ich musste merken, dass sich die Asiatinnen und Asiaten ganz anders verhielten. Die Haut vor der Sonne zu schützen, ist so tief verankert, wie täglich die Zähne zu putzen», sagt Käsermann-Gross.

**UV-A- und UV-B-Strahlen**

Die Menschen tragen Hüte, Nackenschütze, Handschuhe sowie lange Kleidung. «Textilien sind der beste Sonnenschutz überhaupt!» Dazu liefert die asiatische Kosmetikindust-

rie eine riesige Auswahl an hoch entwickelten Sonnenschutzprodukten. Führend dabei sind jene aus Südkorea, bei uns auch bekannt unter dem Begriff K-Beauty.

Die südkoreanische Kultur und ihre Produkte verbreiteten sich erst in ganz Asien und haben nun auch bei uns einen Hype ausgelöst: Kimchi und Bibimbap werden probiert. Junge Menschen lieben K-Pop und schauen K-Dramen auf Netflix. Oder sie folgen südkoreanischen Influencerinnen, die in den sozialen Netzwerken aufwendige Skincare-Routinen und eine makellose Haut vorführen. Dieses Schönheitsideal, für das auch zu hautaufhellenden Produkten gegriffen wird, darf zu Recht kritisch beurteilt werden. Davon abgesehen bietet K-Beauty gerade im Bereich des Sonnenschutzes innovative Inhaltsstoffe und Formulierungen.

Jessica Käsermann-Gross war beeindruckt davon, was sie bei ihren Streifzügen durch die asiatischen Geschäfte entdeckte: «Die Produkte haben extrem leichte Texturen. Man spürt den Sonnenschutz nicht, kriegt weder Pickel, noch hinterlassen die Cremes einen weissen Film auf der Haut. Vieles sind sogenannte Hybridprodukte, die vor der Sonne schützen und gleichzeitig pflegen, womit sie sich für die tägliche Gesichtspflege eignen», sagt Jessica Käsermann-Gross. Den Asiatinnen und Asiaten gehe es nicht nur darum, eine weisse Haut

**SCHATTEN SUCHEN**

Nebst der richtigen Sonnencreme schützen auch Schirme und Kleider die Haut vor schädlichen Sonnenstrahlen.



**sananutrin®**  
**Femisoy®**



Lebensqualität  
in den Wechsel-  
jahren



Nahrungsergänzungsmittel mit Isoflavonen aus Soja & Rotklee

Täglich 2×1 Tablette  
Inhalt: 120 Tabletten

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
www.sananutrin.ch

# Sonnenschutz wie für die Asiatinnen

Sommer und Sonnencreme gehören zusammen wie Badi und Pommes. Allerdings sollte die Haut nicht nur in der Freizeit, sondern täglich geschützt werden. Asiatinnen und Asiaten machen vor, wie es geht.

Von Barbara Halter

zu haben, sondern auch, möglichst faltenfrei und ohne Altersflecken zu bleiben.

Zurück in der Schweiz gründete Käsermann-Gross die Sonnenpflegelinie RoseKin Cosmetics, die in Südkorea hergestellt wird. Dazu berät sie Dermatologinnen und Dermatologen oder hält Referate in Firmen. Sie beobachtet, dass immer noch Wissenslücken über die ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts bestehen. «In Asien beschäftigt man sich schon viel länger mit der schädigenden Wirkung von UV-A-Strahlung und reagiert darauf. Bei uns in Europa fokussierte sich die Prävention vor allem auf den Sommer, wenn die UV-B-Strahlung hoch ist und die Menschen draussen sind.»

Der Unterschied ist: UV-A-Strahlen sind das ganze Jahr und bei jedem Wetter gleich stark. Sie dringen durch Fenster- oder Autoscheiben. UV-A-Strahlen hinterlassen keine sichtbaren Schäden – vorerst jedenfalls. «Die Auswirkungen zeigen sich erst mit den

Jahren, mit Falten und Altersflecken. UV-A-Strahlen dringen tief in die Haut ein und verursachen dort langfristige Zellschäden, die auch zur Entstehung von Hautkrebs beitragen können.» Auf UV-B-Strahlen reagiert die Haut rasch: Als Schutz bräunt sie sich oder wird rot.

### Diskussionen um den Filter

Besonders hoch ist die Strahlung im Sommer. Im Übermass schädigt sie das Erbgut der Zellen, was das Risiko erhöht, an Hautkrebs zu erkranken.

Jessica Käsermann-Gross empfiehlt für exponierte Stellen wie das Gesicht einen ganzjährigen Sonnenschutz. «Ich persönlich verwende täglich eine Gesichtspflege mit Lichtschutzfaktor 30, darüber eine Foundation und einen Puder, beides mit LSF 50+. Mit dem Puder frische ich den Schutz während des Tages auf.»

Um die Haut vor UV-Strahlung zu schützen, enthalten Sonnencremes unterschiedliche Filtersubstanzen. Sie haben einen grossen Einfluss auf die Textur, also darauf, wie sich das Produkt auf der Haut anfühlt. Das leichte Gefühl von K-Beauty-Produkten rührt daher, dass die koreanische Kosmetikindustrie in diesem Bereich sehr innovativ ist. Doch was für einen Filter soll man verwenden? In den letzten Jahren wurde viel diskutiert über den Unterschied zwischen mineralischen/anorganischen und chemischen/organischen Filtern. Letztere sind in Zusammenhang mit Inhaltsstoffen wie Octocrylen oder Benzophenon in Verruf geraten. Diese können eine hormonähnliche Wirkung haben und stehen im Verdacht, krebserregend zu sein. Auch Allergien sind immer wieder ein Thema, dazu kommt der Einfluss von Sonnencremes auf das Ökosystem, zum Beispiel das Meer. «Inzwischen gibt es eine neue Generation von

chemischen Filtern, die mit anderen Inhaltsstoffen arbeiten. Viele Kosmetikfirmen sind daran, ihre Produkte umzustellen», sagt Jessica Käsermann-Gross. «Leider ist es für Laien meist schwierig, an den Inhaltsstoffen einer Creme zu erkennen, was für Filter verwendet werden.» Sie selbst bietet auf ihrer Website einen Guide an, wo sie Inhaltsstoffe auflistet und erklärt. «Man soll sich von einer Fachperson beraten lassen, um ein Produkt zu finden, das einem zusagt und das man gerne anwendet. Denn: Der beste Sonnenschutz ist der, den man trägt.»



### SONNENSCHUTZ-EXPERTIN

Jessica Käsermann-Gross, 33, gelernte Pharma-Assistentin, Sonnenschutzexpertin und Gründerin von RoseKin Cosmetics.

Sie hat dreijährige Zwillinge und lebt mit ihrer Familie seit Kurzem in Portugal.



## Alle rezeptfreien Medikamente gibt es in der Drogerie!

... Sonnenschutzmittel übrigens auch.



Hier finden Sie Ihre Drogerie!



