

# fit&munter

in den schönen Mai

**Rabatt  
20%**



## Supradyn® vital 50+ neue Formel

### Revitalisiert

Dank dem Plus an essentiellen Vitaminen und Ginseng. Bei verminderter körperlicher und geistiger Leistungsfähigkeit.

Profitieren Sie von 20% Rabatt beim Kauf von Supradyn® vital 50+ (Brausetabletten à 45 Stk., Filmtabletten à 90 Stk.)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

Erhältlich in swidro Drogerien oder swidro Apotheken.  
Gültig bis 12. Mai 2018.



Da lebt was in Ihnen!  
Wie Bakterien unsere Gesundheit fördern

Hände und Füße pflegen  
lohnt sich

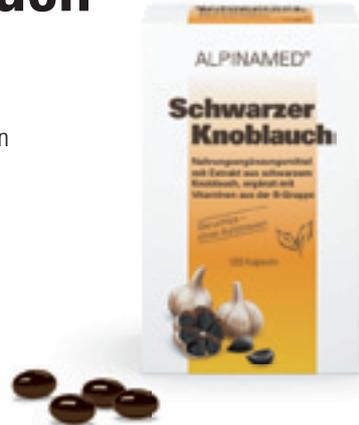


## Schwarzer Knoblauch

### Für Herz & Hirn

Alpinamed Schwarzer Knoblauch Kapseln enthalten einen Spezialextrakt aus schwarzem Knoblauch sowie B-Vitamine

- für eine normale Herzfunktion
- zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung
- zur Erhaltung normaler roter Blutkörperchen
- für einen normalen Eisenstoffwechsel
- für eine normale Funktion des Nervensystems
- für eine normale psychische Funktion



Langjährige Forschungsergebnisse belegen, dass Knoblauch viele wundervolle Eigenschaften besitzt. Beim **schwarzen Knoblauch** handelt es sich um einen speziellen argentinischen Knoblauch, der auf natürliche Weise in Japan von spezialisierten Fachpersonen in einem jahrhundertealten Verfahren fermentiert wird. Im Unterschied zu normalem Knoblauch ist der schwarze Knoblauch komplett geruchlos und ohne Nachgeschmack. **Er verursacht weder Aufstossen, Blähungen noch unangenehme Ausdünstungen.**



Und dies ohne negativen Einfluss auf die wertbestimmenden Inhaltsstoffe!

3 Kapseln täglich – für Herz & Hirn.

### Mein trockener Mund macht mich fertig. Was soll ich nur machen?

Egal, welche Ursache für die Trockenheit im Mund- und Rachenraum verantwortlich ist. Die lästigen Symptome wie Trockenheitsgefühl, Räuspern, Stimmversagen, Schmatzgeräusche beim Sprechen, Heiserkeit, Halsschmerzen und Hustenreiz können einen zum Wahnsinn treiben.

Die Halstablette GeloRevoice fördert den Speichelfluss und bildet ein Hydrogel auf der Schleimhaut, welches als Feuchtigkeitsspeicher wirkt. GeloRevoice sorgt für einen lang anhaltend befeuchtenden Film auf der Hals- und Rachenschleimhaut. GeloRevoice wirkt rasch, spürbar und lang anhaltend bei Trockenheitsgefühl im Mund und Rachen.



## Nach dem Geschlechtsverkehr

### Blasenentzündung? Nicht schon wieder!

Sie sind nicht die Einzige. Blasenentzündungen treffen jede vierte Frau. D-Mannose findet man in der Natur in Obst und Beeren. Alpinamed D-Mannose Tabletten erschweren das Anhaften von Bakterien an die Zellen der Blase und der Harnwege. Die veganen Alpinamed D-Mannose Tabletten werden ohne genmanipulierte Organismen hergestellt, sind glutenfrei, lactosefrei und frei von bekannten Allergenen.

**Vorbeugen ist so einfach!** Zum Vorbeugen einer Blasenentzündung nimmt man jeden Tag 2 Alpinamed D-Mannose Tabletten, idealerweise abends nach dem Urinieren. So kann die natürliche D-Mannose über Nacht die Bakterien daran hindern, eine Blasenentzündung zu verursachen. Die Tabletten sind sehr angenehm im Geschmack und können gekaut, gelutscht oder mit etwas Wasser eingenommen werden.

**Achtung!** Wenn Sie oft unter Blasenentzündungen leiden, immer nach dem Geschlechtsverkehr die Blase leeren und 2 Alpinamed D-Mannose Tabletten lutschen oder kauen.



## ALPINAMED® IQ-Memory Geistig fit in jedem Alter!

Ergänzen was fehlt. Nahrungsergänzungsmittel mit pflanzlichem Phosphatidylserin, Lecithin und DHA zur Erhaltung einer normalen Gehirnfunktion.



# Inhalt **fit&munter**

## **Gesund & Vital**

Babys 1. Lebensjahr –  
alles ist neu!

5



## **Gesund & Vital**

Da lebt was in Ihnen!  
Wie Bakterien unsere Gesundheit fördern

12



## **Gesund & Vital**

Für jedes Hautproblem  
die geeignete Lösung

17



## **Ausflugstipp**

Alpine Oase  
Le Bristol\*\*\*\* Hotel & Spa, Leukerbad

21



## **Eigenmarken**

Wertvolle Öle –  
Unterstützung bei Heuschnupfen & Entzündungen

22



## **Ernährung**

Flüssigkeitshaushalt  
in der Balance halten

25



## **Schönheit & Pflege**

Hände und Füße pflegen  
lohnt sich

29



## **Mensch & Wissen**

Zecken –  
Prävention ist der beste Schutz

35





# EMOFORM *actifluor*

**Kariesprophylaxe  
ab dem ersten Milchzahn,  
für starke Zähne!**



**Frei von:**

- allergenen Substanzen
- Farbstoffen
- Konservierungsmitteln
- künstlichen Süsstoffen
- Natriumlaurylsulfat (SLS)



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | [www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

*Seit 1956*



**OXYPLASTIN® Wundpaste**

- Schützt vor Windeldermatitis
- Fördert die Wundheilung

Seit Jahrzehnten zufriedene Eltern und glückliche Babies!

Die OXYPLASTIN® Wundpaste ist ein zugelassenes Arzneimittel, bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz | [www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

Trinken, Schlafen, Schreien und in die Windel machen gehören zu den Hauptaktivitäten eines Babys während den ersten Monaten. Diese Bedürfnisse fordern nicht nur das kleine Wesen, sondern verlangen auch den Eltern einiges ab. Um diese ereignisreiche Zeit mit viel Liebe, Freude und Verstand zu begleiten, gibt es einige Tipps und Tricks.

# Babys 1. Lebensjahr – alles ist neu!



Ein Kind im ersten Jahr durchläuft von der Geburt bis zu den ersten Gehversuchen einen sehr erlebnisreichen Lebensabschnitt. In dieser Entwicklungsphase sind Schwierigkeiten und Krankheiten nicht selten. Gut gibt es Mittel und Wege, um Verdauungsproblemen, Zahnen, Milchschorf und anderem wirksam zu begegnen.

## Die ersten drei Monate

Frisch auf der Welt und schon Lebenserfahrung inne – tatsächlich hat das Neugeborene während den 9 Mona-

ten im Mutterleib einiges wahrgenommen. Geräusche von aussen sowie den Herzschlag der Mutter, ihre Magen- und Darmgeräusche und das Pulsieren ihrer Bauchschlagader. Das Baby kennt die Mutter schon bei der Geburt, ihre Stimme klingt vertraut.

Beim frisch geborenen Säugling sind der Such-, Saug- und der Greifreflex bereits ausgebildet. Diese Reflexe sind überlebenswichtig, damit das Kleine die Brustwarze findet und kräftig trinken kann. Anfangs nehmen Babys durch Weinen, Klammern oder Suche nach Nähe Kontakt zu den Eltern auf.

Später sind ihre Verhaltensmuster einfacher zu verstehen, etwa durch das Ausstrecken der Ärmchen.

Mit circa zwei Monaten beginnen die Kleinen zu strampeln, suchen den direkten Blickkontakt und wenden sich vermehrt Geräuschquellen zu. Die Verbindung zwischen Sehen und Hören beginnt. Ein gesundes Gehör ist auch die Voraussetzung, um Sprechen zu lernen. Das Baby beginnt, verschiedene Laute wie Glucksen oder Gurren von sich zu geben.

Im 3. Lebensmonat nimmt das Kind bereits aktiveren Kontakt mit seiner Umgebung auf. Es registriert zuneh-



*Dank den angeborenen Such-, Saug- und Greifreflexen findet der Säugling die Brustwarze und kann kräftig trinken.*

mend den Unterschied von hell und dunkel und sieht auch Farben. Zudem findet das Kleine alles spannend, was sich bewegt, etwa ein Mobile über

dem Bettchen. Es lernt, nach Gegenständen zu greifen. So wird das komplexe Zusammenspiel von Gehirn und Muskeln herangebildet. Das Baby strampelt viel und kann sich vielleicht in Bauchlage bereits aufstützen. Dadurch fördert es laufend seine Kraft und die Motorik.

Liebe, Nähe, Nahrung, Schlaf und frische Windeln sind in den ersten Wochen und Monaten das Wichtigste, was ein Baby zum Leben braucht. Und bald schon beglückt es seine Eltern mit dem ersten Lächeln.

#### 4. bis 6. Lebensmonat

Nun können Babys ihre Bewegungen besser steuern und sich allmählich selbst von der Bauch- in die Rückenlage drehen. Ungefähr ab dem 5. Monat rollen sich Säuglinge bereits aus

der Rückenlage ins Sitzen hoch, wenn man ihnen den Finger reicht. Aufgepasst, das seitliche Drehen kann blitzschnell geschehen. Um Unfälle zu vermeiden sollte beim Wickeln daher immer eine Hand in Körperkontakt mit dem Kind stehen. Überhaupt darf man die kleinen Strampler nun keinen Moment mehr aus den Augen lassen.

Die Motorik verfeinert sich laufend, unter anderem die Fähigkeit zu greifen. An den Haaren ziehen, wird nun zum Lieblingsspiel der Kleinen. Das Baby kann auch besser und länger in die Ferne gucken. Etwa im 6. Monat entwickelt sich die Sehschärfe und das dreidimensionale Sehen. Dadurch kann es die Entfernung von Gegenständen abschätzen. Mit Vorliebe werden Dinge mit Lippen und Mund erforscht. Allmählich entwickelt der Säugling ein Gespür für die Personen

«s' Mami hett immer es **OMIDA**-Mitteli, wänn mir öppis fählt.»



Husten, Schmerzen beim Zahnen oder Schlaflosigkeit können Ihrem Kind ganz schön zusetzen. Homöopathische Heilmittel für Kinder von OMIDA® sind speziell auf die Bedürfnisse der Kinder abgestimmt.

Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen.

**OMIDA**  
Heilmittel für Kinder

Omidia AG, 6403 Küssnacht am Rigi  
[www.omida-kinder.ch](http://www.omida-kinder.ch)



*Kaut das Baby auf Gegenständen herum, produziert es viel Speichel und ist quengelig? Dann kündigen sich vielleicht bereits die ersten Zähne an.*

in seinem Umfeld. Er will beobachten und mit ihnen in Kontakt treten. Die Eltern werden zu immer wichtigeren Bezugspersonen. Das Baby beginnt mit etwa halbjährig, sich mit den Eltern zu «unterhalten». Es spricht einzelne Wortsilben wiederholt aus (z.B. dada, mame) und reagiert auf Ansprache. Kinder fangen nun an, den Unterschied zwischen einem lieben und einem eher strengen Tonfall zu begreifen. Sie zeigen Emotionen wie Freude, Angst und Ärger.

Der Schlafrhythmus pendelt sich gegen Ende des 4. Monats ein. Das Kind schläft nun jeden Tag zur etwa gleichen Zeit ein. An Durchschlafen ist aber noch nicht zu denken.

Ab dem 5. Monat darf das erste Mal Beikost gefüttert werden.

Kaut das Baby ständig auf Dingen herum, produziert viel Speichel und ist quengelig? Dann kündigen sich unter Umständen schon die ersten Zähne an.

### Halbjährig bis zum 1. Geburtstag

Kann das Kind das Gleichgewicht halten, werden Vorwärtsbewegungen wie Krabbeln und Rutschen auf dem Hosenboden bald einmal von Sitzversuchen und den ersten Schritten (ab ca. 10 Monaten möglich) abgelöst. Die Fähigkeit zu greifen, verbes-

sert sich laufend, von beid- über einhändig zum gezielten Daumen- Zeigefinger-Griff. Gegenstände werden laut auf den Tisch oder den Boden geknallt und später absichtlich hundertmal fallen gelassen. Damit übt das Baby das Greifen und Loslassen von Dingen und lernt physikalische Gesetzmässigkeiten kennen.

Die Kommunikation verbessert sich vom Einflechten von Konsonanten, über das Aneinanderhängen zweier Silben, zu nonverbalen Gesten wie Tschüss-Winken. Das Baby beginnt, Personen nachzuahmen und wendet wiederkehrende Silben für Bekanntes an, etwa «brum-brum», wenn es ein Auto sieht. Bald einmal spricht es seine ersten Worte (z.B. Mama). Ab dem 8. Monat versteht das Kind möglicherweise einfache Sätze und erkennt schon Personen oder Dinge (z.B. Fotos, Bilderbuch). Das Baby versteht immer besser, wenn es etwas nicht tun soll, es erkennt den Zusammenhang zwischen Handlung und Reaktion.

Der eigene Mund wird erkundet: Babys stopfen sich dann gerne Dinge in den Mund – Achtung, es herrscht akute Verschluck- und Ersticken- gefahr! Auch Münder und Gesichter anderer Menschen faszinieren, sodass das Baby diese betasten und befühlen möchte.

Zwischen dem 6. und 18. Lebens- monat beginnt das Kind zu fremdeln,

mit unterschiedlicher Dauer. Typisch ist die «Acht-Monats-Angst» mit heftigem Fremdeln, begleitet von Schreien und sich Versteifen als Reaktion auf Unbekannte.

Das Spielen wird immer wichtiger und ausdauernder – das beste Training für die Grob- und Feinmotorik. Mit dem Essen mantschen, spielen mit Bauklötzen, grossen Puzzles mit Griffen, Bällen oder rollenden Gegenständen zum Nachziehen sind nun angesagt. Der Vater wird als Spielpartner immer wichtiger.

Das Baby schläft zunehmend besser durch und ist ab seinem 1. Geburtstag offiziell ein Kleinkind.

### Babys Ernährung

Muttermilch ist unbestritten das Beste für das Baby, denn sie enthält alle Nähr- und Vitalstoffe (keimfrei und in der richtigen Temperatur), die es braucht, und ausserdem eine Fülle

## swidro-TIPP

### Viburcol® – bei Unruhezuständen von Säuglingen und Kindern

Viburcol® reguliert auf sanfte Weise den kindlichen Organismus, ohne Symptome zu unterdrücken. Die Produkte eignen sich gemäss homöopathischem Arzneimittelbild hervorragend zur Behandlung von körperlichen Unruhezuständen verbunden mit Weinerlichkeit und Schlaflosigkeit sowie bei Zahnungsbeschwerden und Blähkoliken.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage ([www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)). ebi-pharm ag, 3038 Kirchlintach [www.viburcol.ch](http://www.viburcol.ch)



# Der Spezialist für Säuglinge und Kleinkinder

**Osa Zahngel**

Bei Zahnungsbeschwerden die Nr. **1** \*

Speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse von Kleinkindern und Säuglingen während der Zahnungsperiode  
\*IMS 2016

**Osa Spray**

*ugs. Milchschopf Tipp:*  
**KRUSTEN AUF BABIES KÖPFCHEN?**  
**OSA SPRAY.**  
Medizinprodukt

**Osanit Zahngel**  
herbalpräpariertes Aromatisches

**Osanit Globul Husten**  
herbalpräpariertes Aromatisches

**Osanit Globul Schnupfen**  
herbalpräpariertes Aromatisches

**Osanit**

**ENTWEDER SCHLAFLOSE NÄCHTE, OSAKIT.**

osa-osanit.ch

Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke. Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Iromedica AG, St. Gallen.



