

dropa balance

Herbstlich schön

Die aktuellen Beauty-Trends

Dem Tief vorbeugen

Gezielte Aktivitäten gegen
den Winterblues

Arnika und Wallwurz

Starke Helfer bei Verletzungen


GANZ SCHÖN GESUND!
DROGERIE

In der Schweiz auf
Recycling-Papier gedruckt.



THE FRAGRANCES *Salvatore Ferragamo*



ENTER
THE NEW
GOLDEN

*twen
ties*



ARTDECO

Established in Munich - since 1985

8



36



Gesundheit

Wissenshäppchen 6

Dem Tief vorbeugen 8

In der dunkleren Jahreszeit
den Winterblues umstimmen

Porträt der Leber 14

Die grösste Drüse des Menschen
leistet Enormes für den Organismus

Sprechstunde 19

Ein DROPA Experte gibt Rat rund
um das Thema Haarausfall

Rat von Dr. Google 24

Dr. med. Christian Wenk und Dr. med.
Fabian Unteregger über Gesundheits-
informationen aus dem Internet

29



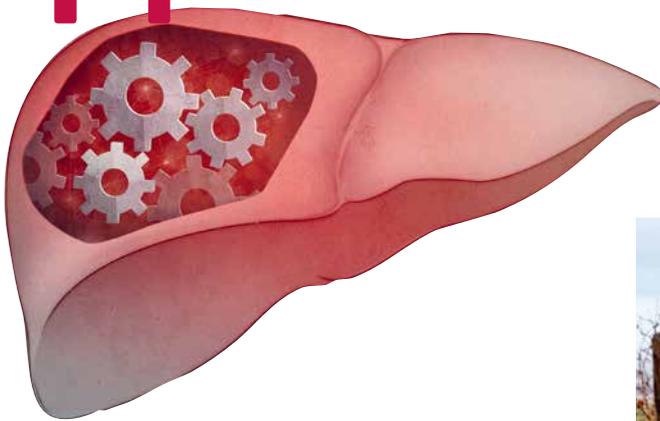
Beauty

Herbst-Trends 36

Sanfte Erdtöne ergänzt mit starken
Akzenten

Inhaltsverzeichnis

14



44



Natur

Kürbis 29

Spannendes über das vielseitige Herbstgemüse

Stark bei Verletzungen 31

Im Akutfall: Arnika – bei chronischen Leiden: Wallwurz

Familie

Sturzprophylaxe bei Senioren 20

Tipps für entsprechendes Training und Vorsichtsmassnahmen

Hilfe, Babys Po ist wund! 34

Vorbeugen und sanfte Linderung bei Windeldermatitis

Winzerin aus Leidenschaft 44

Im Seetal produziert Edith Mächler mit ihrer Familie vielseitige Weine – wir haben sie in die Reben begleitet

Diverses

Tipps & Trends 42

Empfehlungen der DROPA

DROPA Persönlich 50

Zwei DROPA Mitarbeitende geben Einblick in ihren Alltag

DROPA Wettbewerb 52

Rätselspass mit DROPALINO 53

Preisrätsel 55

GESUNDE Wissens- häppchen



BEERE ODER FRUCHT?

Himbeeren und Brombeeren gelten aus botanischer Sicht nicht als Beeren, sondern als sogenannte Sammelsteinfrüchte. Warum? Ihre spezielle Fruchtform besteht aus zusammenhaftenden, kleinen Steinfrüchten, die eine Sammelsteinfrucht bilden. Man stelle sich also als Beispiel eine Ansammlung von Mini-Aprikosen in Form von einer Himbeere vor.



HEILPFLANZE MIT *Tradition*



Sie schmeckt fruchtig und leicht herb: die Hagebutte. Das wilde Rosengewächs wird wegen der wertvollen Inhaltsstoffe und des hohen Vitamin-C-Gehalts vielseitig in der Naturmedizin, in der Kosmetik und in der Küche verwendet. Geerntet werden Hagebutten im Herbst. Daheim lassen sich aus ihnen beispielsweise Tee, Konfitüre oder Saft herstellen. Dafür werden die Früchte nach dem Waschen entkernt, klein geschnitten und getrocknet oder eingekocht. Achtung beim Entkernen: Die Früchte enthalten piksende Härchen. Diese darum zusammen mit den Kernen am besten mit einem kleinen Löffel herauskratzen.



SALZIG

In der Regel entwickelt Salz keine Gase, deshalb ist es – objektiv betrachtet – geruchlos. Somit ist Salz eines der wenigen Gewürze, die Geschmack, jedoch keinen Geruch aufweisen. Allerdings kann es Gerüche binden, dies hauptsächlich wegen seiner feuchtigkeitsbindenden Wirkung.

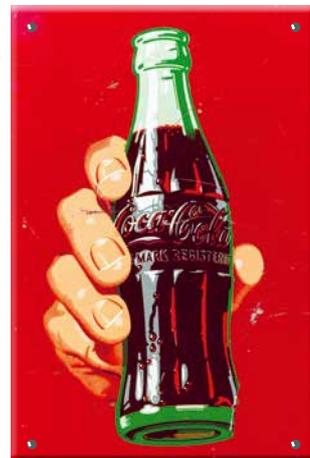


NICHT GUT IM STRUMPF?

Dann ab ins Bett! Bei Fieber helfen die altbewährten Essigsocken: dafür einen Liter handwarmes Wasser in eine Schüssel geben und zwei Esslöffel Apfelessig hinzufügen. Stoffstreifen aus Baumwolle darin eintauchen, nicht zu stark auswringen und die Füße und Beine bis zur Mitte der Unterschenkel damit umwickeln. Socken darüber anziehen und alles mit einem trockenen Frotteetuch einpacken. Die Essigwickel 10 bis 20 Minuten wirken lassen. Nach einer Pause bei Bedarf wiederholen.

COCA-COLA aus der Apotheke

134 Jahre ist es her, seit der Apotheker John Pemberton in der amerikanischen Stadt Atlanta die bis heute streng gehütete Rezeptur für Coca-Cola verfasst hat. Dabei dürfte das Gebräu gemäss dem Buch «For God, Country and Coca-Cola» von Mark Pendergast ein «typisches Produkt des goldenen Zeitalters der Quacksalberei» gewesen sein, als in Amerika Pharmazeuten ihre Patentarzneimittel feilboten. Wie auch immer, der Siegeszug dieser süssen, braunen Mixtur ging dank cleverem Marketing rund um die Welt.

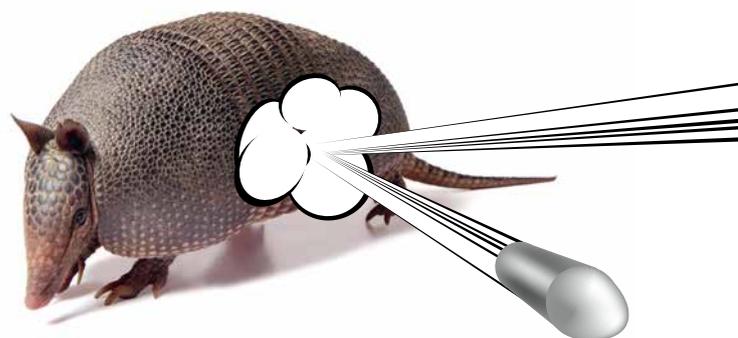


HAARIGES GEHEIMNIS

Ob Menschenhaare lockig oder gerade sind, wird durch ein bestimmtes Gen geregelt. Das haben australische Forscher vom Queensland Institute of Medical Research herausgefunden. Sie konnten zeigen, dass dieses Gen, das übrigens schon länger als wichtiger Faktor bei der Haarfollikelbildung bekannt ist, auch bestimmt, ob und wie stark das Haar gelockt ist.