## Schützen Sie sich vor Hautkrebs!

Die Schweiz belegt europaweit den ersten Platz unter den Hautkrebsneuerkrankungen. Es gibt verschiedene Arten von Hautkrebs, am häufigsten ist der weisse Hautkrebs (Basalzellkarzinom und Spinalzellkarzinom). Der schwarze Hautkrebs ist seltener, aber bösartiger. Wichtig sind ein frühzeitiges Entdecken und natürlich die Prävention:

- ☀ Zwischen 11 und 15 Uhr, wenn die Sonne am intensivsten scheint, sollte man möglichst im Schatten bleiben.
- ☀ Sich mit Hut, Sonnenbrille und langer Kleidung vor der Sonne schützen.

- ☀ Nicht bedeckte Stellen mit Sonnenschutzmittel schützen: Der Lichtschutzfaktor (LSF) gibt an, wie viel Mal länger eine Person sich der Sonne aussetzen kann, ohne Schäden davonzutragen, als wenn sie keine Sonnencreme verwenden würde. Entscheidend ist der individuelle Hauttyp: Jemand mit heller Haut hat beispielsweise eine Eigenschutzzeit von 5–10 Minuten. Bei einem LSF von 50 wären dies maximal 250–500 Minuten, also 4–8 Stunden.
- ☀ Auf Besuche im Solarium verzichten.

ES PASSIERT AU DE BESCHTE



Desinfiziert und beschleunigt die Heilung kleiner Wunden.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.

Fotos: Nadezhda - stock.adobe.com, New Africa - stock.adobe.com, zVg

## KÜHLENDE PRODUKTE

### ← COOL BLEIBEN

Nebst Glace schlecken helfen auch erfrischende Kräutertees und kühlende Produkte aus der Drogerie.

# Take it freezy

Ob erfrischende Cremes mit Kühlfaktor oder eine spezielle After-Sun-Lotion – in der Drogerie gibt es zahlreiche Produkte, die während der heissen Jahreszeit angenehme Kühlung bringen. Und die Drogistin kennt auch praktische Tipps, um damit besser durch die hitzige Zeit zu kommen.

Von Lara Mina Christ

Nicht nur ein Sprung ins kalte Wasser kann für die nötige Abkühlung sorgen, denn mittlerweile gibt es auch zahlreiche andere Möglichkeiten, der Hitze entgegenzuwirken. In der Drogerie beinhaltet das Sommersortiment eine breite Palette an praktischen Sommerhelfern. Von kühlenden Auflagen über erfrischende Cremes und Gels, belebende Masken, wohltuende After-Sun-Lotionen, Wassersprays, Arznei- und Hausmittel bis hin zu ausgefallenen Fusspodern reicht die Auswahl von Kopf bis Fuss: «Die Vorzüge sind je nach Aktivität, Bedürfnis oder Temperatur unterschiedlich», sagt Annik Wyss-Stuck, Drogistin HF der Drogerie Müller in Biel. So dienen den einen kühlende Duschgels. Andere mögen Erfrischungstücher, die im richtigen Moment für ein lebendiges und sauberes Hautgefühl sorgen. Und sie empfiehlt: am Ende des Tages «eine feuchte Gesichtsmaske auf das Gesicht legen, um entspannt einzuschlafen».

Für den Sommer hat die Drogistin ihre eigenen Hausmittel gegen die Hitze: morgens gut lüften, leicht essen, atmungsaktive Kleider wie Baumwolle oder Leinen tragen, Sonnenschutz auftragen und bei hohen Temperaturen nicht zu viel Sport treiben. Auch auf eiskalte Duschen verzichtet sie. Dafür nutzt sie gern die «Verdunstungskälte», indem sie feuchte Lappen und Tücher in der Wohnung aufhängt und dadurch die Raumtemperatur kühler hält.

### Wasserspray und Kräutertee

«Der Körper arbeitet fleissig, um bei Hitze die Körpertemperatur zu regulieren», sagt Wyss-Stuck. Kühlende Gels seien deshalb besonders beliebt, weil sie grossflächig auf die erhitzte Haut aufgetragen werden können. «Meist basieren kühlende Elemente auf Erzeugnisse der Aloe-vera-Pflanze oder auf Menthol», erklärt Wyss-Stuck. Für sonnenstrapazierte und trockene Haut gibt es aber auch After-Sun-Lotionen, die als Feuchtigkeitsspende einen pflegenden, kühlenden Effekt hinterlassen. Einen Wasserspray aus der Drogerie auf die gewünschte Körperstelle sprühen, mit Fächer oder Handventilatoren eine Extrabrise Wind erzeugen und damit den Kühleffekt verstärken ist ebenfalls eine Wohltat. Nicht zu vergessen unsere Füsse: Wunderbar kühlende Fussfrischungssprays verwöhnen nach der langen Wanderung.

Wichtig ist im Sommer auch, genug Flüssigkeit zu sich zu nehmen. «Viel trinken!»,

rät Wyss-Stuck. Nebst Wasser bieten sich Erfrischungsgetränke wie verdünnte Obstsäfte oder hausgemachte Eistees an. Auch lauwarmer oder leicht gekühlter Kräutertee versorgen den Körper mit Flüssigkeit und einer angenehmen Frische. «Ich empfehle Pfefferminztee oder bei schweren Beinen Venentee aus Buchweizenkraut, Brennnessel- und Roskastanienblättern», sagt Wyss-Stuck. Mit den richtigen Hilfsmitteln ausgestattet, lassen sich die Sommermonate trotz Hitze unbeschwert verbringen. «Neues ausprobieren, den persönlichen Favoriten mit «Cool-Effekt» finden und ohne Einschränkungen einen unvergesslichen Sommer geniessen», das wünscht sich Wyss-Stuck. |

Rezept für Tee aus  
Marokkanischer Minze  
(QR-Code scannen)



### GROSSES TEAM

Annik Wyss-Stuck ist 50 Jahre alt und arbeitet seit über acht Jahren als Drogistin HF in der Drogerie Müller in Biel. Die vierfache Mutter ist Teil eines 18-köpfigen Teams, das aus fünf Drogistinnen und Drogisten sowie Verkäuferinnen und Verkäufern, Kassiererinnen und einem Logistiker besteht.

### FRISCHMACHER

Kühlendes Wasser und die richtigen Produkte bringen Linderung an heissen Tagen.

## SONNENBRILLEN

# Grosse und kleine Augen gut schützen

Sommer, Sonne und Wander- oder Badeferien: Nun gilt es, die Augen gut zu schützen. Denn die UV-Strahlen können den Augen schaden. Besonders Berg- und Wassersportbegeisterte sowie Kinder müssen darauf achten, eine passende Sonnenbrille zu tragen.

Von Sabine Reber

### ← KORREKTE UV-BESCHICHTUNG

Richtig guten Sonnenschutz bieten Brillen mit dem CE-Zeichen am Bügel.

