

FIT & MUNTER

Vom Schulzimmer in die Drogerie: Was Drogistinnen und Drogisten EFZ lernen

S. 6

Hochsensibel: Feine Wahrnehmung zwischen Stärke und Alltagsherausforderung

S. 18

Die Superhelden im B-Team: Vitamine mit echten Superkräften

S. 20



Mit natürlichen Enzymen aus Papaya, Ananas und Trypsin



**Jetzt
beraten
lassen**

Enzym Komplex

Unser Enzym Komplex kombiniert die Enzyme Papain aus dem Milchsafte der Papaya, Bromelain aus der Ananas und Trypsin in praktischer Kapselform.

Die sorgfältig abgestimmte Rezeptur eignet sich zur täglichen Nahrungsergänzung und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise. Die angegebene empfohlene Tagesdosis nicht überschreiten.

Liebe Leserinnen und Leser

Manchmal steckt grosse Kraft im Kleinen: in einer Blüte am Wegrand, einer winzigen Kapsel oder einem stillen Moment. Diese Augustausgabe lädt dazu ein, genauer hinzuschauen.

Wir stellen ausgewählte B-Vitamine und ihre vielfältigen Aufgaben vor: von Energie bis Nervenfunktion. Draussen in der Natur begegnen wir Gänseblümchen, Ackerstiefmütterchen und Gänsefingerkraut und werfen einen Blick auf die Bachblüten, die bis heute weltweit angewendet werden.

Ein besonderes Thema ist die Hochsensibilität: Rund 15 bis 20 Prozent der Menschen nehmen Reize besonders intensiv wahr. Wer das versteht, kann den Alltag bewusster gestalten und findet in der Drogerie oder Apotheke passende Unterstützung.

Ausserdem zeigen wir, was angehende Drogistinnen und Drogisten EFZ lernen und wie vielseitig dieser Beruf wirklich ist.

Wir wünschen Ihnen eine inspirierende Lektüre und einen schönen Hochsommer.

Ihre swidro Drogerie / Apotheke

HERAUSGEBER

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

REDAKTION

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

BILDREDAKTION

13PHOTO, Zürich

AUTOREN

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: 372'913 Ex.

**ERSCHEINUNG
AUSGABE 5/2026**

25. September 2026

SWIDRO STANDORTE

Über 100 Standorte:





Elektrolyt-Getränk für optimale Hydratation und Regeneration



Streuli
pharma

**Hilft planbar und gezielt
bei Verstopfungen.***



Zur kurzfristigen Anwendung bei Verstopfung.

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

*für einen gewünschten Wirkungseintritt im Darm
nach 6-12 Stunden.

prontolax.ch

- 4** News & Trends
- 5** Experten-Tipps
- 6** Ausbildung Drogistin /
Drogist EFZ: Was
machen sie eigentlich
den ganzen Tag?
- 14** Rezept
- 15** Walnussbaum:
Jahrtausendaltes
Heilwissen
- 16** Top-Angebote
- 18** Hochsensibel:
Wenn die Welt zu laut ist
- 20** Die Superhelden
im B-Vitamin-Team
- 24** Ausflugstipp
- 26** Kleine Kräuter,
viel Aroma
- 28** #Alles aufgeben für
die Blüten: Bach auf
Instagram
- 32** Rätsel- und Kinderseite



6



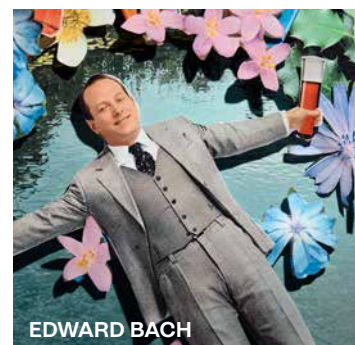
15



20



26



28

News & Trends



1 SCHWERE, SCHMERZENDE ODER GESCHWOLLENE BEINE?

daflon® uno verbessert die Durchblutung und stimuliert die Lymphdrainage. Unterstützt Ihre Beine Tag für Tag.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. Servier (Suisse) S.A. – Genf

2 CLEAR & PURE SKIN SERUM DROPS

Boosten Sie das Selbstbewusstsein Ihrer Haut! Die klärende Power-Kombo wirkt effektiv gegen Unreinheiten und Rötungen – für ein sichtbar reineres Hautbild. Ihr perfektes Match für klarere Haut ohne Kompromisse. Parfümfrei, nicht komedogen und schnell einziehend.

3 DERMAPLAST MEDICAL HONEY PFLASTER

Für verschiedenste Wunden des Alltags entwickelt, unterstützt das sterile Pflaster mit medizinischem Honig die Wundversorgung besonders effektiv. Es wirkt antibakteriell, fördert die Wundheilung und kann Schmerzen lindern – für eine hochwertige Wundversorgung.

4 PROCOLLAGEN

Burgerstein ProCollagen enthält Eierschalenmembran sowie Vitamin C und Mangan.

Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Funktion der Haut und für eine normale Knorpelfunktion bei.



«Bei sensiblen Alltagsthemen wie Intimpflege, Verdauung oder Kinderbalance lohnt sich eine Beratung, damit die Unterstützung wirklich zur Situation passt.»

Fiona Wohler, Drogistin HF, Geschäftsführerin
Drogaria Zysset, Samedan

ANZEIGE

**NEU: GYNO-CANESCALM VAGINALGEL**

Gyno-CanesCalm, das feuchtigkeitsspendende Vaginalgel zur effektiven Behandlung von **Scheidentrockenheit und vaginaler Atrophie**. Lindert die Symptome schnell und langanhaltend (bis zu 5 Tagen). Mit **Ectoin®**, einem 100 % natürlichen Inhaltsstoff: befeuchtet und schützt. Gyno-CanesCalm ist hormonfrei, gynäkologisch getestet und gut verträglich.

Bayer (Schweiz) AG

ANZEIGE

**MILCHGENUSS OHNE BESCHWERDEN**

Blähungen und Durchfall nach dem Essen? Wenn eine Laktoseintoleranz dahintersteckt, produziert der Körper zu wenig Laktase, um Milchzucker zu verdauen.

Lactazym enthält das Enzym Laktase und kann zu jeder laktosehaltigen Mahlzeit eingenommen werden. Es ist als Mini- und Depottabletten sowie neu als Stick erhältlich. Für eine flexible Einnahme ohne Wasser oder direkt ins Getränk eingeührt bzw. über das Essen gestreut. Lactazym ist auch für Kinder geeignet.

ANZEIGE

**FÜR MEHR BALANCE IM FAMILIENALLTAG**

Alpinamed Safran Kids Gummies unterstützen Kinder ab 4 Jahren im lebhaften Alltag. Die veganen Gummies mit Safranextrakt und Vitamin B6 tragen zur normalen Funktion des Nervensystems und zur psychischen Balance bei.

Zuckerfrei, mit fruchtigem Beeren-Geschmack und ohne künstliche Farb-, Aroma- oder Konservierungsstoffe.

Ideal für kleine Wirbelwinde mit grossen Abenteuern im Kopf.

A portrait of a young woman with long dark hair, wearing a brown short-sleeved top and dark pants, standing in front of a large green hedge. She is smiling slightly and looking towards the camera. Her hands are in her pockets. She is wearing a necklace and several bracelets on her wrists.

KANISA RAMESAN

In Ausbildung zur Drogistin EFZ
in der Vita Drogerie in Baden/AG

**Ausbildung Drogistin/
Drogist EFZ: Was
machen sie eigentlich
den ganzen Tag?**

Pharmakologie, Phytotherapie, Humanbiologie – wer eine Drogerie betritt, trifft auf Fachpersonen mit einem breiten und fundierten Fachwissen. Was angehende Drogistinnen und Drogisten EFZ in vier Lehrjahren wirklich lernen, überrascht selbst langjährige Kundinnen und Kunden.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Ruben Hollinger / 13PHOTO

Wer an eine Drogerie denkt, denkt vielleicht an Vitamintabletten, Sonnencreme und Hustensirup. Welches Wissen sich dahinter jedoch wirklich verbirgt, ahnen die wenigsten. «Der Betrieb einer Drogerie erfordert viele Arbeiten zur Sicherung der Qualität, die meist im Hintergrund, für die Kundschaft nicht sichtbar, ausgeführt werden», sagt Adrian Würigler, dipl. Drogist HF und Lehrer an der Berufsfachschule in Bern.

Für Drogistinnen und Drogisten gehört Kundenkontakt zur Tagesordnung.

Auf dem Lehrplan von angehenden Drogistinnen und Drogisten EFZ stehen unter anderem Wissensfächer wie die Pharmakologie, 79 Heilpflanzen und die Herstellung von Salben und Tinkturen im Labor. Ein weiterer zentraler Aspekt der Berufshilfe ist der Kundenkontakt. Für Drogistinnen und Drogisten gehört es zur Tagesordnung, bisweilen hochkomplexes Wissen für Kundinnen und Kunden verständlich zu machen. Adrian Würigler bringt es auf den Punkt: «Kommunikationsfähigkeit und Empathie, Zuverlässigkeit, exaktes Arbeiten und ein

ehrliches Interesse an den Fachinhalten sollten junge Menschen in den Beruf mitbringen.»