KUGEL- sicher

Der Panzer der Gürteltiere, der fast ihre gesamte Körperoberfläche bedeckt, ist einzigartig. Er besteht aus Horn- und Knochenplatten, die in der Haut der Tiere gebildet werden. Wie Medien berichteten, hat ein Amerikaner beim Versuch, ein frei lebendes Gürteltier zu erschiessen, die Quittung selbst bekommen: Die Kugeln prallten von dessen Panzer ab und verletzten den Mann.



AUS FÜR DEN

Winterblues

Kürzere Tage, weniger Sonnenlicht: Der Winter kann ganz schön auf die Stimmung drücken. Der Grund dafür liegt in der Chemie des Körpers. Gezielte Aktivitäten im Alltag können aber die Glückshormone wieder ankurbeln.

Viele Menschen kämpfen in der kalten Jahreszeit mit einem Stimmungstief, obwohl der Winter mit vorweihnachtlichem Zauber und Gemütlichkeit zahlreiche Gelegenheiten zur Freude mit sich bringt. Das Phänomen ist als Winterblues bekannt und stellt eine mildere Form der Winterdepression dar. Diese beginnt meist im Herbst und dauert bis im Frühling an, wo sie meist von allein wieder verschwindet. Die Winterdepression gehört damit zu den saisonalen Depressionen, kurz SAD (Seasonal Affective Disorder). In der Schweiz sind jährlich um die 160'000 Menschen betroffen, in Europa wird die Anzahl auf rund drei bis fünf Prozent der Bevölkerung geschätzt.

Die Symptome sind ähnlich wie bei einer eigentlichen Depression, einfach weniger ausgeprägt. Zum Stimmungstief hinzu kommen meist eine gewisse Antriebslosigkeit und ein starkes Schlafbedürfnis. Typisch ist auch ein grosser

Appetit, der sich bis zum Heisshunger steigern kann, mit einem besonderen Verlangen nach Süßem.

Hormone aus der Balance

Der Entstehung des Winterblues liegen verschiedene Ursachen zugrunde. Darunter eine genetische Veranlagung, Stressbelastung und eine veränderte Hormonproduktion, die in einem direkten Zusammenhang mit der verminderten Lichtmenge im Winter steht. Wenn weniger Licht auf das Auge trifft, erhält die Zirbeldrüse ein Signal, vermehrt das Schlafhormon Melatonin auszuschütten. Im Winter ist das auch tagsüber der Fall. Der Schlafmechanismus wird aktiviert und man empfindet eine gewisse Mattigkeit.

Die erhöhte Produktion von Melatonin hat aber noch eine weitere Folge: Damit der Körper das Schlafhormon herstellen kann, muss er Seroto-



nin umwandeln. Dadurch sinkt der Spiegel dieses Glückshormons, was die gedämpfte Stimmung verursacht. Wenn nun zu wenig Serotonin zur Verfügung steht, versucht das Gehirn, einen Ausgleich zu schaffen. Der Appetit auf Süßes steigt. Zucker und beispielweise Schokolade ermöglichen es dem Organismus, den Vorrat des Glückshormons wieder nachzufüllen.

Depression oder Winterblues?

Der Wunsch nach mehr Schlaf und eine gesteigerte Lust auf Süßes im Winter sind durchaus normal. Erst, wenn die Bedürfnisse deutlich in den Alltag eingreifen, ist eine medizinische Beratung angezeigt. Der Arzt klärt in einem ausführlichen Gespräch die Tragweite der Symptome ab und führt einige körperliche Untersuchungen durch, um eine Schilddrüsenunterfunktion oder einen Vitamin-B12-Mangel auszuschließen und eine Behandlung zu definieren.

Zu den wichtigsten Möglichkeiten gehört die Lichttherapie. Betroffene setzen sich während zweier Wochen jeweils vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang unter eine Lichtquelle, um den Tag künstlich zu verlängern. Mehr Licht kann im übertragenen Sinn eine bewährte Arzneipflanze, das Johanniskraut, bringen. Ihre Extrakte weisen stimmungsaufhellende Eigenschaften auf und können in Form von Tee, Filmtabletten oder Tinkturen über einige Wochen verwendet werden. Bei schweren Symptomen ist auch eine Behandlung mit Antidepressiva, zum Beispiel mit Selektiven Serotonin-Wiederaufnahmehemmern (SSRI), oder eine verhaltenstherapeutische Unterstützung möglich.

Handelt es sich bei der Verstimmung um den schwächeren Winterblues, können sich Betroffene leicht selber helfen. Eine klare Struktur im Alltag, viel Bewegung und eine ausgewogene

20%

RABATT

GÜLTIG VOM 21. SEPTEMBER BIS
11. OKTOBER 2020

180 g
CHF **35.90**
STATT CHF 44.90



Bei Muskel- und Gelenkleiden

Stillt den Schmerz, hemmt die Entzündung:
Voltaren Dolo forte Emulgel

GSK Consumer Healthcare Schweiz AG, 6343 Rotkreuz

60 Brausetabletten
CHF **47.90**
STATT CHF 59.90



100 Filmtabletten
CHF **55.90**
STATT CHF 69.90



Starke Nerven, starke Leistung

Berocca, bei erhöhter mentaler
oder körperlicher Belastung

Bayer (Schweiz) AG, 8045 Zürich

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Keine Kumulation mit anderen Rabatten.

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!

MEINE LÖSUNG bei Bauchschmerzen und -krämpfen

Buscopan® mit

2FACH
WIRKUNG

- 1** Löst den Krampf
- 2** Lindert die Schmerzen



SACH.BUSC18.05.0421
sanofi-aventis (schweiz) ag, 1214 Vernier/CH


SANOFI

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.



Ernährung – allenfalls mit spezifischen Ergänzungsmitteln – helfen der guten Stimmung auf die Sprünge.

Rituale einbauen und sich etwas gönnen

Kleine Änderungen haben eine grosse Wirkung, das gilt auch beim Winterblues. Haben Sie kein schlechtes Gewissen, wenn sie nachts etwas länger schlafen. Eine Stunde früher ins Bett oder länger schlafen kann dafür sorgen, dass Sie alle Schlafphasen durchlaufen und sich so tagsüber ausgeruhter und fitter fühlen. Ein Kräutertee kann beim Einschlafen helfen. Besonders wichtig: TV und Handy ausschalten!

Wer kleine Rituale in den Alltag einbaut und Pläne schmiedet, hat meist Grund zur Vorfriede. Einmal die Woche ein warmes Bad bei Kerzenlicht und mit duftender Seife, ein feines Essen, ein ausgedehnter Spaziergang in der Natur oder sich etwas Neues leisten – zum Beispiel ein tolles Beauty-Produkt oder eine neue Dekoration für die Wohnung –, das alles kann Wunder bewirken. Apropos: Lachen ist gesund! Was der Volksmund sagt, ist auch wissenschaftlich bewiesen. Lachen

vermindert die Produktion von Stresshormonen und setzt das Glückshormon Serotonin frei.

Bewegung macht glücklich

Wer seinem Körper ausreichend Schlaf gönnt, hat schon viel für das Wohlbefinden getan. Der zweite Hebel, um den Winterblues auszu-schalten, ist die Bewegung. Leichter Sport, eine Wanderung oder einfach die Treppe anstatt den Lift zu nehmen, bringt den Kreislauf in Schwung. Wer sich draussen bewegt, profitiert gleich doppelt: Das Tageslicht hemmt die Produktion von Melatonin, und die Bewegung fördert die Ausschüttung von Serotonin und einem weiteren Glückshormon, dem Dopamin. Bereits täglich 30 bis 60 Minuten an der frischen Luft reichen aus, um dem lästigen Winterblues vorzubeugen.