Kathrin Hefti ist Drogistin in dem beliebten Berner Oberländer Wander- und Bergsportort Saanen und kennt sich aus mit Sonnenbrillen. Sie erzählt: «Wir haben hier viele Spontankäufe, meist, weil die Feriengäste ihre Sonnenbrille daheim vergessen haben oder weil sie sie unterwegs beim Wandern verloren haben oder sie kaputtgegangen sind.»

Überbrillen für Korrekturbrillen seien ebenfalls beliebt. Auch Kontaktlinsenträgerinnen und -träger sollten draussen immer eine Sonnenbrille aufsetzen, denn die Linsen decken das Auge nicht vollständig ab, und auch die Haut um die Augenpartie sollte geschützt werden, um vorzeitiger Hautalterung und Krähenfüssen vorzubeugen.

Besonders häufig werde nach den Polaroidbrillen gefragt, denn diese filtern das reflektierende Licht von Wasser oder Schnee, und die Sicht wird dadurch klarer. Gerade bei Berg- und Wassersportlern seien diese

Brillen beliebt, weil sie nicht nur direktes und reflektiertes Licht filtern, sondern gleichzeitig auch Störeinflüsse beseitigen. Auch beim Autofahren können Polaroidgläser die Sicht verbessern. Für den Schutz des Auges spiele Polaroid keine Rolle, erklärt die Drogistin. «Dafür ist der UV-Schutz entscheidend. Bei einer seriösen Sonnenbrille muss am Brillenbügel ein «CE»-Zeichen angebracht sein.» Dieses steht für einen UV-Schutz von mindestens 380 Nanometern Wellenlänge. Nur ein abgedunkeltes Glas allein nütze nichts – es gibt mancherorts im Handel Sonnenbrillen für wenige Franken, die aber nur aus abgedunkeltem Glas ohne UV-Schutz bestehen. Kathrin Hefti: «Solche Billigstbrillen schützen nicht vor Schneeblindheit.»

Die Tönungskategorien der Sonnenbrillen geben an, wie stark der Tönungsgrad der Gläser ist. Meist ist der Tönungsgrad auf dem Preisschild angegeben. Die Skala reicht

von 0 bis 4 (siehe Tabelle). Kathrin Hefti empfiehlt für den Aufenthalt in den Bergen die Nummer 3. Die Tönungskategorie 4 hingegen ist nur für Gletschertouren oder Skifahren im Hochgebirge empfohlen – diese Gläser sind sehr dunkel, und man darf sie beim Autofahren nicht tragen, weil man damit zu wenig sehen würde.

### Kinderaugen sind empfindlicher

Sonnenbrillen sollten niemals mit Lösungsmitteln oder Alkohol in Kontakt kommen, Fensterputzmittel sind ebenfalls ein Tabu. Auch die Brille zu desinfizieren, ist keine gute Idee, denn «das Mittel würde die UV-Beschichtung auflösen».

Sie dürfen auch nicht im Auto oder sonst wo an der Sonne liegen gelassen werden, weil sich von der Hitze die UV-Beschichtung auflösen kann. Die Drogistin sagt: «Solche Schäden sieht man nicht unbedingt von

## DER SCHUTZ DEINER AUGEN LIEGT UNS AM HERZEN

AUF REISEN UND AM PC



**HYLO CARE®**  
Dein Begleiter auf Reisen  
Schützt und befeuchtet deine Augen auf Reisen – bei jedem Wetter.



**EvoTears®**  
Der Schutzmantel für deine Augen  
Hilft bei trockenen Augen während der täglichen Arbeit am Bildschirm.

IN DEINER DROGERIE

## SONNENBRILLEN

blossen Auge, aber der Schutz ist dann nicht mehr gewährleistet.» Auch Produkte wie Sonnencreme, Insektenschutzmittel oder gewisse Kosmetika seien für die Schutzwirkung fatal. «Wenn etwas Derartiges auf die Brillengläser gerät, sofort mit warmem Seifenwasser abwaschen!» Und wenn die Gläser nicht mehr korrekt aussehen, sollte die Brille ersetzt werden.

Überhaupt rät die Drogistin, gelegentlich einmal eine neue Sonnenbrille zu kaufen, weil die Schutzbeschichtung nicht ewig hält: Besonders bei Kindern sollte man häufiger die Sonnenbrille ersetzen. Kathrin Hefti, die selbst zwei kleine Kinder hat, sagt: «Wenn sie im Sandkasten spielen und dann die Gläser anfassen, gibt es schnell Kratzer. Und bei Kindern ist ein guter Schutz besonders wichtig, denn ihre Pupillen sind weiter geöffnet und ihre Augen reagieren empfindlicher auf das Sonnenlicht.» Bei Babys gilt: Sie sollten gar nicht der vollen Sonne ausgesetzt werden: «Säuglinge gehören immer an den Schatten, dann braucht man im Prinzip keine Babybrille.»

### Pflege von innen und von aussen

Spezielle Reinigungsmittel sind für Sonnenbrillen nicht nötig – mit Seifenwasser reinigen und dann mit einem weichen Tuch abreiben. Kathrin Hefti sagt: «Niemals trocken auf den Brillengläsern herumreiben, das gibt Kratzer von Staub oder Sandkörnern.» Gerade bei günstigeren Sonnenbrillen müsse man aufpassen. Sobald sie Kratzer haben, sollte man sie ersetzen. Denn die UV-Strahlen dringen sonst durch die Kratzer hindurch und können das Auge beschädigen. Dann droht ein Augensonnenbrand. Man nennt es auch Schneeblindheit, aber das kann genauso gut im Sommer passieren. Meist dauert es zwei bis drei Tage, bis sich das Auge erholt. In dieser Zeit helfen kühle, feuchte Umschläge oder lindernde Augentropfen mit Euphrasia (Augentrost), und man muss sich vor weiterer Sonnenstrahlung streng in Acht nehmen. Im Zweifelsfall sollte ein Augenarzt aufgesucht werden, denn es könnten bleibende Schäden an der Hornhaut und auf der Netzhaut entstehen. Nach einem intensiven Tag an der Sonne oder auch allgemein



