

# FIT & MÜNTER

Chamomilla, Arnica & Co.:  
Die homöopathische Reise-  
apotheke in der Übersicht

s. 6

Leichte Beine trotz Sitzen  
und Reisen: So unterstützen  
Sie Ihre Venen

s. 22

Trinken allein reicht nicht:  
Warum Elektrolyte für den  
Körper entscheidend sind

s. 34



# D-Mannose pur – ergänzt mit Biotin und Acerolaextrakt



**Bewusst  
ergänzen.**

## D-Mannose

Unsere Eigenmarke D-Mannose enthält pro Portion 1g reine D-Mannose, ergänzt mit Acerolaextrakt und Biotin. Biotin trägt zu einem normalen Energie-

stoffwechsel, zur normalen Funktion des Nervensystems sowie zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei. Ideal als bewusste Ergänzung im Alltag.

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

## Liebe Leserinnen und Leser

Der Sommer ist da und mit ihm die schönsten Abenteuer des Jahres. Ob in den Bergen, am Meer oder barfuss im Garten: Jetzt ist die Zeit, draussen zu sein und das Leben zu geniessen.

Damit Sie gut durch diese lebendige Jahreszeit kommen, haben wir Ihnen eine kleine Schatzkiste gepackt: In unserer Coverstory entdecken Sie die homöopathische Reiseapotheke für Kinder – kompakt, natürlich und zum Ausschneiden.

Wer viel unterwegs ist, braucht die richtige Hydratation. Wir zeigen Ihnen, wie Sie gut hydriert bleiben – ganz ohne künstliche Zusätze. Und falls es zu Schürfwunden kommt, erfahren Sie, wie die richtige Wundversorgung aussieht.

Nicht zuletzt widmen wir uns der Venengesundheit. Ein Thema, das längst nicht nur ältere Menschen betrifft, sondern auch Reisende, Sportler und alle, die viel sitzen oder stehen.

Geniessen Sie den Sommer, und zwar gut vorbereitet und voller Lebensfreude.

Ihre swidro Drogerie / Apotheke

**swidro**  
drogerien & apotheken

**HERAUSGEBER**

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

**REDAKTION**

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

**BILDREDAKTION**

13PHOTO, Zürich

**AUTORINNEN**

Heyl Lisa Kira, Klarer Désirée

**TEXT, LEKTORAT**

vitagate ag, Biel

**WISSENSCHAFTLICHE  
FACHKONTROLLE**

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

**DESIGN, LAYOUT**

HI Schweiz AG, Luzern

**INSERATEANNAHME**

swidro ag, Steinhausen  
fitundmunter@swidro.ch

**DRUCK**

Druckerei Kyburz AG,  
Dielsdorf  
Auflage: 390'476 Ex.

**ERSCHEINUNG  
AUSGABE 4/2026**

21. August 2026

**SWIDRO STANDORTE**

Über 100 Standorte:



# BIOMED® evida

Gut leben –  
heute und morgen



Unterstütze  
aktiv deinen  
Stoffwechsel.

**NEU**



Biomed Evida InShape und GlucoBalance enthalten Zink. Zink trägt zu einem normalen Kohlenhydratstoffwechsel bei.  
 Biomed Evida FibrePlus enthält Calcium. Calcium trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel bei.  
 Biomed Evida ReduForte enthält Chrom. Chrom trägt zu einem normalen Stoffwechsel von Makronährstoffen bei.  
 Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

- 5** Experten-Tipps
- 6** Homöopathie bei Kindern: Was Eltern dazu wissen sollten
- 14** News & Trends
- 19** Rezept
- 20** Top-Angebote
- 22** Gesunde Venen in jedem Alter
- 27** Roskastanie: Soforthilfe aus der Natur
- 28** Richtig heilen: Von der Schürfwunde bis zur Narbe
- 32** Ausflugstipp
- 34** Trinken allein reicht nicht: Wenn der Körper mehr braucht
- 36** #RebellenArzt seit 1755: Samuel Hahnemann auf Instagram
- 40** Rätsel- und Kinderseite



6

HOMÖOPATHIE



VENENGESUNDHEIT

22



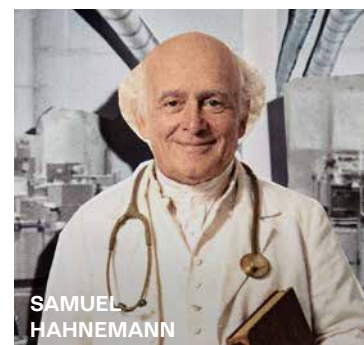
27

HEILPFLANZENPORTRÄT



WUNDHEILUNG

28



36

SAMUEL  
HAHNEMANN

farfalla

Swiss Aroma Care | Est. 1982



swiss

100%

natural



bio

farfalla.ch

Neu

# Stress Balance

Innere Ruhe finden, Resilienz stärken, Kraft schöpfen mit Düften.

Geht's auch einfacher?



Neues Design!

## Hilft bei Venenbeschwerden

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

Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch

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

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



«Im Alltag sind es oft die kleinen, passenden Unterstützungen, die einen spürbaren Unterschied machen: den Intimbereich sanft pflegen, müde Beine regelmässig entlasten und bei Verstopfung auf eine schonende Lösung setzen. Entscheidend ist, die passende Unterstützung für die jeweilige Situation zu wählen – und sich bei Unsicherheit fachlich beraten zu lassen.»

Marsia Giovanoli-Gadeschi, Dipl. Drogistin HF  
Inhaberin und Geschäftsführerin Drogheria Girasole, Vicosoprano

## ANZEIGE



## ANZEIGE



## ANZEIGE



### MULTI-GYN® FLORABALANCE – FÜR EINE GESUNDE VAGINALFLORA.

Multi-Gyn® FloraBalance stärkt und schützt die Vaginalflora, stellt ihr Gleichgewicht wieder her und optimiert den vaginalen pH-Wert. Das beruhigende Vaginalgel mit Milchsäure und Aloe Vera bildet eine physikalische Barriere über der Schleimhaut und schützt somit auf natürliche Weise vor schädlichen Bakterien. Sowohl zur Linderung von Beschwerden als auch für die sanfte Pflege – Multi-Gyn® Produkte sind hormonfrei und klinisch geprüft.

### ELSA VENENKISSEN

Das elsa Venenkissen sorgt für spürbare Entlastung müder Beine. Die ergonomische Form unterstützt die optimale Hochlagerung und fördert die Durchblutung. So können Schwellungen und Spannungsgefühle reduziert werden. Hochwertige Materialien bieten Komfort und Stabilität zugleich. Ideal für Erholung nach langen Tagen oder zur täglichen Entspannung.

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

### SANFTE LINDERUNG BEI VERSTOPFUNG

DulcoSoft® Pulver wirkt mit dem natürlich im Körper vorhandenen Wasser, um den Flüssigkeitsgehalt im Darm zu erhöhen. Der Stuhl wird weicher, was die Ausscheidung erleichtert. Diese rein physikalische Wirkung ohne stimulierende Substanzen ermöglicht eine sanfte Erleichterung bei Verstopfung und trägt dazu bei, das Unbehagen durch harten und trockenen Stuhl zu verringern.

DulcoSoft Pulver ist ein Medizinprodukt.  
Opella Healthcare Switzerland AG, 6343 Risch.



# Homöopathie bei Kindern: Was Eltern dazu wissen sollten

Ob Insektenstich, Prellung oder Reisebeschwerden: Homöopathie ist für viele Familien ein Thema im Alltag. Wir zeigen, welche Mittel in der homöopathischen Tradition häufig genannt werden und wie die wissenschaftliche Evidenz dazu eingeordnet wird.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Fabian Hugo / 13PHOTO

Die Homöopathie erfreut sich bei Familien grosser Beliebtheit: 56 Prozent aller Schweizer Haushalte mit Kindern haben ihren Nachwuchs schon einmal mit Methoden aus der Alternativ- und Komplementärmedizin behandelt, zu der auch die Homöopathie gehört. Das überrascht Martina Kellermüller, dipl. Drogistin HF der Naturdrogerie Rothenburg nicht: «Die Anwendung ist einfach und die meisten Kinder nehmen die Globuli sehr gerne.» Und die Homöopathie hat noch einen weiteren Vorteil: «Das Einsatzgebiet der Homöopathie bei Kindern ist riesig», sagt die Drogistin. In der homöopathischen Tradition werden Einsatzgebiete wie Unruhezustände, Schlafbeschwerden oder auch Erkältungskrankheiten genannt.

## Homöopathie ist für viele Familien ein Thema im Alltag.

### WAS SAGT DIE FORSCHUNG?

Die wissenschaftliche Evidenz zur Homöopathie ist begrenzt und insgesamt nicht überzeugend. Unabhängig davon wird sie von vielen Familien als Teil komplementärer Gesundheitspraktiken genutzt. Auch nicht alle Forscherinnen und Forscher spre-

chen der Homöopathie ihre Wirksamkeit ab. Es gibt Studien mit positiven Hinweisen. Eine Schweizer Praxisstudie mit 223 Kindern zum Beispiel zeigte, dass bei 88 Prozent der Kinder nach vier Tagen homöopathischer Behandlung eine Besserung von 50 Prozent eintrat. Die Autoren betonen, dass es bei der Homöopathie auf die richtige Zusammensetzung ankommt: «Die individualisierte Behandlung ist das Beste, was wir unseren Patientinnen und Patienten bieten können».

### HOMÖOPATHISCHE HAUSAPOTHEKE

Doch wie finden Eltern die passende homöopathische Hausapotheke? Bei Unsicherheiten lohnt es sich, fachlichen Rat in einer Drogerie oder Apotheke einzuholen. Oftmals bieten diese auch eine kleine homöopathische Apotheke, in der bereits die wichtigsten Mittel enthalten sind. In der Taschenapotheke von Kellermüller beispielsweise finden sich gesamthaft 32 Einzelmittel. Wer sich mit dem Thema selbst auseinandersetzen möchte, kann sich einen passenden Ratgeber zulegen. «Viele Familien nutzen eine kleine homöopathische Hausapotheke als ergänzenden Bestandteil ihres Alltags», ist sich Kellermüller sicher.