# Holle

Über 80 Jahre Erfahrung für eine lebenswerte Zukunft – von Anfang an.



- Säuglingsmilchnahrung in bester Demeter- oder Bio-Qualität
- Neues Design, bewährte Rezepturen
- Eine passende Lösung für jede Altersstufe

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

Wichtiger Hinweis: Stillen ist die beste Ernährung für Ihr Baby. Informieren Sie sich bei Ihrem Kinderarzt, in der Klinik oder bei einer Ernährungs- und Stillberatungsstelle, falls Sie eine Säuglingsnahrung verwenden möchten. Die Holle Bio-Folgemilchen müssen im Rahmen einer gemischten Ernährung verwendet werden.

an Abwehrstoffen (z.B. gegenüber Allergien). Selbstverständlich gedeihen auch «Schoppen-Kinder» normal, denn die hochwertigen Milchpulver sind in der Zusammensetzung der Muttermilch nachempfunden. Manchmal genügt auch das alleinige Stillen über die Brust nicht. Dann wird zugefüttert (Zwielmilch-Ernährung), beispielsweise mit Anfangsmilch. Das «Zuschöpfele» stellt sicher, dass das Baby genügend Nahrung erhält.

Industriell hergestellte Babyfertig-nahrung wird unterteilt in Anfangs- und Folgemilch (Pulver) sowie Beikost (Brei aus Früchten, Gemüse, Kartoffeln, Getreide und/oder Fleisch). Ausserdem existieren diverse Zusätze beispielsweise aus Hirse, um Schoppenmilch reichhaltiger zu machen (ab dem 4. Monat). Die Anfangsmilch ist für das erste Lebensjahr bestimmt. Sobald das Baby Beikost bekommt (ab dem 5. Monat möglich), sollte al-

ternierend Folgemilch verabreicht werden. Quark sollte im ersten Jahr möglichst noch gemieden werden, da die Eiweissmenge zu hoch ist. Etwa ab dem ersten Lebensjahr können Kleinkinder dasselbe essen wie Erwachsene. Ab dann dürfen sie auch Kuhmilch trinken. Als gesunde, rasch verfügbare Zwischenmahlzeit eignen sich beispielsweise Mais- oder Hirse-Snacks aus der swidro Drogerie oder swidro Apotheke.

### Entwicklung eines Babys im 1. Lebensjahr

Das erste Lächeln, der erste Brei und vielleicht sogar die ersten Schritte – am Anfang ihres Lebens entwickeln Kinder in rascher Abfolge neue Fähigkeiten. Die Darstellung unten zeigt eine durchschnittliche Entwicklung (Richtwerte) vom Neugeborenen zum Kleinkind. Selbstverständlich gibt es von Kind zu Kind Unterschiede.

#### 1. – 3. Monat



##### Das Baby:

- hat angeborene Such-, Saug- und Greifreflexe
- kann sein Köpfchen noch nicht selbst halten und schläft viel
- beginnt Kontraste und Farben zu sehen
- kann sich langsam aber sicher auf die Unterarme aufstützen
- beginnt nach Gegenständen zu greifen

#### 6. – 9. Monat



##### Das Baby:

- beginnt zu fremdeln
- kriecht, rollt, robbt und sitzt bisweilen schon kurz aufrecht
- erkennt den Zusammenhang zwischen Aktion und Reaktion
- spielt immer lieber, auch mit dem Essen



#### 3. – 6. Monat

##### Das Baby:

- strampelt viel
- schläft regelmässiger
- kann das Köpfchen schon gut selbst halten
- erforscht Gegenstände am liebsten mit dem Mund
- rollt sich selbst von der Bauch- in die Rückenlage – die Unfallgefahr steigt
- wiederholt Wortsilben
- entwickelt Sehschärfe und dreidimensionales Sehen
- bekommt evtl. bereits seine ersten Zähnen
- erhält zum ersten Mal Brei (zwischen dem 5. und 7. Monat)



#### 9. – 12. Monat

##### Das Baby:

- kann selbständig sitzen und macht erste Gehversuche
- experimentiert mit der Schwerkraft – lässt absichtlich Dinge fallen
- kann Formen auseinanderhalten
- versteht einfache Sätze, kennt Personen und Gegenstände beim Namen und spricht unter Umständen das erste Wort
- schläft immer besser durch
- ist ab dem 1. Geburtstag kein Baby mehr, sondern ein Kleinkind



## Eine besondere Aromapflege für zarte Babyhaut

- ohne chemische Zusatzstoffe, synthetische Farb- und Duftstoffe, Silikone, Paraffine oder andere Stoffe auf Mineralölbasis
- unsere Produkte werden aus naturbelassenen Rohstoffen und in sorgfältiger Handarbeit hergestellt
- durch die hohe Verträglichkeit eignet sich die gesamte homedi-kind®-Linie für die sensible Baby- und Kinderhaut
- wirkt als Aromapflege auf mehreren Ebenen gleichzeitig und ist damit die ideale Ergänzung zu anderen Therapien

homedi-kind® **Thymian-Myrte Balsam** - wohltuende und wärmende Pflege für Brust und Rücken während der Erkältungszeit

homedi-kind® **Engelwurz Balsam** - ideale Pflege bei Schnupfennäschen

homedi-kind® **Windelbalsam** - schützt und pflegt den empfindlichen Windelbereich vor Nässe und Stuhlgang

homedi-kind® **Zahnungsöl** - wenn die Kleinsten Zahnen

homedi-kind® **Sandmann** - für eine ruhige und erholsame Nacht

homedi-kind® **Tönchenöl** - ideale Unterstützung wenn der Bauch drückt



Vertrieb: VitaCura AG - 4663 Aarburg - 062 791 19 90 - info@vitacura.ch

Super Premium 3:  
Wie gemacht für  
kleine Superhelden.



Auch die neuste Kindermilch von BimboSan wird mit bester Schweizer Milch und ganz ohne Palmöl hergestellt. Super Premium 3 enthält alles, was kleine Superhelden ab 12 Monaten brauchen. Extra viel Omega 3, Omega 6, zahlreiche Vitamine sowie Nukleotide für ein gutes Wachstum.

**Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.**

Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf [bimboSan.ch](http://bimboSan.ch) oder unter 032 639 14 44



**BimboSan** swiss product  
Für jeden Babytag.

## Babypflege

Die Fontanelle, die rautenförmige Knochenlücke am Schädeldach, ist bei Säuglingen noch nicht fest verwachsen und bedarf besonderer Vorsicht. Man sollte keinesfalls Druck auf den weichen Kopfbereich ausüben. Erscheint die Fontanelle verändert (eingesunken, geschwollen bzw. gespannt), sollte umgehend der Kinderarzt aufgesucht werden.

Beim Milchschorf («Säuglingsekzem»), einer schuppig-verkrusteten, geröteten und juckenden Hauterscheinung, welche zwischen der dritten Woche und dem dritten Monat auftreten kann, helfen als Grundpflege ölhaltige Sprays, Ölbäder oder Fettsalben.

Zur Intimpflege beider Geschlechter ist ein sauberer Waschlappen mit warmem Wasser ausreichend. Um hartnäckige Stuhlreste zu lösen, kann mit einigen Tropfen Mandel- oder Babyöl nachgeholfen werden. Beim Mädchen sollten die äusseren, grossen Schamlippen vorsichtig von vorne nach hinten gereinigt werden, damit keine Keime aus dem Darm in die empfindliche Vagina gelangen. Beim Jungen ist darauf zu achten, die Vorhaut nicht zurückzuziehen, da diese sonst womöglich einreisst.

Der Zahndurchbruch (ca. mit 6 Monaten) ist oft mit Schmerzen und Fieber verbunden. Bei Zahnungsbeschwerden helfen homöopathische Globulis, ein pflanzliches Zahngel oder



Zwischen dem 10. und 18. Lebensmonat machen Babys ihre ersten Laufversuche.

ein Zahnungsgel unter anderem mit Kamille und Nelke.

## Krankheiten und andere Schwierigkeiten

Bei Säuglingen zeigen sich häufig Verdauungsbeschwerden wie Durchfall, Verstopfung oder Bauchkrämpfe (z.B. Drei-Monats-Krämpfe). Ihr Immunsystem und der Verdauungsapparat sind noch nicht voll entwickelt und müssen sich auf neue Nahrungsmittel, Bakterien und Viren einstellen. Bei Durchfall und Erbrechen muss der erhöhte Flüssigkeitsbedarf beispielsweise mit ungesüßtem Tee gedeckt werden.

Bei Schoppenkindern liegt dann eine Verstopfung vor, wenn das Ausblei-

ben des Stuhlgangs über zwei Tage andauert. Da hilft es, dem Baby zwischen den Mahlzeiten etwas verdünnten Pflaumen- oder Apfelsaft zu «schöpfeln». Auch kann ein Sirup mit Laktulose die Verstopfung beheben.

Drei-Monats-Krämpfe treten beim Baby in den ersten Lebenswochen auf. Dabei handelt es sich um Bauchkoliken, die häufig durch Blähungen oder Rest-Wehenhormone der Mutter verursacht werden. Eine sanfte Bauchmassage mit einem Anis-, Fenchel- und Kreuzkümmel-Öl wirkt beruhigend. Tropfen mit natürlichen Milchsäurebakterien sorgen ausserdem für deutlich weniger Beschwerden.

Wenden Sie sich bei Fragen rund um Babys vertrauensvoll an Ihre swidro Drogerie oder swidro Apotheke. ■



Von der Natur liebevoll umsorgt.

Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke [www.weleda.ch/calendula](http://www.weleda.ch/calendula)





# Da lebt was in Ihnen!

## Wie Bakterien unsere Gesundheit fördern

Bakterien sind Keime, die Krankheiten auslösen – so lautet die allgemeine Annahme. Stimmt, doch dies ist nur eine Seite. Der Grossteil aller Bakterien ist nämlich nützlich. Bakterien erhalten die Gesundheit und sind gar unerlässlich für unsere Lebensfähigkeit.

Bakterien besiedeln den gesamten menschlichen Körper, was ganz normal ist. Je nach Lokalität und Art üben sie unterschiedliche Funktionen aus. Durch spezifische Bakterienpräparate lassen sich die Gesundheit unter anderem des Darms, der Haut und des Abwehrsystems positiv beeinflussen.

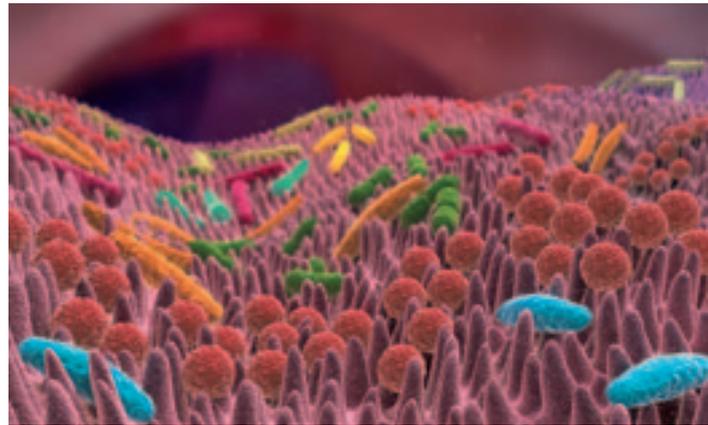
## Bakterien

Bakterien sind Lebewesen, die in verschiedener Gestalt daherkommen. Sei es als Stäbchen, Kugeln oder Spiralen. Sie bewegen sich meist frei in einem Flüssigkeitsmedium wie Harn, Speichel oder Blut und vermehren sich durch Zellteilung selbständig.

Ein Mensch besteht natürlicherweise aus ungefähr 10 Billionen Zellen und trägt etwa zehnmal (!) so viele Bakterien mit sich herum. Die allermeisten Bakterien (ca. 2 kg) leben im Darmtrakt, vor allem im Dickdarm, und bilden da die Darmflora. Die Erforschung nützlicher Bakterien ist eines der spannendsten und vielversprechendsten Felder der medizinischen Wissenschaft. Gegenwärtig wird rund um den Globus mit Hochdruck an mehreren tausend Studien gearbeitet. Besonders die guten Darmbakterien haben es den Forschern angetan. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass solche Bakterien über das Potenzial verfügen, gewisse chronische Erkrankungen nicht nur vorzubeugen, sondern zu lindern.

## Flora und Biom

Die Endung -flora wird verwendet, um die guten Bakterien, die sich im Körper tummeln, zu bezeichnen (z.B. Darm-, Haut-, Mund- oder Scheidenflora). Biom bedeutet vereinfacht ausgedrückt Lebensgemeinschaft. Und der Ausdruck Mikrobiom wird verwendet, um im weiteren Sinne die Ge-



*Allerlei Mikroorganismen, nützliche und krankmachende (Mikrobiom), bevölkern die Darmschleimhaut.*

samtheit aller Mikroorganismen, die den Menschen besiedelnden, zu bezeichnen. Einbezogen sind alle nützlichen, aber auch alle krankmachenden Mikroorganismen. Aufgepasst: Es kommt vor, dass die Ausdrücke Flora und Biom losgelöst von ihren jeweiligen Definitionen oder auch als Synonyme verwendet werden.

## Mikrobiom – Superorgan

Die Aufgaben des Mikrobioms sind derart vielfältig, dass es oft als «Organ im Organ» oder als «Superorgan» betitelt wird. Denn als Teil des Stoffwechselsystems üben die Mikroorganismen einen massgeblichen Einfluss auf den Menschen aus. Sein Lebensstil und der Zustand des Mikrobioms sind eng verbunden. Die mikrobiellen Mitbewohner zeichnen sich zwar durch ihre Anpassungsfähigkeit aus, jedoch können sie relativ leicht in ihrem Gleichgewicht gestört werden, gerade in der Scheide oder im Darm.

## Der Darm – der grösste Tummelplatz für Bakterien

Die Darmflora ist der Hauptsitz des Immunsystems. Ihre Bakterien verdrängen Krankheitserreger, bekämpfen Entzündungen und leiten Fremdstoffe aus (Entgiftung). Daneben erfüllen Darmbakterien viele weitere wichtige Funktionen, unter anderem produzieren sie bestimmte Fettsäuren und unterstützen die Verdauung durch den Abbau schwer verdaulicher Ballaststoffe. Eine intakte Darmflora ist ausserdem wichtig für die Funktion der Darmbarriere. Diese kontrolliert, welche Stoffe vom Körper in den Darm gelangen. Umgekehrt produzieren Darmbakterien Substanzen, die über die Darmwand in den Blutkreislauf vorstossen. Darunter sind auch neurologisch aktive wie die Glückshormone Serotonin und Dopamin.

### Prä- und Probiotika

**Präbiotika = Unverdauliche Lebensmittelbestandteile**, die den Organismus günstig beeinflussen, indem sie das Wachstum und/oder die Aktivität einer oder mehrerer nützlicher Bakterienarten (Laktobazillen, Bifidobakterien) im Dickdarm gezielt anregen und somit die Gesundheit verbessern.

**Probiotika = Mikroorganismen** (Bakterien, Hefepilze), die in ausreichender Menge aufgenommen, einen gesundheitsfördernden Einfluss ausüben. Probiotika wirken einer Fehlbesiedlung mit Darmkeimen entgegen.

Naturbelassene präbiotische Ballaststoffpräparate und probiotische Arzneimittel können in der swidro Drogerie oder swidro Apotheke bezogen werden.

Das Mikrobenvolk im Darm beeindruckt durch eine enorme Anpassungsfähigkeit. So ändert sich dessen Zusammensetzung binnen 24 Stunden, falls jemand, der sich überwiegend pflanzlich ernährt, plötzlich viele tierische Produkte isst oder umgekehrt. Ebenfalls weiss man, dass schlanke oder junge Menschen eine abwechslungsreichere Darmflora als Übergewichtige und Senioren aufweisen.

Die typisch westliche Ernährungsweise mit wenig Ballaststoffen, viel tierischem Fett und Proteinen kann die Vielfalt der Darmbakterien verringern. Es bestehen erste Hinweise, dass sich dadurch spezifische Bakterien vermehren, die in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen gebracht werden.