## Zehn Gebote für Sonnenbrillen

1. Eine gute Sonnenbrille sollte die **ganze Augenpartie abdecken**, denn die Haut um die Augen herum ist sehr empfindlich. Mit gutem Schutz gibt es weniger Krähenfüsse.
2. Die Brille sollte **nahe am Auge** getragen werden, damit möglichst wenig Licht von der Seite eindringen kann.
3. Jede Sonnenbrille muss einer in der **EU gültigen Norm** entsprechen. Gekennzeichnet ist diese mit dem CE-Zeichen, das einen UV-Schutz von mindestens 380 Nanometern Wellenlänge gewährleistet.
4. Die **Tönung** sagt nichts über den UV-Schutz, aber die Tönung spielt eine Rolle dabei, wie stark das Licht blendet. Es gibt die Kategorien 0 bis 4 (siehe QR-Code am Ende des Artikels).
5. Auch mit einer Sonnenbrille niemals **direkt in die Sonne** schauen.
6. Sonnenbrillen nur mit **lauwarmem Wasser** oder **Seifenwasser** reinigen und mit einem **weichen Tuch** abtrocknen. Möglichst wenig darauf herumreiben.
7. **Kontakt der Brillengläser** mit Sonnencreme, Kosmetika, Lösungsmitteln, Insektenschutzmitteln, Chlor- und Meerwasser vermeiden.
8. Nie mit einem Tuch über die **trockenen Gläser** reiben, weil durch Staub oder Sandkörner Kratzer entstehen können.
9. **Beschädigte Sonnenbrillen ersetzen**, weil sie die Augen nicht mehr richtig schützen.
10. Nicht gebrauchte Sonnenbrillen immer im **Etui** aufbewahren. Nie im Auto oder an der Sonne liegen lassen, da Hitze die Beschichtung zerstören kann.



zum Vorbeugen kann man seinen Augen etwas Gutes tun. Kathrin Hefti empfiehlt Kapseln, zum Beispiel mit Zink, Selen und sekundären Pflanzenstoffen wie Lutein (Blau-beeren), Lycopin (Tomaten), Astaxanthin (Algen) oder Zeaxanthin (Tagetesblüten).

Auch eine Augensalbe mit Vitamin A oder befeuchtende Augentropfen mit Dexpanthenol, Hyaluronsäure und/oder Ectoin können lindernd wirken, wenn die Augen von der Sonne strapaziert sind. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.

## Drei Tipps für Kinder

Wenn die Kleinen ihre Sonnenbrille nicht aufsetzen wollen, dann hat die Drogistin Kathrin Hefti ein paar Tricks:

1. Das Kind sollte selbst eine richtig coole Sonnenbrille aussuchen dürfen, damit es Freude daran hat und sie mit Stolz trägt.
2. Bei manchen Kindern hilft ein schönes Bündel, um die Brille damit am Kopf zu befestigen.
3. Und wenn ein Kind gar nicht eine Brille tragen will, dann hilft ein grosser Sonnenhut mit breiter Krempe, und das Kind sollte möglichst im Schatten bleiben.

### COOL UND GESCHÜTZT

Eine lässige Sonnenbrille tragen die Kleinen meist gerne.



**BERGDRUGERIE**  
Kathrin Hefti ist Drogistin EFZ mit Stellvertreterkurs in der Drogerie Jaggi in Saanen, wo sie seit zehn Jahren arbeitet. Sie ist Mutter von

zwei kleinen Kindern. Phytotherapie ist ihre grosse Leidenschaft. Sie hat den Master für Homöopathie und eine Weiterbildung im Bereich Mikronährstoffe abgeschlossen. Derzeit absolviert sie eine Weiterbildung zur Aromatherapie-Expertin. [www.drogerie-jaggi.ch](http://www.drogerie-jaggi.ch)

Die verschiedenen Filterkategorien/ Lichtschutzfaktoren

(QR-Code scannen)

<https://www.filtral.com/de/sonnenbrillen/wissen/filterkategorien/>



## Hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe



## Geht's auch einfacher?

**PINUS<sup>®</sup>**  
**PYGENOL<sup>®</sup>**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.pinus-pygenol.ch](http://www.pinus-pygenol.ch)

# «Was man nicht einnimmt, kann nicht wirken»

Ob Blutdrucksenker, Asthmasprays oder pflanzliche Präparate: Wer Medikamente gar nicht oder in der falschen Dosierung einnimmt, geht gesundheitliche Risiken ein. In der Fachwelt spricht man dabei von Non-Adhärenz – der mangelnden oder suboptimalen Therapietreue. Die Forscherinnen Selina Barbaty und Kirstin Messner erklären, warum die Therapietreue manchmal schwierig ist und welche Rolle Drogerien dabei spielen können.

Von Astrid Tomczak-Plewka

## Die meisten Menschen haben den Begriff Adhärenz wahrscheinlich noch nie gehört. Was bedeutet er?

Selina Barbaty: Adhärenz oder Therapietreue ist der Prozess, bei dem Patientinnen und Patienten ihre Medikamente wie verordnet anwenden. Früher sprach man bei der Therapietreue von *Compliance*, also der Befolgung ärztlicher Anweisungen. Heute bevorzugt man den Begriff *Adhärenz*, weil dieser die aktive Rolle der Patientinnen und Patienten betont. Die Zusammenarbeit ist dabei wichtig – also dass Fachpersonen sowie Patientinnen und Patienten gemeinsam eine Entscheidung treffen. Bei der Adhärenz unterscheiden wir zwischen drei Phasen: *Initiation* – der ersten Einnahme eines Medikaments, *Implementation* – der Umsetzung des Therapieschemas, also der regelmässigen und korrekten Einnahme, und *Discontinuation* – dem vorzeitigen Absetzen.

## Warum nehmen denn manche Menschen ihre Medikamente nicht wie verschrieben ein?

Kirstin Messner: Wir unterscheiden zwischen *willentlicher* und *unwillentlicher* Non-Adhärenz. Bei der willentlichen Form entscheiden sich Betroffene bewusst gegen die Einnahme, zum Beispiel aus Misstrauen, negativen Erfahrungen oder wegen bereits erlebter Nebenwirkungen. Die unwillentli-

che Non-Adhärenz ist eher passiv. Hier fehlen zum Beispiel Informationen, es gibt Missverständnisse oder praktische Hindernisse – etwa Schluckprobleme oder Schwierigkeiten beim Öffnen der Verpackung. Auch das Vergessen kann eine grosse Rolle spielen.

## Wie kann man herausfinden, ob jemand nicht adhärenz ist?

SB: Das Erkennen von Non-Adhärenz ist ein sensibles Thema, da man Patientinnen und Patienten nichts unterstellen möchte. Hier hilft eine offene Kommunikation. Schon die Frage «Wie nehmen Sie Ihre Medikamente ein?» kann Hinweise geben. Wenn jemand sagt «jeden zweiten Tag», obwohl eine tägliche Einnahme nötig wäre, kann man gezielt nachfragen. Zudem gibt es validierte Fragebögen, mit denen sich eine mögliche Non-Adhärenz erkennen lässt.

## Ist Non-Adhärenz immer klar definiert?

SB: Eigentlich wird jedes Verhalten, das vom Therapieschema abweicht, als nicht adhärenz oder suboptimal bezeichnet. Das kann bedeuten, dass Medikamente unregelmässig, in falscher Dosierung oder gar nicht eingenommen werden. Wie stark eine solche Abweichung die Behandlung tatsächlich beeinflusst, hängt jedoch vom Medikament und von der jeweiligen Erkrankung ab. Es gibt keine einheitliche Grenze für eine gute

Adhärenz: In einigen Studien werden 80 Prozent der Einnahmen als ausreichend angesehen, in anderen 90 Prozent oder sogar 100 Prozent.