### ANWENDUNGSFÄLLE IM SOMMER UND AUF REISEN

Gerade wenn die Temperaturen wieder wärmer sind, ist die Hausapotheke gefragt. →

### ANZEIGE



### HOMÖOPATHIE FÜR KINDER – KOMPAKT & ALLTAGSTAUGLICH

Fieber, Zahnen, Erkältung: Wenn Kinder akut leiden, hilft gute Orientierung. Dieser Ratgeber zur Selbstmedikation stellt 20 häufig verwendete homöopathische Einzelsubstanzen vor – mit Einführung, Tipps und schnellen Entscheidungshilfen, damit Sie sich bei akuten Kindersymptomen rasch zurechtfinden. So kommt Ihre homöopathische Hausapotheke richtig zum Einsatz.

Im Sommer kann es schon mal vorkommen, dass die Kinder von einer Mücke gestochen werden oder sich beim Spielen draussen Prellungen und blaue Flecken zuziehen. In der homöopathischen Praxis werden bei Insektenstichen häufig Apis und bei Prellungen oder blauen Flecken Arnica eingesetzt, dies bestätigt auch Kellermüller. Etwas, das auf Reisen auch häufig vorkommt, ist die Reiseübelkeit. Hier wird traditionell Nux vomica eingesetzt. Was sonst noch helfen kann, haben wir Ihnen in sieben Steckbriefen zusammengestellt.

#### WAS IST HOMÖOPATHIE?

Die Homöopathie wurde Ende des 18. Jahrhunderts von Samuel Hahnemann entwickelt. Ihr Grundprinzip ist das Ähnlichkeitsgesetz: Eine Substanz, die bei gesunden Personen Symptome auslöst, kann bei kranken Personen mit ähnlichen Symptomen angewendet werden. Zum Beispiel: Zwiebeln lassen gesunde Augen tränen. Homöopathisch aufbereitet, kann die Zwiebel bei tränenden Augen, die durch Schnupfen hervorgerufen werden, helfen. Homöopathische Mittel werden hergestellt, indem ein Ausgangsstoff (z. B. aus Pflanzen, Mineralien

oder tierischen Substanzen) stark verdünnt und nach jedem Schritt intensiv geschüttelt wird. Dieser Prozess wird mehrfach wiederholt und nennt sich Potenzierung. Gebräuchlich sind D-, C- und LM-Potenzen. Sie zeigen, wie stark ein Mittel verdünnt wurde: D steht für eine Verdünnung in Zehnerschritten, C in Hunderterschritten und LM steht für eine besonders starke Verdünnung.

## Eine höhere Potenz bedeutet nicht automatisch eine stärkere Wirkung.

Wichtig: Eine höhere Potenz bedeutet nicht automatisch eine stärkere Wirkung. In der Homöopathie werden unterschiedliche Potenzen je nach Beschwerdebild eingesetzt, wobei höhere Potenzen eher bei länger bestehenden oder komplexeren Beschwerden verwendet werden. →

ANZEIGE



# Für jedes Tränchen

Babyhaut ist durchlässig und zart. Ihre Pflege soll sanft und natürlich sein. **Ohne chemische Zusatzstoffe-**, synthetische Farb- und Duftstoffe, Silikone, Paraffine oder andere Stoffe auf Mineralölbasis haben darin nichts verloren.



**Stich-Weg Roll-On**  
punktgenaue Pflege



**Autsch Balsam**  
schnelle Pflege bei Abenteuerpannen

**Autsch-Balsam**  
Pfleger Balsam für alle Abenteuerinnen und Helden mit kleineren und grösseren Pannen.

**Stich-Weg-Roll-On**  
Punktgenaue natürliche Pflege nach einem Insektenstich, aber auch nach Kontakt mit reizenden Pflanzen wie Brennnesseln.

VitaCura AG, 4663 Aarburg, [info@vitacura.ch](mailto:info@vitacura.ch)

[www.homedo-kind.ch](http://www.homedo-kind.ch)







#### DOSIERUNG BEI KINDERN

«Zur Anwendung und Potenzwahl gibt es in der homöopathischen Praxis unterschiedliche Ansätze. Gerade bei Kindern sollte die Auswahl und Dosierung individuell und nach fachlicher Beratung erfolgen. Höhere Potenzen werden eher von Homöopathinnen und Homöopathen verschrieben», erläutert Kellermüller. Bei akuten Beschwerden könne man halbstündlich etwa fünf Globuli bis zur Besserung geben und die Gabe danach reduzieren. «Beson-

ders bei akuten Beschwerden ist es wichtig, dass man die Mittel in regelmässigen Abständen gibt, bis eine Besserung eintritt», so Kellermüller. Die Regelmässigkeit sei hier wichtiger als die Menge. «Schlussendlich wirkt der Impuls und nicht die Menge», so die Drogistin. Bei chronischen Beschwerden wiederum empfiehlt die Drogistin dreimal täglich fünf Globuli während zehn Tagen.

Für die Einnahme löst man die Globuli im Mund auf. 15 Minuten vorher und nachher sollte man laut Kellermüller zudem nichts essen. Sie ergänzt: «Bei Babys kann man die Globuli auch in wenig Wasser auflösen, um die Gefahr des Verschluckens zu umgehen.»

#### ANZEIGE



#### SEA-BAND KINDER: NATÜRLICH GEGEN ÜBELKEIT

Die elastischen Akupressur-Armbänder drücken sanft auf den Nei-Kuan-Punkt (P6) am Handgelenk und können so Übelkeit lindern – z. B. bei Reisen. Ohne Wirkstoffe, daher gut verträglich. Für Kinder ab 3 Jahren geeignet. Für die optimale Wirkung an beiden Handgelenken tragen.

#### HOMÖOPATHIE BEI TIEREN

Auch Haustiere können homöopathisch behandelt werden. Vorsicht gilt bei Xylit: «Xylit ist vor allem bei kleinen Hunden klar kontraindiziert. Giftig ist Xylit ab 0,1 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht bei Hunden», warnt Kellermüller. Glücklicherweise sind viele Globuli auf Saccharose-Basis hergestellt. Im Zweifelsfall sollte man sich in einer Drogerie oder Apotheke beraten lassen. →

# Leichte Beine & schnelle Hilfe bei Verletzungen



**Jetzt  
beraten  
lassen**

## Rusco-Salben-Gel

Das kühlende, fettfreie swidro Rusco-Salben-Gel zieht rasch ein und eignet sich zur unterstützenden Anwendung bei schweren, mü-

den Beinen, Krampfadern-Beschwerden sowie Prellungen, Zerrungen und Blutergüssen. Mit Mäusedorn-Extrakt und Heparin –

angenehm in der Anwendung und ohne Flecken auf der Kleidung.

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

**WICHTIG**

Die folgenden Anwendungen beruhen auf homöopathischer Tradition und Erfahrung. Sie sind nicht als wissenschaftlich belegte Therapieempfehlungen zu verstehen.

**Verbesserung durch****Verschlechterung durch****Chamomilla**

Chamomilla ist ein homöopathisches Mittel aus der echten Kamille (*Matricaria recutita*). In der Homöopathie wird es bei Kindern traditionell vor allem bei Zahnungsschmerzen, starker Unruhe, Reizbarkeit und Weinerlichkeit eingesetzt. Chamomilla wird in der Homöopathie traditionell bei unruhigen, schwer zu beruhigenden Kindern sowie bei Säuglingskoliken, Blähungen und Bauchschmerzen erwähnt.

**Herumtragen, warmes, feuchtes Wetter****Nacht, Hitze, Wärme, Ärger****Apis mellifica**

In der Homöopathie wird *Apis mellifica*, aus der Honigbiene gewonnen, traditionell bei Insektenstichen erwähnt. Auch bei Halsschmerzen, Ohrenscherzen und Verbrennungen wird es in der homöopathischen Praxis beschrieben.

**Kälte, Frischluft, kalte Anwendungen****Hitze, Berührung, Druck, in geschlossenen Räumen, rechts****Nux Vomica**

*Nux vomica* zählt in der Homöopathie zu den traditionell verwendeten Mitteln bei Reisebeschwerden. In der homöopathischen Literatur wird es unter anderem bei Übelkeit, Erbrechen oder Verdauungsbeschwerden nach ungewohntem Essen beschrieben.

**Wärme, warme Getränke, Liegen, Erbrechen****Während und nach dem Essen, im Freien, Kälte, morgens, Lärm****Belladonna**

In der homöopathischen Tradition wird Tollkirsche (*Atropa Belladonna*) bei plötzlich auftretenden, heftigen Beschwerdebildern mit Hitze, Rötung und Unruhe beschrieben. Bei hohem Fieber, Verdacht auf Sonnenstich, Verbrennungen oder Kinderkrankheiten wie Masern oder Scharlach ist immer ärztliche Abklärung nötig.

**Ruhe, Alleinsein, Zurückbeugen, fester Druck, Wärme****Lärm, Licht, Bewegung, Berührung****Pulsatilla**



*Pulsatilla*, die Küchenschelle, wird in der Homöopathie traditionell bei sanften, anhänglichen Kindern beschrieben, die bei Krankheit besonders viel Zuwendung brauchen. In der homöopathischen Literatur wird *Pulsatilla* zudem im Zusammenhang mit Einschlafstörungen, verschiedenen Ängsten sowie Ohren- und Zahnschmerzen genannt.

**Kälte, Frischluft, Trost, Zuneigung, Gesellschaft, Herumtragen****Wärme, drinnen, Ruhe, Liegen, abends****ACHTUNG**

Homöopathische Mittel ersetzen keine medizinische Behandlung. Bei heftigen Beschwerdebildern ist immer ärztlichen Rat aufzusuchen.



## Calendula

Calendula officinalis, die Ringelblume, wird in der Homöopathie traditionell bei offenen Wunden, Schürfwunden und Hautabschürfungen genannt. Im Unterschied zu Arnica, das in der homöopathischen Praxis eher bei stumpfen Beschwerden erwähnt wird, wird Calendula in der homöopathischen Literatur vor allem im Zusammenhang mit oberflächlichen Hautverletzungen beschrieben.