### Fernziel: präzise Eingriffe ins Mikrobiom

Veränderungen des Darmmikrobioms, beispielsweise deren Vielfalt, stehen unter anderem auch mit Erkrankungen wie chronischen Darmentzündungen (z.B. Morbus Crohn), Übergewicht, Metabolisches Syndrom (Vorstufe von Diabetes) oder Arthritis in Zusammenhang. Die Liste der Krankheiten, an denen die Darmbesiedlung in irgendeiner Form beteiligt ist, steigt stetig an.

Einige Forscher spekulieren bereits darüber, wann sich durch gezielte Eingriffe ins Darmmikrobiom (Gabe nützlicher Bakterien) Krankheiten heilen lassen. Bis die Theorie in der Praxis ankommt, wird es wohl noch einige Jahre dauern.

### Darmflora stärken

Besonders während oder nach akuten Krankheiten (z.B. Erkältung, Magen-Darm-Grippe) sowie nach Antibiotikabehandlungen ist es lohnenswert, das Immunsystem und damit die Darmflora zu stärken.

Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung reich an Ballaststoffen und Vitalstoffen sowie regelmäßige körperliche Bewegung unterstützen die Darmgesundheit. Der Einfluss der Darmflora auf den Allgemeinzustand des Menschen geht gar soweit, dass man sagen kann: «Darm gut, alles gut».

Die Darmgesundheit, und somit die Darmflora, lässt sich durch die Einnahme von Bakterienpräparaten fördern, beispielsweise durch lebende, milchsäurebildende Bakterienkulturen, die normalerweise in der Darmschleimhaut vorkommen. Während der Einnahme von Antibiotika oder vor und während Reisen, zum Beispiel in hygienisch kritische

# Wenn der Körper sauer is(s)t...

## Basen-Aktiv – Harmonisiert das Säure-Basen-Gleichgewicht und entspannt.

Mit der Einnahme dieser idealen Mischung an wichtigen Mineralsalzen unterstützen Sie den Körper, den Säure-Basen-Haushalt zu regulieren und damit Belastungen vorzubeugen. Die basischen Mineralsalze vermindern körperliche Übersäuerungsreaktionen und dienen damit Ihrem Stoffwechsel.

## Basenbad – Entspannung, Pflege der Haut und ein angenehmes Körpergefühl.

Diese basische Badesalzmischung aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Wüstenloser Gesteinspulver, neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut und regt die Durchblutung an. Entspannen Sie sich bei diesem Bad und geniessen Sie das Gefühl einer gepflegten, feinen Haut.

Erhältlich in Ihrer swidro Apotheke und Drogerie.



NUTREXIN

Quelle der Gesundheit.

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



Spezifische Bakterienpräparate unterstützen mitunter die Darmgesundheit.

Gebiete, empfiehlt sich die Einnahme eines Präparates mit spezifischen Bakterien- und Hefestämmen sowie Vitamin B2.

### Bakterien in Mund und Rachen

Die Mund- und Rachenflora verfügt nach dem Darm über die zweitmeiste Bakterienvielfalt. Sie hat grösstenteils eine Schutzfunktion gegen Krankheitserreger, die sich in der Mundhöhle oder im Rachen einnisten könnten. Durch Rauchen oder mangelhafte Mundhygiene sowie dauerhaftem Einsatz antibakterieller Gurgelmittel wird die Mundflora oftmals beeinträchtigt. Das kann zu einem Missverhältnis von nützlichen und schädlichen Bakterien führen. Beispielsweise bei beginnenden Halsschmerzen oder zur generellen Gesunderhaltung der Mund- und Rachenflora kann man sich den Bakterienstamm *Streptococcus salivarius* (Bestandteil dieser Flora) zuführen.

### Bakterien im Vaginalbereich

Auch die weibliche Intimzone verfügt über eine ganz eigene Besiedelung von Mikroorganismen. Um die Gesundheit der Scheide zu erhalten, müssen diese in einem bestimmten Verhältnis vorliegen. In einer gesunden Scheidenschleimhaut finden sich hauptsächlich Milchsäure produzierende Bakterien. Ist die Vaginalflora aus dem Gleichgewicht, werden diese guten Bakterien durch krankmachende Bakterien und Pilze verdrängt. Ein solches Ungleichgewicht kann durch hormonelle Veränderungen, Antibiotika, synthetische Unterwäsche, Binden, übermässige oder falsche Intimhygiene, nach dem Geschlechtsverkehr oder beispielsweise nach dem Besuch von Wellness-einrichtungen auftreten.

Neben der Anwendung pflegender und beruhigender Produkte, zum Beispiel Vaginalgels mit Milchsäure, bietet sich auch ein Bakterienpräparat zum Einnehmen an.

### Bakterien auf der Haut

Das Wohlbefinden der menschlichen Haut ist hauptsächlich abhängig von zwei Faktoren: vom pH-Wert und der bakteriellen Besiedlung.

Die gesunde menschliche Haut weist einen leicht sauren pH-Wert von ungefähr 5,5 auf. Dieser Säureschutzmantel schützt die Haut vor äusseren Einflüssen. Weicht der pH-Wert zu fest davon ab, beispielsweise durch aggressive Waschsubstanzen, gerät die Haut aus der Balance. Das Hautklima wird zu sauer und die Haut kann ihre vielfältigen Funktionen nicht mehr wahrnehmen – sie wird anfällig für Irritationen (Juckreiz, Trockenheit, Rötungen u.ä.).

Die basische Hautpflege ist eine Möglichkeit, das Gleichgewicht wiederherzustellen. Solche Körperpflegeprodukte (Lotion, Bad etc.) leiten Säuren aus, regen die Selbstregulierung der Haut an und ermöglichen es ihr, den natürlichen Schutzfilm wiederaufzubauen.

Noch ist es eine Nische, doch immer mehr Kosmetikanbieter tüfteln an Produkten mit lebenden Mikroorganismen. Die probiotische Hautpflege könnte einer der grossen Beauty-Trends der kommenden Jahre werden. Aktive Mikroben als neuer Super-Inhaltsstoff docken an Hautzellen an und bilden einen natürlichen Schutzschild, welcher Krankheitserreger und andere Umwelteinflüsse abwehrt. Als Folge können sich zum Beispiel die Hautzellen ungestört regenerieren und die Hautalterung verlangsamt sich. Die swidro Drogerien oder swidro Apotheken sind Ihre kompetenten Anlaufstellen bei Fragen zu den unterschiedlichsten Bakterienpräparaten und deren vielfältigen Einsatzbereichen. ■

## swidro-TIPP

### Burgerstein BIOTICS-G – für ein gutes Bauchgefühl

Burgerstein BIOTICS-G enthält 14 verschiedene lebende Milchsäurebakterien, Hefe, Biotin sowie die Vitamine B6 und B12. Biotin trägt zur Erhaltung einer normalen Darmschleimhaut bei und die Vitamine B6 und B12 sind an der Funktion des Immunsystems beteiligt. Burgerstein BIOTICS-G ist für die ganze Familie geeignet.

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



# Top-Angebot

## Rund um die Uhr versorgt Magnesium Vital Nutrilong™

Versorgt Ihren Körper kontinuierlich mit körperfreundlichem Magnesium.

Die Tablette von Magnesium Vital Nutrilong™ enthält einen magensaftresistenten Film für eine schrittweise Magnesiumfreigabe im Darm, was bei einer Empfindlichkeit gegenüber hohen Dosen von Vorteil ist.

**Profitieren Sie von 20% Rabatt auf Magnesium Vital Nutrilong™.**

Nahrungsergänzungsmittel sollen nicht als Ersatz für eine abwechslungsreiche Ernährung und eine gesunde Lebensweise verwendet werden.

Vifor Consumer Health SA



**Rabatt  
20%**

Erhältlich in swidro Drogerien und swidro Apotheken.

Gültig bis 12. Mai 2018.

Die Haut juckt, brennt, ist schuppig und gerötet – Hautbeschwerden sind buchstäblich «zum aus der Haut fahren». Sie können die Lebensqualität beträchtlich einschränken. Aber was steckt dahinter? Eine Allergie, Vererbung oder äussere Einflüsse? Bei der Therapie spielt unter anderem die Natur eine hilfreiche Rolle.

# Für jedes Hautproblem

## die geeignete Lösung



«Hautkrankheit» ist ein Sammelbegriff für verschiedene Erscheinungen, die sich beispielsweise als sehr trockene Haut, Ekzem oder als Hautpilz zeigen. Dabei wird zum einen grob unterschieden, ob eine innerliche oder äusserliche Ursache vorliegt. Zum anderen ist auseinanderzuhalten, ob die Reaktion durch eine Allergie (z.B. direkter Kontakt, Nahrungsmittel, Blütenpollen), eine genetische

Disposition (z.B. sehr trockene Haut, Psoriasis) oder ein Medikament ausgelöst wird.

### Trockene Haut

Ein trockener Hautzustand kommt relativ häufig vor. Manche Menschen leiden ausschliesslich während der kalten Jahreszeit an trockener Haut,

andere wiederum kämpfen ganzjährig mit der Problematik. Dies kann einerseits erblich bedingt sein, andererseits sind zu häufiges Waschen, zu intensive oder falsche Körperpflege sowie aggressive Kosmetikprodukte Gründe dafür. Auch Einflüsse aus der Umwelt (z.B. Klima) oder Heizungsluft strapazieren die Haut und entziehen ihr Feuchtigkeit sowie schützendes Eigenfett. Abnehmende Östrogenhormone (Wechseljahre) führen ebenfalls oft zu trockener Haut und Schleimhaut. Trockene Haut ist im Allgemeinen weniger elastisch; sie fühlt sich rau und schuppig an und macht sich meist durch ein unangenehmes Spannungsgefühl oder gar Juckreiz bemerkbar. Zu guter Letzt nagt auch der Zahn der Zeit am Hautzustand. Mit dem Alter wird die Haut dünner und die Talg- und Schweißdrüsenaktivität lassen nach. Ferner klagen Personen mit Hauterkrankungen oft über eine generell sehr trockene Haut.

Oberstes Gebot bei Hautproblemen ist die Zufuhr von ausreichend Feuchtigkeit in Form von täglich zwei Litern Wasser oder ungesüßtem Tee. Denn Wasser ist der wichtigste Bestandteil der Hautzellen. Damit die Haut ihrer Reparaturfunktion bestmöglich nachkommen kann, ist zudem Stress soweit als möglich zu vermeiden. Bei trockener Haut und diversen ekzematösen Hautproblemen ist bei Körperpflegeprodukten (z.B. Bodylotion, Creme, Ölbad), auf die Kombination



*Um Verletzungen zu vermeiden, ist es wichtig, mit einer angemessenen Hautpflege den Juckreiz-Kratz-Zirkel zu umgehen.*

von Feuchtigkeit und Fett (Wasser-in-Öl-Pflege) sowie auf den wasserbindenden Inhaltsstoff Urea (Harnstoff)

zu achten. Urea hilft der irritierten, gereizten Haut. Geeignete Ölgrundlagen sind beispielsweise Mandel-, Weizenkeim-, Jojoba- oder Olivenöl. Apropos Öl: Hochwertige pflanzliche Öle wie Nachtkerzen- oder Leinöl sowie das Öl des fetten antarktischen Krills (als Kapseln erhältlich) eignen sich auch hervorragend zur Rückfettung der Haut von innen heraus. Diese Öle enthalten essentielle Fettsäuren wie Omega-3, welche einen wertvollen Beitrag bei schuppigen Hautentzündungen oder verzögerter Wundheilung leisten. Daneben ist auch eine vitalstoffreiche Ernährung entscheidend für eine gesunde Haut.

### Ekzeme

Ekzeme treten oftmals bei sehr trockener Haut auf, doch meistens liegt

gleichzeitig eine Erkrankung, wie beispielsweise eine Allergie, vor.

Bei einem Ekzem handelt es sich um eine entzündliche Hautreaktion, die sich in Beschwerden wie Rötung, Schwellung, Juckreiz und allenfalls Bläschenbildung äußert. Bei einem chronischen Verlauf kommen weitere Symptome wie Verdickung, Verkrustung, Einrisse und Schuppung der Haut hinzu. Ekzeme sind in der Regel nicht infektiös, sie können sich aber infizieren, die Haut schädigen und ein psychosoziales Problem darstellen.

Um das Kratzen zu vermeiden, ist es bedeutend, den Juckreiz anzugehen, denn das Kratzen schädigt die Haut und verschlimmert die Beschwerden (Juckreiz-Kratz-Zirkel). In der Akutphase helfen bei Ekzemen die juckreizstillenden Arzneipflanzen Cardio-spermum und Hamamelis sowie

# WUNDE



## PFLANZLICHER WUNDSPRAY

### ALL-IN-ONE FÜR:

- Schnittwunden
- Schürfungen
- Verbrennungen
- Hautdefekte bei Hauterkrankungen

WUNDE ist ein Medizinprodukt. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Erhältlich in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke



Die Wirkstoffe der Arzneipflanze Hamamelis sind juckreizstillend bei trockener Haut und Ekzemen.

aufgrund seiner entzündungslindernden und pflegenden Eigenschaft auch der natürliche Wirkstoff Ectoin und antiallergische Antihistaminika. Cremes mit hohem Dexpanthenolgehalt zur Befeuchtung der Haut können in der Akutphase ebenfalls helfen. Der Kontakt mit den Allergenen sollte vermieden werden.

### Neurodermitis und Psoriasis

Neurodermitis ist eine chronisch-entzündliche, nicht ansteckende Hauterkrankung bei der schubweise gerötete, raue, trockene oder nässende, verkrustete und schuppene Ekzeme auftreten. Das Ekzem kann sich am ganzen Körper zeigen und wird von einem starken Juckreiz begleitet. Der Juckreiz löst bei Betroffenen oftmals Stress (Reizbarkeit, Konzentrationsstörung, Schlafstörung u.ä.) aus. Neurodermitis ist die häufigste chronische Hauterkrankung bei Kindern. Oft beginnt sie bereits im Säuglingsalter und geht häufig mit zunehmendem Alter zurück. Die Krankheitsentstehung ist nicht ganz klar. Man nimmt an, dass die Anlage zu Neuro-

dermitis vererbt ist. Weitere Faktoren sind unter anderem Reizstoffe (z.B. Reinigungsmittel), Allergene (z.B. Hausstaubmilben), Textilien (z.B. Wolle), Nahrungsmittel (z.B. Soja), Hormone, Schweiß, nasskaltes Wetter und/oder emotionaler Stress. Allerdings ist diese Hautkrankheit keinesfalls rein psychisch verursacht.

Bei der Psoriasis (Schuppenflechte) handelt es sich um eine chronisch-entzündliche, nicht-infektiöse Hauterkrankung. Sie zeigt sich typischerweise symmetrisch mit scharf begrenzten, hellroten Belägen, die von silbernen Schuppen bedeckt sind. Meistens sind Ellenbogen, Knie und Kopfhaut betroffen. Psoriasis äußert sich mit Juckreiz, Brennen und Schmerzen. Auch hier verschlimmert Kratzen die Psoriasis. Bei Psoriasis liegt eine Störung in der Haut zugrunde. Die Hautzellen wachsen und vermehren sich schneller, was zu einer Verhornungsstörung der Haut führt. Vereinfacht ausgedrückt dauert bei der Psoriasis die Wanderung der Hautzellen von einer Hautschicht zur anderen gerademal drei bis fünf Tage (!) anstelle normaler vier Wochen. Zu den wichtigsten Ursachen

von Psoriasis gehören Vererbung, Immun- und Entzündungsreaktionen und Auslöser wie beispielsweise Stress, Infektionen und bestimmte Medikamente.

Die Therapien bei Neurodermitis und Psoriasis sind sehr individuell. Kühlen und der pflanzliche Wirkstoff Cardiospermum sind heilsam und nehmen dem lästigen Juckreiz die Spitze. Zudem können Betroffene von entzündungshemmendem Weihrauch-Balsam profitieren. Das Austrocknen der Haut sollte unbedingt durch tägliche Hautpflege (unter anderem mit Mandelölbädern) vermieden werden. Langfristig helfen auch Entspannungstechniken wie Yoga oder Autogenes Training.