## Welche Rolle spielt das soziale Umfeld?

KM: Das Umfeld kann helfen oder hinderlich sein. Wenn jemand aus dem Familienkreis sagt: «Du brauchst das gar nicht», wird es schwierig. Als Fachperson kommt man oft schwer an dieses soziale Umfeld heran. Falls doch, kann das Miteinbeziehen und Aufklären des Umfeldes auch eine Chance sein, Non-Adhärenz zu verbessern.

SB: Wenn jemand Zweifel an der Wirkung des Medikaments hat, kann ein sogenanntes «Motivational Interviewing» hilfreich sein, also eine vertiefte Gesprächsführung, um Überzeugungen zu hinterfragen und die Motivation zu stärken.

## Gibt es Erkrankungen, bei denen Non-Adhärenz besonders häufig vorkommt?

KM: Ja, vor allem bei chronischen, asymptomatischen Erkrankungen wie Bluthochdruck. Wenn man keine Beschwerden hat, fehlt die Rückmeldung vom Körper, dass das Medikament wirkt. Es dient der Vorbeugung. Auch der akute Leidensdruck ist nicht so hoch. Bei anderen Erkrankungen wie Asthma ist dagegen eher die Handhabung der Medikation als Spray oder Inhaler nicht

## ADHÄRENZ-FORSCHERINNEN

Selina Barbaty (links) und Kirstin Messner (rechts) gehen der Frage nach, warum Menschen ihre Medikamente manchmal nicht richtig nehmen.



so einfach, was ebenfalls Non-Adhärenz begünstigen kann.

SB: Auch bei *Polymedikation*, also der gleichzeitigen Einnahme mehrerer Medikamente, sinkt die Adhärenz. Je mehr Medikamente jemand nehmen muss, desto eher schleichen sich Fehler bei der Einnahme oder Anwendung ein.

## Wie verbreitet ist Non-Adhärenz überhaupt?

SB: Laut dem WHO-Bericht aus dem Jahr 2003 lag die Non-Adhärenz bei chronischen Erkrankungen in industrialisierten Ländern damals bei rund 50 Prozent. In Entwicklungsländern ist sie tendenziell höher – unter anderem wegen der Kosten oder des schwierigen Zugangs zum Gesundheitssystem.

## Welche Folgen hat Non-Adhärenz?

SB: In der Schweiz leben ca. 2,2 Millionen Menschen mit chronischen Erkrankungen und die Zahl steigt weiter. Non-Adhärenz kann schwerwiegende Folgen haben, etwa

die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, zu Spitalaufenthalten oder sogar zu Todesfällen führen – und auch das Gesundheitssystem wird dadurch belastet. Für Europa werden die jährlichen Kosten auf bis zu 125 Milliarden Euro geschätzt, wobei diese Zahl je nach Literatur stark schwanken kann.

## Wie können Drogistinnen und Drogisten zur besseren Adhärenz beitragen?

KM: Ein guter Anfang ist das Gespräch: «Was nehmen Sie ein, wofür – und wie?» Wenn sich zeigt, dass es Probleme mit der Medikation selbst gibt – etwa bei Schluckproblemen oder Nebenwirkungen –, kann man bei Bedarf an Ärztinnen oder Apotheker verweisen. Spielt dagegen zum Beispiel eher Vergesslichkeit eine Rolle, kann auf Hilfsmittel hingewiesen werden.

SB: Wichtig ist auch, an den Alltag der Kundinnen und Kunden anzuknüpfen: Wann nehmen sie ihre Medikamente ein? Gibt es Probleme mit der Integration der Medikamente in den Alltag? Jeder Mensch ist anders – Adhärenz braucht individuelle Lösungen. Das Verbinden mit Routinen oder praktische Hilfen wie Dosierboxen können helfen.

## Spielen auch digitale Helfer eine Rolle?

KM: Ja, insbesondere bei technikaffinen Menschen. Apps können per Push-Benachrichtigung an die Einnahme erinnern und ebenso Informationen zum Medikament oder zu der Erkrankung liefern. Manche sind auch als Medizinprodukte zertifiziert.

Viele sind kostenlos erhältlich. Wichtig ist, zu prüfen, ob die Zielgruppe mit dem Smartphone vertraut ist – nicht jede App passt für alle.

## Was ist für Sie die grösste Herausforderung bei mangelnder Adhärenz?

SB: Eine der grössten Herausforderungen ist es, die Non-Adhärenz zu erkennen, deren tief liegende Beweggründe zu verstehen und eine nachhaltige Lösung zu erreichen. Oft bessert sich das Verhalten zunächst, verschlechtert sich jedoch mit der Zeit wieder. Daher ist es wichtig, Lösungen zu finden, die individuell auf die jeweiligen Patientinnen und Patienten zugeschnitten sind und langfristig zu einer Verhaltensänderung führen. Auch hier zeigt sich der Grundgedanke der Adhärenz: gemeinsam Entscheidungen zu treffen, die zur persönlichen Situation passen.

## FORSCHERINNEN

Dr. phil. Selina Barbaty (33) ist Apothekerin und hat 2024 in Pharmazie promoviert. Sie ist Postdoktorandin in der Forschungsgruppe Pharmaceutical Care an der Universität Basel.

Kirstin Messner (28) hat 2021 ihren Abschluss als Apothekerin erworben und ist seit 2022 Doktorandin in der Pharmaceutical Care Research Group an der Universität Basel mit Fokus auf Adhärenzförderung durch appbasierte Therapiebegleitung.

## Schluckhilfe aus der Drogerie



Wer Mühe hat mit Tablettenschlucken, kann in der Drogerie Hilfe finden. Es gibt nämlich spezielle Schluckgels mit verschiedenen Aromen wie Banane oder Himbeer. Diese Produkte erleichtern das Hinunterschlucken von Tabletten, Pillen, Dragées und Kapseln. Bei manchen Medikamenten kann auch ein Löffel Joghurt helfen, um sie leichter hinunterzuschlucken. Jedoch sollte bei magenresistenten Medikamenten Rücksprache mit einer Fachperson genommen werden, denn gewisse Produkte könnten durch die Milchsäure im Joghurt vorzeitig angelöst werden. Bei den Schluckgels besteht diese Gefahr nicht.