-  **Kaltes, feuchtes oder schwüles und bewölktes Wetter, während des Fieberfrostes**
-  **Heisse Kompresse, herumgehen oder ganz still liegen**

## Arnica montana

Arnica montana zählt in der Homöopathie zu den traditionell verwendeten Mitteln bei Blutergüssen, Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen, Überanstrengung und Schock. In der homöopathischen Literatur wird Arnica zudem häufig im Zusammenhang mit Schmerzen und Schwellungen beschrieben.

-  **Wärme, Kopf nach vorne beugen**
-  **Berührung, Bewegung, Druck, Kälte**

ANZEIGE



KRÄUTER-KÖRPERPFLEGE  
aus der Schweiz  
heidak.ch



# News & Trends



## 1 ANNEMARIE BÖRLIND SYSTEM ABSOLUTE SET – 4 PFLEGESCHRITTE

Vier perfekt abgestimmte Anti-Aging-Pflegeschritte in Reise-grössen. Strafft, glättet und regeneriert die Haut intensiv, spendet Feuchtigkeit und sorgt für ein sichtbar jugendlicheres Hautbild – ideal für unterwegs.

## ANNEMARIE BÖRLIND LL REGENERATION SET

Skincare to go: Revitalisierende Pflege in praktischen Klein-grössen. Fördert die Zellerneuerung, spendet Feuchtigkeit und belebt die Haut – für ein frisches, gestärktes Hautbild, jederzeit und überall.



## 2 EPITACT® – SCHLUSS MIT SCHMERZENDEN DAUMEN!

Die EPITACT® Daumenbandagen lindern durch Ruhigstellung wirksam Schmerzen, schützen das Daumensattelgelenk und lindern das Fortschreiten der Rhizarthrose. Tagsüber lässt einem die flexible Aktivitäts-Bandage volle Bewegungsfreiheit. Nachts hilft die flexible Ruhebandage den Daumen zu entlasten.

Medizinprodukt  
Hersteller: MILLET INNOVATION,  
F-26270 Loriol-sur-Drôme  
Importeur: Tentan AG, CH-4452 Itingen  
[www.epitact.ch](http://www.epitact.ch)



5



3

2

## 3 BEREIT FÜR DIE INSEKTENSAISON?

Sommer ist Insektenzeit. Ob Mücke, Biene oder Wespe – ein Stich kann unangenehme Symptome verursachen. Parapic hilft rasch bei Insektenstichen. Es desinfiziert, stillt den Schmerz sowie den Juckreiz und beruhigt die Haut. Erhältlich als Roll-on, Spray oder Tupffeder – ideal für eine saubere Applikation.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Biomed AG, 8600 Dübendorf

## 4 SEVEN DAYS DEO

Schweissflecken am Shirt? Nicht mit Seven Days Deo! Bleib fresh wie ein Eiswürfel im Hochsommer. Kein Geruch, keine Panik, selbst nach Marathon, Party oder Chef-Meeting. Sieben Tage Frische mit nur einer Anwendung.

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



6



4

## 5 BAUCHSCHMERZEN UND -KRÄMPFE?

Das Leben kann ziemlich krampf-fig sein. Muss es aber nicht! Vertrauen Sie Buscopan®. Mit seiner 2-Fach-Wirkung löst es gezielt den Krampf und lindert so die Schmerzen.

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

## 6 LAVILIN SPRAY-DEODORANT

Der Spray bietet bis zu 24 Stunden zuverlässigen Geruchsschutz. Die intensive Formel neutralisiert Gerüche effektiv, ohne die Poren zu verstopfen. Eine Anwendung genügt, um langanhaltende Frische, Schutz und ein angenehmes Hautgefühl zu erleben. Ohne Aluminium.



## 7 VALVERDE® MAGEN-DARM Für ein gutes Bauchgefühl

- Pflanzliches Arzneimittel
- Bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden
- Bei Völlegefühl und Blähungen
- Mit 100 % Schafgarbenkraut-Trockenextrakt als pflanzlicher Wirkstoff

### Valverde® Magen-Darm, Filmtabletten

Zur symptomatischen Behandlung bei leichten, krampfartigen Magen-Darm-Beschwerden, sowie Völlegefühl und Blähungen.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Uriach Switzerland AG Weidenweg 15, 4310 Rheinfelden

## 8 CARMOL® TROPFEN

Carmol® Tropfen sind dank ätherischen Ölen aus 10 Heilpflanzen sowie Melissegeist und Levomenthol vielseitig einsetzbar. Sie helfen bei Magenbeschwerden, Unwohlsein, Nervosität, Einschlafproblemen, Kopfschmerzen oder Husten bei Erkältung.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel, lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG

## 9 EQUAZEN® - AUFGABEN MIT KÖPFCHEN MEISTERN

Nahrungsergänzungsmittel mit Omega 3- & Omega-6-Fettsäuren. Die Omega 3-Fettsäure DHA trägt zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion bei.

Tentan AG, 4452 Ittingen  
www.equazen.ch

## 10 COLLAGEN COMPLEX

Das Kollagen von Pure Encapsulations® enthält den patentierten Kollagenkomplex BioCell Collagen®, eine synergistische Kombination aus Kollagenhydrolysat, Hyaluronsäure und Chondroitinsulfat.

## 11 NACHHALTIGE UNTER- STÜTZUNG FÜR IHRE GELENKE - FLAWA BANDAGEN

### Weil die Natur uns wichtig ist:

Flawa Bandagen bestehen aus mindestens 80 % recycelten Garnen und die Verpackung aus FSC-Mix mit 100 % Altpapier.

**Vielfältig einsetzbar:** Flawa Bandagen eignen sich perfekt für Sport, Freizeit und Beruf. Sie bieten schnelle Hilfe bei akuten oder chronischen Gelenkschmerzen, leichten Verstauchungen sowie bei beginnender Arthrose oder Arthritis.

### Hautfreundlich und komfortabel:

Dank des atmungsaktiven Materials und der weichen Abschlussränder sind die Flawa Bandagen besonders angenehm zu tragen.

## 12 FENIPIC PLUS - HILFT BEI INSEKTENSTICHEN UND HAUTREIZUNGEN

Geniess den Sommer – vergiss den Juckreiz mit Fenipic Plus. Wirkt juckreizhemmend, schmerzlindernd, abschwellend, desinfizierend und kühlend.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG, Risch

# Drogerien zeigen Facetten der Selbstmedikation

Ob Arzneimittel, Hausspezialitäten, Naturheilmittel oder Gesundheitsberatung: Das Angebot und die Beratung in den Drogerien sind einmalig. Eine Drogistin und ein Drogist geben Einblick in ihren abwechslungsreichen Beruf.

Autorin: Sabine Reber, SDV/vitagate ag

Kaum eine Berufsgattung ist so vielseitig und bietet so viel Spielraum für eigene Kreativität und Innovation wie der Drogistenberuf. Ein Besuch in zwei Drogerien zeigt dabei das breite Spektrum ihres Wirkungsgebietes. Patrick Thurner ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Dorfdrogerie im Bündnerischen Savognin, die er in zweiter Generation leitet. Mit Leidenschaft pröbelt er an neuen Rezepturen für Hausspezialitäten, wobei seine Drogerie hauptsächlich für die selbst hergestellten Kosmetikprodukte sowie für die Naturheilmittel bekannt ist. Wichtig sind die Edelweissfelder, die von seiner Mutter angebaut und gepflegt werden. Im Sommer helfen Familie und Team nach der Arbeit beim Pflücken. Bei den Hausmitteln nach eigener Rezeptur kommen nebst den Edelweissblüten auch Murrentianfett und andere Naturprodukte wie Arve oder Bergkristall zum Einsatz.

## EIGENINITIATIVE UND UNTERNEHMERTUM

Der Bestseller in Savognin ist eine Sportsalbe. Ebenso beliebt ist der preisgekrönte Röteli Likör nach einem geheimen Familienrezept. Auch Kräutertees und Bademischungen werden eigenhändig vom Team in der Drogerie hergestellt. «Bei uns ist alles echt und authentisch, das wissen die Kundinnen und Kunden sehr zu schätzen», sagt Thurner stolz. Neben den vielen eigenen Produkten bietet Patrick Thurner auch das ganze klassische Drogeriesortiment an, von Selbstmedikation und Naturheilmitteln über Verbandsmaterial bis zu Spezial-Reinigungsprodukten. Die einheimische Bevölkerung sei froh über das breite Angebot, während die Feriengäste gerne eine Erinnerung aus dem Bündnerland mit nach Hause nehmen. Der Drogist mit Leib und Seele betont, wie wichtig Eigeninitiative und Unternehmertum seien, und dass man sich seine eigene Nische erschaffen müsse, um mit einer kleinen Drogerie im Berggebiet Erfolg zu haben.

## IMPROVISIEREN IM KRISENFALL

Auch die Drogistin Pascale Robinson ist mit viel Herzblut in ihrem Beruf tätig. Sie konnte gleich nach der Ausbildung an der Höheren Fachschule in Neuenburg die swidro Drogerie in Nidau bei Biel übernehmen. «Zu jedem Produkt, das wir im Laden haben, können wir eine fundierte Beratung anbieten», sagt sie stolz, und betont, wie breit gefächert das Wissen der Drogistinnen und Drogisten ist: «Wir sind wichtige Player im Gesundheitssystem. Und wir entlasten Hausarztpraxen und die Notfallstationen.» Für die Versorgungssicherheit komme den Drogerien eine grosse Rolle zu, insbesondere mit den Arzneimitteln, die sie selbst herstellen. «Wir sind flexibel und können improvisieren und gute Alternativen finden, wenn mal nicht alles lieferbar ist»,



## Bündner Produkte

Patrick Thurner ist dipl. Drogist HF und Inhaber der Drogaria Surses in Savognin. Er hat ein breites Sortiment an Edelweissprodukten und Bündner Schnäpsen aufgebaut, ebenso wie zahlreiche Hausmittel nach eigener Formel, basierend auf Murrentianfett und Alpenkräutern.



so die Drogistin. Besonders während der Pandemie habe sich gezeigt, was den Drogerien für eine wichtige Bedeutung für die Versorgung der Bevölkerung zukomme.