### Rosazea

Rosazea (im Volksmund auch Kupferrose) ist eine vielgestaltige Hauterkrankung des Gesichts, die vor allem bei hellhäutigen Menschen im mittleren Lebensalter auftritt. Sie ist chronisch-entzündlich. Typischerweise zeigt sich Rosazea symmetrisch an

## swidro-TIPP

### Cardiospermum N Salbe

OMIDA Cardiospermum N Salbe enthält den bewährten Wirkstoff der Cardiospermum halicacabum Heilpflanze (Herzsaamen, Ballonpflanze). Die angenehme Salbe wird oft als natürliche Alternative zu Kortison bei diversen Hautbeschwerden wie Hautausschlägen, allergischen Ekzemen, Nesselsucht sowie Hautentzündungen angewendet.





*Fusspilz ist ansteckend und sehr hartnäckig. Um eine Übertragung zu vermeiden, sollten Frotteetücher nicht gemeinsam genutzt und Bettwäsche und Socken stets bei 60 °C oder mit einem Spezialwaschmittel gewaschen werden. Kuscheln liegt trotzdem drin.*

Wangen, Nase, Kinn und an der zentralen Stirn, unter Aussparung der Augen. Die möglichen Symptome können sich als sichtbar erweiterte Blutgefässe, Brennen, Jucken, empfindliche und trockene Haut mit reduziertem Hautfett und Pusteln sowie Wassereinlagerungen und Knollennase zeigen. Da sich das Krankheitsgeschehen mitten im Gesicht abspielt, ist Rosazea öfters mit einem grossen Leidensdruck verbunden. Obwohl diese Hautkrankheit häufig ist, ist sie in der Öffentlichkeit kaum bekannt. So wird zum Beispiel die Knollennase oftmals mit einer Trinker-nase verwechselt.

Die Ursache von Rosazea ist nicht eindeutig verifiziert. Man nimmt eine genetische Komponente an. Zudem scheinen mitunter entzündliche Prozesse (ausgelöst durch eine Bakterienart, die Hauttalg zersetzt), Störungen im Immunsystem, Gefässveränderungen und/oder UV-Licht eine Rolle zu spielen.

Eine spezielle Gesichtspflege eignet sich, um der geschwächten Hautbarriere, den hyperaktiven Nervenfasern und der Rötung zu entgegnen.

Die Behandlung von Rosazea gehört meist in ärztliche Hände.

## Hautpilz

Hautpilze zeigen sich mit kleinen, roten, schuppenden Hautveränderungen, die vom Zentrum nach aussen wandern. Sie sind oftmals ringförmig und jucken. Manchmal bilden sich nässende Bläschen. Diese Hauterkrankung kann mit einem Ekzem verwechselt werden. Besonders bei bestehenden kleinen Hautverletzungen, einem geschwächten Immunsystem oder Diabetes finden Hautpilze in Kombination mit Feuchtigkeit (Wasser, Schwitzen) gute Bedingungen, um zu gedeihen. Ein gutes Beispiel dafür ist der Fusspilz in den Zwischenräumen der Zehen, welcher gerne nach einem Hallenbadbesuch auftritt. Übertriebenes Waschen kann übrigens die Entstehung von Hautpilz begünstigen, da dadurch die Hautbarriere herabgesetzt wird.

Durch Kratzen vergrössert sich nicht nur die Gefahr, dass der Pilz über die Finger auf andere Körperbereiche übergeht, sondern auch, dass er in tieferliegende Hautschichten eindringt.

Um einen Hautpilz zu therapieren, braucht man vor allem eines: Geduld. Denn Pilzkrankungen sind generell

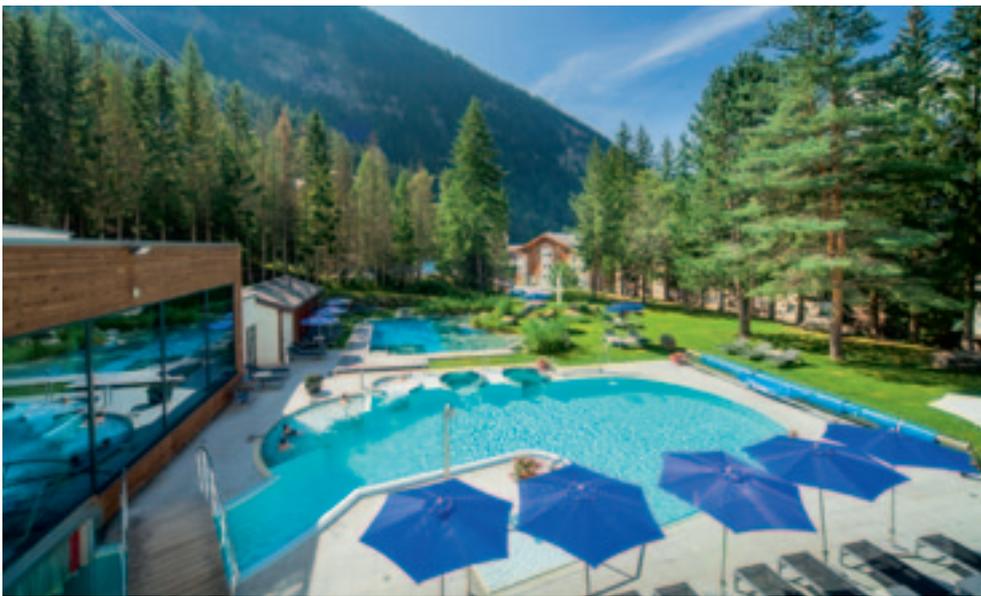
sehr hartnäckig. Bei Fusspilz erweisen sich ein desinfizierender Hautspray oder ein Set mit Behandlungsstift und Schuhspray als gute Lösung. Als Sofortmassnahme gilt: Frotteetücher nicht mit anderen Familienmitgliedern teilen und Kleider bei 60 °C bzw. mit einem Spezialwaschmittel waschen, da andernfalls Pilzsporen überleben und eine Neuinfektion verursachen. Ihr swidro Drogerie- oder swidro Apotheken-Team gibt wertvolle Ratschläge und empfiehlt Ihnen wirksame Produkte bei den verschiedensten Hautproblemen. ■



# Alpine Oase

## Le Bristol\*\*\*\* Hotel & SPA, Leukerbad

Der berühmte Thermalbadeort Leukerbad im Wallis überzeugt nicht nur mit seinen heissen Quellen, sondern punktet auch mit der Lage inmitten der Alpen. In diesem kleinen Naturparadies liegt das Le Bristol\*\*\*\* Hotel & SPA mit eigener Thermalquelle und dem grössten privaten Wellnessbereich der Region.



Leukerbad am Tor der Walliser Alpen ist weitem bekannt für die regenerative Kraft seiner Thermalquellen. Tag für Tag fliessen aus seinen 65 natürlichen Quellen 3,9 Millionen Liter bis zu 51 °C heisses Wasser.

Eingebettet in die wunderbare Gebirgslandschaft des Erholungs- und Thermalorts liegt das Le Bristol\*\*\*\* Hotel & SPA. Gastfreundschaft und Harmonie umgeben die Gäste dieses privaten Wellness-Tempels auf 2'000m<sup>2</sup>. Das Spa ist das neuste und grösste der ganzen Region, mit Thermalbädern innen und aussen, Dampfbad, Sauna, Fitnessraum sowie Beauty- und Massagezentrum. Erfahrene Yoga-Lehrer führen regelmässig Kurse für Hotelgäste durch.

Das Hotel befindet sich in unmittelbarer Nähe zur Bergbahn Torrent und

ist somit auch idealer Ausgangspunkt für Wanderer, Mountainbiker, Skifahrer und für alle, welche die Schönheit der umliegenden Natur geniessen möchten. Ausserdem sind das Oberwallis und das Berner Oberland nicht weit.

Wer abends ins Hotel zurückkehrt, den erwarten im Restaurant köstliche Mahlzeiten. Die Küche setzt auf Qualität und Frische regionaler Produkte und bietet unter anderem auch Vegetariern, Ernährungsbewussten und Kindern ausgewogene Menus.

Le Bristol\*\*\*\* Hotel & SPA  
Rathausstrasse 51  
3954 Leukerbad  
Telefon 027 472 75 00  
www.lebristol.ch  
welcome@lebristol.ch

### Wettbewerb

**Gewinnen Sie eines von 2 Wellness-Wochenenden für 2 Personen im Wert von je CHF 715.-.**

- Der Aufenthalt beinhaltet:
- 2 Übernachtungen für 2 Personen im Doppelzimmer mit Südbalkon
  - Reichhaltiges Frühstücksbuffet
  - 3-Gang-Abendessen
  - Freier Eintritt in die private Thermalbadelandschaft mit Sauna, Dampfbad und Fitnessraum

Name/Vorname: .....

Strasse/Nr.: .....

PLZ/Ort: .....

Telefon: .....

E-Mail: .....

Name, Ort meiner swidro Drogerie: .....

Bringen Sie diesen Coupon bis am **31.5.2018** in Ihre swidro Drogerie/Apotheke.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Je nach Qualität und Zusammensetzung sind natürliche Öle lebenswichtig für die Gesundheit, und dies in ganz unterschiedlichen Bereichen. Besondere Beachtung gilt dabei den essentiellen Fettsäuren und ihren interessanten Präparaten.

# Wertvolle Öle – Unterstützung bei Heuschnupfen & Entzündungen



Natürlichen Ölen ist gemeinsam, dass sie dreierlei Arten Fettsäuren enthalten. *Gesättigte Fettsäuren* kommen vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Butter oder Fleisch vor. Sie haben tendenziell einen negativen Einfluss auf die Blutfettwerte. *Einfach ungesättigte Fettsäuren* sind Omega-9-Fettsäuren (z.B. in Oliven- oder Rapsöl). *Mehrfach ungesättigte Fettsäuren* sind Omega-3- (z.B. in Schwarzkümmel-, Nachtkerzen-, Lein- und Krillöl) und Omega-6-Fettsäuren (z.B. in Sonnenblumenöl).

Der menschliche Organismus ist in der Lage, Fettsäuren selbst zu bilden, ausser die Linol- und die Linolensäure. Sie müssen mit der Nahrung aufgenommen werden und sind lebenswichtig. Die Linolensäure gehört den Omega-6- und die Linolensäure den Omega-3-Fettsäuren an. Letztere wird zur Bildung von DHA (Docosahexaensäure) und EPA (Eicosapentaensäure) benötigt (siehe swidro Krillöl Kapseln). Fettsäuren üben einen unterschiedlichen Effekt auf die Gesundheit aus. Einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren unterstützen das Wohlbefinden und können unter

anderem Heuschnupfen und Entzündungen vorbeugen respektive lindern, insbesondere die Omega-3-Fettsäuren. Dank ihres antientzündlichen Effekts beugen sie unter anderem Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie beispielsweise Arteriosklerose vor, indem sie zu einem normalen Blutdruck beitragen und einen positiven Einfluss auf den Cholesterin-Spiegel ausüben.

Weil heutzutage zu wenig Omega-3-reiche Nahrung auf den Tisch kommt, ist eine Nahrungsergänzung mit hochwertigen Präparaten aus der swidro Drogerie oder swidro Apotheke sinnvoll.

## Schwarzkümmelöl

Das Öl des Schwarzkümmels wird im Orient seit über 2'000 Jahren traditionell zur Unterstützung des Immunsystems geschätzt. Die Pflanze Schwarzkümmel, botanisch mit dem Kümmel nicht verwandt, weist mohnähnliche Kapseln auf, deren Samen zu Öl gepresst werden. Im Schwarzkümmelöl konnten gegen 100 hochaktive Substanzen nachgewiesen werden, die an vielen Stoffwechselforgängen beteiligt sind. Von besonderem Interesse ist der hohe Anteil an Linolsäure.

Das besondere Schwarzkümmelöl kann unter anderem bei Krankheiten mit entzündlicher Komponente helfen.

## swidro Schwarzkümmelöl Kapseln

Das swidro Schwarzkümmelöl Kapsel-Präparat macht sich diese Vorzüge zunutze. Jede Kapsel enthält 500 mg reines, durch schonende Pressung gewonnenes Öl aus den Samen des ägyptischen Schwarzkümmels in Kombination mit lebensnotwendigem, antioxidativem Vitamin E. Das Schwarzkümmel-Präparat kann bei einer Allergie, unter anderem auf Pollen, eingesetzt werden. Es ist wichtig, ca. zwei Monate vor der Pollenflugsaison mit der Einnahme der swidro Schwarzkümmelöl Kapseln zu beginnen.

### swidro Nachtkerzenöl Kapseln

Das wertvolle Öl der Nachtkerze, einer Pflanzengattung der Familie der Nachtkerzengewächse mit bis zu 200 Arten, weist ebenfalls einen hohen Anteil an Linol- wie auch Linolensäure auf. Das Öl ist in Form der swidro Nachtkerzenöl Kapseln besonders einfach zum Einnehmen und wirkt von innen heraus bei Hautproblemen wie beispielsweise Ekzemen, Neurodermitis oder Akne sowie beim PMS oder bei Wechseljahresbeschwerden. Jede swidro Nachtkerzenöl Kapsel enthält 500 mg reines, durch schonende Pressung gewonnenes Öl aus erlesenen Samen der Nachtkerze in Kombination mit Vitamin E.

### swidro Leinöl Kapseln

Leinöl stammt von den Leinsamen (Pflanze: Lein). Es weist ebenfalls einen hohen Anteil an Linol- und Linolensäure auf und ist beispielsweise sehr gut bei trockener Haut und Schleimhaut und auch bei trockenen Augen. Die swidro Leinöl Kapseln enthalten je 500 mg Leinöl in Kombination mit Vitamin E.

### swidro Krillöl Kapseln

Pflanzliche Öle enthalten, trotz ihrer zahlreichen Vorzügen, kein EPA und DHA. Gut gibt es die swidro Krillöl Kapseln aus antarktischem Krill, in welchem diese speziellen Omega-3-Fettsäuren vorkommen. EPA und DHA sind unter anderem in der Lage, das Blutfett Triglycerid zu senken. In jeder swidro Krillöl Kapsel steckt 500 mg reines antarktisches Krillöl.



Hinweis zu Eigenmarken:  
Die Zusammensetzung sowie die Verpackung kann von den abgebildeten Produkten abweichen.

## Experten-TIPP



**Marcel Brunner**  
Drogist HF

In Ergänzung zu den Schwarzkümmelöl Kapseln eignet sich bei Pollenallergien beispielsweise ein Nosoden-Spray (homöopathisch aufbereitetes Mittel). Bei tränenden, juckenden und geröteten Augen helfen homöopathische Augentropfen mit Euphrasia (Augentrost). Macht besonders der Fliessschnupfen zu schaffen, bringt die Anwendung eines Nasensprays mit natürlichem Ectoin Linderung. Zusätzlich empfiehlt sich bei Heuschnupfen, täglich mit einer Nasendusche die Nasennebenhöhlen, zwecks Abschwellung der Schleimhäute, gut zu durchspülen. Auch sollte in der Hochblütezeit und bei entsprechenden Beschwerden Sport im Freien auf ein Minimum reduziert werden.

### Spagyrik Heuschnupfen Spray

Der Spagyrik Heuschnupfen Spray enthält die spagyrischen Essenzen Ballonrebe (Cardiospermum), Zwiebel (Allium cepa), Augentrost (Euphrasia) und Kanadische Gelbwurzel (Hydrastis). Dank seinen abschwellenden, entzündungshemmenden und juckreizlindernden Eigenschaften bietet der Spray (verabreicht in den Mund) eine breite Unterstützung bei gereizten, geschwollenen und juckenden Schleimhäuten (z.B. Augen, Nase), wie sie bei Pollenallergien typisch sind.

### swidro Curcumasen Kapseln

Kurkuma, das Pulver der Gelbwurzel, ist wesentlicher Bestandteil des Gewürzes Curry. In der jahrtausendealten ayurvedischen Gesundheitslehre wird Kurkuma als Heilmittel verehrt.