# Durstige und wilde Gärtner und royale Pflanzengeheimnisse

## Zwei durstige Gärtner

**Was manchen Leuten nicht so alles einfällt! Da haben also zwei Gärtner in England eine regelrechte Revolution des Selbstbrauens angezettelt. Dabei verwendeten sie vorwiegend wilde oder selbst im Garten angebaute Zutaten und brauten daraus die abenteuerlichsten Craft-Drinks.**

Vom Kürbisbier bis zu einem peppigen Rucolino reicht das Spektrum. Und das Tolle daran: Die Rezepte sind einfach erklärt und man kann all die verrückten Drinks der beiden durstigen Engländer recht einfach daheim nachmachen. Einiges ist auch einfach lustig zu lesen, so zum Beispiel das Rezept zum «Lambswool»-Brauch, bei dem früher in englischen Obstgärten ein recht merkwürdiges Getränk aus vergärem Apfelbrei konsumiert und dazu mit Schrotflinten in die Bäume geballert wurde, damit sie im nächsten Jahr mehr Früchte tragen mögen. Was es nicht alles gibt! Schon fast vernünftig tönt dagegen der Himbeere-Thymian-

Whisky, ein scharfer Pastinakenwein oder ein Likör aus Fenchelsamen und wilden Pflaumen. Auch die beschwipende Löwenzahn-Limonade, die auf einem historischen Bierrezept beruht, ist verlockend. Das Gute daran: Man braucht die ganzen Löwenzahn-pflanzen, mitsamt den Pfahlwurzeln. Also, das ist doch mal ein Grund, um jäten zu gehen! Früher wurde offenbar manchmal Bier mit Löwenzahn gebraut, wenn der Hopfen knapp war. Auch sonst liefert das Buch viele interessante Anekdoten und strotzt nur so von originellen Ideen und nützlichen Informationen. Kein Wunder, denn die beiden durstigen Gärtner sind die absoluten Spezialisten auf dem Gebiet. Bereits im Jahr 2012 haben sie die preisgekrönte Website «Two Thirsty Gardeners» gegründet, und seither prägen sie die Szene des «Home Brewing», wobei sie für diverse englische Zeitungen Rezepte und Kolumnen über alkoholische Getränke schreiben und auch regelmässig in Jurys von Cider- und Bierwettbewerben Einsitz nehmen.

Die für viele Rezepte benötigte Bierhefe gibt's übrigens in der Drogerie und im Reformhaus.



Zu den Rezepten  
(QR-Code scannen)

[www.twothirstygardeners.co.uk](http://www.twothirstygardeners.co.uk)

Richard Hood  
und Nick Moyle:  
**«Brew it yourself –  
selbstgebraute  
Getränke aus  
Wild- und Garten-  
pflanzen»,**  
AT Verlag 2025,  
ca. 35 Franken



## Vom Ha-Ha bis zur Stumpery

**Die österreichische Reiseleiterin Gerda Walton kennt sich in der englischen Gartenwelt aus wie kaum eine Zweite. Seit vielen Jahren bereist sie das britische Königreich auf der Suche nach verborgenen Gärten, und sie kennt natürlich auch all die berühmten Orte. Nun lässt sie uns in einem prächtigen Bildband tief in die Trickkiste der britischen Gartenkunst blicken.**

Walton erzählt äusserst unterhaltsam von ihren Reisen, bei denen sie versteckte Gärten und herrlich blühende Refugien aufspürt und auch gern mit den Besitzern ins Gespräch kommt. Bei diesen Gelegenheiten hat sie Einblick bekommen in viele Geheimnisse der englischen Gartenkunst. Nun verrät sie uns, mit welchen Pflanzen ein naturnaher Dufttrassen bestückt wird oder was es mit den «Sunny Spells» auf sich hat – gelbblättrigen Pflanzen, die an einem Regentag die Illusion erwecken, die Sonne würde scheinen. Am Beispiel von Sissinghurst zeigt sie, warum weisse und silbrige Pflanzen ein Beet grösser wirken lassen. Natürlich darf auch das legendäre Ha-Ha nicht fehlen, ein vom Herrenhaus aus nicht sichtbarer Graben, der das Weidevieh vom englischen Rasen trennt – beim Blick aus dem Fenster wirkt es, als würde das malerisch in der



Gerda Walton:  
**«Gärtnern wie  
Gott in England»,**  
Callwey Verlag  
2025,  
ca. 65 Franken

Landschaft herumstehende Vieh direkt zum Garten gehören, und so manch ein Gast soll dann beim Spaziergang mit einem verblüfften «Haha!»-Ausruf vor dem Graben gestanden haben. Die Grand Old Lady aus dem Tirol führt uns auch in die Gärten von geschichtsträchtigen Schlössern und Burgen, wo wir uns in Knotengärten verlieren, von Ramblerrosen bewachsene Ruinen bewundern oder die wunderlichsten Exemplare von grünen Formschnitt-Kunstwerken bestaunen können.

Ein besonderes Kapitel ist der Stumpery gewidmet – einem auf Deutsch etwas unzutreffend als «Totholzgarten» übersetzten Konzept, denn diese Gärten sind voller Leben, auch wenn nicht alles sofort sichtbar ist. Grosse Berühmtheit und weltweite Nachahmung erreichte die Idee durch den heutigen König Charles III. Er hatte in den 1980er-Jahren auf seinem Landsitz Highgrove alte Kastanienbäume ausgraben und zu einem riesigen Haufen aufschichten lassen, sodass Pilze, Insekten, Moose und Farne sie besiedeln konnten – damals wurde er als «Bioprinz» verspottet, heute sind seine ganzheitlichen Ansichten in der Gartenwelt im Mainstream angekommen.

Besonders begeistert hat mich der Buchteil über die Lieblingsblumen der Engländerinnen und Engländer. Vom legendären Blauen Mohn über spektakuläre Etagenprimeln

bis zu den neusten Katzenminze-Züchtungen reicht das Spektrum. Hier lässt sich richtig schmelzen – und zum Glück kann man ja die allermeisten botanischen Kostbarkeiten auch in einem kleinen Garten oder gar auf dem Balkon pflanzen.

## Einfach wachsen lassen

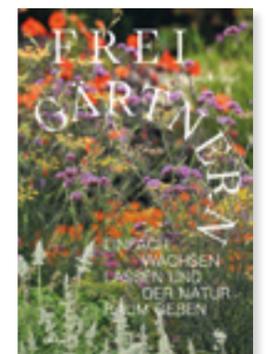
**Unordnung muss sein! Denn Unordnung ist gut für die Biodiversität. Und Unordnung im Garten macht auch richtig Spass. Das lernen wir in dem so vergnüglichen wie interessanten Büchlein von Hobbygärtner und Blogger Christoph Rhyner.**