Sportliche Betätigung in Gesellschaft fördert die Motivation. Schliessen Sie sich darum einem Verein oder einer Gruppe zum Walking, Jogging oder Tanzen an – denn Sport verbindet und ermöglicht den Austausch. Ein gutes Gespräch, zusammen lachen und Erfolge feiern sind beste Mittel, um aus dem Trübsal herauszukommen – oder dafür



B-Vitamine total

Alle acht B-Vitamine sowie Vitamin C und Magnesium sind im Burgerstein B-Komplex* enthalten. Sie sind wichtig für die normale Funktion des Nervensystems sowie am Energiestoffwechsel beteiligt und tragen zur Verringerung von Müdigkeit bei.



Altbewährt: Johanniskraut

Mit dem Extrakt von Johanniskraut wirkt Remotiv 500** beruhigend, ausgleichend und stimmungsaufhellend bei Ängstlichkeit, gedrückter Stimmung und innerer Unruhe. Gleichzeitig kann es bei Spannungszuständen und damit einhergehenden Ein- und Durchschlafstörungen hilfreich sein.



Wertvolle Omega-3-Fettsäuren

Fischöl in den Naturage Fischöl-Kapseln* gilt als wichtige Quelle von natürlichen, ungesättigten Omega-3-Fettsäuren. Sie gehören zu den essentiellen Fettsäuren, das heisst, sie können nicht vom menschlichen Körper hergestellt werden. Deshalb sollte die Aufnahme über die Nahrung erfolgen.

* Dies sind Nahrungsergänzungsmittel.

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

MIT DER Kraft des Lavendels

Lasea bei Ängstlichkeit
und Unruhe

EMPFEHLUNG DES
MONATS

Lasea Lavendelöl 80 mg
z.B. 28 Kapseln

CHF **33.90**



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!

Kratz Schürfus freut sich auf den Sturz



Unser
Original
ist zurück

**Desinfiziert kleine Wunden
und fördert die Heilung.**

Erhältlich in Ihrer DROPA. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



VERFORA
FÜRS LEBEN

zu sorgen, dass der Winterblues gar nicht erst seine dumpfen Töne anstimmen kann.

Bewusst essen hebt die Stimmung

Wer unter dem Winterblues leidet, greift gerne zu Schokolade. Die süsse Verführung kurbelt die Serotoninproduktion an und verleiht der Stimmung einen kurzfristigen Kick. Gegen einen moderaten Konsum von Schokolade ist sicher nichts einzuwenden, aber eine bewusste Ernährung hat längerfristig den grösseren Einfluss auf das Wohlbefinden und Ihre Gesundheit.

Für die Bildung von Serotonin braucht es die Aminosäure Tryptophan. In Kombination mit Kohlenhydraten kann dieser Eiweissbaustein das Glückshormon bilden. Die Kombination einer Stärkebeilage wie Kartoffeln oder Reis mit Käse, Sojabohnen oder Fisch bildet das ideale Power-Duo für die Serotoninproduktion. Lebensmittel wie Vollkornbrot, Naturreis oder Nüsse enthalten sogar beide Bausteine.



Auch Vitamine, insbesondere die B-Vitamine, sind im Winter besonders wichtig. Der Empfehlung von zwei Portionen Obst und drei Portionen Gemüse gilt es speziell in der kalten Jahreszeit Beachtung zu schenken. Sie stärken das Immunsystem und verringern das Risiko, eine Erkältung einzufangen. Als positiver Nebeneffekt heben sie die Stimmung. Kohl und Wurzelgemüse sowie Feldsalate, Zitrusfrüchte, Äpfel und Birnen gehören zu den saisonalen Köstlichkeiten, mit denen sich der Speiseplan wunderbar bereichern lässt.

Eine weitere Möglichkeit, um den Winterblues in Schach zu halten, ist die gezielte Ergänzung der Ernährung mit wichtigen Vitaminen und Omega-3-Fettsäuren (siehe Interview). Damit stellen Sie sicher, dass der Körper die entscheidenden Bausteine zur Verfügung hat, um das hormonelle Ungleichgewicht wieder in die Balance zu bringen. Dem Genuss des Winterzaubers steht dann nichts mehr im Weg.

Text: Marc Schwitter



**DROPA
EXPERTIN**

INTERVIEW MIT PRISCILLA FERNANDEZ

Dipl. Drogistin HF und Betriebsleiterin
DROPA Drogerie in Glarus

Welche Wirkung haben ätherische Öle auf unser Wohlbefinden?

Ätherische Öle wie beispielsweise von Grapefruit und Bergamotte gelangen über das Geruchsorgan direkt ins limbische System. Dort bewirken sie die Ausschüttung von diversen Glückshormonen wie Serotonin und Dopamin. Die Zitrusöle stärken den Organismus und verleihen ein Gefühl von neuer Energie. Sie wirken stimmungsaufhellend. So,

als würden sie ein wenig Licht ins Leben bringen.

Welche Vitalstoffe können zu einer besseren Stimmung beitragen?

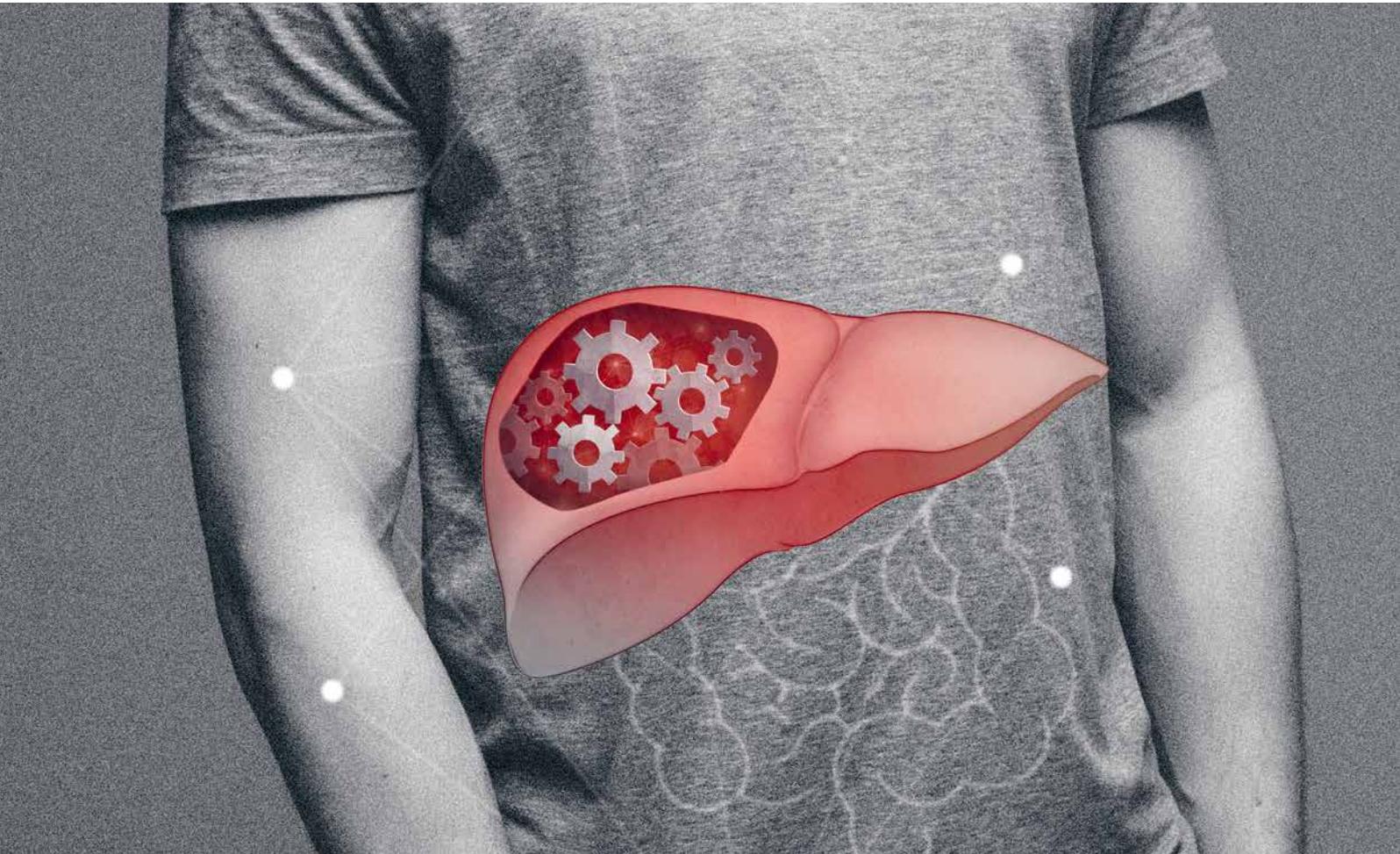
Besonders wichtig für eine bessere Stimmung ist die ausreichende Zufuhr von Vitamin D, den B-Vitaminen B3, B6 und B12 – idealerweise als B-Komplex – und Omega-3-Fettsäuren. Da sie die wichtigsten Bausteine für Hormone sind, sollte man auch auf die Einnah-

me einer genügend hohen Menge an Aminosäuren achten.