Denn Drogistinnen und Drogisten kommen zwangsläufig mit der Lebensrealität der Ratsuchenden in Kontakt. Leidet jemand unter einer gedrückten Stimmung, geht es nicht darum, rasch ein Mittel zu empfehlen. Es geht darum, zuzuhören, die Ursachen zu verstehen und den Menschen dabei zu begleiten, eine passende Lösung zu finden. Diese Haltung «Fachkompetenz trifft menschliche Nähe» prägt den Beruf und beginnt bereits in der Ausbildung.

UNTERSCHIEDLICHE WEGE, GLEICHE ZIELE

Das gilt auch für die Ausbildung zur Fachperson Apotheke EFZ. Doch es gibt ein paar Punkte, in denen sich die beiden Wege unterscheiden. Die Ausbildung zur Fachperson Apotheke EFZ dauert drei Jahre und ist stark vom Apothekenalltag geprägt: Dazu gehören unter anderem die Beratung der Kundschaft, die Abgabe verordneter Medikamente, einfache medizinische Dienstleistungen, Warenbewirtschaftung und administrative Aufgaben. Die Ausbildung zur Drogistin bzw. zum Drogisten EFZ dauert vier Jahre und legt zusätzlich einen breiten Fokus auf Naturheilkunde, Phytotherapie, Ernährung, Erfahrungsmedizin, Kosmetik, Sachpflege sowie die Herstellung eigener Präparate. Mit rund 2000 Lektionen an der Berufsfachschule →

übersteigt das schulische Pensum der Berufslehre zur Drogistin / zum Drogisten EFZ jenes der Ausbildung zur Fachperson Apotheke mit etwa 1440 Lektionen deutlich.

Es ist spannend zu lernen, wie man Menschen bei gesundheitlichen Fragen unterstützen kann.

Kanisa Ramesan, Vita Drogerie

Doch worin liegt nun der entscheidende Unterschied? Würgler, der sich mit viel Engagement für den Beruf einsetzt, fasst es prägnant zusammen: «Die Drogerie bietet mehr Möglichkeiten zur Autonomie in der Beratung.» Während Fachpersonen Apotheke sich stark an ärztlichen Verschreibungen orientieren müssen, beraten Drogistinnen und Drogisten eigenständig zu nicht rezeptpflichtigen

Heilmitteln. Seit der HMG-Revision und der Neuordnung der Abgabekategorien dürfen Drogerien Arzneimittel der Abgabekategorie D abgeben.

VIELSEITIGKEIT UND VERANTWORTUNG

WACHSEN MIT DER ZEIT

Wie man vom Schulzimmer zur kompetenten Beratung in der Praxis kommt, erzählen drei, die wissen, wovon sie reden. Die erste von ihnen ist Kanisa Ramesan. Ramesan absolviert ihr zweites Lehrjahr als Drogistin EFZ in der Vita Drogerie in Baden / AG. Für diesen Beruf hat sie sich bewusst entschieden. Sie habe sich schon immer für Naturheilmittel, Gesundheit und Kosmetik interessiert. «Es ist spannend zu lernen, wie verschiedene Produkte wirken und wie man Menschen bei gesundheitlichen Fragen unterstützen kann», sagt sie.

Das erste Lehrjahr war schon anspruchsvoll. Im zweiten habe sie nun viel mehr Verantwortung. «Ich darf mehr Aufgaben selbstständig erledigen. Das ist toll. Insgesamt ist der Beruf im zweiten Lehrjahr für mich zudem vielseitiger geworden, weil ich mehr verschiedene Aufgaben übernehmen kann.» →

ANZEIGE



jemalt®



Eine **Extraportion Vitamine und Mineralstoffe** für die ganze Familie – für mehr Lebensfreude und Vitalität. jemalt® ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Gerstenmalzextrakt, 12 Vitaminen und 11 Mineralstoffen.

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung verwendet werden. Achten Sie auf eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie einen gesunden Lebensstil.

BON CHF 5.-



Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie **5.- Rabatt** beim Kauf eines jemalt® 900 g Beutels.

Gültig bis 12.9.2026. Einlösbar in swidro Drogerien und Apotheken, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.

jemalt



**LAVINA LORETAN**

In Ausbildung zur Drogistin EFZ
in der Drogerie von Känel in
Reichenbach

Dazu gehört etwa die Arbeit im Labor. Besonders das Herstellen von Hausspezialitäten wie Teemischungen oder spagyrische Mischungen findet sie spannend. «Vor allem im Wissen, dass diese Produkte von Kundinnen und Kunden geschätzt werden», präzisiert Ramesan. Schulisch kann sie sich am stärksten für Humanbiologie und Pharmakologie begeistern. Als anspruchsvoll empfindet sie die Heilpflanzen, insbesondere im zweiten Lehrjahr: «Man muss sich sehr viele Pflanzen, ihre Wirkungen und Anwendungen merken», sagt Ramesan.

FASZINATION UND NEUGIER FÜR DEN BERUF

Auch bei Lavina Loretan, Lernende in der Drogerie von Känel, begann die Faszination für Pflanzen lange vor dem ersten Ausbildungstag: «Bereits als kleines Mädchen pflückte ich Blumen von den farbenfrohen Wiesen und bestaunte die eleganten Blüten oder die lustig geformten Blätter. Je älter ich wurde, desto mehr begann ich mich auch für ihre Wirkung auf unseren Körper zu interessieren.» Heute ist sie im dritten Lehrjahr und schätzt vor

allem den Kontakt mit den Menschen: «Ich berate sehr gerne und versuche, unserer Kundschaft bei ihren Problemen zu helfen und mit ihnen nach der passenden Lösung zu suchen.»

Das fundamentale Hintergrundwissen ist sehr umfassend und tiefgehend.

Lavina Loretan, Drogerie von Känel

Was die Berufslehre nebst dem fachlichen Wissen für den Berufsalltag vermittelt, bringt Loretan präzise auf den Punkt: «Durch strukturiertes Lernen und viel Auswendiglernen erarbeitet man Disziplin und Durchhaltevermögen. Das fundamentale Hintergrundwissen ist sehr umfassend und tiefgehend. →

Schönheit von innen



**Jetzt
beraten
lassen**

Haar & Nagel Kapseln

Gepflegtes Haar, eine strahlende Haut und kräftig wirkende Nägel beginnen nicht nur bei der äusseren Pflege. Die Haar & Nagel Kapseln kombinieren

hochdosiertes Biotin mit Bambusextrakt, Hirseextrakt, Zink, Pantothensäure und Folsäure. Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare und normaler Haut bei.

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

**AMY BEER**

In Ausbildung zur Drogistin EFZ
in der Drogerie Studer in
Bremgarten / BE

WUSSTEN SIE DAS?

Die Ausbildung zur Drogistin oder zum Drogisten EFZ dauert vier Jahre und ist deutlich vielseitiger, als viele denken. Auf dem Stundenplan stehen unter anderem Pharmakologie, Humanbiologie, Phytotherapie, Ernährung, Kosmetik und Laborarbeit. Angehende Drogistinnen und Drogisten lernen rund 79 Heilpflanzen kennen, stellen Salben, Tinkturen oder Teemischungen her und üben, komplexes Fachwissen verständlich zu erklären. Denn im Berufsalltag geht es nicht nur um Produkte, sondern auch ums Zuhören, Einordnen und Begleiten. So wächst Schritt für Schritt jene Fachkompetenz, die Kundinnen und Kunden täglich in der Drogerie erleben.

Doch das Schwierige daran ist, es vor der Kundschaft auf das Einfachste wieder herunterzubrechen.» Komplizierte Vorgänge zu verstehen und diese für die Kundschaft in sehr einfache Worte zu fassen, sei auch das, worauf besonderes Augenmerk gelegt werde. Loretan arbeitet gerne als lernende Drogistin. «Ich liebe es, im Labor zu stehen und verschiedene Präparate herzustellen. Aber auch die Begegnungen mit den Menschen sind es, die mich am Ende des Arbeitstages erfüllt nach Hause gehen lassen.»

Ein Wissen, das man fürs ganze Leben brauchen kann, nicht nur für die Drogerie.

Amy Beer, Drogerie Studer

MIT JEDEM LEHRJAHR WÄCHST DAS VERTRAUEN

Amy Beer von der Drogerie Studer in Bremgarten bei Bern befindet sich ebenfalls im dritten Lehrjahr. Auf die Frage, was ihr an der Berufslehre gefällt, lässt sie die Jahre Revue passieren: «Im ersten war ich von den vielen Eindrücken noch ein wenig überfordert, doch ich fand es toll, dass ich schon früh Kundinnen und Kunden bedienen durfte. Im zweiten Lehrjahr wiederum mussten wir in der Schule ein Herbarium gestalten. Das hat mir sehr gut gefallen. Jetzt, im dritten Lehrjahr, bin ich eine stolze «Oberstiftin» und merke, wie viel ich schon weiss und kann.» Im Betrieb ist auch ihr die Laborarbeit am liebsten. Sie mag es, Salben und Gels herzustellen und diese dann mit Stolz zu verkaufen.