Oh, man möchte ihm am liebsten um den Hals fallen vor Freude über dieses hübsche kleine Gartenbuch. Denn Christoph Rhyner spricht allen aus dem Herzen, die mit viel Kreativität und Freude an der Natur gärtner. Und er gibt Unmengen von praktischen Tipps, wie das wilde und freie Gärtnern noch besser gelingen und noch mehr Spass machen kann. Er empfiehlt die besten wandernden Pflanzen, und zeigt uns, wie wir mit Stauden gescheit umgehen. Vom Gartenteich bis zum richtigen Futterangebot für die Vögel, von Wissenswerten über die Tierwelt im Winter und der Erklärung, warum nicht umgraben besser ist, warum gemulcht werden sollte, oder wie man das mit dem Kompost richtig hinkriegt, erklärt er alles, was man wirklich wissen muss im naturnahen Garten. Dazu gibt's gute Tipps für Sparfüchse und spannende Gedanken über einwandernde Pflanzen und warum man nicht vor allem Angst haben muss, was sich

vielleicht vermehren könnte. Wer dieses Buch liest, wird gleich viel entspannter auf seinen Garten blicken und sich nicht allzu viel unnötige Sorgen – und unnötige Arbeit – machen. So rät Rhyner zum Beispiel: «Gib niemals auf, wenn eine Pflanze einfach nicht will, es gibt auch andere. Viele andere. Etwa 380 000 reine Arten, sagt uns die Botanik.» Zuchtformen gibt es noch viel mehr. Und da wird doch wohl etwas darunter sein für jeden noch so kniffligen Ort. Auch ein guter Rat ist: Die vielen Informationen aus dem Internet gegenchecken, und zum Beispiel in der lokalen Gärtnerei oder im botanischen Garten nachfragen, «wenn wir schon Zugang zu Expertenwissen haben, wäre es blöd, dieses nicht anzuzapfen». Selber ist er unter dem Namen @christophsgaertli auf Instagram bekannt geworden – dort erzählt er aus seinem 450 Quadratmeter grossen Sammlergarten im St. Galler Rheintal, wo er wild drauflos experimentiert mit allerlei exotischen wie einheimischen Pflanzen.

Vergnüglich ist übrigens auch das Vorwort von Mona Vetsch, die von ihrer «psychologischen Ausgleichsfläche» Garten berichtet, und erzählt, wie wohl sie sich fühlt zwischen Holunder, Nachtkerzen und wilden Rosen. Also, auf geht's! Einfach wachsen lassen und der Natur den Raum geben, den sie verdient!

Sabine Reber



Christoph Rhyner:  
**«Frei gärtnern –  
einfach wachsen lassen und der Natur  
Raum geben»,** Haupt Verlag 2025,  
ca. 28 Franken



Gesunde Haltung

## Besser Velo fahren

Damit der Rücken glücklich mitradelt.

1. Diese Anleitung funktioniert für das Alltags-Fahrrad. Für die Einstellung des Sattels das Becken gut platzieren, die Hüftpfannen nach hinten oben dehnen. Das Kreuzbein in den Körper einladen und Richtung Schädel dehnen. Jetzt sollen sich die Beingelenke mühelos bewegen können, Füsse entspannt flex, Knie frei, Hüftgelenke unbelastet.
2. Den Lenker so einstellen, dass die Arme fast gestreckt sind, mit entspannten Ellenbogen. Die Achselhöhlen nach vorne oben ausrichten, damit die Knochen, Faszien, Bänder und Muskeln an der Bauchseite gedehnt sind und gleich lang wie die Strukturen am Rücken.
3. Füsse in V-Stellung, das heisst, die Fersen stehen sich ein bisschen näher als die Grosszehen. Die Knie «auf Linie» zwischen Fersen und Hüftgelenken halten.
4. Die Tretbewegung aus den Sitzbeinhöckern steuern: Den rechten Sitzbeinhöcker nach hinten oben bewegen, das rechte Bein setzt sich federleicht in Bewegung. Den linken Sitzbeinhöcker nach hinten oben bewegen, das linke Bein bewegt sich.
5. Die Armknochen vom Handgelenk wegdenken. Unterarm Richtung Ellenbogen, die Oberarme zu den Achselhöhlen dehnen. Die Armmuskeln auch zu den Achselhöhlen entspannen. Vorstellen, und es wird



funktionieren. So sind auch die Arme federleicht.  
6. Das kleine Extra: die Brustwirbelsäule an Ort bewegen, nach links, wenn sich das linke Bein dreht, nach rechts, wenn das rechte Bein dran ist.

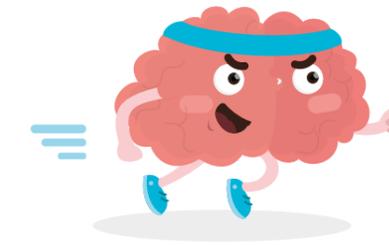
Benita Cantieni

© CANTIENICA AG, cantienica.com



Denksport

## Konzentrationsübung



Suchen Sie der Reihe nach so schnell wie möglich ohne Hilfsmittel (nur mit den Augen) nach den Zahlen von 1 bis 70!

70	53	14	46	62	64	22	8	2	65
20	69	68	61	67	30	1	16	55	63
	52	21	66	27	38	54			
17	34	24	25	35	56	9	50	10	15
	48	40			51	7	47	43	59
	32	33	18	19	31	36	5	43	37
3	23				49	39	11	41	44
	6	13	28	39	42	29	4	26	12

www.hirnliga.ch



Kopfsalat

## Eine Suppe fürs Portemonnaie



Warum eigentlich essen wir Kopfsalat nur roh? Die Spitzenköche machen es vor, kochen mit Salat oder legen ihn auf den Grill. Machen damit Suppen oder Saucen.

Ihr Salat ist nicht mehr ganz frisch? Oder die äussersten Kopfsalatblätter sind dunkelgrün und eher zäh? Ganz einfach: Kochen Sie damit.

Ein befreundeter Koch etwa schrieb mir, dass er Salat, wenn er eine Schwemme im Garten habe, gerne zu einer Sauce verarbeitet, gemixt mit einer Béchamel und etwas Rahm. Und das esse er dann zu pochierten Eiern und Salzkartoffeln.

Um mit welken und dunkelgrünen Salatblättern eine Suppe zu kochen, starten Sie mit Zwiebdünsten, löschen Sie mit Brühe ab und geben gehackte Salatblätter und Kartoffelwürfel dazu. Zum Schluss kurz mixen und abschmecken. Und wenn man möchte, noch etwas Rahm dazugeben.



**Esther Kern** ist Bestseller-Kochbuchautorin und Gemüse-Scout – mit ihrer Aktion «Leaf to Root – Gemüse essen von Blatt bis Wurzel», die sie 2014 ins Leben gerufen hat, wurde sie mehrfach international ausgezeichnet. Im Herbst 2025 erscheint ihr neues Buch.

Warum das, aus verwelktem Salat? Weil ein Salat, den wir gekauft und nach Hause getragen haben, nicht weggeworfen werden sollte. In ihm stecken nicht nur Vitamine. Nein, auch viel Arbeit, auch Transport, auch Verpackung. Und wenn Sie dann noch an Ihr Portemonnaie denken, schmeckt die Suppe bestimmt gleich doppelt so gut.

Esther Kern  
www.estherkern.ch



Gesundes Wissen

## Proteine im Sport: braucht es wirklich mehr?

Proteine sind wichtige Nährstoffe für den Körper. Ihr Bedarf wird anhand des Körpergewichts berechnet. Gemäss der Deutschen Gesellschaft für Ernährung benötigen gesunde Erwachsene täglich, unabhängig vom Geschlecht, 0,8 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht. Bei einer 70 Kilogramm schweren Person wären dies 56 Gramm Protein. Die durchschnittliche Proteinzufuhr der Schweizer Bevölkerung ist etwa doppelt so hoch wie nötig, wie der Schweizerische Ernährungsbericht zeigte.