Wie wirken diese?

Vitamin D ist massgeblich an der Bildung von Serotonin beteiligt. Die B-Vitamine sind für eine Erhöhung des Serotoninspiegels unabdingbar. Omega-3-Fettsäuren können die Nervenzellen, die für die Serotoninausschüttung verantwortlich sind, aktivieren.

PORTRÄT DER Leber



Sie leistet Enormes für Gesundheit und Wohlbefinden, ist eng vernetzt mit unseren Gefühlen und sie tut nicht weh, wenn sie geschwächt oder krank ist. Darum lohnt es sich, der Leber Gutes zu tun.

Die Leber ist die grösste Drüse im menschlichen Körper, besteht aus vier verschiedenen grossen Lappen und befindet sich im rechten Oberbauch, direkt unter dem Zwerchfell. Sie wiegt im Durchschnitt 1,5 kg bei Frauen und 1,8 kg bei Männern. Das meiste davon ist Blut, welches die Leber dauernd durchströmt. Das Organ ist rötlich-braun,

glatt glänzend und in einen festen Beutel aus Bindegewebe eingehüllt.

Eine wahre Hochleistungsmaschine

Die Leber erfüllt eine Vielzahl von lebenswichtigen Aufgaben. Ihre etwa 300 Millionen Zellen bilden die Gallenflüssigkeit, die wir für die



Bitterstoffe entlasten die Leber

Bitterstoffe sorgen dafür, dass die Gallenproduktion angekurbelt wird. Dadurch wird in der Nahrung enthaltenes Fett besser verdaut. Zudem stärken sie das Leber-Galle-System.

Pflanzliche Lebensmittel, die viele Bitterstoffe enthalten, wirken sich somit positiv auf die Leber aus. Dazu gehören neben Artischocken beispielsweise auch Chicorée, Endivie, Löwenzahn, Radicchio, Rosenkohl und Salbei. Verwenden Sie die Pflanzen einfach ab und zu als Beilage, pepen Sie damit Ihren Salat auf oder trinken Sie Salbei- oder Löwenzahntee. Leider werden bei den meisten verarbeiteten Lebensmitteln und Fertigmahlzeiten die Bitterstoffe entfernt.

Fettverdauung brauchen. Sie filtern schädliche Stoffe aus dem Blut und geben ihm Energieträger mit, die der Körper benötigt und welche die Leberzellen durch den Abbau von Fetten gewinnen. Zudem speichern sie bestimmte Vitamine und Spurenelemente, bauen Aminosäuren auf und unterstützen das Immunsystem. Die Leberzellen helfen uns auch beim «Entsorgen» von Alkohol, Schad- und Giftstoffen aus Nahrung und Umwelt sowie aus Medikamenten. Was für ein Spektrum!

Leidet die Leber, spüren wir lange nichts

Wenn die Leber geschwächt, überfordert oder gar krank ist, merken die Betroffenen lange Zeit nichts. Die Leber tut nicht weh! Es gibt aber andere Anzeichen dafür. Braun verfärbter Urin kann Ausdruck einer akuten Lebererkrankung sein. Auch wenn der weiße Teil des Augapfels gelblich erscheint, kann das bedeuten, dass es der Leber nicht gut geht. Das Ergebnis einer geschwächten Leber ist ein müder und energiearmer Mensch, der an Verdauungsbeschwerden sowie an chronischem Juckreiz leidet.

Ist die Leber stark verfettet, kann ein unangenehmes Druckgefühl im rechten Oberbauch entstehen. Ernsten Schaden richtet eine Fettle-



Reichlich Bitterstoffe

Die in Weleda Amara-Tropfen* enthaltenen Bitterstoffe regen die Verdauung an und unterstützen den Organismus auf pflanzlicher Basis bei Sodbrennen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Übelkeit sowie bei Blähungen und Krämpfen.



Gesundheitstee

Der Naturage Leberwohl-Tee besteht aus Pfefferminze, Löwenzahn, Schafgarbe, Ringelblume und Mariendistel. Diese Teedrogen mit hohem Bitterstoffgehalt unterstützen die Verdauung positiv. Bitterstoffe helfen zudem, den Appetit anzuregen.



Altes Hausmittel, ganz modern

Als eigentliche Leberhelfer sind zahlreiche spagyrische Essenzen bekannt. Dazu gehören Mariendistel, Artischocke, Bärlapp, Brechnuss oder Schöllkraut. In Ihrer DROPA mischt man daraus gerne einen individuellen Spray für Sie.

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

Beweglich BLEIBEN

Gegen Schmerzen
und Verspannung

Dul-X Neck Relax Gel
50 ml
CHF **22.90**



MONATSTIPP
GESUNDHEIT

**Dul-X Back Relax
Gel Creme**
75 ml

CHF **25.90**

Melisana AG, 8004 Zürich

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!

Leiden Sie unter Nacken- oder Rückenschmerzen?

elsa Gesundheitskissen



elsa 

Damit liegen Sie richtig.

- Viskoelastisches Material
- Oeko-Tex geprüft (Produkteklasse 1)
- Kissen waschbar bei 60°
- Auch für Allergiker geeignet
- Schweizer Handarbeit

Verlangen Sie ein
Testkissen in Ihrer
DROPA.

www.elsaschweiz.ch

ber aber glücklicherweise erst dann an, wenn sie sich entzündet. Trotzdem sollte bei einem Verdacht eine ärztliche Abklärung erfolgen.

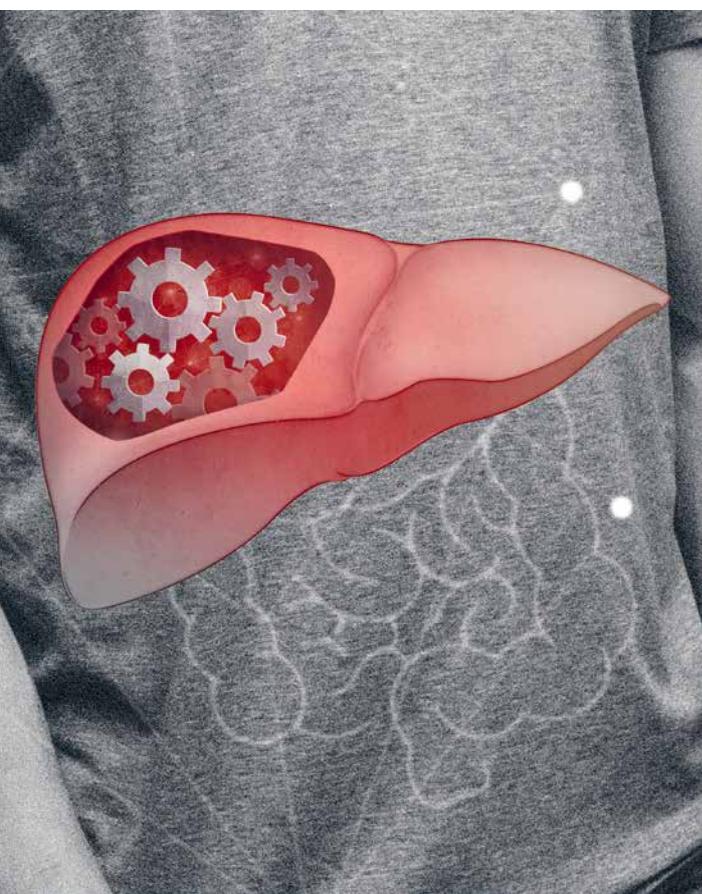
Leber-Zeit

Gemäss der Organ-Uhr aus der Chinesischen Medizin sind unsere Organe zu bestimmten Tages- oder Nachtzeiten besonders aktiv. Bei der Leber sind das die Stunden von 1 bis 3 Uhr nachts. Wenn Sie immer wieder während dieser Zeitspanne wach liegen und sich unwohl fühlen, kann es sein, dass Ihre Leber auf diese Weise auf sich aufmerksam macht und es an der Zeit ist, sich um das Organ zu kümmern und ihm etwas Gutes zu tun, sei es naturheilkundlich und/oder durch eine ärztliche Abklärung.