#### PERSÖNLICHE BERATUNG

Auch die Hausspezialitäten der beiden Drogerien in Nidau und Täuffelen werden geschätzt. Pascale Robinson erzählt, dass neue Produkte oft im Team entwickelt würden, «wir machen kreative Sitzungen und pröbeln, bis es für alle stimmt.» Egal ob Hustensirup, Erkältungssaft oder Verdauungstropfen – die entwickelten Produkte seien beliebt bei der Kundschaft. Nahrungsergänzungsmittel individuell auf die Kundschaft abstimmen oder Blutdruck messen gehören ebenfalls zu den Aufgaben der Drogerie. Und auch technische Produkte für die Fleckenentfernung bis hin zur Schädlingsbekämpfung könne man in der Drogerie kaufen und sich dazu beraten lassen.

Pascale Robinson und ihr Team veranstalten zudem gerne Themenanlässe für die Kundschaft. Zum Beispiel laden sie eine Make-up-Spezialistin für einen Schminkanlass ein. Die Kundinnen und Kunden

schätzen das Persönliche und freuen sich, wenn sie mit Namen angesprochen werden. Die Drogistin erzählt: «Das Vertrauensverhältnis ist in der Drogerie enorm wichtig. Wenn wir jemanden besser kennen, haben wir manchmal aus dem Kontext eine Idee, was auch noch helfen könnte.»

## TEN-Naturheilkunde

Pascale Robinson ist dipl. Drogistin HF und Inhaberin der beiden swidro Drogerien in Nidau und Täuffelen. Sie bietet zahlreiche Hausspezialitäten für Mensch und Tier an. Derzeit macht sie die vierjährige Ausbildung zur TEN-Therapeutin (Traditionelle Europäische Naturheilkunde), um dann neben der Drogerie eine eigene Praxis zu führen.



**Alle rezeptfreien  
Medikamente gibt  
es in der Drogerie!**



**... Naturheilmittel übrigens auch.**

# Insektenstich? Juckt uns nicht!



bite  
away®

Chemiefrei mit Wärme von 🤢 zu 😊  
bite away® neo und bite away® pro mit PowerUnit



3450046-CH-DE-03/2026

Der Original-Wärmestift zur Behandlung von Juckreiz und Schmerzen nach einem Insektenstich. **Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie**

## Desinfiziert und heilt Wunden.



Abschürfungen



Schnittwunden



Blasen



Leichte Verbrennungen

Antiseptische Wundheilcreme mit Hyaluronsäure.

- Desinfiziert und beugt Infektionen vor.
- Beschleunigt die Wundheilung.
- Für Erwachsene und Kinder ab dem 3. Lebensmonat.
- 1-mal tägliche Anwendung.

[www.ialugenplusakut.swiss](http://www.ialugenplusakut.swiss)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations, Via Pian Scairolo 49, CH-6912 Lugano-Pazzallo, [www.ibswitzerland.ch](http://www.ibswitzerland.ch)



Caring Innovation

## Lactacyd® Intimwaschprodukte mit natürlicher L-Milchsäure

SORGEN DEN GANZEN TAG LANG FÜR EIN FRISCHES, GEPFLEGTES GEFÜHL



LACTACYD®  
KNOWS WOMEN, INTIMATELY.

\*Nicholas Hall, global OTC database DB6, sales in €mn, MAT Q4 2023

SO LEICHT

WIE EIN SERUM

SO STARK

WIE EIN SPF 50+



EAU THERMALE  
Avène  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

**-20%**

AUF ALLE PRODUKTE DER  
AVÈNE SONNENLINIE\*

Gültigkeitszeitraum:  
26.06.2026 bis 11.07.2026

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

REZEPT VON LOVLEYFOODY

# Mango-Mate Cooler

Für vier Gläser à 3 dl Inhalt  
 Zubereitungszeit: 10–15 Minuten  
 Kühl stellen: 2 Stunden



Mate-Tee in ein Teesieb geben und mit siedend heissem Wasser übergiessen.

Ingwer in Scheiben schneiden und ebenfalls zum heissen Wasser geben. 10 Minuten ziehen lassen, Tee und Ingwer entfernen und vollständig auskühlen lassen. Falls gewünscht mit Süssungsmittel nach Wahl süssen.

In ein Glas Mango-Mix geben. Limette auspressen und Saft ebenfalls in die Gläser verteilen.

Die andere Limette heiss abspülen und in Schnitze schneiden. Zusammen mit Eiswürfeln ebenfalls in Gläser verteilen.

Die Gläser mit kaltem Mate-Tee auffüllen und mit Minze garnieren.

Eiskalt geniessen.

5 dl siedend heisses Wasser  
 1 EL Mate-Tee  
 10 g Ingwer (in Scheiben)  
 Optional: Süssungsmittel nach Wahl

4 dl Mango-Mix von Biotta  
 Saft einer Limette  
 1 Limette in Schnitzen  
 Eiswürfel

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 11. JULI 2026

# Top-Angebote

## Stärker im Duo: Alpinamed Preisel- beer D-Mannose Trinkgranulat

Die natürliche Lösung: Wilde Preiselbeeren ergänzt mit D-Mannose und Vitamin C für eine normale Funktion des Immunsystems.

Jetzt 20% Rabatt beim Kauf von Alpinamed Preiselbeer-Produkten!



RABATT

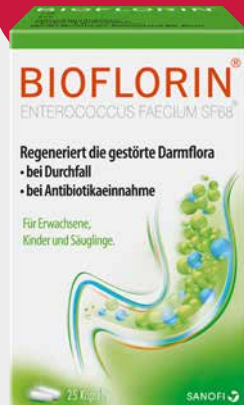
20%

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

## BIOFLORIN®

BIOFLORIN® regeneriert deine Darmflora und bringt sie wieder ins Gleichgewicht.

Jetzt 20% Rabatt beim Kauf von BIOFLORIN®.



RABATT

20%

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

## Daylong™

Sonnenschutz für jeden Tag, jeden Hauttyp und jede Situation. Enjoy the Sun. Daylong™

Jetzt 20% Rabatt beim Kauf von Daylong™ Produkten.



RABATT

20%

## Der Allrounder für den Sommer!

### Leucen® Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel mit Essigsaurer Tonerde, Kamille, Arnika und Dexpanthenol. Gehört dank dem breiten Anwendungsbereich in jede Sommer- und Reiseapotheke. Riecht angenehm und zieht schnell ein.

Jetzt 20% Rabatt beim Kauf eines Leucen® Essigsaures Tonerde-Gels (Packungen à 50, 100 und 180 g).



RABATT

20%

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

## Algifor-L® forte 400

Algifor-L® forte 400 lindert akute Rücken- und Gelenkschmerzen und wirkt entzündungshemmend.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Algifor-L® forte 400.



RABATT  
**20 %**

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

## Die Weleda Sport Pflegeserie

Entspannt müde Muskeln durch Massage und unterstützt eine gezielte Regeneration.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Weleda Sport Produkten.



RABATT  
**20 %**

## Ultrasun

Sonnenschutz OHNE kritische Inhaltsstoffe

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Ultrasun Produkten.

RABATT  
**20 %**



Ultrasun Produkte enthalten keine der 81 allergieauslösenden Verbindungen gemäss Verordnung (EG) Nr. 1223/2009.

## KYTТА® Salbe

Die Kraft aus Pflanzen gegen Muskel- und Gelenkschmerzen

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von KYTTA® Salbe.



RABATT  
**20 %**

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

## Wundversorgung für die ganze Familie

octenisept® farblos Spray, Gel und Protect & Repair Cream

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von octenisept® farblos Spray, Gel und Protect & Repair Cream.



Arzneimittel¹

RABATT  
**20 %**

¹octenisept® farblos Spray ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Schülke & Mayr AG, 8500 Frauenfeld

## Schwere, müde und schmerzende Beine?

Antistax® forte.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Antistax® forte.



RABATT  
**20 %**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Spigir HealthCare AG



# Gesunde Venen in jedem Alter

Schwere Beine nach langem Sitzen, geschwollene Knöchel nach einem Flug – Venenbeschwerden sind längst keine reine Alterserscheinung mehr. Wer frühzeitig auf seine Venengesundheit achtet, kann späteren Problemen vorbeugen und die Lebensqualität nachhaltig verbessern.

Autorin: Désirée Klarer, Illustrationen: Iris Weidmann

Venenleiden gelten oft als typisches Altersleiden. Doch der Grundstein für gesunde oder eben auch geschwächte Venen wird bereits in jungen Jahren gelegt. «Krampfadern oder chronische Venenschwäche entwickeln sich über viele Jahre», erklärt dipl. Drogist HF Dominik Kottmann von der Städtli-Drogerie Willisau. «Wer frühzeitig gegensteuert, kann die Entstehung deutlich verzögern, Beschwerden im Alter und in einer möglichen Schwangerschaft reduzieren und teilweise sogar medizinische Eingriffe vermeiden.»

Bei der Gesunderhaltung kann Sport helfen, allerdings kommt es auf die Sportart an. Gleichmässige, rhythmische und schonende Bewegungen sind geeignet. Dazu gehören etwa Tanzen, Walking, Radfahren oder Schwimmen. Nicht hilfreich sind hingegen Bewegungen mit hoher Kraftentwicklung und abrupten Stopps. Dazu gehören Fussball, Badminton oder Aerobic mit Sprungelementen.

## WENN DER BERUFSALLTAG AUF DIE BEINE SCHLÄGT

Im Arbeitsalltag wiederum gilt es, statische Haltungen möglichst zu vermeiden. Denn, ob im Büro, im Verkauf oder in der Pflege, viele Berufe verlangen uns einseitige Körperhaltungen ab. Dabei ist es egal, ob wir stundenlang sitzen oder stehen: «Beide statischen Haltungen sind nicht ideal für den venösen Rückfluss des Blutes aus den Beinen. Beim Sitzen werden die Beine angewinkelt, der Blutfluss wird

behindert und die Muskelpumpe bleibt inaktiv. Beim Stehen wiederum pumpt die Wadenmuskulatur das Blut nicht effektiv zum Herz zurück, es staut sich in den Beinen.» Die Folgen: Müdigkeits-, Schwere- und Spannungsgefühl, geschwollene Knöchel, schmerzende Beine.