Schulisch liegen Beers Vorlieben bei der Erfahrungsmedizin und der Pharmakologie. Dies, weil es in diesen Fächern in spezifische Richtungen geht und sie vieles direkt in der Praxis anwenden kann. Grundsätzlich gefällt ihr die Schule, doch von der Intensität wurde sie ein wenig überrascht. «Ich dachte schon, dass es nicht so einfach wird. Doch dass es so streng sein würde, habe ich nicht erwartet», sagt sie. Dennoch – oder vielleicht gerade deshalb – ist Beer zufrieden mit ihrer Berufswahl. «Man lernt so viel über die unterschiedlichsten Gebiete – Gesundheit, Kosmetik, Ernährung. Als Drogistin EFZ hat man schliesslich ein so grosses und wertvolles Wissen. Ein Wissen, das man fürs ganze Leben brauchen kann, nicht nur für die Drogerie.»



ADRIAN WÜRGLER
Drogist HF und Lehrer an
der Berufsschule in Bern

EIN BERUF FÜRS LEBEN – UND FÜR DIE GESELLSCHAFT

Was Kanisa Ramesan, Lavina Loretan, Amy Beer und Adrian Würgler verbindet: Sie alle hegen eine grosse Leidenschaft für den Beruf und erleben die Berufslehre zur Drogistin / zum Drogisten EFZ als aussergewöhnlich vielschichtig und nah am Menschen. Zudem ist diese Berufslehre eine hervorragende Grundlage für den weiteren Berufsweg.

**Es ist mir ein Anliegen,
dass dieser grossartige
Beruf vermehrt
wahrgenommen wird.**

Adrian Würgler, Drogerie Kilchenmann

«Dieser Abschluss ermöglicht neben einer Anstellung in einer Drogerie auch Tätigkeiten in verwandten Berufsfeldern.», sagt Würgler. Darüber hinaus gebe es die Möglichkeit, sich innerhalb von zwei

Jahren an der Höheren Fachschule für Drogistinnen und Drogisten zur dipl. Drogistin / zum dipl. Drogisten HF weiterzubilden. Er betont: «Eine persönlich, fachlich und wirtschaftlich interessante Entwicklungsmöglichkeit, die viele weitere Perspektiven eröffnet.»

Würgler ist das beste Beispiel dafür. Der ursprünglich gelernte Drogist EFZ arbeitet heute als stellvertretender Geschäftsleiter in der Drogerie Kilchenmann in Kriegstetten / SO, unterrichtet zu einem Grossteil seines Pensums (70 %) lernende Drogistinnen und Drogisten an der Berufsfachschule Bern und setzt sich daneben als Mitglied des Zentralvorstands in verschiedenen Bereichen stark für das Thema Bildung ein. «Es ist mir ein Anliegen, dass dieser grossartige Beruf sowohl in der Berufsbildung als auch in der Gesellschaft vermehrt wahrgenommen wird und sich durch Qualität in der Bildung nachhaltig entwickelt.»

Wer also das nächste Mal eine Drogerie betritt und eine Fachperson um Rat fragt, kann sicher sein: Da steckt mehr dahinter, als man auf den ersten Blick vermuten würde. Viel mehr.

REZEPT VON LOVLEYFOODY

Kalte Tomatensuppe mit Nuss-Brot-Crunch

Für 3–4 Personen
Zubereitungszeit: 15 Minuten



SUPPE

500 g Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 Zwiebel
3 EL Olivenöl
1 EL Weissweinessig
1 dl Wasser
2 Zweige Basilikum
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

BROT-NUSS-CRUNCH

150 g Brot (am besten vom Vortag)
100 g Nussmischung
1 Knoblauchzehe (gehackt oder gepresst)
1 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer

Für die Suppe Tomaten, Zwiebeln und Knoblauch klein schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten in einem hohen Gefäss oder Hochleistungsmixer geben und fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. In Teller oder Schale nach Wahl füllen.

Für den Crunch das Brot in Stücke schneiden und die Nussmischung grob hacken.

Beides auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Olivenöl, Knoblauch, Salz und Pfeffer mischen und über die Brot-Nuss-Mischung geben. Bei 180 °C Heissluft ca. 10 Minuten knusprig backen.

Auf der Suppe servieren und optional mit Basilikum garnieren.

Mehr Rezepte von Jenny finden Sie online unter lovleyfoody.ch



Ein Baum mit jahrtausendaltem Heilwissen

Autorin: Lisa Kira Heyl

Der Walnussbaum ist einer der ältesten Kulturbäume Europas. Schon die Römer brachten ihn über die Alpen – und mit ihm das Wissen um die Verwendung seiner Blätter. Bis heute wird der Walnussbaum traditionell bei Hautproblemen eingesetzt.

Der Walnussbaum (*Juglans regia*) kann bis zu 25 Meter hoch und über 150 Jahre alt werden. Ursprünglich stammt er aus Vorderasien. Heute findet man ihn in ganz Mitteleuropa, vor allem in Weinbaugebieten, wo mildes und warmes Klima herrscht, sowie an Waldrändern. Mit seiner weit ausladenden Krone ist er leicht zu erkennen. Seine gefiederten Blätter werden bis zu 40 cm lang und verströmen beim Zerreiben einen würzigen Duft. Was viele nicht wissen: Der Baum gibt über seine Blätter einen natürlichen Hemmstoff ab, der andere Pflanzen in seiner Nähe am Wachsen hindert und Insekten fernhält. Deshalb findet man unter Nussbäumen oft eine freie Fläche – und daher nicht selten eine Bank.

1. NATÜRLICHE HILFE BEI DER HAUTPFLEGE

Die Blätter enthalten viele Gerbstoffe, Flavonoide und ätherische Öle, die traditionell für die äusserliche Anwendung beschrieben werden.

2. TRADITIONELLE UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE VERDAUUNG

In der Gemmotherapie – der Therapie mit Knospenmazeraten – wird die Walnussknospe traditionell rund um die Verdauung eingesetzt.

3. EINFACH ANZUWENDEN

Walnussblätter lassen sich als Aufguss zubereiten und werden traditionell für Waschungen, Umschläge oder Bäder verwendet. Bei bestehenden Beschwerden empfiehlt sich eine Beratung in der Drogerie oder Apotheke.

4. AUCH DIE NÜSSE SIND WERTVOLL

Nicht nur die Blätter, auch die Nüsse selbst sind spannend. Sie enthalten reichlich Omega-3-Fettsäuren, Vitamin E und Mineralstoffe wie Eisen und Zink. Für Walnüsse gibt es zudem eine zugelassene gesundheitsbezogene Angabe: Walnüsse tragen dazu bei, die Elastizität der Blutgefässe zu verbessern. Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 30 g Walnüssen ein.

5. GUT ZU WISSEN VOR DER ANWENDUNG

Walnussblätter gelten bei sachgemässer Anwendung in der Regel als gut verträglich. Sie sollten aber wegen der enthaltenen Gerbstoffe nicht auf offene Wunden aufgelegt werden. Zudem kann die Anwendung die Haut vorübergehend leicht verfärben, was jedoch harmlos ist. Schwangere, Stillende, Jugendliche und Menschen mit Allergien sollten vorher mit einer Fachperson sprechen.

Seit Jahrtausenden begleitet der Walnussbaum den Menschen – als Nahrungsquelle, als wertvoller Holzlieferant und als Heilpflanze. Die Römer nannten seine Frucht «Jupitereichel», und auch der Name «*Juglans regia*» – «königliche Nuss» – zeugt von dieser Wertschätzung. Noch heute ist der Walnussbaum sowohl kulinarisch als auch pflanzenkundlich interessant.

ANGEBOTE GÜLTIG BIS 5. SEPTEMBER 2026

Top-Angebote

Supradyn® pro VITALITY

Für volle Vitalität. Mit 12 Vitaminen, 9 Mineralstoffen plus Ginseng- und Olivenextrakten.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Supradyn® pro VITALITY.

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.
Bayer (Schweiz) AG



Haare und Nägel

Biotin-Biomed® plus

Wertvolle Kombination von Nährstoffen, welche zur Stärkung von Haaren und Nägeln von innen beitragen.

Biotin-Biomed® forte 5 mg

Bei Haar- und Nagelwachstumsstörungen als Folge von Biotinmangel. Nur 1 Tablette pro Tag.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Biotin-Biomed® plus oder Biotin-Biomed® forte 5 mg.