Weltmeister im Regenerieren

Die gute Nachricht: Die Leber besitzt die einmalige Eigenschaft, nach Verlust von Gewebe nachzuwachsen und geschädigte Teile zu regenerieren. Gesunde Leberzellen teilen sich schneller und ersetzen so die verlorenen, wegoperierten oder erkrankten Teile. Das macht sogar die «Teil-Leberspende» möglich, wobei sowohl beim Spender wie beim Empfänger wieder eine ganze Leber heranwächst.

Text: Walter Roth



**DROPA
EXPERTIN**



INTERVIEW MIT NADJA SPECK

Dipl. Drogistin, dipl. Naturheilpraktikerin und Inhaberin der DROPA Drogerie Appenzell

Wie kann man seine Leber naturheilkundlich unterstützen?

Mit Heilpflanzen! Meine Lieblings-Leberpflanze ist der Erdrauch aus der Mohn-Familie, weil dieser auch die psychische Seite vieler Leberprobleme positiv beeinflusst. Und natürlich mit den klassischen Leber-Unterstützern wie der Mariendistel, der Artischocke und dem Löwenzahn. In unserer Drogerie gibt es sie z.B. als «Lebertropfenmischung».

Wie sieht es aus mit der Ernährung?

Sie ist ganz wichtig, denn alles, was wir essen, beschäftigt ja irgendwann dieses Super-Organ. Abwechslungsreiche Kost mit vielen Früchten und Gemüse. Nicht zu viel Alkohol und Zucker. Genug trinken und kein starkes Übergewicht ansammeln, denn das fordert die Leber enorm heraus. Nicht mehr Medikamente einnehmen, als man wirklich braucht. Und als Frau darauf achten, was Verhütungspillen und Hormonersatz-Therapie mit der Leber machen.

Was tut der Leber sonst noch gut im Alltag?

Die Leber reagiert sehr stark auf unser seelisches Wohlbefinden. Anhaltender Stress, Wut, Unzufriedenheit, ständige Sorgen oder Trauer – all das kann zu deutlich schlechteren Leberwerten führen. Wenn möglich also solche belastenden Situationen verändern und eine Work-Life-Balance suchen, die einem guttut. Und nicht vergessen, dass alle rechtsseitigen Beschwerden und Schmerzen auch mit der Leber zu tun haben könnten!

NEU

Der vegane
Genuss für
deine Stimme.



www.swissherbs-pastilles.com



SwissHerbs® Grether's Pastilles

Blackcurrant, zuckerfrei

Beutel à 45g

Erhältlich in Ihrer DROPA

DG

DOETSCH GRETHER

PHARMA · OTC · CONSUMER CARE



Viburcol®

Viburcol®
bei Unruhezuständen
von Säuglingen und Kindern

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

In ausgesuchten DROPA Standorten erhältlich.

www.viburcol.ch

-Heel

Dies sind zugelassene Arzneimittel.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

ZulassungsinhaberIn:
ebi-pharm ag - 3038 Kirchlindach

SPRECH Stunde

Problem Haarausfall

«Ich leide unter meinem starken Haarausfall. Und das, obwohl ich auf hochwertige Shampoos und Haarpflege achte. Wieso ist das so und was kann ich dagegen unternehmen?»

Es gibt unterschiedliche Arten von Haarausfall: den diffusen am gesamten Kopf, den kreisrunden an einer bestimmten Stelle oder den hormonell erblich bedingten. Von allen sind sowohl Männer wie auch Frauen gleichermaßen betroffen. Die Ursache des diffusen Haarausfalls ist häufig eine vorübergehende Störung. Auslöser können verschiedene Krankheiten, Medikamente, Stress, Vitalstoffmangel oder eine minderdurchblutete Kopfhaut sein. Die Ursache des kreisrunden Haarausfalls ist bis anhin noch nicht vollständig bekannt. Vermutlich wird durch eine Immunreaktion eine Entzündung des Gewebes um den Haarfollikel hervorgerufen, wodurch das Haar nicht mehr normal gebildet werden kann.

Beim erblich bedingten Haarausfall verkleinert sich aufgrund von körpereigenen Hormonen die Haarwurzel, die Blutgefässe bilden sich zurück und versorgen so das Haar ungenügend mit Vitalstoffen. Diese Art des Haarausfalls ist bei 80 Prozent der Männer anzutreffen, von den Frauen sind nur rund 30 Prozent betroffen. Zur Behandlung hat sich der Wirkstoff Minoxidil als wirksam erwiesen, wenn er über einige Monate regelmässig angewendet wird. Doch kann man auch vorbeugen: Bei frühzeitiger Supplementierung, also der gezielten Einnahme von dafür geeigneten, ergänzenden Vitalstoffen, lässt sich der Beginn hinauszögern, aber nicht gänzlich verhindern. In jedem Fall ist zu beachten, dass bis zu 100 ausgefallene Haare pro Tag normal sind.

Wichtig ist eine gute Versorgung mit Vitaminen, Mineralsalzen und Spurenelementen. Denn der Mensch lebt nicht von dem, was er isst, sondern davon, was der Körper verdaut, aufnimmt und in den Organismus einbaut. Darum macht es Sinn, solche Vitalstoffe über einen Zeitraum von mindestens drei

**DROPA
EXPERTE**



**BEAT
NIKLAUS**

Eidg. dipl. Drogist und
Inhaber der DROPA Drogerie
Niklaus in Küsnacht

Monaten mit einem guten Produkt zu ergänzen, welches Vitamine, Mineralsalze und Spurenelemente in einer für den Körper optimalen, resorbierbaren Form enthält. Shampoos und Haarwasser gegen Haarausfall sind als Ergänzung nützlich. Aber Achtung: Tägliche Haarwäsche, Heissluft aus dem Haartrockner, Färbemittel sowie Pflegeprodukte von minderer Qualität können die Haare strapazieren und die Kopfhaut austrocknen. Dies kann ein frühzeitiges Ausfallen der Haare begünstigen. Das Bürsten mit einer guten Haarbürste ohne allzu grossen Druck kann hingegen die Durchblutung der Kopfhaut verbessern. Dasselbe gilt für eine Kopfmassage mit den Fingerspitzen. Auf diese Weise werden die Haarfollikel besser mit Blut und Nährstoffen versorgt, was einem frühzeitigen Haarausfall entgegenwirken kann.

Da immer individuelle Aspekte mitspielen, sollten Sie sich mit diesem Anliegen in Ihrer DROPA beraten lassen. Ich persönlich empfehle den Kunden bei unklarer Ursache von Haarausfall eine Haarmineralstoffanalyse. So können eine eventuelle, toxische Schwermetallbelastung ermittelt und gegebenenfalls ausgeleitet oder allfällige Mangelerscheinungen festgestellt und behandelt werden.