**Der Grundstein für gesunde oder geschwächte Venen wird bereits in jungen Jahren gelegt.**

## IM FLUGZEUG IST VORSICHT GEBOTEN

Besonders tückisch sind längere Reisen, insbesondere Flugreisen. Stundenlanges Sitzen lässt die Wadenmuskelpumpe kaum arbeiten, das Blut fliesst schlechter aus den Beinen zurück und kann sich in den Venen stauen. Der Sitzdruck an Kniekehlen und Leisten behindert zusätzlich den Rückfluss und drückt die oberflächlichen und tiefen Venen zusammen. Hinzu kommt: Der geringere Luftdruck im Flugzeug und die trockene Luft begünstigen Flüssigkeitsverlust. Das Blut kann dadurch dickflüssiger werden und die Venen zusätzlich belasten. Das erhöht das Risiko für Schwellungen, Krampf- →



## ANZEIGE



### LANGER TAG – UND IMMER NOCH LEICHTE BEINE.

Die SUPPORT SOCKS von VENOSAN entlasten Ihre müden oder schweren Beine im Alltag und auf Reisen. Die eleganten Stützstrümpfe üben einen leichten Druck auf Ihre Beine aus und fördern die Durchblutung. Dadurch geniessen Sie eine effiziente Thromboseprophylaxe-Wirkung. SILK & COTTON SUPPORT sind in vielen stilvollen Farben erhältlich.

adern oder in seltenen Fällen sogar Thrombosen. Besonders Personen mit zusätzlichen Risikofaktoren müssen vorsichtig sein.

### KLEINE BEWEGUNGEN MIT GROSSER WIRKUNG

Die gute Nachricht: Schon einfache Übungen können den venösen Rückfluss wirkungsvoll unterstützen. Kottmann empfiehlt, kurze Bewegungsimpulse in den Alltag einzubauen. «Jede Stunde ein bis zwei Minuten gehen: Zur Kaffeemaschine gehen, die Treppe anstelle des Lifts nehmen, Telefonate im Gehen führen», rät der Drogist. Auch am Schreibtisch lässt sich einiges tun: Füsse anheben und langsam kreisen, pro Stunde mindestens zehn Mal rechts, zehn Mal links. Oder die Fussspitzen abwechselnd Richtung Schienbein ziehen und wieder strecken. Besonders effektiv ist das Fersenheben: Auf die Zehenspitzen hochdrücken, langsam absenken, 15 bis 20 Wiederholungen, mehrmals täglich. Auch leichte Kniebeugen oder halbe Kniebeugen aktivieren die Venenpumpe. Wer viel steht, kann das Gewicht von einem Bein aufs andere verlagern und dabei die Fersen leicht anheben. Nach langem Sitzen hilft es, die Beine kurz auszuschütteln. Diese kleinen Übungen lassen sich problemlos in den Alltag integrieren.

### PFLANZENKRAFT FÜR STARKE VENEN

Neben Bewegung können auch pflanzliche Wirkstoffe die Venengesundheit unterstützen, innerlich wie äusserlich angewendet. Bewährt hat sich Mäusedorn mit seinen Wirkstoffen Ruscogenin und Neoruscogenin (Phytodoc, o.D.). Diese können die venöse Gefässfunktion unterstützen, wirken entzündungshemmend auf die Venenwand und reduzieren Ödeme. Rosskastanienextrakt wiederum kann Wassereinlagerungen reduzieren, Venenwände dichter machen und Schwellungen sowie Spannungs- und Schweregefühl lindern.

Aus der Pinienrinde stammen Proanthocyanidine, auch als OPC bekannt. Sie stärken Gefässe und Kapillaren, fördern die Mikrodurchblutung und wirken antioxidativ (Schutz vor freien Radikalen). OPC können zudem Schwellungen und Beinbeschwerden reduzieren. Rotes Weinlaub oder Weinblätter liefern Flavonoide wie Quercetin und Rutin sowie Anthocyane. Diese Wirkstoffe stärken die Venen- und Kapillarwände, verbessern Rückfluss und Durchblutung und lindern Schwellungen, Hitzegefühl und Krampfneigung.

### KOMPRESSIONSSTRÜMPFE – MEHR ALS NUR STÜTZSTRÜMPFE

Mechanische Hilfsmittel wie Kompressionsstrümpfe sind ebenfalls für gesunde Venen eine gute Unterstützung, insbesondere auf Flugreisen. «Kompres-

sionsstrümpfe stützen und schützen die Venen und die Venenklappen, damit diese in Form bleiben und ihre volle Funktion erfüllen können», betont Kottmann. Sinnvoll sind sie nicht nur bei ärztlicher Verschreibung, sondern auch vorbeugend, besonders wenn bereits erste Anzeichen von Venenbeschwerden auftreten, man täglich lange steht oder sitzt oder familiäre Veranlagungen eine Rolle spielen. «Einmal entwickelte Krampfadern lassen sich nicht mehr zurückbilden, deshalb ist vorausschauendes Handeln so wichtig», erklärt der Drogist.

## Kompressionsstrümpfe sind eine gute Unterstützung für gesunde Venen.

### GESCHMEIDIGE HAUT ERTRÄGT STRÜMPFE BESSER

Wer Kompressionsstrümpfe verwendet, sollte auf eine optimal gepflegte Haut an den Beinen achten. «Die Hautpflege ist wichtig, damit diese geschmeidig bleibt und den zusätzlichen Druck gut ertragen kann», sagt Kottmann. Auf geschmeidiger Haut lassen sich Kompressionsstrümpfe zudem meistens auch besser anziehen. Wer seine Beine regelmäßig eincremt, beugt darüber hinaus trockener, gereizter Haut vor – ein häufiges Problem bei der täglichen Anwendung von Kompressionsstrümpfen.

### SPAGYRIK ALS GANZHEITLICHE ERGÄNZUNG

Als ergänzender Ansatz könne die Spagyrik zur Unterstützung der Venenfunktion beitragen, sagt der Drogist. «Gerade mit einer individuell zusammengestellten spagyrischen Mischung kann im Kundendialog auf die vorhandenen Symptome vollumfänglich und massgeschneidert eingegangen werden», erklärt Kottmann. Die ganzheitliche Kraft von Pflanzen werde dabei voll ausgeschöpft, die Anwendung als Spray sei einfach und lasse sich mit anderen Therapieformen kombinieren. Kottmann fasst zusammen: «Die körpereigenen Selbstheilungskräfte werden angestossen und gestärkt – ideal für akute und chronische Zustände, innerlich wie äusserlich anwendbar. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie oder Apotheke individuell beraten.

ANZEIGE

## Durchblutungsstörungen?



Eingeschlafene  
**HÄNDE & FÜSSE**  
können ein  
**WARNSIGNAL** sein

Tibetische Rezepturen  
aus der Schweiz. **Natürlich!**  
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. PADMA AG

 **PADMA**



  
**SENSOLAR**



# KOMPROMISSLOSER SONNENSCHUTZ!



- Klebt und fettet nicht
- Brennt nicht in den Augen
- Frei von kritischen Inhaltsstoffen
- Ohne Mikroplastik

# ZERO BITE. MAXIMALER SCHUTZ FÜR DIE GANZE FAMILIE!



- Bis zu 8 Stunden Schutz
- Angenehmer Duft
- Geeignet für Kinder ab 1 Jahr
- Auch für Tiere geeignet

VON EXPERTEN  
 GETESTET UND EMPFOHLEN





# Rosskastanie: Kraft aus der Natur

Autorin: Lisa Kira Heyl

**Die Rosskastanie ist weit mehr als nur ein prächtiger Baum in Parks und an Alleen. Ihre Kastanien sind ein bewährtes Naturheilmittel bei schweren Beinen, Krampfadern und Venenproblemen.**

Die Gewöhnliche Rosskastanie (*Aesculus hippocastanum*) stammt ursprünglich aus Kleinasien und dem Balkangebiet. Heute steht der bis zu 30 Meter hohe Baum in vielen europäischen Parks und an Alleen. Mit seinen handförmigen Blättern, den weissen bis rosa Blütenkerzen im Frühjahr und den stacheligen Früchten im Herbst ist er unverwechselbar. Was viele nicht wissen: Aus den Samen der glänzenden braunen Kastanien lässt sich ein traditionell verwendetes Mittel zur Unterstützung bei Venenbeschwerden gewinnen.

## 1. NATÜRLICHE HILFE FÜR DIE VENEN

Rosskastanien Samen helfen bei chronischen Venenproblemen. Sie wirken abschwellend und stärken die Venenwände. Besonders bewährt haben sie sich bei Symptomen wie Ödemen, Wadenkrämpfen, Juckreiz und Schweregefühl in den Beinen. Auch bei Krampfadern und nach Thrombosen können sie unterstützend wirken.

## 2. DER WIRKSTOFF AESCIN

Die Kraft der Rosskastanie liegt in ihren Inhaltsstoffen, allen voran dem Aescin. Ausserdem enthalten die Samen Flavonoide und Gerbstoffe. Diese Inhaltsstoffe wirken ergänzend entzündungshemmend, ihre klinische Wirkung auf Venenbeschwerden ist jedoch nicht eindeutig belegt. Zusammen verbessern sie die Durchblutung und lindern Venenbeschwerden.

## 3. VIELSEITIGE ANWENDUNGSFORMEN

In der Drogerie oder Apotheke gibt es Rosskastanie in verschiedenen Formen: Kapseln und Tabletten zum Einnehmen, Tropfen als Tinktur sowie Salben und Gels zum Auftragen auf die Haut. Die orale Anwendung stärkt die Venen von innen, während Gels und Salben direkt kühlend und abschwellend wirken.

## 4. BEI PRELLUNGEN UND SPORTVERLETZUNGEN

Rosskastanie hilft nicht nur bei Venenleiden, sondern wird traditionell auch bei Verletzungen eingesetzt. Häufig werden Rosskastaniensalben bei Prellungen oder Schwellungen verwendet. Nach Prellungen, Verstauchungen oder Sportverletzungen können Salben und Gels mit Rosskastanie die Schwellung reduzieren und unterstützend angewendet werden. Auch nach Operationen werden sie eingesetzt, um Weichteilschwellungen zu verringern.