Die häufige Annahme, dass bei Sport mehr Protein konsumiert werden muss, ist nicht ganz richtig. Erst ab fünf Stunden Sport pro Woche ist eine höhere Proteinzufuhr von 1,2 bis 2,0 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht empfohlen, wie die Deutsche Gesellschaft für Ernährung festhält. Das

Schweizer Sportobservatorium hatte die sportliche Aktivität der Bevölkerung erhoben. Nur etwa ein Drittel der Bevölkerung kommt überhaupt auf fünf oder mehr Stunden Sport pro Woche – und hätte somit einen erhöhten Proteinbedarf. Da auch ein höherer Energiebedarf besteht, sollte generell mehr gegessen werden, wodurch automatisch mehr Protein konsumiert wird. Proteinsupplemente sind nicht empfohlen und in den meisten Fällen nicht notwendig, in einzelnen Fällen können sie eine Ergänzung sein.

Jasmin Weiss  
BSc BFH Ernährungsberaterin SVDE



# Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

In der meistgelesenen Gesundheitszeitschrift der Schweiz begegnen Sie interessanten Menschen aus vielen Lebensbereichen, Sie erfahren Wissenswertes über natürliche Schönheitspflege und schonende Heilmethoden, und natürlich kommen auch Freude, Genuss und Rätsel nicht zu kurz.



## farfalla Natürliche Raumbeduftung

Der Aroma-Vernebler Pocket verteilt mittels Ultraschall die Aromamischung Gute Nacht in der Raumluft. Die spannenden Bestandteile der ätherischen Öle können so optimal wirken.

Im Wert von Fr. 54.80



## Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox

Hochwertige Laterne mit Kerze, 200 ml Douche & 200 ml Bodylotion. Das Violet Vital Douche und Bodylotion verleiht eine wohltuende Frische, pflegt und belebt durch den fruchtig-frischen Rhabarber-Pflaumenduft.

Im Wert von Fr. 35.–



## GOLOY Hautpflegeset

Tauchen Sie ein in die Welt der natürlichen Pflegekosmetik. Das exklusive Pflegeset von GOLOY enthält vier hochwertige Produkte: Hand Cream 75 ml, Body Wash 200 ml, Face Cream 20 ml & Body Lotion 30 ml.

Im Wert von Fr. 80.–



## Londontown Discovery Set

Gesunde und schöne Nägel. Dafür steht die Marke Londontown. Das exklusive Set bietet Ihnen alles, was Sie für eine perfekte Nagel- und Handpflege brauchen! Londontown Produkte sind 20+Free, vegan und mit einem Pflegecocktail angereichert.

Im Wert von Fr. 140.–



## GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungs-waschgel für den Körper mit hochwertigen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.

Im Wert von Fr. 30.–

Zu guter Letzt

# Testen Sie Ihr Wissen

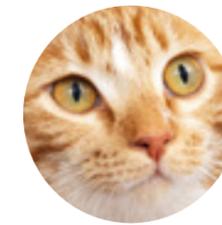
## 1 TIERNOTFALL

Für Katzen giftig sind

Zwiebeln **B**

Gurken **S**

Cervelats **T**



## 2 BARTPFLEGE

Spezielle Bartschampoos braucht man, weil

der Bart damit schneller wächst **E**

Essensreste und Gerüche hartnäckig im Bart haften **I**

Barthaare borstiger sind als Kopfhare **U**

## 3 TIERGESUNDHEIT

Morosche Suppe wird gekocht aus

**U** Äpfeln

**A** Zucchetti

**E** Rüebli

## 4 SONNENSCHUTZ

Die neusten Sonnenschutz-Trends kommen aus

**T** Indonesien

**S** Südkorea

**B** Japan

## 5 THERAPIETREUE

Wie viel Prozent der Patientinnen und Patienten in industrialisierten Ländern nehmen gemäss WHO-Bericht von 2003 ihre Medikamente nicht korrekt ein?

**N** 60 Prozent

**I** 50 Prozent

**E** 15 Prozent

## Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.– (6 Hefte)  2-Jahres-Abo à Fr. 48.– (12 Hefte)

Preisbasis 2025 (inkl. MWST)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen)

- farfalla Raumbeduftung  Eduard Vogt Violet Vital Geschenkbox  GOLOY Hautpflegeset  
 Londontown Discovery Set  GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Bezahlung erfolgt per Rechnung an unten stehende Adresse.

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_ Geburtsdatum \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name \_\_\_\_\_

Vorname \_\_\_\_\_

Strasse, Nr. \_\_\_\_\_

PLZ, Wohnort \_\_\_\_\_



### Talon einsenden an:

Schweizerischer  
Drogistenverband  
Vertrieb

Thomas-Wytenbach-Str. 2  
2502 Biel  
Telefon: 032 328 50 50  
E-Mail:  
abo@drogistenstern.ch

Die Bestellung wird wirksam ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange der Vorrat reicht.

## Nächste Ausgabe

Der *Drogistenstern* Nr. 4/2025 erscheint im August 2025. Wir gehen mit den **Pilzkontrolleurinnen** und **Pilzkontrolleuren** in die Schwämm und erklären, wie man sicher **Pilze** sammeln geht und auf was man dabei aufpassen muss. Welche Mittel aus der Drogerie helfen, um **Pilzgerichte** besser zu verdauen, und was hat es mit den Zauberkraften der **Fliegenpilze** auf sich?

Ausserdem gibt ein Psychologe Tipps, wie Eltern und Kinder den **Schulanfang** gut meistern. Wir zeigen, wie essbare **Algen** in der Schweiz angebaut werden, wie eine gute **Parfümberatung** gelingt und worauf bei der **Nagelpflege** zu achten ist.

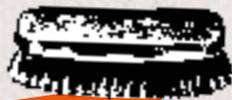
Alle Antworten finden Sie im Heft. Die Buchstaben der richtigen Lösungen ergeben das Lösungswort.

### LÖSUNGSWORT



151, 45, 35, 21, 18

# GROSIS LIFEHACKS



**JETZT BESTELLEN:**  
[landliebe.ch/shop](http://landliebe.ch/shop)  
oder per Mail an  
[buchshop@landliebe.ch](mailto:buchshop@landliebe.ch)  
Tel. 058 510 73 08

208 Seiten, Hardcover

**CHF 35.–**

**BLICK  
INS BUCH**

Lassen Sie sich  
inspirieren!



## Tipps und Tricks mit nostalgischem Charme

Nachschlagewerk mit 1000 altbewährten, seit Generationen mündlich überlieferten Ratschlägen: für Haushalt, Schönheit, Gesundheit und absolut alles, was man zum täglichen Überleben braucht.

*Schweizer*  
**LandLiebe**  
Bücher. Mit Liebe gemacht.