Text: Agnes Zavala



Sturz- prophylaxe

FÜR SENIOREN

Im Alter verliert man an Muskelkraft; Stürze werden häufiger und auch gefährlicher. Dagegen kann man jedoch mit Training und entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen gezielt etwas unternehmen.



Stürze gehören zu den häufigsten Unfallursachen. Oftmals geschehen sie zu Hause, besonders betroffen sind Personen über 65. «Dies ist auf den natürlichen Muskelabbau zurückzuführen. Ab dem 20. Altersjahr verlieren wir pro Jahrzehnt fünf bis zehn Prozent Muskelmasse, ab 40 sind es ein bis zwei Prozent jährlich», weiss Barbara Nanz, Physiotherapeutin in Wald im Zürcher Oberland und Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Gerontologie. Es schwindet die Kraft, wir werden zudem stetig langsamer und ungelenker. Gleichzeitig braucht genau diese langsamere Bewegung mehr Kraft, Gleichgewichtssinn und Koordination.

Eine zusätzliche Verschlechterung tritt ein, wenn im Alter eine Erkrankung, wie beispielsweise Diabetes, die Sensibilität in den Füßen beeinträchtigt oder bestimmte Medikamente eingenommen werden müssen. Dies gilt vor allem für Blutdrucksenker sowie Beruhigungs-, Schlaf- und gewisse Schmerzmittel wie Opiate, die eine Veränderung in der Wahrnehmung oder Schwindel hervorrufen können.

Mentale Einstellung

Im Alter nimmt nicht nur das Sturzrisiko zu, die Verletzungen werden aufgrund der poröseren Knochen schwerwiegender, zum Beispiel beim Oberschenkelhalsbruch. Ist man sich dessen bewusst, kann das verunsichern. Dies wiederum führt dazu, dass sich Betroffene weniger zutrauen, weniger bewegen und noch schwächer werden. Dabei wäre eine positive Haltung äusserst wichtig. Diese kann sich in Aktivitäten widerspiegeln, ebenso wie in einer ausgewogenen Ernährung. Barbara Nanz führt aus: «Viele Senioren leiden unter Mangelerscheinungen. Das Essen macht aufgrund von Appetit- oder Geschmacksverlust nicht mehr so viel Spass, ist aber für die Zufuhr von Eiweissen, Vitaminen und Mineralstoffen – insbesondere von Kalzium und Vitamin D – von grosser Bedeutung.»

Vorbeugen und fallen lernen

Sobald man merkt, dass die Trittsicherheit abnimmt, sollte etwas unternommen werden. Mit einem standardisierten Test wird die Sturzgefährdung eruiert. Anschliessend werden Übungen definiert, um die Kraft, Ausdauer, Koordina-

Tipps

STOLPERFALLEN ZU HAUSE

Auch bei der Einrichtung lassen sich Vorkehrungen treffen, um Stürze zu vermeiden. Achten Sie auf folgende Risikofaktoren:

- **Rutschige Teppiche, Läufer und Fussmatten**

Wählen Sie Teppiche und Fussmatten mit einer rutschhemmenden Unterseite.

- **Lose Kabel und Teppichränder**

Daran bleibt man gerne hängen. Deshalb Kabel nur den Wänden entlang verlegen und freiliegende Teppiche allenfalls wegräumen.

- **Nasse Dusche oder Badewanne**

Hier helfen Gleitschutzstreifen für den Wannenboden.

- **Treppen und Nasszellen**

Bringen Sie an diesen kritischen Stellen, auch bei der Toilette, gut verankerte Haltegriffe an.

- **Schlechte Beleuchtung**

Im Halbdunkel erkennt man Stufen und Hindernisse kaum. Sorgen Sie daher für genügend Licht und lassen Sie in der Toilette über Nacht ein Nachtlicht brennen.

- **Schuhwerk und Gehhilfen**

Verzichten Sie auf weite Finken oder Schuhe, in denen Sie keinen Halt haben. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Gehhilfen richtig eingestellt und diese jeweils so verstaut sind, dass sie Ihnen nicht in den Weg kommen.

OMEGA-life®: Unterstützt Herz und Gehirn.

Natürliche Vitalität aus dem Meer.

OMEGA-life® enthält die lebenswichtigen Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, welche die Blutfettregulation beeinflussen und zum Erhalt einer normalen Herz- und Gehirnfunktion beitragen. Erhältlich in Ihrer DROPA.

OMEGA-life® - täglich fürs Leben
omega-life.ch



RUHE MIT LAVENDEL



BON GRATIS IM WERT CHF 7.50

Beim Kauf von zwei ätherischen Ölen nach Wahl erhalten Sie **GRATIS** einen Basis Raumspray im Wert von CHF 7.50.

Einlösbar in ausgesuchten DROPA Standorten.

Gültig bis 25.10.2020, solange Vorrat. Nicht kumulierbar mit anderen Rabatten.



IN DIE RAUMSPRAY GRUNDLAGE MISCHEN

Weitere ätherischen Öle von Aromalife sind in ausgesuchten DROPA Standorten erhältlich.