## 5. TRADITIONELLE ANWENDUNGEN

In der Volksmedizin und Alternativmedizin wird die Rosskastanie seit Jahrhunderten geschätzt. Klassisch wurde sie bei Hämorrhoiden, Kreuzschmerzen und Gelenkbeschwerden eingesetzt. Auch bei offenen Beinen (*Ulcus cruris*) fand sie gerne Verwendung. In der Bachblütentherapie wird die Rosskastanie eingesetzt, um Gedanken zur Ruhe zu bringen und inneren Frieden zu finden.

## 6. GUT VERTRÄGLICH

Rosskastanienpräparate sind sehr gut verträglich. Nur selten kann es bei der oralen Einnahme zu leichten Magenbeschwerden kommen. Wichtig: Die rohen Samen sind giftig und dürfen nicht gegessen werden. Verwenden Sie ausschliesslich Präparate aus der Drogerie oder Apotheke.



# Richtig heilen – Von der Schürfwunde bis zur Narbe

Ob ein Schnitt beim Gemüserüsten oder ein Sturz mit dem Velo, kleine Verletzungen gehören zum Alltag. Doch wie versorgt man sie richtig? Mit guter Pflege von Anfang an heilen Wunden schneller und hinterlassen weniger sichtbare Spuren.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: Carl Ander / Connected Archives

Kleine Wunden wie leichte Schürfungen oder Schnitte sind unangenehm. Doch wer ein paar Punkte beachtet, hat sie im Nu fachgerecht versorgt. Entscheidend ist die richtige Vorgehensweise. Schritt eins: Die gründliche Reinigung. Sie ist das A und O der Wundversorgung. Fabienne Walther, dipl. Drogistin HF von der Drogerie Wyss in Zollbrück, sagt: «Eine physiologische Kochsalzlösung eignet sich hervorragend, um die Wunde schonend und effektiv zu säubern. Wasser sollte nur dann verwendet werden, wenn keine Kochsalzlösung verfügbar ist.» Bei Brandwunden hingegen ist fließendes Wasser hilfreich. Eine Studie der Universität Queensland zeigte, dass mindestens 20 Minuten Kühlung mit 15–25 Grad warmem Wasser die Heilung beschleunigen und die Narbenbildung reduzieren kann.

#### DESINFIZIEREN – SCHUTZ VOR INFEKTIONEN

Nach der Reinigung folgt die Desinfektion. «Zu Beginn ist auch bei kleinen Alltagsverletzungen eine Desinfektion sinnvoll, da sich selbst kleine Wunden entzünden können. In der Regel genügt jedoch eine einmalige Desinfektion», so Walther. Bei stark verschmutzten Wunden empfiehlt sich eine Wiederholung. «Anschliessend kann darauf verzichtet werden, denn zu häufiges Desinfizieren kann die natürliche Wundheilung hemmen und die Haut reizen», so die Drogistin weiter.

#### PFLEGEN UND SCHÜTZEN – DIE RICHTIGE ABDECKUNG

Nach Reinigung und Desinfektion kann die Wunde mit einer Wundsalbe oder -gel gepflegt und durch ein Pflaster geschützt werden. Nach heutigem Wundwissen wird empfohlen, die Wunde leicht feucht und gut geschützt ausheilen zu lassen. Doch welches Pflaster ist das richtige? «Die Wahl des Pflasters ist sehr individuell. Ist die Haut sensibel? So sollte die Wahl auf ein Pflaster mit gut verträglichem Klebstoff fallen. Kommt die Wunde regelmässig mit Wasser in Kontakt? Dann werden wasserfeste Pflaster empfohlen», erklärt Walther.

**«Zu Beginn ist auch bei kleinen Alltagsverletzungen eine Desinfektion sinnvoll, da sich selbst kleine Wunden entzünden können.»**

Fabienne Walther, dipl. Drogistin HF

Ein typisches Beispiel ist eine Schnittwunde am Finger, die beim Händewaschen immer wieder befeuchtet wird. Bei Wunden, die nicht mit Wasser in Berührung kommen, sind klassische, atmungsaktive Pflaster die bessere Wahl. «Sobald die Wunde grösser und das Infektionsrisiko erhöht ist, ist empfohlen, eine sterile Gaze zu verwenden. Durch häufiges Wechseln der Gaze kann das Risiko für eine Infektion vermindert werden», so die Drogistin. →

#### ANZEIGE

**CHI ENERGY**

**Vitalisiert. Wärmt. Kühlt.**

- Regeneration nach Sport & Freizeit
- bei Verspannungen in Kopf, Nacken & Schulter

**FÜR MUSKELN & GELENKE**

Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi

**NARBENPFLEGE – WENN DIE WUNDE****VERSCHLOSSEN IST**

Die Pflege endet nicht mit dem Verschluss der Wunde. «Nachdem die Wunde verschlossen ist oder beispielsweise die Fäden gezogen wurden, kann mit der Narbenpflege begonnen werden», erklärt Walther. Die Narbe sollte regelmässig sanft massiert werden. «Mithilfe von Heilsalben oder Narbengels und -cremes bleibt sie geschmeidig und die Heilung wird unterstützt.»

Eine ausgewogene Ernährung mit ausreichend Vitaminen C, Zink und Proteinen sowie genügend Flüssigkeit können zusätzlich die Kollagenbildung fördern und die Heilung unterstützen. In den ersten Wochen sollte zudem auf enge oder reibende Kleidung verzichtet werden – das Narbengewebe ist empfindlich und könnte sich durch zu viel Spannung verschlechtern.

**SONNENSCHUTZ IST PFLICHT**

Ein besonders wichtiger Punkt wird oft vergessen: der Sonnenschutz. «Frische Narben sind deutlich empfindlicher als unverletztes Gewebe. Das liegt daran, dass dort kaum Melanin vorhanden ist. Melanin ist das Pigment, das der Haut ihren natürlichen Sonnenschutz verleiht», warnt Walther. «Solange die Narbe noch gerötet ist, reagiert sie sehr empfindlich auf UV-Strahlen. Sie kann schnell verbrennen und dadurch geschädigt werden. Deshalb ist ein hoher Lichtschutzfaktor (mindestens LSF 50) besonders wichtig. Zusätzlich kann das Abdecken der Narbe mit einem Pflaster den Schutz weiter verbessern.»

Experten empfehlen, frische Narben bis zu einem Jahr nach der Entstehung vor direktem Sonnenlicht zu schützen, um eine dunkle Verfärbung zu verhindern. Bei Unsicherheiten zur richtigen Wundversorgung oder Fragen zur passenden Produktwahl lohnt sich der Gang in die Drogerie oder Apotheke. Die Fachpersonen vor Ort beraten Sie individuell und empfehlen die geeigneten Produkte für Ihre Bedürfnisse.

**ANZEIGE****BEI ALLTAGSWUNDEN**

Ob Schnitt, Schürfwunde oder kleine Verletzungen – octenisept® Gel schützt zuverlässig vor Infektionen und unterstützt den Heilungsprozess mit seiner 5-in-1 Wirkung:

1. Schützt vor Infektionen
2. Beschleunigt die Wundheilung
3. Lindert den Schmerz durch Kühlung
4. Reduziert die Narbenbildung
5. Schmerzfreie Anwendung

**ANZEIGE**

**DAS NEUE DERMAPLAST®  
EFFECT SILIKON-NARBEN-  
PFLASTER MIT EINZIGARTIGER  
INVISICO®-TECHNOLOGIE.**

Die neuen Silikon-Narbenpflaster sind in zwei unterschiedlichen Grössen, für kleinere Narben aber auch längere OP-Narben, erhältlich. Durch die Silikonhaftschiicht lassen sich die Pflaster schmerzarm entfernen.

# Unterstützt die Haut von innen



Brausetabletten mit  
Orangen-Zitronen Aroma

Dies ist ein Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

## SANDOZ

In der Schweiz seit 1886.

**1 x täglich Calcium Sandoz® Sun & Day**

Calcium, Beta-Carotin und die Vitamine E und C bereiten Ihre Haut auf sonnenreiche Zeiten vor.

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz

## SPF 50



Zuverlässiger,  
wasserfester und  
umweltfreundlicher  
Sonnenschutz  
ohne Mikro- und  
Nanopigmente.

Jetzt gratis  
Muster SunVital  
in ihrer Swidro  
Drogerie.  
solange Vorrat

## SUN VITAL®

PROTECTION BY GOLOY



PROTECT  
YOUR  
NATURAL  
BEAUTY

## AFTER SUN



Pflegt, kühlt und spendet  
nach der Sonne intensive  
Feuchtigkeit.

 Made in Switzerland

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



# Kraftort Kiental



Ausflugstipp von  
**MARTIN VON KÄNEL**  
dipl. Drogist HF, Geschäftsführer  
Drogerie von Känel, Reichenbach

Das Kiental gehört zur Gemeinde Reichenbach und befindet sich in einem äusserst reizvollen Seitental des Kandertals im Berner Oberland. Eine malerische Gegend mit vielen landschaftlichen Höhepunkten, flankiert von einer eindrücklichen und authentischen Bergwelt, wie etwa dem formschönen Blüemlisalp-massiv oder dem Gspaltenhorn.

Reichenbach – «reich an Bächen» – ist denn auch Programm. Wasserläufe, Wasserfälle wie etwa der eindrückliche Dündenfall oder der Pochtenfall prägen die Natur; Fauna und Flora sind einzigartig und faszinieren mich immer wieder neu. Das Wanderwegnetz ist gross und sehr abwechslungsreich. Übrigens wird das Gebiet unter anderem von der «Via Alpina» durchschritten. Dies gleich mit der Königs-etappe (Etappe 13 / Griesalp-Kandersteg) und dem höchsten Punkt der ganzen Strecke, dem Bergübergang Hohtürli auf 2'778 m. Wer Bergwanderungen liebt, sollte unbedingt zur Blüemlisalphütte, einer SAC-Hütte auf 2'840 m über Meer, aufsteigen und idealerweise auch gleich dort übernachten. Die Aussicht bis weit ins Mittelland und die einzigartigen Sonnenuntergänge machen die Übernachtung zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Liebhaber von unverfälschten Landschaften kommen im hinteren Teil des Kientals voll auf ihre Kosten. So lohnt sich die Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Die Postautoroute von Reichenbach, über das Dorf Kiental bis hoch zur Griesalp gilt mit bis 28 % Steigung als steilste Postautostrecke Europas und ist wirklich spektakulär! Direkt an der Postautostrecke und unmittelbar vor der reizvollen Tschingelebene, einer geschützten Schwemmebene, liegt das «Hotel-Restaurant Alpenruh». Die «Alpenruh» ist ein echter Geheimtipp in der Region und eignet sich als Ausgangspunkt für vielfältige Wanderungen bis hin zu ambitionierten Bergtouren und/oder lädt zur Einkehr nach einem Ausflug ein. Die Gastgeber Marianne und Steff Kälin verwöhnen mit einer authentischen Küche gerne hungrige und durstige Ausflügler.