Kurkuma regt den Gallenfluss an, hilft dem Immunsystem und dem Stoffwechsel und bietet Unterstützung bei den Folgekrankheiten von Übergewicht.

Die swidro Curcumasen Kapseln beinhalten Kurkumawurzel- und Grünteextrakt, Vitamin C und Pfeffer (denn die Wirkstoffe Kurkumas können gut zusammen mit Pfeffer resorbiert werden). ■

# news&trends

## Gehört in jede Hausapotheke!

WUNDSALBE Widmer\* hilft bei Schürfwunden, Schnittwunden und kleineren Verbrennungen – die ideale Soforthilfe bei kleineren Verletzungen für Gross und Klein. Die Wundsalbe ist bestens verträglich und lässt sich einfach und angenehm auftragen. Der Wirkstoff Silber wirkt antiseptisch und ist wirksam gegenüber allen wichtigen pathogenen Mikroorganismen.

\*Dies ist ein Arzneimittel der Abgabekategorie D



## DIKLA Nagellackentferner

Der Nagellackentferner enthält schonende Lösungsmittel, die den Nagellack wirksam entfernen, ohne dabei Nägel und Nagelhaut auszutrocknen. Dank hautberuhigendem und entzündungshemmendem Kamillenextrakt wirkt er pflegend und eignet sich für empfindliche Nägel. Zudem überzeugt das Produkt durch einen angenehmen Duft und eine praktische Pumpflasche.



## Gynofit® Befeuchtungsgel

Gynofit® Vaginal-Gel zur Befeuchtung wurde in Zusammenarbeit mit Gynäkologen/innen entwickelt. Bei vaginaler Trockenheit durch Hormonveränderung, Wechseljahre oder nach Geburten verschafft es sofortige Linderung. Typische Irritationen wie Spannen, Jucken und Brennen verschwinden rasch. Gynofit® Vaginal-Gel ist frei von Hormonen und Parfum.



## es geht verbii – Vita-Hexin® hilft debii

Für kleine Wunden und Schürfungen sowie leichte Verbrennungen eignet sich die Vita-Hexin® Wundsalbe. Sie wirkt desinfizierend und beugt leichten Infektionen vor. Zwei- bis dreimal täglich aufgetragen, trägt Vita-Hexin® zur Regeneration der verletzten Haut bei und ermöglicht eine beschleunigte Wundheilung. Hergestellt in der Schweiz.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Streuli Pharma AG, Uznach  
[www.vita-hexin.ch](http://www.vita-hexin.ch)



## Sebumregulierende Fluids

Die neuen Sonnenschutz-Fluids von Daylong regulieren die Sebumproduktion der Haut für langanhaltenden Matt-Effekt und beugen der Entstehung von Falten, Pigmentflecken und unregelmässigem Teint vor, die durch negative Umwelteinflüsse verursacht werden.

Ideal unter Make-up oder als «Blemish Balm» für leichte und natürliche Tönung.



Wasser! Die universelle natürliche Flüssigkeit ist Lebenselixier für Pflanzen, Tiere und Menschen. Die Wasserbalance, also das Gleichgewicht von ein- und ausgehendem Wasser, ist entscheidend für unseren Organismus. Aber warum ist Wasser trinken eigentlich so wichtig? Und wie viel davon ist richtig?

# Flüssigkeitshaushalt in der Balance halten



Bezogen auf das Körpergewicht ist Wasser der quantitativ wichtigste Bestandteil des menschlichen Körpers. Der Anteil des Wassers am Körpergewicht ist abhängig von Alter und Geschlecht. Beim Neugeborenen beträgt er ungefähr 75%, beim Erwachsenen etwa 65% (entspricht ca. 45 Litern) und bei Senioren noch um die 50%. Mit zunehmendem Lebensalter nimmt also der Wassergehalt ab. Dies liegt an der gleichzeitigen Zunahme des Fettgewebes und weiteren altersbedingten Faktoren.

## Funktion von Wasser

Wasser hat vielfältige Aufgaben im Körper. Es ermöglicht den Stoffwech-

sel, indem es als Lösungs- und Transportmittel von Substanzen dient. Beispielsweise bringt Wasser Nährstoffe zu den Zellen und sorgt für den Abtransport und die Ausscheidung von Abbauprodukten und Salzen über die Gefäße und Nieren. Viele Stoffwechselprodukte können nur ausgeschieden werden, wenn sie in einer bestimmten Konzentration im Wasser gelöst sind, sprich, wenn ausreichend Flüssigkeit im Körper vorhanden ist. Darüber hinaus dient Wasser der Wärmeregulierung. Der Körper ist bestrebt, die Körpertemperatur, unabhängig von der Umgebungstemperatur, auf ungefähr 36,3°C bis 37,4°C zu halten (kleinere Abweichungen sind tageszeitabhängig und normal). Dies ist wichtig, da der Organismus nur un-

ter einer konstanten Körpertemperatur reibungslos funktionieren kann. Würde der Körper die Wärme, die etwa durch Nahrungsaufnahme oder sommerliches Wetter entsteht, nicht regelmässig durch Schwitzen etc. abgeben, wäre der Mensch relativ rasch überhitzt, was in einer stetigen Erhöhung der Körpertemperatur münden und schliesslich unweigerlich zu einem tödlichen Hitzeschlag führen würde.

## Regulationsmechanismen

Der Körper reguliert seinen Flüssigkeitshaushalt über die örtliche Verteilung und das Halten des Gleichgewichts von ein- und ausgehendem Wasser. Die Gesamtkörperflüssigkeit wird in verschiedenen «Räumen» gehalten. Etwa 70% des Wassers befindet sich im Innern und 30% ausserhalb der Zellen. Vor allem das Blut, das Gehirn, die Leber, die Haut und die Muskelzellen enthalten viel Wasser. Zwischen Flüssigkeitsaufnahme und -ausscheidung besteht ein Gleichgewicht, die sogenannte Wasserbilanz. Die Wasseraufnahme erfolgt über Flüssigkeit und feste Nahrung und variiert je nach Durst, Hunger und Appetit. Ausgeschieden wird die Flüssigkeit vorwiegend über die Nieren, aber auch über das Schwitzen und die Atemluft. Wird zu wenig Wasser aufgenommen und gleichzeitig zu viel ausgeschieden (negative Wasserbilanz), werden verschiedene Körperfunktionen



*Eine optimale Flüssigkeitsversorgung ist auch für das richtige Funktionieren der Organe nötig.*

erheblich beeinträchtigt, darunter der Blutdruck oder der Blutzuckerspiegel. Dies kann unter Umständen gefährliche Ausmasse annehmen und zu einer Dehydratation führen. Anzeichen sind mitunter Durstgefühl, trockener

Mund, Kopfweg, Müdigkeit, Schwäche, Schwindel, Sehstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und dunkelgelber Urin. Eine negative Wasserbilanz kann durch diverse Faktoren entstehen, etwa bei langanhaltendem Schwitzen, starker körperlicher Arbeit oder extremer sportlicher Anstrengung, Fieber, geringer Luftfeuchtigkeit, Diabetes oder Magen-Darm-Grippe. Aber auch ein Wasserüberschuss (positive Wasserbilanz) kann den Organismus schädigen: durch übermässiges Wassertrinken, hormonelle Störungen oder Herzschwäche können Symptome wie Schwindel, Übelkeit und Erbrechen ausgelöst werden.

**Wasserhaushalt = Salzhaushalt**

Das Verhältnis von Wasser inner- und ausserhalb der Zellen wird vom Körper

durch verschiedene Mechanismen konstant gehalten. Eine besondere Rolle spielen dabei die Elektrolyte. Elektrolyte zählen zu den Mineralstoffen. Zu den wichtigsten Elektrolyten gehören Natrium, Chlorid, Kalium, Kalzium, Phosphat und Magnesium. Diese werden über die Nahrung zugeführt und erfüllen im menschlichen Organismus wichtige Aufgaben. Einige Elektrolyte lagern vorwiegend in den Zellen, andere zirkulieren hauptsächlich im Blutkreislauf, befinden sich also ausserhalb der Zellen. Wenn der Körper zu viele Elektrolyte aufnimmt oder ausscheidet, kommt es zu einer Elektrolytstörung. Einer solchen Störung im Wasserhaushalt liegt folglich meist ein beeinträchtigter Elektrolythaushalt (Salzhaushalt) zugrunde. Beispiel: Bei Durchfall und Erbrechen werden häufig mehr Salze, und auch Zucker ausgeschieden als

erhältlich in Ihrer swidro Drogerie und Apotheke







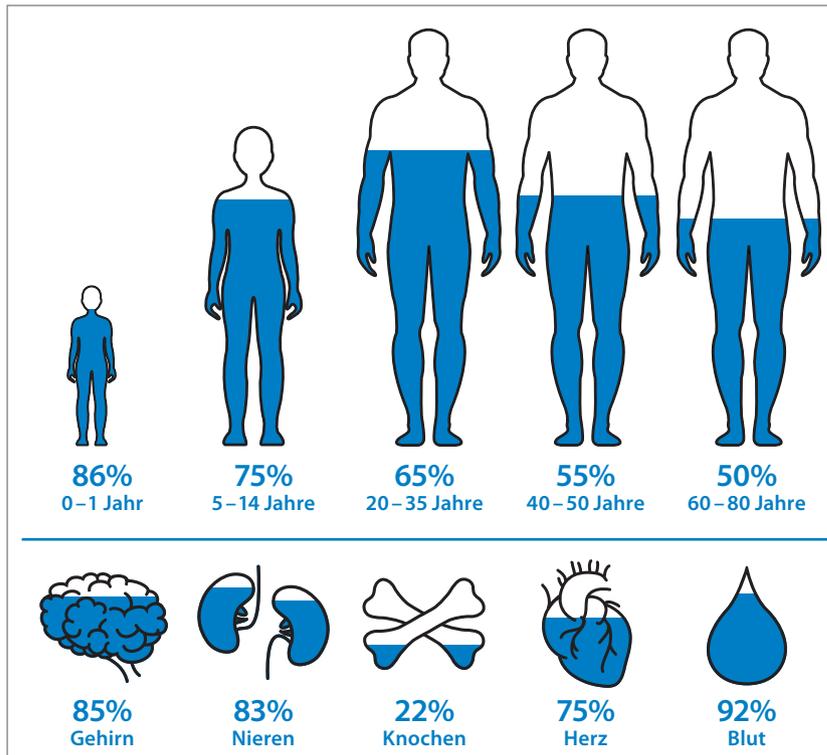


# Weleda Augenkompetenz

## Visiodoron Malva<sup>®\*</sup> und Weleda Euphrasia-Augentropfen<sup>\*\*</sup>

\*Medizinprodukt
\*\*Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Arlesheim

### Der menschliche Wasserhaushalt – Verteilung und Anteile



zugeführt werden. Daher reicht das Trinken von grösseren Wassermengen nicht aus, wenn eine Magen-Darm-Grippe vorliegt – es müssen ebenfalls die Salze und der Zucker ersetzt werden. Eine isotonische Lösung aus der swidro Drogerie oder swidro Apotheke gleicht diesen Mangel wieder aus.

#### Wie viel und was trinken?

Wasser enthält wichtige Mineralstoffe und kann vom Körper am besten aufgenommen werden. Es empfiehlt sich, täglich bis zu 2 Liter Flüssigkeit in Form von ungesüßten Getränken zu sich zu nehmen: Hahnenwasser, Mineralwasser, Früchte- oder Kräutertee. In der Nahrung steckt ebenfalls Wasser, besonders in Gemüse und Früchten. Auch Getränke wie Kaffee, schwarzer und grüner Tee können zur Flüssigkeitszufuhr beitragen. Diese koffeinhaltigen Getränke sind also keine «Flüssigkeitsräuber», wie man früher glaubte. Es ist allerdings empfehlenswert, nicht mehr als drei bis

vier Tassen koffeinhaltige Getränke täglich zu konsumieren. Denn diese sind aufputschende Genussmittel, die das Herz-Kreislauf-System anregen und nicht in erster Linie dazu geeignet, den Durst zu löschen.

#### Hautfalten-Test

Der Hautfalten-Test ist eine gute Möglichkeit, festzustellen, ob der Körper ausreichend mit Flüssigkeit versorgt ist. Dazu zieht man eine Hautfalte an der Rückseite der Hand mit zwei Fingern nach oben und lässt sie wieder los. Wenn sich die Hautfalte gleich wieder zurückzieht, hat man genügend Flüssigkeit intus. Ansonsten: mehr Wasser trinken!

#### Wasserhärte

Grundwasser enthält je nach Art des Leitungssystems, der Zusammensetzung der Gesteine und der Verweildauer im Untergrund mehr oder

weniger Mineralien. Diese sind im Trinkwasser erwünscht. Je mehr Mineralien das Wasser enthält, desto «härter» ist es. In der Schweiz wird die Wasserhärte, die hauptsächlich durch den Anteil an gelöstem Kalk bestimmt wird, in französischen Härtegraden (°fH) angegeben. Die Skala reicht von <7°fH für sehr weich bis >42°fH für sehr hart. Weiches Wasser ist besser für alle Anwendungen, bei denen Wasser erhitzt wird (Tee, Kochen, Duschen etc.). Ausserdem spricht man ihm einen höheren ausleitenden Effekt als hartem Wasser zu. Hartes Wasser führt zu Verkalkung von Haushaltsgeräten, erhöht den Verbrauch von Spül- und Waschmitteln und beeinflusst, je nach Härte, den Geschmack von Getränken und Speisen positiv oder negativ. Andererseits enthält hartes Wasser mehr gesundheitsförderndes Kalzium.

#### Energetisiertes Wasser

Belebtes, vitalisiertes oder energetisiertes Wasser erhält man beispielsweise bei der Anreicherung des Wassers mit Edelsteinen wie etwa Amethyst, Bergkristall oder Rosenquarz. Es heisst, der Informationsgehalt des Wassers würde dadurch verändert und könne sich unter Umständen positiv auf das Wohlbefinden auswirken.

Die swidro Drogerie oder swidro Apotheke hält nicht nur bekömmliche Tees, mineralstoffreiches Mineralwasser, hochwertige Salze, isotonische Präparate und Edelsteine zur Belebung von Trinkwasser bereit, sondern versorgt Sie auch mit Tipps rund um Ihren Flüssigkeitshaushalt. ■

# Top-Angebot

## Ultrasun – Ihr UV-Schutz OHNE kritische Inhaltsstoffe

Aus Überzeugung und wissenschaftlichen Erkenntnissen verwendet Ultrasun keine irritierenden UV-Filter (wie z.B. Octocrylene) oder hormonaktive UV-Filter (wie z.B. Ehtlyhexyl Methoxycinnamate, Butyl Methoxydibenzoylmethane).

OHNE Parfum, Mineralöle, Silikone, PEG/PPG-Emulgatoren, Konservierungsmittel, Aluminium.

**Beim Kauf eines Ultrasun Produktes\* erhalten Sie eine Tube After Sun 100 ml als Geschenk!**

\*ausgenommen Lip

Ultrasun AG  
Grubenstrasse 18  
8045 Zürich

**Geschenk  
After Sun  
100 ml**



Erhältlich in swidro Drogerien und swidro Apotheken.

Gültig bis 12. Mai 2018.

Hände und Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Daher sollten sie auch die entsprechende Beachtung verdienen. Trockene, rissige und gerötete Haut, beschädigte Nägel, Hühneraugen oder Haut- und Nagelpilz sollten frühzeitig behandelt werden. Noch besser wäre, durch eine angemessene Pflege solchen Problemen vorzubeugen. Ihre Hände und Füße werden es Ihnen danken!

# Hände und Füße pflegen

## lohnt sich



Schöne Hände sind ein echter Hingucker und unsere persönliche Visitenkarte. Die Füße tun es den Händen gleich: manchmal laden vorsommerliche Temperaturen bereits im Mai dazu ein, offene Schuhe zu tragen. Daher ist es höchste Zeit, die Füße aus dem Winterschlaf zu wecken und rissige Hornhaut, Hühneraugen oder Nagelprobleme anzugehen. Nicht zuletzt beugt die richtige Fuss- und Handpflege auch Verletzungen und Infektionen, z.B. durch Pilze, vor. Denn intakte Haut und Nägel sind weit weniger anfällig für Probleme.