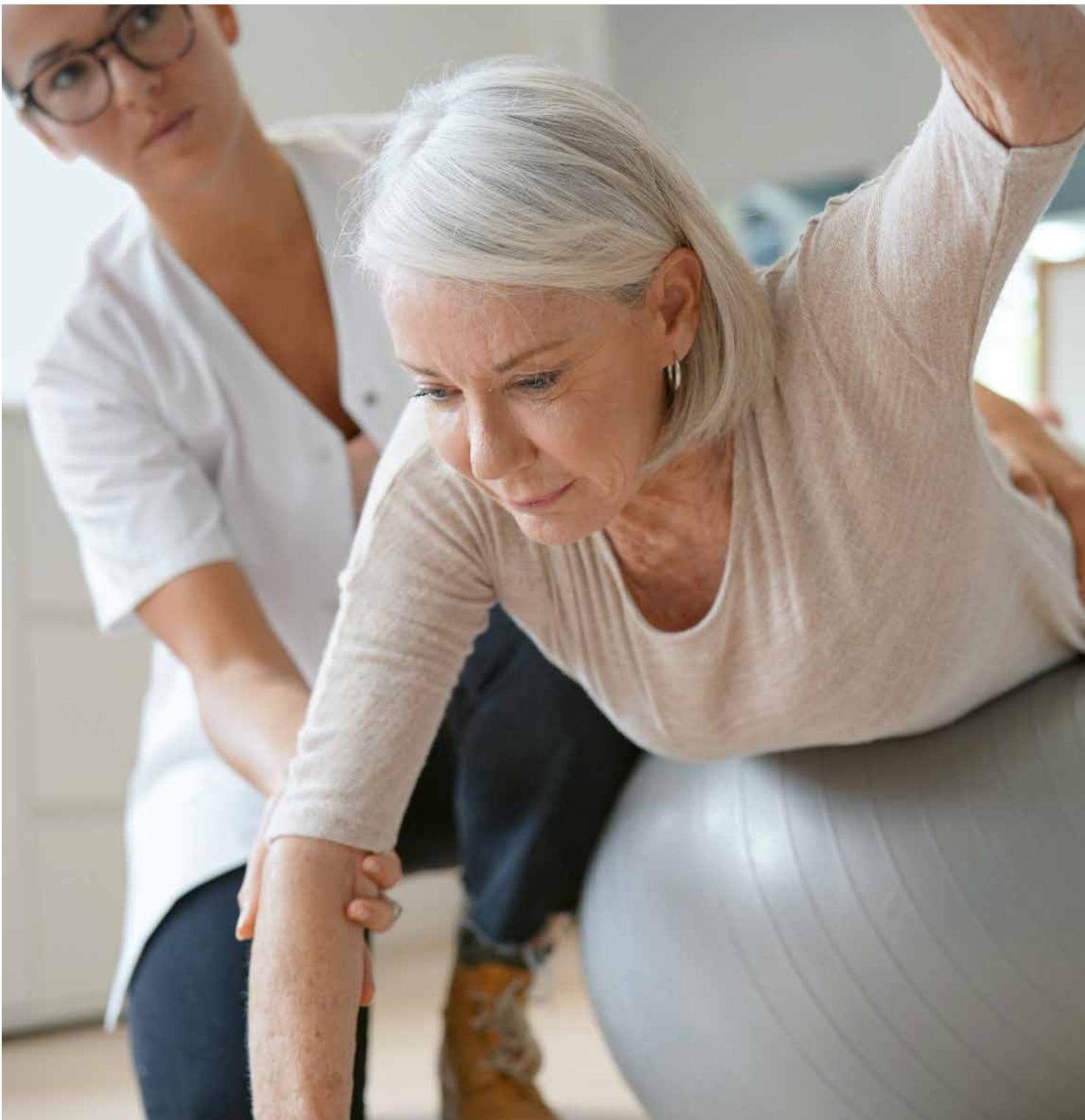
 aromalife.ch

tion, Konzentration und Beweglichkeit zu stärken. Dies kann individuell, in der Physiotherapie oder in Gruppen geschehen. Infos hierzu finden Sie beispielsweise unter www.sichergehen.ch oder bei Pro Senectute. Der Physiotherapeut oder die Hausärztin können ebenso weiterhelfen.

«Es lohnt sich, in das Vermeiden von Stürzen zu investieren», sagt Barbara Nanz: «Es ist auch

sinnvoll, ein konkretes Sturztraining zu machen. Denn richtig fallen will gelernt sein.» Dazu braucht es einen spezialisierten Physiotherapeuten, sichere Übungsanlagen wie ein hohes, breites Bett, weiche Unterlagen sowie einen gut durchdachten Übungsplan mit Aufbautraining.

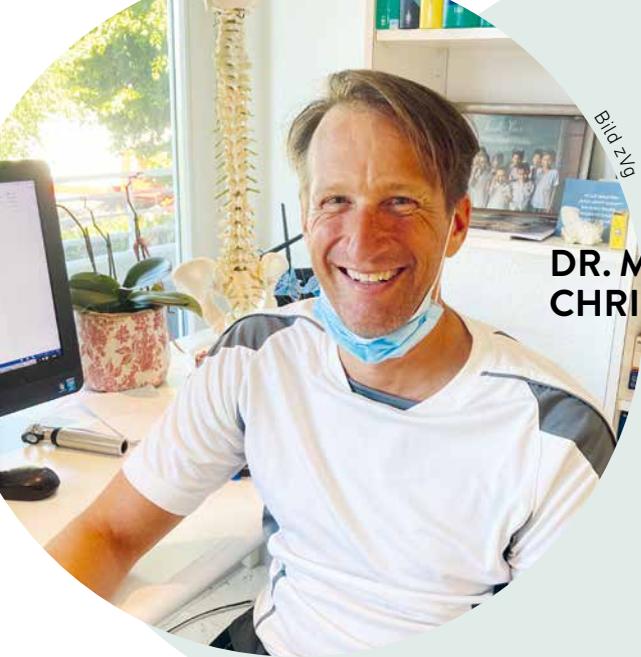
Text: Agnes Zavala



DIAGNOSEN VON «Dr. Google»

Im Internet kann man sich viel Wissen aneignen, aber auch einen Haufen unseriöse Informationen finden. Über den Umgang mit «Dr. Google» haben wir mit Dr. med. Christian Wenk und Dr. med. Fabian Unteregger gesprochen.





**DR. MED.
CHRISTIAN WENK**

«Ich finde es hervorragend, wenn sich Patienten im Internet schlaumachen, bevor sie zu mir in die Praxis kommen. So haben sie sich bereits mit dem Thema auseinandergesetzt und können meine Informationen besser einordnen», sagt Dr. med. Christian Wenk, Internist aus Schenkon. «Aber es gibt auch Fallstricke wie Angst im Zusammenhang mit «Fake News» oder mangelnden Sachverstand. Man recherchiert ja meist schon aus Sorge wegen eines Symptoms. Dann ist zum Beispiel ein simples Kopfweg gefühlt rasch einmal ein Hirntumor.»

Information aus dem Internet

Wenk mag kritische Patienten, auch solche, die es Ärzten gegenüber sind. Vielleicht hat dies mit seiner eigenen Geschichte zu tun, denn er war selbst länger Patient, als ihm lieb war. Einst war Christian Wenk nämlich ein Weltklasse-Duathlet. Seit einem Trainingsunfall am 20. September 2000, den er nur knapp überlebte, ist er Paraplegiker. Ein weiterer Unfall geschah im Jahr 2017, die dadurch erlittenen Verletzungen sowie anschliessende Komplikationen machten 38 Operationen notwendig. Wieder wäre er zweimal fast gestorben. Der Internist kennt also die Warte des Patienten sehr gut. «In dieser Zeit habe ich oft im Internet nach Informationen gesucht, die mir gesundheitlich helfen konnten», erinnert er sich. «Die beste frei zugängliche Quelle für unabhängige Fakten – auch medizinische – ist eindeutig Wikipedia. Oft sind auch Info-Seiten von gewissen Unispitälern hochstehend. Unbedingt abraten würde ich dagegen von Blogs und Foren.» Auch in der Sprechstunde kommt das Internet oft zum Einsatz – Christian Wenk zeigt seinen Patienten dann meist Bilder, um ihnen eine Diagnose oder medizinische Zusammenhänge zu veranschaulichen.

**DR. MED.
FABIAN UNTEREGGER**



© Michael Sieber

Interpretation durch Fachleute

Die Praxis von Dr. med. Fabian Unteregger ist die Bühne, auf der der Komiker und Kabarettist mit seinem Programm «Doktorspiele» auftritt. Parallel dazu arbeitet er jedoch an seinem Grundlagen-Forschungsprojekt zur menschlichen Stimme. Auch er bricht eine Lanze für die Internetsuche: «Sich schlauzumachen, ist immer gut. Das setzt allerdings voraus, dass man realisiert hat, dass man noch nicht schlau ist – mir passiert das täglich.» Allerdings habe das seine Tücken. «Wenn jemand einen Schmerz im rechten Unterbauch verspürt, dann wird sie oder er die Website finden, die behauptet, das sei nun definitiv ein tödlicher Tumor. Dabei hat sie oder er einfach bei einer Rumpfbeuge den Muskel überanstrengt. Das Gute ist, dass man spätestens dann realisiert, dass man Bauchmuskeln hat», sagt Fabian Unteregger mit einem Augenzwinkern und wird bald wieder ernst: «Das Interpretieren medizinischer Informationen gehört in die Hände von Profis.» Deshalb rät er, stets mehrere Quellen zu konsultieren und dann

MONATSTIPP
NATUR

BEI VERGESSLICHKEIT UND

Konzentrationsmangel

Verbessert die Sauerstoffversorgung des Gehirns



Tebofortin uno 240
z.B. 40 Filmtabletten

CHF 69.90

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi

dropa
GANZ SCHÖN GESUND!

Für BimboSan ist
nur beste Schweizer
Milch gut genug.



Schweizer Milch ist von sehr hoher Qualität, unter anderem wegen des hochwertigen Wiesenfutters, den vielen Kleinbetrieben, dem ökologischen Bewusstsein und den strengen Tierschutzgesetzen. Grund genug, alle unsere Milchen ausschliesslich mit Milch von Schweizer Bauernhöfen herzustellen.

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

20% Rabatt beim Kauf eines BimboSan Produktes nach Wahl (exkl. Anfangsmilchen).
Gültig bis 25.10.2020 · Erhältlich in Ihrer DROPA
Keine Kumulation mit anderen Rabatten



BimboSan
Für jeden Babytag.

eine Fachperson auf das gefundene Wissen anzusprechen. Fabian Unteregger: «Websites, auf denen ich selbst immer wieder lande, sind Wikipedia, Netdoktor oder Flexikon. Sobald auf einer Internetseite penetrant Werbung für ein Medikament oder eine Therapie gemacht wird, würde ich davon Abstand nehmen.»