¹ Biotin trägt zur Erhaltung normaler Haare bei, Selen zur Erhaltung normaler Nägel. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

² Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Biomed AG, 8600 Dübendorf



Akku leer? Gly-Coramin®

Energiespendendes und atem-anregendes Stärkungsmittel. Bei Ermüdungserscheinungen durch körperliche Anstrengung.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Gly-Coramin®.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Hänseler AG, CH-9100 Herisau

Schmerzlinderung für mehr Freude an Bewegung

Voltaren Dolo forte Emulgel

2-mal täglich auftragen – morgens und abends – oder

Voltaren Dolo forte Liquid Caps als Weichkapsel einnehmen mit dem Wirkstoff bereits in gelöster Form.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf von Voltaren Dolo forte Emulgel oder Voltaren Dolo forte Liquid Caps.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Haleon Schweiz AG, 6343 Rotkreuz

Flector

Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.
Bekämpft Schmerz und
Entzündung lokal bei sympto-
matischer Kniearthrose.

Flector Plus Tissugel®

Ein Pflaster für 24 Stunden.
Bei Verstauchungen,
Zerrungen und Prellungen
mit Schwellungen und
Blutergüssen.

Jetzt 20 % Rabatt auf
Flector EP Tissugel® und
Flector Plus Tissugel®.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations,
Via Pian Scairola 49, 6912 Lugano-Pazzallo, www.flector.swiss

RABATT

20 %



COMPEED® Blasenpflaster

- schnelle Heilung
- sofortige Schmerzlinderung
- sichere Haftung mehrere Tage lang*

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf
von COMPEED® Blasenpflaster.

*Kann individuell variieren.
Die COMPEED® Hydrokolloid-Technologie
sorgt für sofortige Schmerzlinderung
und eine schnelle Wundheilung.

RABATT

20 %



Refluctan®

Bei Magenbrennen.
Schnelle Linderung
und natürlicher Schutz.

Jetzt 20 % Rabatt beim
Kauf von Refluctan®.

RABATT

20 %



Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

Veractiv® Magnesium

Die richtige Wahl für jedes
Bedürfnis. Für entspannte
Muskeln und Nerven.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf
von Veractiv® Magnesium.

RABATT

20 %



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

Nagellack Color Care Teebaum, Silizium, Biotin

Durchlässig für PODERM-Seren

Beim Kauf von 2 Poderm-
Produkten erhalten Sie
1 Color Care Nagellack gratis.

GESCHENK



Dafalgan® Dolo

Die klassische Wahl bei Schmer-
zen und Fieber. Ideal für Ihre
Hausapotheke.

Jetzt 20 % Rabatt beim Kauf
von Dafalgan® Dolo.

RABATT

20 %



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.
UPSA, Switzerland AG, 6300 Zug

CH23D278-1225



Hochsensibel: Wenn die Welt zu laut ist

Hochsensible Menschen nehmen mehr wahr und verarbeiten tiefer. Das ist eine Gabe. Doch wer seine Fähigkeiten jahrelang nicht einordnen kann, kann im Alltag an Grenzen stossen – bevor verstanden wird, warum.

Autorin: Désirée Klarer, Bild: iStockphoto

Der Kaffeeduft der Nachbarin ist unerträglich. Das Neonlicht im Besprechungsraum macht müde. Die kratzige Stimme des Vorgesetzten hallt noch Stunden später nach. Während andere längst abgeschaltet haben, verarbeitet das Nervensystem hochsensibler Menschen weiter – intensiv, tief, oft unaufhörlich. Viele kennen dieses Gefühl, ohne ihm jemals einen Namen gegeben zu haben.

ZWEI BEGRIFFE – EIN UNTERSCHIED

Im Alltag werden die Begriffe «hochsensibel» und «hochsensitiv» häufig gleichbedeutend verwendet, bezeichnen aber zwei unterschiedliche Aspekte. Hochsensibel bezeichnet Menschen, die über ihre fünf Sinne Reize intensiver wahrnehmen als andere: Lärm, Gerüche, Geschmäcker, Licht oder Texturoberflächen können schnell zur Reizüberflutung führen. Hochsensitivität hingegen umfasst eine tiefere Dimension. Sie schliesst intensive Empathie, ein feines Gespür für Stimmungen und soziale Feinheiten ein, die über die reine Sinneswahrnehmung hinausgehen. Sie ist jedoch wenig erforscht. Die Unterscheidung stammt vor allem aus dem Coachingbereich. Wissenschaftlich etabliert ist vor allem der Begriff der «Sensory Processing Sensitivity» (SPS), den Elaine und Arthur Aron in den 1990er-Jahren prägten und der dem Konzept der Hochsensibilität entspricht. Schätzungen zufolge trifft dieses Merkmal auf rund 15 bis 20 Prozent der Menschen zu. Es ist angeboren, vererb- und neurologisch messbar: Bildgebende Studien zeigen, dass hochsensible Menschen in Hirnregionen, die Empathie und Informationsintegration verarbeiten, eine höhere Aktivität aufweisen.

HOCHSENSIBILITÄT IST KEINE DIAGNOSE

Hochsensibilität wird nicht nur oft synonym zu Hochsensitivität genutzt. Es wird darüber hinaus häufig mit anderen Merkmalen verwechselt. Besonders oft entsteht Verwirrung mit ADHS. Dabei bestehen klare Unterschiede: «Der wichtigste Unterschied liegt in der Konzentrationsfähigkeit: Hochsensible Menschen können sich grundsätzlich gut konzentrieren, werden jedoch durch Überstimulation abgelenkt. Menschen mit ADHS hingegen haben auch in ruhigen Umgebungen generelle Konzentrationsschwierigkeiten», erklärt Cécile Schild, dipl. Drogistin HF. Hyperaktivität – oft ein Merkmal von ADHS – ist bei hochsensiblen Menschen zudem selten. Sie verhalten sich in der Regel eher ruhig und zurückgezogen. Auch mit Neurodivergenz – einem Oberbegriff für Varianten der neurologischen Entwicklung wie Autismus oder Dyskalkulie – sollte Hochsensibilität nicht gleichgesetzt werden. Forschende betonen, dass es sich um ein normales Persönlichkeitsmerkmal auf einem Kontinuum handelt, nicht um eine kli-

nische Störung. Sie ist keine Diagnose und nicht per se behandlungsbedürftig, kann aber erklärungsbedürftig sein.

ZWISCHEN STÄRKE UND ÜBERFORDERUNG

Was Neurodivergenzen und Hochsensibilität gemeinsam haben: Die Gesellschaft ist nicht auf sie ausgerichtet. Viele hochsensible Menschen scheitern nicht an ihrer Sensibilität – sondern daran, dass sie diese jahrelang nicht verstehen. Sie erleben sich als zu empfindlich, zu langsam oder zu kompliziert. Dabei sind genau diese Menschen oft besonders kreativ, einfühlsam und pflichtbewusst in ihrem Umfeld. «Aus meiner Erfahrung sind hochsensible Menschen sehr belastbar. Vorausgesetzt, dass sie ihre Grenzen kennen, diese klar kommunizieren und ihre Ruhezeiten einhalten», sagt Schild. Weiter seien Hochsensible lösungsorientiert, pflichtbewusst und einfühlsam. «Das sind grosse Stärken, die im Alltag oft unterschätzt werden», betont Schild.

Die Kehrseite: Wer seine Wahrnehmungsintensität nicht kennt und keine Schutzstrategien entwickelt, erschöpft sich. Nicht selten kann dies mit Erschöpfung, Schlafproblemen oder gedrückter Stimmung einhergehen. «Unsere Kundinnen und Kunden berichten häufig, dass sie schneller reizüberflutet sind, da sie Eindrücke besonders intensiv wahrnehmen. Kurzfristige Planänderungen fallen ihnen schwer. Viele erzählen zudem, dass sie sich gestresst fühlen und regelmässige Ruhepausen benötigen», berichtet Schild. Genau an diesem Punkt kann der Gang in die Drogerie oder Apotheke ein entscheidender erster Schritt sein.

WENN REIZE ZU VIEL WERDEN:

BERATUNG MIT FEINGEFÜHL

«Wenn jemand grundsätzlich freudig durchs Leben geht, aber merkt, dass er immer wieder an seine Grenzen stösst und nicht weiss, wie er sich selbst schützen kann, ist er bei uns gut beraten. Wir hören zu, ordnen die Situation gemeinsam ein und besprechen, welche unterstützenden Möglichkeiten im Alltag sinnvoll sein können. Zudem geben wir praktische Tipps für den Alltag», erklärt Schild. Bei starkem Leidensdruck oder depressiven Verstimmungen ist jedoch zusätzlich ärztlicher Rat angezeigt.

Hochsensible Menschen weisen in Hirnregionen, die Empathie und Informationsintegration verarbeiten, eine höhere Aktivität auf.