### Hände

Hände sind ein Wunderwerk der Anatomie. Die komplexen Gebilde ermöglichen einem Greifen, Fühlen, Streicheln, Schreiben, handwerklich Tätigsein, Klavierspielen und vie-

les mehr. Biomechaniker bezeichnen das filigrane und geniale Gefüge nicht umsonst als den kompliziertesten Körperteil des Menschen. Wie oft man Hände und Finger gebraucht und bewegt, wird einem erst bewusst, wenn dies plötzlich nicht mehr wie gewohnt klappt. Häufig vernachlässigt man die Handpflege im Alltag, wenn die Hände nicht gerade krank oder verletzt sind.

Die Haut an den Händen ist dünn und trocknet besonders schnell aus, denn sie enthält nur wenig Talgdrüsen und ist täglich der Umwelt (z.B. Händewaschen, Wind, UV-Strahlung) ausgesetzt. Deshalb bedürfen Hände spezieller Pflege.

### Handreinigung

Die komplexe menschliche Hand reagiert empfindlich auf den Feuchtigkeitsentzug durch Wasser und Seife. Deshalb beginnt die richtige Handpflege bereits bei der Wahl der Seife. Seifen bestehen aus pflanzlichen oder tierischen Fetten und werden meistens in flüssiger oder fester Form verwendet. Die reinigende Eigenschaft von Seifen beruht auf ihrem alkalischen Gemisch. Da Seifen per se auch einen Teil des natürlichen Fettfilms der Haut entfernen und eine Quellwirkung haben, kann häufiges Händewaschen zu rissiger und rauer Haut führen. Viele Produkte sind zudem minderwertig und aggressiv, was sich in ausgelaugter und juckender Haut zeigt. Auf stark austrocknende und stark parfümierte Seifen sollte darum verzichtet werden. Bei trockenem Hautzustand und häufigem Händewaschen sind milde Waschlotionen, Seifen mit rückfettenden, befeuchtenden Substanzen, hochwertigen Ölen und Pflanzenauszügen sowie solche mit hohem Glycerin-Gehalt (z.B. durchsichtige Blockseife) ideal. Manche Produkte sind zudem pH-neutral und enthalten weder Alkohol, noch Polyethylenglycol oder Parabene. Berufsgruppen, die mit öligen oder schmutzigen Elementen in Kontakt stehen, können sich entweder mit der guten alten Handbürste oder einem Handpeeling behelfen.

## Handpflege

Nach der Handwäsche ist ein gutes Pflegeprodukt Pflicht. Es führt den Händen Feuchtigkeit zu und stellt den Lipidfilm sowie den Säuregrad der Haut wieder her. In der warmen Jahreszeit kommen in der Regel weniger reichhaltige Präparate zur Anwendung als in der kalten.

Als Hauptbestandteil enthalten Handcremen häufig Oliven-, Mandel- oder Aprikosenöl. Daneben sind Vitamin E, das der Hautalterung entgegenwirkt, die wundheilungsfördernde Kamille oder der regenerierende Wirkstoff Dexpanthenol in vielen Handpflegeprodukten enthalten. Je nach gewünschtem Effekt weisen hochwertige Handcremen aus der swidro Drogerie oder swidro Apotheke auch diverse Pflanzenwirkstoffe auf, die sich durch ihren hohen Gehalt an Antioxidanzien auszeichnen. Eine nährende Handpflege und eine leichte Textur schliessen sich übrigens nicht aus: die Kombination von beispielsweise Sheabutter, Arganöl und Süssmandel zieht schnell ein und versorgt die Hände trotzdem intensiv mit Feuchtigkeit.

In medizinischen und handwerklichen Berufen braucht es trotz frühlingshaften Temperaturen oftmals eine Extrapor-



*Aprikosenkernöl ist ein wertvoller Inhaltsstoff in Handcremen. Das hochwertige Öl regeneriert trockene und spröde Hautstellen und versorgt strapazierte Hände mit Vitaminen.*

tion Handpflege. Da kommt eine tiefenwirksame Handmaske wie gerufen.

**CURANEL®**  
Arzneimittel zur Behandlung von Nagelpilz

**Endlich wieder Füsse zeigen?**

ZUGELASSENES ARZNEIMITTEL  
EINE ANWENDUNG 1x PRO WOCHE  
ALLTAGSTAUGLICHE BEHANDLUNG

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

1801-Cur-1-02

Jetzt noch einfachere Anwendung dank integriertem Applikator.



**GALDERMA**

Galderma Schweiz AG, Froschackerstrasse 6, 4622 Egerkingen  
www.galderma.ch

## Füsse verdienen unsere Aufmerksamkeit

Füsse tragen einem ein Leben lang und ermöglichen das Stehen, Gehen, Laufen und Springen, und doch fristen sie oft ein Schattendasein. Mit der richtigen Pflege werden die Füsse nicht nur ansehnlich, sondern auch belebt.

Füsse sollen täglich mit einer milden Seife gewaschen und gut abgetrocknet werden. Auch ein Fussbad hie und da ist eine herrliche Sache, gerade bei trocken-rissigen oder müden Füßen. Ein Fusspeeling entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen. Zum Schluss werden müde Füsse, etwa nach dem Sport, mit einer belebenden Fusspflegecreme, beispielsweise mit Arnika, Jojoba, Kamille und Lavendel, wieder munter. Strapazierte Füsse lassen sich gerne mit einer entspannenden Fusspflegecreme, etwa in der Kombination von Arnika und Kamille mit Ringelblume, Rosmarin und Zaubernuss, verwöhnen.

## Problemfüsse

Schmerzen, verdickte Hornhaut, Hühneraugen oder Pilzinfektionen sind mögliche Folgen nachlässig behandelter Füße und Nägel.

Hornhaut und Hühneraugen entstehen durch Reibung und Druck, zum Beispiel durch das Tragen zu enger Schuhe oder aufgrund einer Fussfehlstellung. Sie treten hauptsächlich an stark beanspruchten Stellen wie den Fussballen, Fersen oder Zehen auf und sind eine Art Schutzschicht. Hornhaut kann vorsichtig mit einer Fussfeile, einem Bimsstein oder einem automatischen Hornhautentferner abgetragen werden. Bei wiederkehrender Hornhaut, oftmals rissig und schmerzhaft, schafft eine spezielle reparierende und feuchtigkeitsspendende Fussalbe für Hornhautprobleme Abhilfe. Bei anhaltendem Druck verfestigt sich die Hornhaut an einzelnen Stellen kontinuierlich und es entstehen die sogenannten Hühneraugen. Ein Hühnerauge ist ein verdichteter, tief reichender und schmerzhafter «Hornkeil». Der Schmerz erinnert an einen stechenden Dorn. Bei der Behandlung von Hühneraugen geht es darum, die betroffene Hautpartie gezielt aufzuweichen. Dazu sind Hühneraugen-Pflaster, mit und ohne Hornhaut-lösender Salicylsäure, sowie Hühneraugen-Stifte erhältlich.

Auch Pilze können der Haut oder den Nägeln an den Füßen zusetzen. Fusspilz zeigt sich mit Rötung und Juckreiz, während Pilzbefall die Nägel gelb und brüchig macht. Bei beiden ist es wichtig, frühzeitig zu therapieren, denn der Erreger ist nicht nur ansteckend, sondern auch sehr hartnäckig. Dazu stehen in der swidro Drogerie oder swidro Apotheke diverse Produkte zur Verfügung, beispielsweise ein praktischer Nagelpilz-Stift. Auch bei Warzen an Händen oder Füßen sind diverse Präparate erhältlich.

Wer unter Schweißfüßen leidet, hat die Wahl aus diversen deodorierenden und erfrischenden Fusspflege-Produkten



*Ab und zu ein Verwöhnprogramm und die richtige Pflege sind der Grundstein für gesunde Füße und damit für unser Wohlbefinden.*

wie beispielsweise Fusssprays oder -puder sowie atmungsaktiven und saugfähigen Frischesohlen.

Ihr swidro Drogerie- oder swidro Apotheken-Team berät Sie gerne individuell zum Thema Hand- und Fusspflege und empfiehlt Ihnen passende Produkte mit qualitativ hochwertigen Inhaltsstoffen. ■

## swidro-TIPP

### yegi® – Balsam für Ihre Füße Fuss- und Beinpflegeprodukte mit wohltuenden Heilkräutern

Die yegi® Fuss- und Beinpflegeprodukte mit wohltuenden Heilkräutern bieten für viele Fussprobleme beim Sport, bei Freizeitaktivitäten und im Alltag die optimale Lösung für gesunde und schöne Füße.

activ: zum Erfrischen und Beleben  
relax: zum Entspannen und Pflegen  
deo: zum Deodorieren und Erfrischen

Dr. Wild & Co. AG  
4132 Muttentz  
[www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)



# Unser Magen ist ein sensibles Kerlchen



## Wird es unserem Magen zu viel, kann er uns wortwörtlich in die Knie zwingen

Nach den langen und kalten Wintermonaten grünt und blüht die Natur nun wieder auf. Ein grosses Angebot an Früchten und Gemüse lockt zum Verzehr. Was verströmt schon mehr Frische als ein knackiger Jungsalat? Nur was ist, wenn uns ausgerechnet dieser Frühlingsbote auf den Magen schlägt?

## Ist Rohkost immer gesund?

Dass wir genügend saisonale Früchte und Gemüse essen sollen, steht ausser Frage. Optimal sind sogar fünf Portionen am Tag, nur sollten diese nicht alle roh sein. Denn ein Smoothie zum Frühstück, ein Apfel in der Pause, ein Salat zum Mittagessen und ein Gemüse Dip zum Apéro können die Leistungsfähigkeit unseres Magens leicht erschöpfen oder gar überfordern. Dieser zeigt uns dieses Zuviel an Rohkost, aber auch an schwer verdaulichen Nahrungsmitteln, wie zum Beispiel Frittiertes, durch das Gefühl eines Steins im Bauch, Krämpfe, Völlegefühl, Blähungen oder vorzeitige Sättigung an. Aus Sicht der asiatischen Medizinsysteme wird deswegen von Rohkost abgeraten. Denn ungekochtes Gemüse und Früchte gelten als kühlend und verdauungsschwächend. Diese Schwächung führt zu Verdauungsstörungen im Bereich des Oberbauchs sowie zu einem inneren Kältegefühl. Letzteres veranlasst dazu, dass auch bei sonnigem und warmem Wetter ein Unterhemd getragen wird.

## Verdauungsfeuer wieder entfachen

Um einer geschwächten Verdauung entgegenzuwirken, ist aus Sicht der Tibetischen Medizin ein gesundes Verdauungsfeuer (tibetisch: Medrod), also die Wärme im Inneren, wichtig. Mit dem Verdauungsfeuer verhält es sich ähnlich wie beim Kochen von Teigwaren. Die Pasta in lauwarmem Wasser wird auch nach langer Zeit nicht gar. Entsprechend braucht auch der Magen genug Wärme, um die Nahrung optimal zu verdauen und zu verstoffwechseln.

Neben dem Verzicht auf Rohkost können verschiedene Pflanzen bei Verdauungsstörungen helfen. Kardamom, Zimt und Granatapfelsamen sorgen für ein angenehmes Wärmegefühl (wie eine Bettflasche von innen), unterstützen das Verdauungsfeuer und mildern Blähungen sowie Krämpfe.

## Stress kann den Magen stressen

Neben der Ernährung kann auch Stress auf den Magen schlagen. Reagiert dieser sehr stressempfindlich, sollte unbedingt auch die mentale Balance miteinbezogen werden. Yoga, Meditation, Atemübungen oder progressive Muskelentspannung können für einen mentalen Ausgleich und für eine Magenentspannung sorgen. Direkt auf den Magen wirken pflanzliche Scharfstoffe z.B. von Galgant und langem Pfeffer. Sie beruhigen überreizte Magennerven und normalisieren die Muskelbewegungen des Magens.

## swidro-TIPP

### Wenn das Essen wie ein Stein im Magen liegt

PADMA DIGESTIN basiert auf einer mehr als 1'000-jährigen Rezeptur der Tibetischen Medizin. Die wärmende Wirkung dieses pflanzlichen Arzneimittels unterstützt die Verdauung akut nach einem schweren Essen oder als Kur bei Neigung zu Verdauungsstörungen. Es hilft bei Völlegefühl, Blähungen und Druckbeschwerden in der Magengegend.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage!



# Das Must-have im Frühling

## Rundum gepflegt mit Tal MED Fuss

Ob bequeme Birkenstock-Schlappen, lässige Flip-Flops oder elegante Sandaletten – wir können es kaum erwarten, wieder offene Schuhe zu tragen. Bis es so weit ist und unsere Lieblingssandalen ihren grossen Auftritt bekommen, verwöhnen und pflegen wir unsere Füsse schon mal mit den Tal Med Fuss Produkten streichelzart. Das Rundum-Pflege-Programm umfasst die Tal Fussmaske Repair für beanspruchte Füsse, die Tal Fuss Pflege Creme für jeden Tag, den Tal Fuss Pflege Balsam bei stärkeren Problemen sowie das erfrischende Tal Fuss Badesalz. Mit der Tal Fussmaske geben Sie den Füssen eine extra Verwöhnpflege. Einfach die mit Pflegebalsam getränkten Socken überstreifen und 20 Minuten die Füsse hochlegen und entspannen. Während Sie dies 1–2x pro Woche machen, pflegen Sie die Füsse täglich mit der Fuss Pflege Creme oder, für stark beanspruchte Füsse, mit dem Pflege Balsam.



Machen Sie mit beim Kreuzworträtselwettbewerb! Zu gewinnen gibt es zehn Tal Gewinnpakete im Wert von je CHF 100.–.

US-Filmschauspieler † (Fred)	↓	franz.: Blitz	↓	weihnächtl. Backgewürz	Zeichenutensil (dt.)	Ausruf des Verstehens	↓	↓	Abk.: Anhang	engl.: Kies	↓	Abk.: Monsignore	Redner der Antike	Hautunreinheit	↓	heilkräftiger Mineralschlamm					
Verkehrsmittel im Gebirge	→	5							3	Schmuck am Handgelenk											
Abk.: traditio. chines. Medizin	→			Vorfahr						Abk.: Intern. Gerichtshof		4		franz.: deine (Ez.)							
6	→			Kraftmaschine											2						
sicherer Griff			Abk.: Tischtennis												Bartheke	Südostasiat			ostschweiz. Kanton (Abk.)		
religiöser Brauch	→			7											musik.: bewegt						
→			jüd. König												kant. Auto-Z.				Ammoniak-Verbindung		Körpersprays
bestimmter Artikel	span.: Sonne	deutsch für Matur (Kw.)	↓						span. Mehrzahlartikel			dt. Rundfunkverbund (Abk.)									
Wasserfahrzeug					1	Internat. Automobilverband	trist, trostlos	↓	junges Schaf						russ.: ja						
Theaterhaus in London		gegen, wider	→			männl. franz. Artikel			japan. Kampfkunst			8									
→					Übersäuerung des Blutes								sächl. Artikel								

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

**Teilnahme:**  
**Telefon** 0901 919 901 (CHF 1.50/Anruf vom Festnetz)  
**SMS** Senden Sie SWIDRO + Lösungswort + Adresse an 919 (CHF 1.50/SMS).  
 Beispiel: SWIDRO Hautpflege Hans Muster, Musterstr. 12, 8000 Zürich.  
**Online** www.swidro.ch/Wettbewerb  
**Postkarte** swidro ag, Hinterbergstrasse 26, 6312 Steinhausen

**Teilnahmeschluss: 31. Mai 2018**  
 Es wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Auflösung in der nächsten Ausgabe.  
 Mit der Teilnahme erklären Sie sich damit einverstanden, dass swidro Ihnen in Zukunft weitere attraktive Angebote und Informationen zusenden darf.

# news&trends

## Juckreiz braucht kein Mensch!

Leiden Sie unter Neurodermitis, Schuppenflechte oder juckenden Hautstellen?