Im Kiental wurde übrigens bereits 1891 mit dem «Eidgenössischen Jagdbannbezirk Kiental» das grösste Wildschutzgebiet im Kanton Bern geschaffen. So sind in diesem Gebiet besonders viele Gämsen, Hirsche, Rehe und Steinböcke unterwegs, auch Luchse und Murmeltiere fühlen sich hier wohl. Oft ziehen Adler und Bartgeier majestätisch ihre Kreise, neuerdings sind im Sommer auch Gänsegeier zu beobachten.

In der Region gibt es über 100 Alpsommerbetriebe und die Alpkäseproduktion wird hier in Perfektion betrieben. Es ist also eine Sünde, ohne ein Stück Alpkäse im Gepäck heimzukehren! Im Kristallkeller, gleich beim Marktplatz in Reichenbach, kann man auch heimische Kristalle als Souvenir erstehen.

## WETTBEWERB

## Herzlich Willkommen

Unser Restaurant liegt im hinteren Bergdorf Kiental im Berner Oberland und wird von den Gastgebern Steff & Marianne Kälin mit viel Herzblut geführt.

Das gemütliche Haus steht für ehrliche Schweizer Gastfreundschaft und eine bodenständige regionale Küche. Serviert werden saisonale Spezialitäten, traditionelle Gerichte und hausgemachte Köstlichkeiten – frisch zubereitet.

Unser Geheimtipp: Alpenruhburger im Hausbrötli, oder unsere hausgemachten Alprusapralinen.

Die heimelige Gaststube und die sonnige Terrasse mit Blick auf die eindrucksvolle Bergwelt machen die Alpenruh zu einem beliebten Treffpunkt für Wanderer, Familien und Naturfreunde.

Ob Sommer oder Winter, die Alpenruh ist damit ein perfekter Ausgangspunkt oder gemütlicher Einkehrort für unvergessliche Naturerlebnisse im Berner Oberland.

Falls Sie ein Geschenk oder Mitbringsel aus der Region suchen, berät Sie Martin von Känel in seiner Drogerie in Reichenbach gerne.

Bis bald bei uns im wunderschönen Kiental.

Wir freuen uns auf Sie!

Marianne & Steff mit Team Alpenruh

Hotel und Restaurant Alpenruh Kiental  
Griessalpstrasse 843, 3723 Kiental  
033 676 11 35  
info@alpenruh-Kiental.ch  
www.alpenruh-kiental.ch



JETZT MITMACHEN

Gewinnen Sie einen  
Aufenthalt für  
2 Personen im Wert  
von CHF 450.–

## DER AUFENTHALT BEINHALTET:

- 2 Übernachtungen für 2 Personen
- Frühstücksbuffet
- 2x 3-Gang Menu

Name/Vorname

Strasse/Nr.

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail

Name, Ort meiner Drogerie/Apotheke

Bringen Sie diesen Talon bis am 18. Juli 2026 in Ihre swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinner\*innen des Ausflusstipps aus der FIT & MUNTER-Ausgabe 6/2025 sind:

- Andrea T. aus Schattdorf
- Rita W. aus Kerns

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

# Trinken allein reicht nicht: Wenn der Körper mehr braucht

Viel trinken gilt als Gesundheitsregel Nummer eins, doch entscheidend ist das Zusammenspiel von Flüssigkeit und Elektrolyten, die Kreislauf, Nerven und Muskeln in Balance halten und Dehydrierung vorbeugen.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: Jenny Derrick / Getty Images

Unser Körper besteht zu 50 bis 60 Prozent aus Wasser. Darum ist «genügend Wasser trinken» essenziell für unser Wohlbefinden. Als grober Richtwert gelten 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht – bei 60 Kilogramm also 1,8 Liter täglich. Diese Flüssigkeit transportiert Nährstoffe, regelt die Körpertemperatur und hält den Kreislauf in Schwung.

## ÄLTERE MENSCHEN STÄRKER GEFÄHRDET

Elektrolyte wie Natrium, Kalium, Magnesium, Calcium und Chlorid spielen eine zentrale Rolle bei der Regulation des Wasserhaushalts im Körper sowie der Funktion von Nerven und Muskeln.

Bereits ein Flüssigkeitsverlust von drei Prozent kann die Leistungsfähigkeit beeinträchtigen. Fabian Krähenbühl, dipl. Drogist HF, warnt: «Mögliche Anzeichen eines Flüssigkeits- oder Elektrolytmangels können Muskelkrämpfe, Kopfschmerzen, Schwindel und Herzrasen sein.» Besonders gefährdet für eine Dehydrierung sind ältere Menschen, da ihr Durstgefühl nachlässt.



## ANZEIGE



### HYDRAFIZZ

HydraFizz macht Hydratation einfach: Elektrolyte, erfrischender Geschmack und ideal für Ihren aktiven Alltag.

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

## ANZEIGE



### ECHT ERFRISCHEND!

Ob der vertraute Geschmack von Eistee Zitrone, die fruchtige Sanftheit von Pfirsich, die Frische der Alpenkräuter oder die prickelnde Leichtigkeit der Limonaden in Zitrone und Orange-Passionsfrucht: Jedes Bio Partner Getränk überzeugt durch hochwertige Bio-Zutaten, sorgfältige Verarbeitung und einen ehrlichen Geschmack.

**ELEKTROLYTGETRÄNKE IM ALLTAG**

«Bei Hitze oder erhöhter, körperlicher Belastung können Elektrolytgetränke gegenüber Süssgetränken einen Vorteil bieten. Besonders für jene, die sonst zu wenig trinken, zum Beispiel ältere Personen. Elektrolytgetränke liefern Mineralstoffe, insbesondere Natrium, die helfen können, den Flüssigkeitshaushalt stabil zu halten. Zudem haben sie mehr Geschmack als Wasser und sind daher für viele angenehmer zu trinken», so Krähenbühl.

Doch die Zufuhr hat noch andere Vorteile: «Eine ausgewogene Versorgung mit Mineralien ist zentral für die Regulierung des Blutdrucks und unterstützt auch die Verdauung. Bei Fieber oder Durchfall gewinnt sie zusätzlich an Bedeutung», erklärt der Drogist.

**EISTEE SELBST GEMACHT**

Wer nebst Wasser und Elektrolytgetränken Lust auf gesunde Abwechslung hat, greift auf die Pflanzenwelt zurück. «Kräutertees kann man über Nacht im Kühlschrank kalt ansetzen und hat am Morgen einen frischen Eistee. Gerade Pfefferminze oder Melisse werden so nicht bitter», empfiehlt Krähenbühl. Dieses sogenannte Cold Brew eignet sich besonders für milde Kräuter wie Pfefferminze, Melisse, Hibiskus oder ausgewählte Früchtetees. Ansonsten gilt: Regelmässig trinken und bei Hitze, Sport oder erhöhter Belastung auf das passende Getränk achten.

**ANZEIGE**



**BIOTTA FRUITY ICE STICKS**

Weniger Zucker, mehr Mmmmh. Die fruchtige Bio-Erfrischung von Biotta wird aus 100 % natürlichen Zutaten hergestellt und ist nur sanft gesüsst mit Agavendicksaft. Mit Kindern entwickelt, von Eltern geschätzt, in 5 leckeren Sorten für unbeschwertem Eisgenuss.

**ANZEIGE**



Bei körperlicher Betätigung, Unwohlsein und heissen Temperaturen



Für Ausdauer beim Training



Auch für Kinder geeignet



Ohne künstlichen Zucker



Bei Müdigkeit und Ermüdung



Unterstützt Fett-, Homocystein- und Leberstoffwechsel



Fördert normale Muskelfunktion und Energiestoffwechsel



vegan



FIT & MUNTER 



# Samuel Hahnemann



@samuel\_hahnemann



Nachricht senden



# Vom Porzellanmaler-Sohn zum Begründer einer weltweiten Bewegung: Wie würde der Mann aussehen, der die Medizin auf den Kopf stellte? Und warum schwören Millionen Menschen noch heute auf seine homöopathischen Kügelchen, während die Wissenschaft oft die Stirn runzelt?

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



## Das hätte in seiner Bio gestanden:

Erfinder der Homöopathie seit 1796 | 6 Sprachen | 23 übersetzte Werke | 72 Publikationen | Chinarinden-Selbstversuchskaninchen | 11 Kinder | Mit 79 nochmal geheiratet #ÄhnlichesHeiltÄhnliches #Potenzierung #GanzheitlicheHeilung

**Geburtsname:** Christian Friedrich Samuel Hahnemann

**Geboren:** 10. April 1755 in Meissen (Sternzeichen Widder – und ja, sturköpfig!)

**Verstorben:** 2. Juli 1843 in Paris (88 Jahre – damals eine beeindruckende Lebensleistung)

**Beruf:** Arzt, Apotheker, Chemiker, Übersetzer, Schriftsteller, Medizinrevolutionär

**Sprachen:** Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Latein, Griechisch – ein wandelndes Google Translate

### SEINE STORY

Samuel Hahnemann kam am 10. April 1755 in Meissen als Sohn eines Porzellanmalers zur Welt. Die Familie war arm, doch der Junge war hochbegabt – so begabt, dass er bereits mit zwölf Jahren seinen Klassenkameraden Nachhilfe in Griechisch gab. Ein Stipendium ermöglichte ihm den Besuch der Fürstenschule St. Afra in Meissen. Gegen den Willen seines Vaters, der aus finanziellen Gründen gegen das Studium war, begann Hahnemann 1775 in Leipzig Medizin zu studieren. Seinen Lebensunterhalt verdiente er sich durch Sprachunterricht und Übersetzungen – eine Tätigkeit, die ihn sein ganzes Leben lang begleiten sollte.