Die Produktwahl ist bei Hochsensibilität individuell – und genau deshalb ist die persönliche Beratung so zentral. «Wir begleiten Hilfesuchende in der Drogerie / Apotheke dort, wo Unterstützung gebraucht wird, fragen nach und möchten wissen, wie Produkte und Tipps gewirkt haben. Das schafft Vertrauen und eine Bindung, die heute in der Gesellschaft oft fehlt», fasst Schild zusammen.

Bei Hochsensibilität haben sich in der Praxis einige Mittel bewährt. Darunter etwa die Omega-3-Fettsäure DHA zur Unterstützung einer normalen Gehirnfunktion, B-Vitamine, die zu einer normalen Funktion des Nervensystems und zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beitragen, sowie Mittel zur gezielten Nervenstärkung. Schild setzt in der Beratung besonders gerne auf Spagyrik: «Jede Mischung kann individuell auf die aktuelle Situation der betroffenen Person abgestimmt werden.» Gerade bei hochsensiblen Menschen sei es wichtig, sehr genau hinzuhören und gemeinsam herauszufinden, was im Alltag guttut. Ergänzend können, je nach Bedürfnis, auch Bachblüten, Tinkturen oder ätherische Öle eine Rolle spielen, etwa als bewusstes Ritual, zur Gestaltung von Ruhepausen oder für eine angenehme Atmosphäre.

ANZEIGE



Manche Menschen nehmen Geräusche, Stimmungen oder Eindrücke besonders intensiv wahr. Bewusste Pausen, klare Routinen und kleine Rituale können helfen, den Alltag achtsamer zu gestalten. In Ihrer swidro Drogerie oder Apotheke erhalten Sie eine persönliche Beratung, auch zu spagyrischen Möglichkeiten, die individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt werden.



Die Superhelden im B-Vitamin-Team

B-Vitamine sind weit mehr als «gut für die Nerven». Sie sind wie ein gut ausgestattetes Werkzeugset: Jedes Mitglied der B-Familie hat seine ganz eigene Superkraft – und zusammen leisten sie einen Beitrag zu normalen Körperfunktionen wie Energiestoffwechsel und Nervensystem.

Autorin: Désirée Klarer, Bilder: Attila Janes / 13PHOTO

Wer an B-Vitamine denkt, denkt meist zuerst an Nervenstärke oder an Vitamin B12 für Veganerinnen und Veganer. Doch das greift viel zu kurz. «Die B-Vitamine spielen eine wesentliche Rolle in unserem Stoffwechsel und sind mit Ausnahme der Folsäure in verschiedenen Funktionen der zellulären Energieproduktion involviert», erklärt Patrick Buchs, dipl. Drogist HF. Kurz gesagt: Wer B-Vitamine unterschätzt, unterschätzt einen grossen Teil der körpereigenen Energieversorgung.

B-Vitamine sind weit mehr als «gut für die Nerven». Die B-Familie ist keine homogene Einheit, sondern umfasst acht anerkannte Vitamine, die im Körper unterschiedliche Aufgaben übernehmen: unter anderem im normalen Energiestoffwechsel und im Nervensystem. Besonders spannend sind folgende Mitglieder dieses Teams: B1, B3, B12 und Cholin, eine vitaminähnliche Substanz, die früher als Vitamin B4 bezeichnet wurde.

B1 – DER ENERGIE-GENERATOR

Allen voran Vitamin B1, auch Thiamin genannt. Dieses Vitamin ist vereinfacht gesagt das Fundament, auf dem der gesamte Energiestoffwechsel aufbaut. Ohne ausreichend B1 wird die Energiegewinnung in den Zellen beeinflusst – besonders Gehirn und Nerven spüren das rasch. «B1 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei», sagt Patrick Buchs.

Da der Körper Thiamin kaum speichern kann, ist er auf eine tägliche Zufuhr angewiesen. Bei hohem Kohlenhydratkonsum, intensivem Sport oder anhaltendem Stress steigt der Bedarf an B1 zusätzlich. Vollkornprodukte oder Hülsenfrüchte sind gute natürliche Quellen. Bei Unsicherheiten zur eigenen Versorgungslage lohnt sich eine persönliche Beratung in der Drogerie oder Apotheke.

Wer B-Vitamine unterschätzt, unterschätzt einen grossen Teil der körpereigenen Energieversorgung.

B3 – DER ALLROUNDER ZUR VERRINGERUNG VON MÜDIGKEIT UND ERMÜDUNG

Vitamin B3, auch Niacin genannt, ist der Tausendsassa im B-Team. Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit ist es am Energiestoffwechsel, an der normalen Funktion des Nervensystems sowie an der psychischen Gesundheit beteiligt. Darüber hinaus trägt es zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung bei, unterstützt die Gesundheit von Haut und Schleimhäuten, →

ANZEIGE



STRESS? TUN SIE WAS FÜR DIE ENTSCHEIDUNG!

Besonders während intensiven Zeiten ist jede Unterstützung willkommen. OMNi-BiOTiC® STRESS enthält neun ausgewählte, vermehrungsfähige Milchsäurebakterienstämme sowie drei B-Vitamine. Vitamin B2, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems und Vitamin B6 und B12 zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B2 trägt zum Schutz der Zellen vor oxidativem Stress bei.

Ein Nahrungsergänzungsmittel ist kein Ersatz für eine abwechslungsreiche, ausgewogene Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

ANZEIGE



B-COMPLEX: 8 VERKAPSELTE B-VITAMINE

Der B-Complex von Pure Encapsulations® enthält die metabolisch aktiven Vitamine B1, B2, B6, B12 sowie Biotin, die zum Funktionieren des Nervensystems und zum Energiestoffwechsel beitragen. Niacin (Vitamin B3) und Pantoicthensäure (Vitamin B5) tragen ebenfalls zum normalen Energiestoffwechsel bei.

hilft beim Abbau von Kohlenhydraten, Fetten sowie Eiweissen und spielt sogar eine Rolle bei der DNA-Reparatur.

B12 – DER TEAMPLAYER FÜR NERVEN UND ENERGIE

Vitamin B12 wiederum ist das bekannteste Vitamin der Gruppe – und das zu Recht. «B12 ist direkt in unseren Energiekraftwerken, den Mitochondrien, an der Energieproduktion beteiligt. Wenn dieser Stoffwechselvorgang nicht richtig funktioniert, haben wir schlicht zu wenig Energie und leiden unter Müdigkeit, Konzentrationsmangel und allgemeiner Schwäche», erklärt Patrick Buchs. Zusätzlich ist B12 an der Bildung der Myelinschicht beteiligt, die Nervenfasern schützend umhüllt und für eine reibungslose Signalübertragung im Gehirn sorgt. Da Vitamin B12 fast ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vorkommt, empfiehlt Buchs bei veganer oder vegetarischer Ernährung eine gezielte Supplementierung: «Vegan oder vegetarisch lebenden Menschen empfehle ich, ein zusätzliches Vitamin-B12-Präparat einzunehmen und die Werte immer wieder mal mit einem Bluttest kontrollieren zu lassen.»

**Besonders in intensiven
Phasen steigt der
Bedarf an B-Vitaminen
messbar an.**

CHOLIN (EHEMALS VITAMIN B4) – DER STILLE HELD

Weniger bekannt als B12, aber keineswegs weniger wichtig: Cholin. Früher als Vitamin B4 bezeichnet, ist es ein echter Geheimtipp, auch wenn es streng genommen nicht zu den Vitaminen gehört, sondern eine vitaminähnliche Substanz darstellt. Es unterstützt den Fettstoffwechsel, ist wichtig für die Lebergesundheit und spielt eine zentrale Rolle bei der Signalübertragung im Nervensystem – als Ausgangsstoff für den Neurotransmitter Acetylcholin, der massgeblich an Konzentration und Gedächtnisleistung beteiligt ist. Obwohl der Körper geringe Mengen selbst herstellen kann, ist eine ausreichende Zufuhr über die Ernährung wichtig. Eier, Fleisch, Fisch, Vollkornprodukte, Gemüse und Früchte sowie Fette, Öle und Hülsenfrüchte sind gute natürliche Quellen für Cholin.

Es gibt heute offiziell **acht** anerkannte B-Vitamine. Die Lücken in der Nummerierung sind entstanden, weil Stoffe, die man früher für Vitamine hielt, später als körpereigene Substanzen oder nicht essenziell identifiziert wurden.

DAS TEAMWORK MACHT DEN UNTERSCHIED

Meist liegt ein Energietief nicht am Mangel eines einzelnen B-Vitamins. Wir benötigen alle B-Vitamine für die wichtigen Aufgaben in unserem Körper. «Doch auch wenn ich genau weiss, welches B-Vitamin mir fehlt, macht es in der Praxis Sinn, einen ausgewogenen B-Komplex einzunehmen, um von den synergetischen Effekten zu profitieren», fasst Patrick Buchs zusammen.