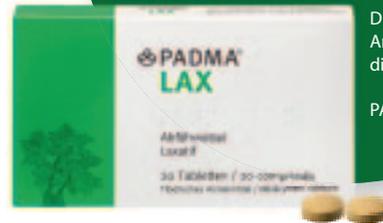
Die neuen DermaSel® Therapie Medizinprodukte auf der Basis von TOTES MEER SALZ verbessern spürbar Ihre Lebensqualität. Der Hautzustand bei Neurodermitis oder Schuppenflechte wird verbessert, Juckreiz gelindert und die Intervalle zwischen den Schüben werden verlängert.

Verlangen Sie ein Muster unter:  
info@pharmamedica.ch oder 071 454 70 44



## Verdauung ohne Umwege

Auf Reisen in ferne Länder erlebt der Darm ein Jetlag und die ungewohnte Kost sowie die Hitze können zu Verstopfungen führen. Achten Sie auf eine genügend grosse Trinkmenge. PADMA LAX hilft bei gelegentlicher Verstopfung, unterstützt die Verdauungsfunktion und vermindert Blähungen.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

PADMA AG

## Kennen Sie Humble Brush ?

Die umweltfreundliche und sozialverantwortliche Zahnbürste mit einem Griff 100% aus abbaubarem Bambus und ökologischer Verpackung pflanzlichen Ursprungs.

Die Marke Humble Brush fördert weltweit die Zahnpflege: beim Kauf eines Humble Produktes, erhält ein bedürftiges Kind eine Zahnbürste oder eine Zahnpflege.

[www.humblebrush.com](http://www.humblebrush.com)



## Blasenentzündung?

Eine Durchspülungstherapie kann helfen. Hilfreich und wertvoll schon bei den ersten Anzeichen einer Blasenentzündung wie Brennen beim Wasserlassen und vermehrtem Harndrang: Sidroga® Blasen- und Nierentee – die Durchspülungstherapie mit pflanzlichen Arzneistoffen, die harntreibende und gleichzeitig entzündungshemmende Eigenschaften haben.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Sidroga AG, Rheinfelden  
[www.sidroga.ch](http://www.sidroga.ch)

## elsa Nackenkissen – neu inkl. weissem Baumwollbezug

Dank diesen Vorteilen schläft es sich besonders gut:

- Kann gleich zusammen mit diesem Bezug gewaschen werden.
- Ist mit dem Veloursbezug resp. der eigenen Bettwäsche einfacher zu beziehen.
- Wirkt im Sommer angenehm kühlend.

Weitere Informationen auf  
[www.elsaschweiz.ch](http://www.elsaschweiz.ch)



Winzig, heimtückisch und gefährlich – die Rede ist von den Zecken. An sich wäre das Krabbeltierchen nichts Tragisches, wäre sein Stich nicht potenzieller Überträger von ernstesten Krankheiten. Wer sich gerne in der Natur aufhält, sollte daher die wichtigsten Vorbeuge- und Behandlungsmassnahmen kennen.

# Zecken – Prävention ist der beste Schutz



Mancher Naturliebhaber hat bereits unliebsame Erfahrungen mit Zecken gemacht. Die tückischen kleinen Blutsauger halten sich mit Vorliebe in Waldnähe, Parkanlagen, Gärten und bei Kinderspielflächen auf, weshalb ein Zeckenstich jeden treffen kann, der sich in der Natur aufhält. Im Frühling und Sommer haben Zecken Hochsaison, darum ist der Schutz vor Zeckenstichen dann aktuell.

## **Stecknadelkopfgrosser Parasit, der es in sich hat**

Zecken halten sich mit Vorliebe in gemässigten Klimazonen unter ca. 1'500 m ü.M. auf. Der stecknadelkopf-

grosse Blutsauger mag feuchte Erde besonders gerne und ist deshalb in eher schattigen Gefilden zu finden, wo er auf Beute wartet. Dazu krabbelt die Zecke auf niedrige Sträucher, Äste, Blätter und Gräser, insbesondere an Waldrändern.

Zecken begeben sich bis auf eine Höhe von etwa 1,5 m und hängen sich an ihre vorbeigehenden Opfer. Sie lassen sich also nicht von Bäumen fallen, wie es manchmal heisst. Dabei ist die Zecke nicht wählerisch: Blut ist Blut, solange es von Wirbeltieren stammt. Katzen, Hunde, Igel, Mäuse und auch der Mensch sind ihr recht. Denn der zu den Spinnentieren gehörende Parasit braucht Blut zum Überleben.

Streift etwa ein unbekleidetes Menschenbein die lauende Zecke, so krabbelt diese auf der Haut unmerklich an eine besonders gut durchblutete Stelle wie Kniekehle, Leiste, Achselhöhle, Kopfhaut (besonders hinter dem Ohr) oder Nacken.

Der Stechrüssel der Zecke weist winzige Zähnchen auf, die sie als Widerhaken einsetzt. Beim Blutsaugen gibt sie ihren Speichel in die Wunde ab. Das Eiweiss im Speichel verhindert den Wundverschluss. Dazu sind bestimmte Stoffe enthalten, welche Entzündungsreaktion und Schmerzempfinden minimieren. Dies verhindert eine Abwehrreaktion des Wirtes. Daher merken Zeckenopfer oft lange nichts von einem Stich. Der Parasit kann seelenruhig seine Mahlzeit beenden und saugt sich dabei mit reichlich Blut voll – eine Zecke kann so über mehrere Tage bis zu 3 cm gross werden.

## **Kleidung schützt am besten**

Da Zecken gefährliche Krankheitsüberträger sind, sollten Zeckenstiche möglichst vermieden werden. Die beste Prävention bieten geschlossenes Schuhwerk und enganliegende Kleidung, welche Arme und Beine vollständig bedeckt. Besonders günstig ist es, die Socken über die Hosen zu stülpen. Auf hellen Kleidern ist die Chance, eine Zecke zu entdecken, zudem am grössten. Nach dem Besuch in waldi-



# Vitamin D3

unentbehrlich für  
jeden Lebensabschnitt

**Vitamin D3 Wild Öl** wird angewendet zur Vorbeugung und Behandlung von Vitamin-D-Mangelkrankungen (z.B. Rachitis, Osteomalazie).

**Vitamin D3 Wild Öl** ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz  
[www.wild-pharma.com](http://www.wild-pharma.com)

gen, feuchten Regionen, besonders in den Risikogebieten (siehe Karte S.38), sollte der Körper immer genau auf Zeckenbefall untersucht werden. Durch die zusätzliche Verwendung eines Anti-Zecken-Sprays kann der Schutz wesentlich erhöht werden.

### Zecke entfernen – und dann?

Trotz aller Präventionsmassnahmen kann es zu einem Zeckenstich kommen. Dieser zeigt sich manchmal, aber nicht immer, mit einer geröteten Haut um die Stichstelle. Bei einer kreisförmigen Rötung sollte an eine Borreliose gedacht werden. Manchmal steckt die Zecke sogar noch drin. In diesem Fall sollte das Tierchen unverzüglich mit einer Pinzette, Zeckenzange oder Zeckenkarte, erhältlich in der swidro Drogerie oder swidro Apotheke, entfernt werden. Dabei fasst man die Zecke möglichst nah über der Haut und beseitigt sie mit einem kontinuierlichen Zug. Das Quetschen des Zeckenkörpers muss unbedingt vermieden werden, da sonst infektiöser Speichel in den Organismus gelangt. Weder der Einsatz von Öl noch das Drehen des Zeckenkörpers führen zum Ziel. Ein «Zecken-Spray» dient vorab der Betäubung der Zecke und kann danach gleich zur Desinfektion benutzt werden. Das Infektionsrisiko wird durch die Anwendung des Sprays auf ein Minimum reduziert.

#### Kontrolle nach Zeckenstich

Nach einem Zeckenstich ist es wichtig, festzuhalten, in welcher Region sich dieser ereignet hat (z.B. Wald in der Gemeinde XY), an welcher Körperstelle (z.B. Achselhöhle links) er erfolgt ist und wann die Zecke entfernt wurde. Zudem sollte 14 Tage die Stelle kontrolliert und 10 Tage lang die Körpertemperatur gemessen werden.

Mit Hilfe der App «Zecke» oder einer Tabelle kann zudem der Verlauf chronologisch festgehalten werden.



*Zecken krabbeln oft Stunden umher, bevor sie stechen. Gegenseitiges absuchen von Körper und Kleidung sind nach dem Aufenthalt in der Natur daher sinnvoll und wichtig.*

Nach einem Zeckenstich ist es ratsam, sich Ort und Körperstelle sowie die Daten des Stiches, der Entfernung und der Nachkontrolle zu notieren (siehe links unten). Während einem Monat nach dem Stich sollte die Einstichstelle täglich inspiziert werden. Bei einer Veränderung ist ein Arzt aufzusuchen.

### Lyme-Borreliose

Lyme-Borreliose ist die am häufigsten durch Zecken übertragene Krankheit. Jede dritte Zecke ist mit dem gefürchteten Erreger *Borrelia burgdorferi*, einem Bakterium, infiziert. Borreliose-Zecken kommen schweizweit vor. Die Ansteckung erfolgt über den Mageninhalt der Zecke, doch erst ca. einen Tag nachdem sie gestochen hat. Daher ist die frühzeitige Entfernung des Spinnentierchens so wichtig. Die Symptome einer Borreliosen-Infektion variieren stark, sind schwer zu erkennen und werden häufig anderen Krankheiten, zum Beispiel einer Sommergrippe, zugeordnet. In nur 50% der Fälle zeigt sich die charakteristische kreisförmige Hautrötung. Diese juckt nicht und ist schmerzlos. Bisweilen entwickelt sich daraus eine Wanderröte, ein sich ausdehnender Ring mit hellem Zentrum. Die Borreliose kann auch erst Jahre nach der Ansteckung ausbrechen.

Dann erinnert man sich kaum noch an einen vergangenen Zeckenstich, gesetzt den Fall, dass dieser überhaupt wahrgenommen worden ist. Folglich bringt ein Arzt die Beschwerden nicht als erstes mit einer Lyme-Borreliose in Verbindung. Der Krankheitsverlauf der Borreliose wird von Zecken-Experten zumeist in

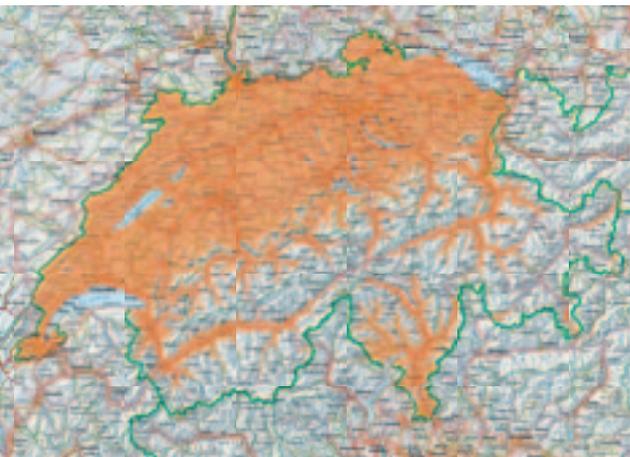
## swidro-TIPP

### Zeckenalarm für Hunde und Katzen

Eine interessante Alternative ist Psorinum comp.vet., ein homöopathisches Repellent, das innerlich angewendet wird.

Das Tierarzneimittel hat eine hohe Zuverlässigkeit und gute Verträglichkeit. Das Medikament wurde vom Tierarzt Dr. J. Waser entwickelt. Psorinum comp. vet ist eine Komposition aus bewährten homöopathischen Hautmitteln, Mitteln gegen Insektenstiche und Nosoden.





Das Borreliose-Risikogebiet (orange) erstreckt sich über weite Teile der Schweiz (Quelle: [www.geo.admin.ch](http://www.geo.admin.ch)).

eine Früh- und Spätphase eingeteilt. Die Phasen werden vom Patienten nicht zwingend aufeinanderfolgend durchlaufen und können auch nicht immer klar voneinander abgegrenzt werden. Erst treten häufig Muskel- und Gelenkschmerzen, Schwindel, Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit oder Erschöpfungszustände auf. Bei Nichtentdecken werden die Symptome in der Regel von Jahr zu Jahr schlimmer. Dann befällt der Erreger bei einem Teil der Erkrankten die Gelenke, die Organe, das Nervensystem und die Haut. Wird weiterhin nicht mit Antibiotika behandelt, kann die Krankheit chronisch werden. Später können Arthritis, Hirn- und Knochenmarksentzündungen und Hautschwund auftreten.

Verspürt man einige Zeit nach einem Zeckenstich solche Beschwerden, sollte unverzüglich ein Arzt aufgesucht werden. Mittels eines Bluttests im Labor werden in den meisten Ansteckungsfällen Antikörper gegen *Borrelia burgdorferi* nachgewiesen. Die Behandlung der Borreliose ist im Anfangsstadium am erfolgreichsten.

Zudem ist es sinnvoll, das tote Krabbeltierchen in einem verschlossenen Gefäss aufzubewahren, um es bei Verdacht auf eine Infektion untersuchen zu können. Dazu ist ein Test-Set erhältlich. Mittels DNA-Analyse (Erbgut) der toten Zecke, die man in der Box verschickt, wird eruiert, ob die Zecke Träger des Lyme-Borreliose-Erregers ist (nicht aber, ob eine Infektion tatsächlich erfolgt ist).

Bislang stellt die Vermeidung von Zeckenstichen die einzige Prophylaxe gegen die Lyme-Borreliose dar, eine Impfung ist leider nicht möglich.

### Frühsummer-Meningo-Enzephalitis (FSME)

Eine weitere durch Zecken übertragbare Krankheit ist die virale Frühsummer-Meningo-Enzephalitis (FSME). Sie kommt endemisch, das heisst in bestimmten Regionen, vor. Doch nur eine von 150 Zecken in FSME-Risikogebieten trägt effektiv das entsprechende Virus ins sich. Die Übertragung des Virus erfolgt schon innerhalb kur-

zer Zeit nach dem Stich. Es löst eine Hirnhautentzündung aus, die sich innert ca. 3 Tagen bis 3 Wochen mit grippeartigen Beschwerden wie beispielsweise Kopf- und Gliederschmerzen sowie Fieber äussert. Manchmal können Verwirrtheit, Wesensveränderung, Lähmungserscheinungen und Bewusstseinsverlust hinzukommen. Diese alarmierenden Anzeichen bedingen eine sofortige Spitalweisung. Die FSME hinterlässt bei etwa 10 bis 30% der Infizierten bleibende neurologische Schäden. Bei einem Teil der angesteckten Personen verläuft die Viruserkrankung glücklicherweise ohne Folgen.

Gegen FSME existiert eine Impfung (Kinder: ab 6 Jahren), die jedoch nicht vor Zeckenstichen per se, sondern ausschliesslich gegen diese übertragbare Krankheit schützt (oftmals irreführend als «Zeckenschutzimpfung» bezeichnet). Die Impfung macht für Personen in Risiko- und Hochrisikogebieten Sinn; insbesondere für Hundehalter, Pfadfinder und Sportler, die sich zwischen März und Oktober gerne im Freien aufhalten.

In Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke erhalten Sie Auskunft über den Umgang mit Zeckenstichen sowie Empfehlungen zu Zeckenschutzmitteln. ■



## OHNE WASCHEN, PERFEKT!



Ohne Silikone, ohne Aluminiumsalze.

# Drogerie & Apotheke

Ihre kompetenten Gesundheitspartner



**Markus Kressig**

eidg. dipl. Drogist,  
kantonal approbierter  
Naturheilpraktiker  
Drogerie Kressig, Bad Ragaz

«Als Drogist kenne ich mich mit verschiedenen wirksamen alternativen Therapieformen wie zum Beispiel der Homöopathie aus. Ich informiere die Kunden umfassend über das Einsatzgebiet, die Chancen und auch die Grenzen der Komplementärmedizin.»