**Meine Kollegen 1790:**  
«Samuel, du kannst nicht einfach Medikamente an dir selbst testen!»  
Ich: «Hold my Chinarinde.»

Nach einem Semester in Wien, wo er beim Leibarzt der Kaiserin Maria Theresia hospitierte, nahm er eine Stelle als Hausarzt und Bibliothekar beim Freiherrn von Brukenthal in Siebenbürgen an. Dort sah er zahlreiche Fälle von Malaria – eine Erfahrung, die

später für seinen berühmten Chinarinden-Selbstversuch von entscheidender Bedeutung sein sollte. 1779 promovierte er in Erlangen und eröffnete eine Arztpraxis.

1782 heiratete er Henriette Kückler, die Adoptivtochter eines Apothekers, und gemeinsam bekamen sie elf Kinder – neun Töchter und zwei Söhne. Um die wachsende Familie zu ernähren, arbeitete Hahnemann nicht nur als Arzt, sondern auch als Chemiker, Übersetzer und Schriftsteller. Doch schon bald packte ihn der Ekel vor der damaligen Medizin: Aderlässe, Schröpfen, Klistiere, brutale Abführmittel. 1784 gab er seine ärztliche Praxis auf, weil es gegen sein Gewissen ging, «unbekannte Krankheiten» mit «unbekannten Arzneien» zu behandeln und «Mörder» seiner Mitmenschen zu sein. Starke Worte, die zeigen, wie sehr ihn die medizinische Praxis seiner Zeit anekelte.

### DER WENDEPUNKT: DER CHINARINDEN-SELBSTVERSUCH (1790)

Während er ein medizinisches Werk über Chinarinde übersetzte, die damals gegen Malaria eingesetzt wurde, kam ihm eine Idee: Was passiert, wenn ein gesunder Mensch Chinarinde einnimmt? Also startete er einen Selbstversuch. Das Ergebnis? Er bekam dieselben Symptome wie bei einer Malaria-Erkrankung! Aus dieser Beobachtung formulierte er das Ähnlichkeitsprinzip: «Similia similibus →

## Seine grössten Posts wären gewesen:

- 1790: Hab gerade Chinarinde genommen, obwohl ich gesund bin. Jetzt habe ich Malaria-Symptome! Kollegen halten mich für verrückt, aber ich glaube, ich bin gerade auf etwas Grosses gestossen. Ähnliches heilt Ähnliches! Wer hätte das gedacht? #Wissenschaft #Selbstversuch #Chinarinde #ÄhnlichkeitsPrinzip #SimiliaSimilibus
- 88 Jahre alt, sechs Sprachen, zwei Frauen, elf Kinder, unzählige geheilte Patienten, eine weltweite Bewegung. Mein Motto für den Grabstein steht fest: «Non inutilis vixi» – Ich habe nicht unnütz gelebt. Das darf man wohl behaupten. Paris, danke für die letzten Jahre. Meissen, danke für den Anfang. Der Welt danke ich für ... na ja, die gemischten Reaktionen. Homöopathie wird überleben – ob mit oder ohne wissenschaftlichen Segen. #Vermächtnis #NonInutilisVixi #Legacy #Lebenswerk #Homöopathie

## Seine kontroversesten Posts wären gewesen:

- Weniger ist mehr: Je stärker verdünnt, desto tiefer wirkt das Mittel. Klingt paradox? Vielleicht ist unser Denken das Problem. #Potenzierung #WenigerIstMehr
- Nebenwirkungen sind kein Zufall, sondern ein Zeichen, dass wir falsch behandeln. Sanfte Medizin ist die Zukunft. #SanfteMedizin #GutVerträglich #NatürlichHeilen

### ANMERKUNG

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

curentur» – «Ähnliches werde durch Ähnliches geheilt». Ein Stoff, der bei Gesunden bestimmte Symptome auslöst, kann bei Kranken mit ähnlichen Symptomen zur Heilung führen.

### DAS PRINZIP DER POTENZIERUNG: WENIGER IST MEHR?

Hahnemann beobachtete, dass viele Arzneimittel in ihrer Urform zu starken Nebenwirkungen führten. Also begann er, sie zu verdünnen und schüttelte und verrieb die Lösungen zwischen den Verdünnungsschritten. Diesen Prozess nannte er «Potenzierung» oder «Dynamisierung». Seine Überzeugung: Durch dieses Verfahren würden die Heilkräfte der Substanzen erst richtig entfaltet und gleichzeitig die schädlichen Wirkungen eliminiert.

### WARUM IST HOMÖOPATHIE HEUTE NOCH SO

#### PRÄSENT?

Mehr als 180 Jahre nach Hahnemanns Tod erlebt die Homöopathie weltweit eine bemerkenswerte Präsenz. Doch was macht die Homöopathie so attraktiv?

- **Der Wohlfühlfaktor:** Homöopathinnen und Homöopathen nehmen sich Zeit – oft mehr als eine Stunde für das Erstgespräch. Sie fragen nach Lebensumständen, Emotionen, Vorgeschichte. In einer Zeit, in der viele Menschen das Gefühl haben, im Gesundheitssystem nur eine Nummer zu sein, bietet die Homöopathie genau das Gegenteil: Individuelle Zuwendung, das Gefühl, ernst genommen zu werden und die Kontrolle über den eigenen Heilungsprozess zurückzugewinnen.
- **Sanfte Medizin:** Homöopathische Mittel werden häufig als gut verträglich wahrgenommen, was ein enormer Vorteil gegenüber vielen schulmedizinischen Medikamenten mit ihren langen Listen möglicher Nebenwirkungen bedeutet. Besonders bei chronischen Beschwerden, wo die Schulmedizin manchmal an ihre Grenzen stösst, suchen Menschen nach Alternativen.
- **Ganzheitlicher Ansatz:** Während die Schulmedizin oft einzelne Symptome behandelt, betrachtet die Homöopathie den Menschen als Ganzes: Körper, Geist und Seele. Dieses umfassende Konzept spricht viele Menschen an, die sich eine ganzheitliche Betrachtung ihrer Gesundheit wünschen.
- **Subjektive Erfahrung:** Viele Menschen berichten von positiven Erfahrungen mit Homöopathie. Diese subjektive Zufriedenheit ist real und wertvoll.



# Bei Schürfungen, Wunden und anderen Verletzungen



Mit Arnica  
aus der  
Schweiz

Bei Blutergüssen, Prellungen, Verstauchungen,  
Wunden und Muskelschmerzen

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



# Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim Kreuzworträtsel-Wettbewerb und gewinnen Sie 1 von 12 tollen Sets im Wert von je CHF 60.-.

## TEILNAHME KREUZWORTRÄTSEL-WETTBEWERB:

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

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

**Postkarte** swidro ag, Hinterbergstrasse 56, 6312 Steinhausen

**Online** swidro.ch/Wettbewerb

Teilnahmeschluss: 18. Juli 2026

Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass swidro Ihnen in Zukunft weitere attraktive Angebote und Informationen zusenden darf.



## RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON

# OHROPAX®: Kompetenz in Sachen Gehörschutz

Die Welt von OHROPAX ist vielfältig, für jedes Ohr und jedes Bedürfnis gibt es den richtigen Ohrstöpsel.

Die Spezialschaumstoff-Ohrstöpsel bieten einen hohen Tragekomfort. Die Ohrstöpsel aus Wachs und Silikon sind sehr leicht formbar und passen sich jedem Ohr optimal an.

©2026 Vertrieb Schweiz:  
F. UHLMANN-EYRAUD SA  
Ateliergasse 1  
CH-5600 Lenzburg



früh. Kraft-einheit	↘	↘	auch genannt	Geschäfts-ausgaben	↘	Fluss durch München	grobe Pflanzenfaser	↘	schweiz. Partei	↘	Aufprall-kraft	mit rauer Stimme
einfach. Wasser-fahrzeug	→					Rede-wendung				↻ 3		
Keim-zelle	→		Haupt-stadt v. Frank-reich	→					Apfel-wein (engl.)		Land-schaft im Kanton Bern	
Denk-sportler, Rätsel-löser	→			↻ 5		Gold-minen-anteil		südasiat. Gewürz-tee mit Milch				
↘			Leitung, Kanal Mz.		Hilfs-werk							
Musik-träger Mz.		echt, wirklich	↘					Einwoh-ner e. US-Staates		ital. Tonbez. für das D	↻ 6	
Ort mit Flug-platz im Kt. VS	→				frz.: Koffer		hoch im Preis, kost-spielig	↻ 7				
aufmerk-sam		Bond-Dar-steller (Daniel)		↻ 4						Roh-wolle d. Schafs		rein, nach Abzug
↘		↻ 1				US-Schau-spieler		grosses Familien-auto				
Berg im Albu-la-gebiet: Piz d'...	→			Trick-duo: ... und Jerry		gerichtl. Gegen-stände						
Gebirgs-gruppe der Ost-alpen	→						↻ 2		Abk.: Zimmer		Kreis-berechnungs-zahl	
Film-theater Mz.	→					Arznei-verord-nung						
Vor-läuferin der EU	→		histor. Städt-chen im Tessin	→								

RaetselCh\_3\_20

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

### SUDOKU MITTEL

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

©raetsel.ch 1871303

### SUDOKU SCHWER

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

©raetsel.ch 1871381

# Viel Spass beim Ausmalen!



GÜLTIG BIS 11. JULI 2026

# Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

## Bepanthen® MED Plus

RABATT  
**20 %**

Bei Schürfungen, Kratzern oder Schnittwunden: Bepanthen® MED Plus. Desinfiziert und heilt kleine Wunden. Auch für Kinder geeignet.

Jetzt 20 % Rabatt  
beim Kauf von  
einem Bepanthen®  
MED Plus Produkt.



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

CH-20240126-60