Besonders in intensiven Phasen, ob Prüfungsstress, intensiver Berufsalltag oder Erholung nach anspruchsvollen Lebensphasen – steigt der Bedarf an B-Vitaminen messbar an. Auch im Alter oder bei einseitiger Kost lohnt sich eine gezielte Ergänzung. «Da wir uns heute oft in stressigen Phasen befinden, kann in dieser Zeit die Supplementierung von B-Vitaminen oder die Einnahme eines Multivitaminpräparats durchaus hilfreich sein», weiss Buchs. Im Zweifelsfall lohnt es sich, sich in einer Apotheke oder Drogerie von einer Fachperson beraten zu lassen.

ANZEIGE



FOKUS AN – MÜDIGKEIT AUS!

Alpinamed IQ-Energy Direct Sticks mit überarbeiteter Formel unterstützen Konzentration und mentale Leistungsfähigkeit im Alltag. Die Kombination aus B-Vitaminen, Phosphatidylserin, Thai-Ingwer, Dextrose und Isomaltulose sorgt für gleichmässige Energie ganz ohne Koffein. Ideal für Lernphasen, lange Arbeitstage und anspruchsvolle Momente.

ANZEIGE

Natürlich mehr für kleine Helden



Mit
**natürlichem
Vitamin D**

Unterstützt das
Immunsystem und ein
gesundes Wachstum
der Knochen.



Vitamin D in Strath Kids unterstützt das Immunsystem von Kindern sowie ein gesundes Wachstum und die Entwicklung der Knochen bei Kindern. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.



Mit Himbeer-
geschmack



Strath
bio-strath.com



Licht, Seen und Bergluft

Oberengadin

Zwischen Maloja, Sils, Silvaplana, St. Moritz, Pontresina und Samedan liegt eine Landschaft, die man nicht einfach besucht, man atmet sie ein. Das Oberengadin ist weit, hell und voller Kontraste: glasklare Seen, goldene Lärchenwälder, stolze Berggipfel und dieses besondere Licht, das die Region unverwechselbar macht.

Wer hier unterwegs ist, spürt schnell: Das Oberengadin lebt von Gegensätzen. Mondäner alpiner Lifestyle trifft auf stille Seitentäler, sportliche Höhenflüge auf gemütliche Spaziergänge, Gletscherwelt auf Seenlandschaft. In St. Moritz pulsiert das Leben, während im Val Fex bei Sils oder im Val Roseg bei Pontresina wohlthuende Ruhe einkehrt. Dort führen Wege durch Arven- und Lärchenwälder, vorbei an Bergbächen, Weiden und Ausblicken, die fast zu schön wirken, um wahr zu sein.

Auch rund um die Seen lässt sich das Oberengadin wunderbar entdecken: bei einem Spaziergang am St. Moritzersee, einer Velotour entlang des Silvaplanner- und Silsersees oder einer Pause am Ufer mit Blick auf Berge, Wasser und Himmel. Im Winter verwandelt sich die Region in ein Paradies für Langlauf, Winterwandern und Skitage und im Sommer locken Wandern, Biken und Wassersport.

Besonders eindrücklich ist der Weg zum Morteratschgletscher. Er führt durch eine hochalpine Landschaft und zeigt, wie nah Natur, Geschichte und Veränderung hier beieinanderliegen. In den Engadiner Dörfern wiederum erzählen Sgraffiti-Häuser, breite Fassaden und verwinkelte Gassen von Kultur, Tradition und alpinem Charme.

Kulinarisch passen Capuns, Pizokel, Bündner Gerstensuppe oder ein Stück Nusstorte perfekt zu einem Tag an der frischen Bergluft. Ob genussvolles Wochenende, aktive Ferientage oder ein Ausflug mit weitem Blick: Das Oberengadin verbindet Natur, Eleganz und alpine Echtheit auf seine ganz eigene Art. Eine Region, die leuchtet – und lange nachklingt.



Ausflugstipp von

IRENE MENZI-ZYSSET

Drogistin HF, Geschäftsführerin, Inhaberin

FIONA WOHLER

Drogistin HF, Geschäftsführerin

Drogaria Zysset, Samedan

WETTBEWERB

Gewinnen Sie Ihre Auszeit für Gesundheit und Wohlbefinden im Engadin

Deep Health Retreats, SPA und Naturerlebnisse im Hotel Maistra 160, Pontresina.

Das Hotel Maistra 160 im idyllischen Engadin ist ein besonderer Ort für alle, die Gesundheit, Erholung und Inspiration verbinden möchten. Umgeben von hochalpinen Natur, in einem der schönsten Hochtäler der Alpen, erleben Gäste eine wohltuende Auszeit mit Retreats auf Basis der Mind-Body-Medicine, Yoga, Bewegung und bewusster Entspannung. Ob für zwei Tage oder eine ganze Woche – hier finden Körper und Geist neue Energie. Stilvolle Zimmer mit Arvenholz, ein SPA mit Pool, Sauna und Dampfbad, Kulinarik aus dem Alpenraum sowie ein Kreativ-Atelier schaffen den idealen Rahmen für nachhaltiges Wohlbefinden.

Entdecken Sie die Kraft der Berge und gewinnen Sie eine Auszeit im Hotel Maistra 160.

Hotel Maistra 160
Via Maistra 160, 7504 Pontresina
www.maistra160.ch, info@maistra160.ch



JETZT MITMACHEN

Gewinnen Sie Ihre Auszeit für Gesundheit und Wohlbefinden im Engadin im Wert von CHF 1400.–

DER AUFENTHALT BEINHALTET:

- 2 Übernachtungen im DZ Superior
- Frühstück mit Hausgemachtem & Feinem aus dem Alpenraum
- 1x 3-Gang-Abendessen (exkl. Getränke)
- Eintritt zum SPA & wöchentl. Yoga-Angebot
- 1 Hot Stone Massage pro Person
- Nutzung des Kreativateliers

Buchung nach Verfügbarkeit, ausgenommen Weihnachten / Neujahr.

Bringen Sie diesen Talon bis am 12. September 2026 in Ihre swidro Drogerie oder Apotheke.

Gewinner*innen des Ausflugsstipps aus der FIT & MUNTER-Ausgabe 1/2026 sind:

- Regula R. aus Mittelhausern
- Jens L. aus Root
- Martha H. aus Milken

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

Kleine Kräuter, viel Aroma

Auf Wiesen und an Wegrändern gibt es viel zu entdecken. Larissa Borean, dipl. Drogistin HF, erklärt, warum sich genaues Hinschauen lohnt und welche Kräuter jetzt Saison haben.

Autorin: Désirée Klarer, Illustrationen: Vivienne Lips



«Im August gibt es so viele verschiedene Kräuter», sagt Larissa Borean mit einer Begeisterung, die ansteckend ist. Drei davon, die sich jetzt auf Wiesen finden lassen, haben es der dipl. Drogistin HF besonders angetan: Gänseblümchen, Ackerstiefmütterchen und Gänsefingerkraut.

BLÜTENPRACHT FÜR KÖRPER UND GAUMEN

Das Gänseblümchen war 2017 Heilpflanze des Jahres. In der traditionellen Pflanzenkunde werden ihm entzündungshemmende und wundheilende Eigenschaften nachgesagt. Volksmedizinisch gilt es als «Arnica der inneren Organe». «Als Tropfen oder Spray wird es traditionell in der komplementärmedizinischen Beratung eingesetzt», erklärt Borean. Kulinarisch machen sich die Blüten mit nussigem Aroma auf Salaten, Broten oder gefroren in Eiswürfeln gut. Das Ackerstiefmütterchen überzeugt auf zwei Ebenen: Zur äusserlichen Anwendung wird es traditionell zur Hautpflege sehr geschätzt, als Tee ist es wegen seines milden Kräutergeschmacks beliebt. Und kulinarisch? «Es ist ein echter Blickfang auf jedem Salat», so Borean.

DREI STARKE PFLÄNZCHEN, EIN ENTSPANNENDER TEE

Auch das Gänsefingerkraut steckt voller Power. «Es wird in der traditionellen Pflanzenkunde mit dem

weiblichen Wohlbefinden in Verbindung gebracht», erläutert die Drogistin. Gleichzeitig wird es, ähnlich wie Schwarztee, traditionell als Gerbstoffpflanze beschrieben. Empfehlenswert ist auch der Einsatz als Mundspülung. «In der Küche findet es mit kräftigerem Geschmack seinen Platz im Kräuterquark», verrät Borean. Wer alle drei zusammen als Tee zubereitet, darf eine milde und kräuterige Mischung erwarten – eine stille, wohltuende Kombination. Boreans Lieblingskraut im Sommer ist jedoch der Quendel, auch Feldthymian genannt. Nachfolgend verrät sie uns ihr Rezept dazu.

ANZEIGE



MORGA GEMÜSEBOUILLONS

Gemüse-Bouillons in verschiedenen Variationen haben bei Morgia eine lange Tradition. Neben fett- und hefefreien Bouillons findet man auch Varianten für Allergiker. Mit diesen Gemüse-Bouillons ist der Kochfantasie kaum Grenzen gesetzt. Alles schmeckt plötzlich so unwiderstehlich gut, dass selbst der Suppenkasper freudig zum Suppenlöffel gegriffen hätte.