## Für Sie da – Ihre Drogerie und Apotheke

Die Drogerie und Apotheke ist Ihre verlässliche Anlaufstelle, falls Sie Wert auf eine persönliche, fachkundige, umfassende und ganzheitliche Beratung legen. Das Fachgeschäft bietet Ihnen unter anderem eine sehr umfangreiche Sortimentpalette aus den Themenbereichen Gesundheit und Wohlbefinden sowie diverse Dienstleistungen wie beispielsweise Blutdruckmessen oder medizinische Haaranalysen. Heuschnupfen, Halsweh, Wechseljahrsbeschwerden? – Was immer Sie plagt, die Fachperson in der Drogerie und Apotheke nimmt sich gerne Zeit für ein individuelles Beratungsgespräch. Von den bestens ausgebildeten Fachpersonen erhalten Sie effiziente Tipps zur Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention. Sie erfahren Behandlungsoptionen zu den unterschiedlichsten Beschwerden und Krankheiten – von der Schul- bis hin zur Komplementärmedizin.

## Ihre homöopathische Therapie

Natürliche Therapien sind seit Jahren im Aufschwung; darunter auch die Homöopathie. Anders als in der Schulmedizin steht in der Homöopathie nicht die Krankheit im Vordergrund, sondern der Mensch als Ganzes mit seinem Krankheitsempfinden und seinen individuellen Beschwerden. Die Krankheit wird an ihrem ursächlichen Ausgangspunkt im Körper behandelt, denn dort liegt die Störung der Lebenskraft. Die Aufgabe homöopathischer Arzneimittel besteht also darin, durch feinste Reize auf den Organismus die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Die Wirkung der Homöopathie beruht auf dem Ähnlichkeitsprinzip: Substanzen, welche an Gesunden bestimmte Symptome auslösen, heilen in potenziert Form diese Anzeichen beim Kranken.

Akute und chronische Erkrankungen eignen sich gut zur Behandlung in der Homöopathie. Im persönlichen Beratungsgespräch empfiehlt Ihnen die Fachperson das passende homöopathische Mittel. Einige Drogerien und Apotheken bieten Ihnen zudem die Möglichkeit einer klassisch-homöopathischen Behandlung. Speziell dazu ausgebildete Spezialistinnen und Spezialisten können noch individueller auf Sie persönlich eingehen und auch chronische Erkrankungen therapieren. Homöopathika sind als Einzel- und Komplexmittel hauptsächlich in Form von Globuli, Tropfen und Salben erhältlich und können auch gut mit anderen Therapien und Arzneimitteln kombiniert werden. ■

## Umfassende Gesundheitsberatung

### Hohe Qualität und passgenaue Therapien sind wichtige Mehrnutzen für Sie

Das Ergänzen einer schulmedizinischen Behandlung mit komplementärmedizinischen Präparaten zählt zu den wichtigsten Kompetenzen der Fachperson in der Drogerie oder Apotheke. Sie können eine passgenaue Therapie auf Ihr Bedürfnis als Kunde zusammenstellen und Sie im Zweifelsfall weiterverweisen. Die Spezialisten verfügen über fundierte Kenntnisse des menschlichen Körpers sowie möglicher Krankheitsbilder. Mit diesem Erfahrungsschatz empfehlen sie Medikamente, hochwertige Arzneipflanzenpräparate, Homöopathie, Spagyrik, Schüssler Salze, Vitalstoffe, Reformartikel und Kosmetik. Sie kennen sich ausserdem mit den unterschiedlichsten Behandlungsformen und der Ernährung aus und können wertvolle Tipps geben.

# Top-Angebote

Rabatt  
20%

## Bei Narben und Dehnungsstreifen

### Bi-Oil®

Bi-Oil® wurde entwickelt, um das Erscheinungsbild von Narben, Dehnungsstreifen und ungleichmässiger Hauttönung zu verbessern. Studien beweisen eine Verbesserung des Hautbildes bereits nach 2 Wochen!\*

Profitieren Sie von 20% Rabatt auf Bi-Oil®.

\*proDERM, 2010 (Institut für Dermatologische Forschung Hamburg)

Bi-Oil®  
Doetsch Grether AG, Basel  
[www.bi-oil.com](http://www.bi-oil.com)



Gültig bis 12. Mai 2018.

Geschenk  
Cold & Hot  
Pack

## Sport- verletzungen

### Traumeel® Salbe

Bei Verletzungen wie:

- Verstauchungen
- Verrenkungen
- Prellungen

Beim Kauf einer Traumeel®  
Salbe erhalten Sie ein  
Cold & Hot Pack als Geschenk.

Solange Vorrat.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage ([www.swissmedinfo.ch](http://www.swissmedinfo.ch)).

ebi-pharm ag, 3038 Kirchlintach

Gültig bis 12. Mai 2018.



Rabatt  
20%

## Mehr vom Tag

### Voltaren Dolo® forte Emulgel®

Die Alternative bei akuten Arthroseschmerzen. Wirkt gezielt und ohne Umwege.

- Hochkonzentrierter Wirkstoff
- Nur morgens und abends anwenden

Profitieren Sie von 20% Rabatt beim Kauf eines  
Voltaren Dolo® forte Emulgel® 180 g.

Bitte lesen Sie die  
Packungsbeilage.

GSK Consumer Healthcare  
Schweiz AG, Risch



Gültig bis 12. Mai 2018.

Rabatt  
20%

## Erste Hilfe für unterwegs

### FLAWA individuelle Reiseapotheke

Das gelb-graue Nylonetui ist mit Pflastern, Binden und weiteren nützlichen Hilfsmitteln bestückt; das Innenfach kann z.B. mit Medikamenten individuell ergänzt werden. Der ideale Reisebegleiter!

Profitieren Sie von  
20% Rabatt beim Kauf der  
FLAWA Reiseapotheke.

Ein Produkt von  
[Lohmann-Rauscher.ch/flawa](http://Lohmann-Rauscher.ch/flawa)



Gültig bis 12. Mai 2018.

# Ihrer swidro

Rabatt  
20%

## Beruhigt und entspannt

### zeller entspannung

Baldrian sorgt für einen ruhigen Geist, Passionsblume und Melisse helfen, die Nerven zu beruhigen.

**Profitieren Sie von 20% Rabatt auf eine Packung zeller entspannung à 60 Filmtabletten.**

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

Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
[www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)



Gültig bis 12. Mai 2018.

Rabatt  
20%

## Blasen- entzündung?

### Hänseler D-Mannose

Handeln Sie, bevor es brennt!

D-Mannose ist ein in der Natur vorkommender Einfachzucker und bietet die schonende Möglichkeit zur Vorbeugung von Harnwegsinfektionen.

**Profitieren Sie von 20% Rabatt beim Kauf von Hänseler D-Mannose 30 Sticks.**

Hänseler D-Mannose ist als Medizinprodukt in swidro Drogerien oder swidro Apotheken erhältlich.



Gültig bis 12. Mai 2018.

Rabatt  
20%

## Entspannt aufwachen

### elsa Kissen & Matratzen

Helfen bei Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Ideal auch für Allergiker, da der druckentlastende elsa Mineralschaum bei 60° waschbar ist. Weitere Informationen auf [www.elsaschweiz.ch](http://www.elsaschweiz.ch).

**Profitieren Sie von 20% Rabatt beim Kauf eines elsa Produktes.**

Hergestellt in der Schweiz.



Gültig bis 12. Mai 2018.

Geschenk  
exklusives  
Fenivir®-Etui

## Hilfe bei Fieberbläschen

### Fenivir® Creme

Zur lokalen Behandlung von Fieberbläschen an den Lippen. Beschleunigt die Heilung, reduziert die Schmerzen und verkürzt die Virusausscheidung. Auch als getönte Creme erhältlich.

**Bei Ihrem nächsten Einkauf erhalten Sie ein exklusives Fenivir®-Etui geschenkt.** (Solange Vorrat)

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

INTERDELTA SA  
1762 Givisiez



Gültig bis 12. Mai 2018.

# Vorschau auf die **fit&munter**-Ausgabe 4/2018

Die nächste **fit&munter**-Ausgabe liegt ab dem 19. Juni 2018 in Ihrer swidro Drogerie oder swidro Apotheke bereit. Es erwarten Sie wieder aktuelle Themen rund um Ihre Gesundheit und Schönheit sowie attraktive Spezialangebote und tolle Gewinnchancen.

## Themen der Ausgabe 4/2018:

### Gesund & Vital

- Reise und Sonne
- Alzheimer
- Kopfhaut



### Ernährung

- Mangelernährung trotz Überfluss



### Schönheit & Pflege

- Gepflegter Mann



### Mensch & Wissen

- Anlaufstelle Drogerie



### Eigenmarke

- Reisen



## Auflösung – Kreuzworträtsel 2/2018

Das richtige Lösungswort aus der «fit und munter»-Ausgabe 2/2018 lautet:

### AKUPRESSUR

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

Die Gewinner/innen eines von 30 DermaSel® Geschenksets «Gold» im Wert von je CHF 27.20 wurden schriftlich benachrichtigt.

## Impressum

**Herausgeber:** swidro ag, Hinterbergstrasse 26, 6312 Steinhausen, Telefon 041 740 44 50, Fax 041 740 44 49, [www.swidro.ch](http://www.swidro.ch)

**Redaktionsteam:** Bernet Thomas, Burch Alice, Hasenmaile Miriam, Langenegger Marc, Stocklin Katja

**Layout | Design:** otcmarketing GmbH, Riedstrasse 7, 6330 Cham, [www.otcmarketing.ch](http://www.otcmarketing.ch)

**Inserateannahme:** swidro ag, Hinterbergstrasse 26, 6312 Steinhausen, Telefon 041 740 44 50, Fax 041 740 44 49, [fitundmunter@swidro.ch](mailto:fitundmunter@swidro.ch)

**Druck:** Druckerei Kyburz AG, Dielsdorf

**Auflage:** 271'836 Exemplare

gedruckt in der  
schweiz

## swidro Drogerien und Apotheken finden Sie an folgenden Standorten:

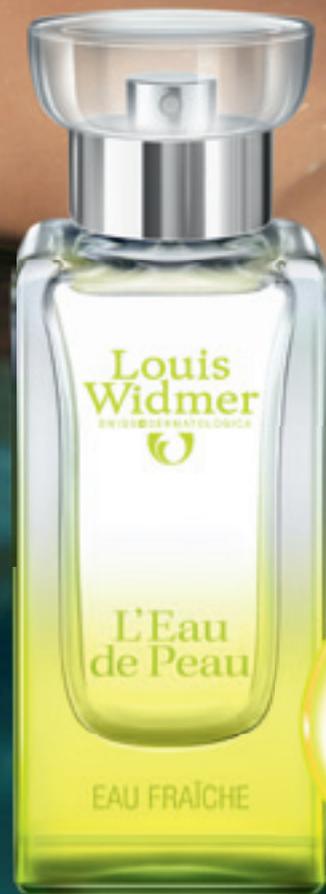
**Aargau** Drogerie im Telli, Aarau | Vita Drogerie, Baden | swidro drogerie bremgarten, Bremgarten | Drogerie Posthof, Dottikon | Vita Drogerie, Fislisbach | Drogerie Graber, Möhlin | swidro drogerie bärenmarkt, Reinach | Drogerie Kurmann, Rothrist | swidro drogerie russi, Würenlos | Drogerie Unterstadt, Zofingen **Appenzell A.Rh.** Drogerie Bohl, Heiden | Drogerie Walhalla, Herisau | Vital Drogerie, Teufen **Basel-Land** Drogerie Heiniger, Aesch | Ergolz-Drogerie, Lausen | Drogerie Schläpfer, Oberwil | Drogerie Heiniger, Reigoldswil | Dorf-Drogerie Eichenberger, Therwil **Basel-Stadt** Drogerie Hildebrand, Basel **Bern** Wildstrubel-Drogerie, Adelboden | swidro drogerie elmer, Bätterkinden | Drogerie Studer, Bremgarten | Apotheke-Drogerie am Marktplatz, Büren a.A. | Stöckli-Drogerie, Eggwil | Drogerie Studer, Fraubrunnen | Holzgang Drogerie/Reform, Grindelwald | Drogerie Chartreuse, Hünibach | Drogerie Egger, Koppigen | Foto Drogerie Bichsel, Langnau i.E. | Drogerie Wittwer, Madiswil | Drogerie Studer, Münchenbuchsee | swidro drogerie nidau, Nidau | Drogerie von Känel, Reichenbach | swidro drogerie hüttinger, Schwarzenburg | Drogerie Krebsler, Sumiswald | Drogerie Krebsler, Wasen | Drogerie Wyss, Zollbrück **Glarus** Drogerie Brunner, Näfels **Graubünden** Drogerie-Apotheke Lacuna, Chur | swidro drogerie am martinsplatz, Chur | Gesundheits Drogerie Zier, Davos Dorf | Drogaria Flepp, Ilanz | Drogaria Zysset, Samedan | Drogerie Merz, Schiers | Drogaria Mosca, Scuol | Drogaria Zysset, St. Moritz **Luzern** Drogerie Schlumpf, Dagmersellen | swidro apotheke drogerie fanghöfli, Luzern-Littau | swidro drogerie wäsmeli, Luzern | Rottal Drogerie, Ruswil | Städtli Drogerie, Willisau | märtgass Drogerie, Zell **Obwalden** Allmend Drogerie, Alpnach Dorf | Drogerie Bühlmann, Sarnen **Schwyz** Drogerie Gwerder, Muotathal **Solothurn** Drogerie Gerber, Solothurn **St. Gallen** Kressig Drogerie, Bad Ragaz | swidro drogerie räfis, Buchs-Räfis | swidro drogerie buchs, Buchs | Toggenburg Drogerie, Ebnat-Kappel | Drogerie Bohl, Flawil | Drogerie Schläpfer, Goldach | swidro drogerie grabs, Grabs | swidro drogerie oberuzwil, Oberuzwil | Drogerie Brunner, Schmerikon | Falken-Drogerie, St. Gallen | swidro drogerie langgass, St. Gallen | swidro apotheke drogerie walenstadt, Walenstadt | Oedenhof-Drogerie, Wittenbach **Thurgau** Bahnhof-Drogerie, Amriswil | swidro drogerie rosengarten, Arbon | Drogerie Wyss, Frauenfeld | Drogerie Brunnschweiler, Steckborn | swidro drogerie sulgen, Sulgen | Apotheke-Drogerie Aemisegger, Weinfelden **Zug** Apotheke Arkadenhof, Rotkreuz | Drogerie Schilliger, Rotkreuz | Drogerie Hermann, Unterägeri **Zürich** Drogerie Tschofen, Effretikon | swidro drogerie bisang, Elgg | Center-Drogerie, Embrach | Dorf-Drogerie, Embrach | Drogerie Tschofen, Fehraltorf | Drogerie/Parfumerie Artho, Meilen | Drogerie Kasser, Turbenthal | NaturSpross Drogerie, Wiesendangen **Fürstentum Liechtenstein** Centrum Drogerie, Eschen

# L'Eau de Peau

HAUTVERTRÄGLICHE DÜFTE

**SIEGER**

**annabelle  
prix de  
beauté  
2018**



**FREI  
VON  
ALLER-  
GENEN\***

**Louis  
Widmer**  
SWISS+DERMATOLOGICA  


\*Ohne Duftallergene, in Übereinstimmung mit den Anforderungen der EG-Verordnung Nr. 1223/2009, Anhang III.

# Top-Angebot

## Schöne Haare, Haut und Nägel mit HIRSANA® Goldhirse-Öl-Kapseln

Jede HIRSANA® Goldhirse-Öl-Kapsel beinhaltet 200 mg reines Goldhirse-Öl erster Qualität, das reich an natürlichem Vitamin E und Miliacin ist. Vitalstoffe wie Vitamin E, Vitamin B6, Thiamin, Riboflavin, Pantothersäure, Biotin und Zink ergänzen die wertvollen Kapseln optimal. Machen auch Sie das Beste aus Ihrem Haar.

Beim Kauf einer HIRSANA® Packung Ihrer Wahl schenken wir Ihnen einen glamourösen Taschenspiegel.



**Geschenk  
Taschen-  
spiegel**



Erhältlich in swidro Drogerien und swidro Apotheken.

Gültig bis 12. Mai 2018.