Rezept: Quendel-Zitronen-Poulet (für 4 Personen)

ZUTATEN

4 Pouletschenkel
2 Peperoni
3 Karotten
600 g Kartoffeln
1 Zitrone
6 – 7 Zweige Quendel
4 EL Olivenöl
2 Knoblauchzehen
Salz und Pfeffer

Schritt eins: Den Römertopf ins kalte Wasser stellen und für zehn bis fünfzehn Minuten wässern.

Schritt zwei: Das Poulet mit Quendel, Öl, Knoblauch, Pfeffer und Salz marinieren.

Schritt drei: Das Gemüse nach Belieben in Stücke schneiden und mit Quendel, Salz und Pfeffer marinieren.

Schritt vier: Zitrone in Ringe schneiden und zusammen mit zwei Quendelzweigen, dem Gemüse und dem Poulet in den Topf geben.

Schritt fünf: Den Topf in den kalten Ofen stellen. Den Ofen dann auf 180 °C Umluft stellen und das Ganze für 75 bis 90 Minuten garen. Vor dem Servieren die Zitronen auspressen.

«Das Gericht ist leicht und eignet sich bei heissen Temperaturen. Der Quendel verleiht ihm eine aromatische, bekömmliche Note. Zudem eignet sich der Römertopf super für dieses Gericht, da die Zutaten auf diese Weise schonend gegart werden und so die Aromen und Vitamine erhalten bleiben», so Borean.



ANZEIGE

**Kleine Zähne,
grosse Schmerzen?**

Osa® Pflanzen-Zahngel + Osa® Zahngel
Das Duo gegen Zahnungsbeschwerden.

Erhältlich in Ihrer Apotheke und Drogerie. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. VERFORA AG



VERFORA
FÜRS LEBEN



FIT & MUNTER



Edward Bach



@edward_bach

Nachricht senden



Sein Gesicht kennen die wenigsten – dabei kennen Millionen Menschen seine Arbeit. Edward Bach war Arzt in der Harley Street, bevor er alles aufgab, um barfuss durch englische Felder zu wandern und in Wildblumen Heilung für die Seele zu finden. Was ihn antrieb, wie sein System entstand und warum seine 38 Blütenessenzen bis heute weltweit präsent sind.

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



Das hätte in seiner Bio gestanden:

Sohn eines Besitzers einer Messinggieserei aus Birmingham | Bakteriologe mit Harley-Street-Praxis | Homöopathie-Fan (danke, Hahnemann!) | Alles aufgegeben für 38 Blüten | Wohne in einer Hütte in Oxfordshire | Natur ist mein Labor
#EmotionaleHeilung #Blütenessenzen #BackToNature #SoulMedicine

Geburtsname: Edward Bach

Geboren: 24. September 1886 in Moseley bei Birmingham

Verstorben: 27. November 1936 in Sotwell, Oxfordshire (nur 50 Jahre – ein Leben, das brannte)

Berufe: Arzt, Bakteriologe, Immunologe, Homöopath, Naturheiler, Poet der Heilkunde

Ausbildung: Medizinstudium am University College Hospital London, 1912 qualifiziert

SEINE STORY

Edward Bach wurde am 24. September 1886 in Moseley bei Birmingham geboren, als Sohn eines Giessereibesetzers. Schon als Kind fühlte er sich zur Natur hingezogen und verbrachte Stunden damit, durch Felder und Wälder zu streifen. Er soll damals bereits beobachtet haben, wie kranke Tiere instinktiv bestimmte Pflanzen aufsuchten. Mit 16 Jahren wollte er Medizin studieren, doch der Vater bestand darauf, dass er drei Jahre im Familienbetrieb arbeitete.

1912 schloss er sein Medizinstudium ab. Als Hausarzt nahm er sich mehr Zeit für seine Patientinnen und Patienten, als die Schulmedizin vorsah. Symptome behandeln, während die Ursache unangetastet blieb? Das reichte ihm nicht. Ihm fiel auf, dass zwei Menschen mit derselben körperlichen Erkrankung völlig unterschiedlich mit ihrer Situation umgehen konnten. Für Bach wurde daraus eine zentrale Erkenntnis: Nicht nur das Symptom, sondern auch der Mensch dahinter sollte gesehen werden.

DER WENDEPUNKT: ALLES AUFGEBEN FÜR DIE BLÜTEN

Bachs Karriere verlief zunächst klassisch-wissenschaftlich. Er beschäftigte sich mit Darmbakterien, die er mit chronischen Erkrankungen in Verbindung brachte und entwickelte daraus die Bach-Nosoden

nach homöopathischen Prinzipien. In seiner renommierten Harley-Street-Praxis fehlte ihm jedoch etwas. Die Medizin behandelte den Körper. Die Medizin kümmert sich um den Körper, doch wer kümmert sich um die Seele? 1930 traf er eine radikale Entscheidung: Er gab seine Praxis auf, verschenkte fast alles, was er besass, und zog aufs Land. Fortan lebte er mit wenig Geld und widmete sich vollständig der Naturforschung.

**Krankheit entsteht,
wenn wir im Widerspruch
zu unserer wahren
Natur leben.**

DIE ENTDECKUNG: 38 BLÜTEN FÜR 38 SEELENZUSTÄNDE

Zwischen 1930 und 1936 – in nur sechs Jahren – entwickelte Edward Bach sein gesamtes System. 38 Blütenessenzen, die 38 negative emotionale Zustände ansprechen sollen. Seine Grundthese: Krankheit entsteht, wenn wir im Widerspruch zu unserer wahren Natur leben. Angst, Zweifel, Verbitterung, innerer Konflikt – das sind für ihn →

Seine grössten Posts wären gewesen:

- Ich habe meine Praxis aufgegeben. Alle denken, ich bin verrückt. Aber ich kann keine Menschen mehr behandeln, ohne ihre Seele zu berühren. Die Natur ruft und ich folge ihr. #Goodbye #HelloNature
- Heute am Bach entlang die Mimulus-Blüte entdeckt. Wenn ich sie halte, spüre ich Mut. Die Pflanze für diejenigen, die Angst kennen. Das Zittern legt sich. Die Natur weiss mehr als wir. #Mimulus #Bachblüten
- Fünf Essenzen. Eine Kombination. Für den Moment, in dem alles zu viel ist. Ich nenne es Rescue Remedy. #RescueRemedy #DieSeeleIstKeineEinbildung. #38Blüten

Seine kontroversesten Posts wären gewesen:

- Gefühle klopfen nicht an, um dich zu zerstören. Sie kommen, weil etwas in dir endlich gehört werden will. #GefühleDürfenSein #EmotionaleBalance #Innenwelt
- Vielleicht braucht nicht dein Nervensystem ein Upgrade. Vielleicht braucht dein Alltag weniger Lärm. #Dauerüberreizt #Hochsensibilität #AlltagEntschleunigen

die eigentlichen Krankheitsauslöser. Die bekannteste Kombination verbindet fünf Essenzen für akute Krisen und ist heute eines der meistverkauften Naturheilmittel weltweit.

Emotionen stehen im Mittelpunkt dieses Systems.

WARUM SIND BACHBLÜTEN HEUTE NOCH PRÄSENT?

Mehr als 80 Jahre nach Bachs Tod ist sein System in über 66 Ländern erhältlich – in Drogerien, Apotheken, Naturheilpraxen und Tierarztpraxen. Was macht es so beständig?

Sie passen in das heutige emotionale Zeitalter:

Bach stellte Emotionen in den Mittelpunkt seines Systems und das lange bevor Begriffe wie Stress, Resilienz oder psychosomatische Zusammenhänge im Alltag so präsent waren wie heute.

Die Anwendung ist niederschwellig: Kein Latein, keine Diagnose von aussen, sondern eine verständliche Auswahl nach seelischen Zuständen.

Sie werden auch in der Tierheilkunde eingesetzt:

Bachblüten werden auch bei Hunden, Pferden und Katzen eingesetzt – ein Umstand, den Befürworter oft als Argument für eine eigenständige Wirkung anführen.

ANMERKUNG

Dieser Text basiert auf historischen Quellen und modernen Interpretationen des Lebens und Wirkens von Edward Bach. Einige dargestellte Details sind sinngemäss oder kreativ-modernisiert wiedergegeben.

Puressentiel

UNGEZIEFER

MILBENALLERGIEN? STOP!



MILBEN



KLEIDERMOTTEN



BETTWANZEN*



FLÖHE*

FRISCHER &
ANGENEHMER
DUFT100% sofortige Wirksamkeit
akarizid - insektizid

Reinigt den Wohnraum

Geeignet für Textilien
und Möbel

Puressentiel Ungeziefer Textilspray mit Vorsicht verwenden. Lesen Sie vor der Verwendung die Etikette und die Informationen über die Produkte.
*Bei direktem Sprühstoss

LICENER®

SINGLE TREATMENT

DIE 10-MINUTEN-LÖSUNG GEGEN KOPFLÄUSE UND NISSEN



Nur 1x anwenden

Beseitigt Läuse und
Nissen mit einer
einzigen Behandlung10 Minuten
einwirken lassenNatürlicher Extrakt
aus Neembaum-Samen

Medizinprodukt

www.licener.com



*perfosan

www.perfosan.com

elmex®

Schalten Sie sofortige¹ Schmerzlinderung an



Repariert und versiegelt empfindliche
Zähne für sofortige¹ Schmerzlinderung

Hilft Zahnfleischrückgang
vorzubeugen



¹ Für eine sofortige Schmerzlinderung bis zu 2x täglich mit der Fingerspitze auf den empfindlichen Zahn aufrufen und für 1 Minute sanft einmassieren. Für eine anhaltende Schmerzlinderung auf eine weiche Zahnbürste aufrufen und 2x täglich Zähne putzen. * bei Schmerzempfindlichkeit ist die elmex®-Produktfamilie. Umfrage zu Zahnpasten bei 155 Zahnärztinnen und 79 Dentalhygieniker:innen in der Schweiz, Feb 2025

Lästige Keime im Spiel?



Merfen

Desinfiziert kleine Wunden ohne zu brennen.

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

VERFORA®
FÜRS LEBEN

Mitmachen und gewinnen!

Machen Sie mit beim
Kreuzworträtsel-Wettbewerb
und gewinnen Sie 1 von 10
tollen Goloy Reisesets im Wert
von je CHF 59.-.

TEILNAHME KREUZWORTRÄTSEL- WETTBEWERB:

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

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

Postkarte swidro ag, Hinterberg-
strasse 56, 6312 Steinhausen

Online swidro.ch/Wettbewerb

Teilnahmeschluss: 12. September 2026

Es wird keine Korrespondenz geführt.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

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



RÄTSELSEITE PRÄSENTIERT VON GOLOY Essentials: kleine Auszeit für die Haut

Ob auf Reisen, im Alltag oder zum
ersten Kennenlernen: Das GOLOY
Essentials Set begleitet Sie mit aus-
gewählten Pflegeprodukten in hand-
lichen Grössen. Die feinen Texturen
schenken der Haut ein gepflegtes,
ausgeglichenes Gefühl und machen
die einfache GOLOY Routine für
Gesicht und Körper erlebbar.

Schweizer Hautpflege, die in jede
Tasche passt – für alle, die ihrer Haut
bewusst Zeit schenken und Pflege
wählen, die sich gut anfühlt.



Musik- instru- ment	↘	↘	Duft- stoff im Parfüm	unge- formt	↘	frz.: acht	Fremd- wortteil: fünf	↘	best. Artikel (2. Fall)	↘	ab- schlies- send	die Gestirne betref- fend
Verände- rung am Haus	→			↖		Grape- fruitge- tränk aus d. Kt. BL	↻1					↖
Abk.: Niesen- bahn	→		brit. Längen- mass Mz.	→	↻6				brit. Song- writer (James)		Not- vorrat	
Fla- schen- pfand	→	↻7				Schlag- zeuger d. Beatles		Ge- sichts- haare	→	↻2		
↗			gela- sener Mensch		Figur bei Max Frisch †							
Chrono- meter		med.: Auswurf Mz.	→					Zuspiele, die zu ei- nem Tor führen		Abk. f. e. Wochen- tag	↻8	
weibl. Vorname	→				unterird. Ver- kehrs- weg		Schar- nierteil	↻4				
Möbel- glanz- mittel		dicker imprä- gnierter Wollstoff		Zu- spruch im Leid	→	↻3				zum Ritter schlagen		Weizen- art
↘							Metall- behälter		röm. Gruss	→		↖
Abk.: National. Olymp. Komitee	→			dicht zu- sammen	↖	kost- barer Kopf- schmuck	→					
ohne gute Einfälle	→	↻5							sächl. Fürwort		frz. Artikel	
Frucht- samen Mz.	→					Arbeits- platz	→					
einge- schaltet	→		schweiz. Schau- spielerin (Heidi M.)	→								

raetsel.ch_4_26

1	2	3	4	5	6	7	8

SUDOKU MITTEL

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

©raetsel.ch 1871307

SUDOKU SCHWER

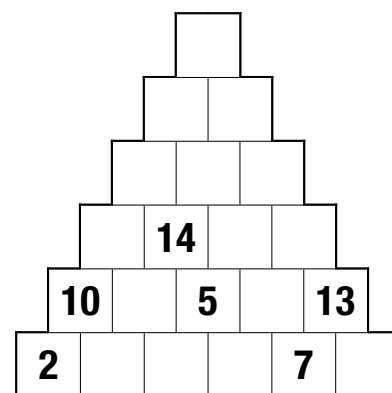
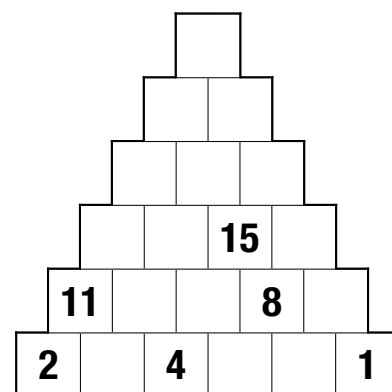
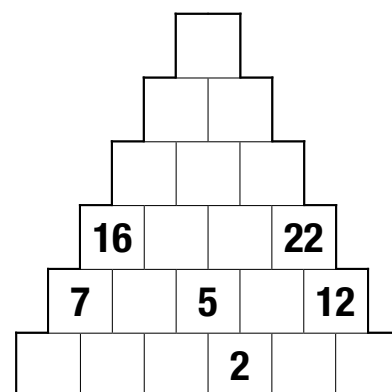
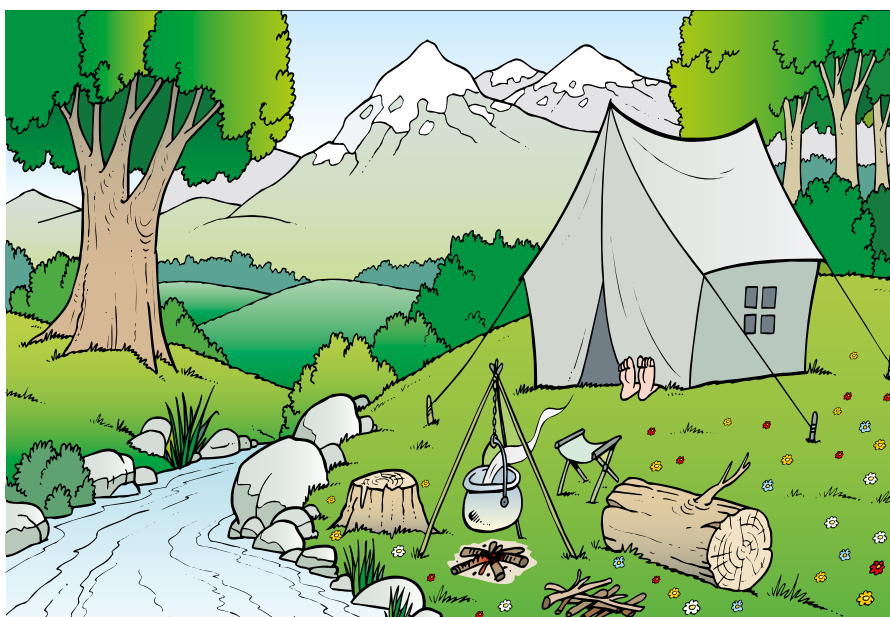
	8				3			6
		6		5	4			
		5		6				2
			3		7	8		
9								7
		8	1		6			
2				8		1		
			4	3		6		
4			6				9	

©raetsel.ch 1871384

Augen auf, findest du die 8 Unterschied?

ZAHLENPYRAMIDE: DAS MUSST DU TUN

Die Summe zweier benachbarter Steine ergibt die Zahl für den mittig darüberliegenden Stein. Kannst du die Pyramide mit den fehlenden Zahlen vervollständigen?



SIND SIE INTERESSIERT AN DEN LÖSUNGEN ZU UNSEREN RÄTSELN?

Schreiben Sie uns eine E-Mail an fitundmunter@swidro.ch. Wir stellen diese gerne nach dem 12. September 2026 zur Verfügung.

GÜLTIG BIS 5. SEPTEMBER 2026

Top-Angebot

JETZT PROFITIEREN

Für mehr Glanz bei trockenem Haar.

RABATT
25 %
BEIM KAUF AB
2 PRODUKTEN

Die Nähr-Linie mit Weizenkeim ist der ideale Rundumschutz. Sie regeneriert das Haar, schützt es vor UV-Strahlen sowie vor dem Austrocknen und spendet viel Feuchtigkeit.

Jetzt 25 % Rabatt
beim Kauf ab
2 RAUSCH Produkten.