Internet-Selbstmedikation

Ja oder Nein?

Und was meinen die beiden Ärzte zu Selbstmedikation aufgrund von Internet-Recherchen? Da decken sich die Meinungen nicht ganz. «Man muss dabei unbedingt den gesunden Menschenverstand walten lassen», ist Christian Wenk relativ gelassen. Denn der Einkauf von nicht rezeptpflichtigen Medikamenten in Drogerien oder Apotheken ist in der Regel unbedenklich. Dort bekommt man auch Informationen zur Dosierung oder für den Fall, dass noch andere Medikamente eingenommen werden. Fabian Unteregger sieht



die Internet-Selbstmedikation ein wenig anders. «Sie würden sich auch nicht ins Cockpit eines Flugzeuges setzen, weil Sie tags zuvor einen Youtube-Film darüber geschaut haben, wie man ein Flugzeug fliegt», sagt er. «Das für alle im Internet verfügbare Wissen ist ein Segen. In Bezug auf die Medizin stösst man jedoch an Grenzen.» Es hat schon einen Grund, weshalb Medizinstudium, Facharzt-ausbildung, aber auch die Ausbildung von Fachpersonen in Apotheken und Drogerien viel Zeit in Anspruch nehmen. Und was ist nun die Quintessenz? Christian Wenks Fazit ist klar: «Das Internet ersetzt den Arzt auf keinen Fall, aber es ergänzt ihn gut.»

Text: Susanne Stettler

Kopfs Klopfus lässt den Schädel schmerzen



**Wirkt gegen Kopfschmerzen.
Kapsel mit flüssigem Ibuprofen.**

Erhältlich in Ihrer DROGA. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage. VERFORA AG



VERFORA
FÜRS LEBEN

**MARLIES
MÖLLER**
beauty haircare



KERATIN SHAMPOO & CREAM OIL

Hoch konzentriertes Keratin füllt bereits während der Reinigung die geschädigte Haarstruktur auf, repariert brüchige Partien und verleiht dem Haar unglaublichen Glanz und fließende Geschmeidigkeit.

Trendy Sleek Look.
Repair-Effekt inklusive.
Ohne zu Beschwerden.



IHR GESCHENK

Beim Kauf von einem MARLIES MÖLLER beauty haircare Originalprodukt erhalten Sie das Finally Strong Hairspray, 30ml* als Geschenk bei Ihrem BEAUTY EXPERTEN.

* Solange der Vorrat reicht.
In ausgesuchten DROGA
Standorten erhältlich.

www.marliesmoeller.com

WISSENSWERTES

über Kürbis

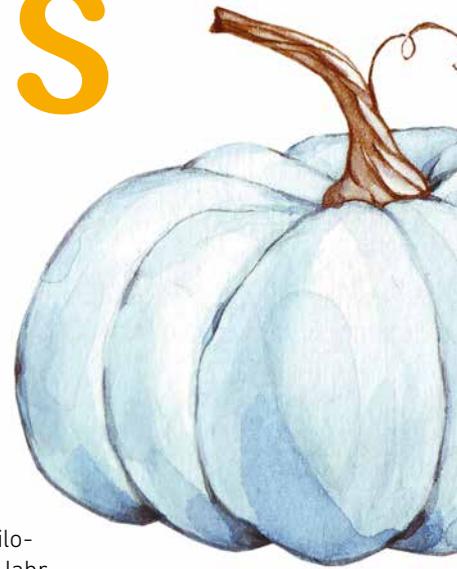
Die Kürbis-Saison läutet den Herbst ein. Doch der Kürbis ist nicht nur ein vielseitiges Nahrungsmittel, es gibt noch sehr viel mehr Spannendes, das man über ihn wissen sollte.

Gesunder Genuss:

Kürbis enthält viel Beta-Karotin, die Vitamine A, D und E sowie Kalium, Kalzium und Zink. Zudem hat er je nach Sorte nur rund 30 Kalorien pro 100 Gramm.

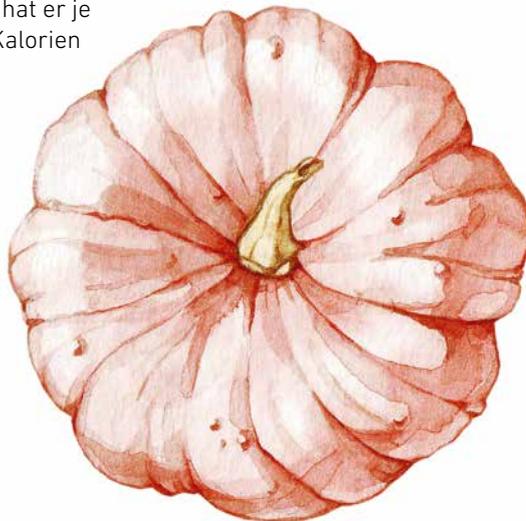
Fast eine Tonne:

Mit einem Gewicht von 953,5 Kilogramm hält ein Kürbis aus dem Jahr 2014 den Schweizer Rekord.



Vielseitiges Gemüse:

Suppe aus Kürbis kennt heute praktisch jeder – aber er lässt sich auch sauer einlegen, als Gemüsebeilage servieren, roh in einen Salat verwandeln oder als saftige Zutat in einem Kuchen verarbeiten. Auch die Blüten und Kerne sind essbar.



Unverzichtbar:

An Halloween – ein Volksbrauch, der ursprünglich von irischen Einwanderern in die USA gebracht wurde – sind Kürbisse unverzichtbar. Ausgehöhlt, zu gruseligen Gesichtern geschnitzt und von innen mit Kerzen beleuchtet, sollen sie böse Geister vertreiben.

Nicht nur in Österreich:

Kürbiskernöl kommt hauptsächlich aus der Steiermark. Doch auch in der Schweiz gibt es einige wenige Produzenten, die den Ölkürbis für diese Spezialität anbauen. Das nussige, süssliche und würzige Öl verfeinert viele Speisen und gilt zudem in der Volksmedizin als sehr gesund.

1000 Sorten:

Die Familie der Kürbisse umfasst über tausend Sorten.

Zierkürbisse:

Sie erkennt man an ihren aussergewöhnlichen Farben und Formen. Ist man unsicher, gibt ein Geschmackstest die Antwort: Kauen Sie ein sehr kleines Stück des Fruchtfleisches. Schmeckt es bitter, kommt dieser Geschmack vom Bitterstoff Cucurbitacin, dem giftigen Anteil des Zierkürbisses.

Gesundheit snacken:

Die Inhaltsstoffe von Kürbiskernen sind wertvoll. Daher sind sie nicht nur ein köstlicher Snack. Daraus hergestellte Arzneimittel werden traditionell zur Stärkung der Blasenfunktion bei einer Blasenschwäche, einer Reizblase und bei einer gutartigen Prostatavergrößerung mit Beschwerden beim Wasserlassen eingesetzt.



WÄRMENDE KRÄUTER FÜR Magen und Verdauung



Langsam werden die Tage kürzer und der sommerlich leichte Speiseplan wird von herbstlichen, reichhaltigen Schlemmereien abgelöst. Tibetische Pflanzenrezepturen mit wärmenden Kräutern sorgen jetzt für die nötige Balance von Magen und Verdauung.

Blähungen und Völlegefühl

Jahreszeitliche Übergänge, wie eben der Herbst, sind auch für die Verdauung Übergangszeiten. Die Umstellung der Ernährung und herbstliche Gemüse wie Wild, Rotkraut und Vermicelles führen gerne zu Blähungen, Völle- oder Druckgefühlen in der Magengegend oder zum unliebsamen Gefühl von «einem Stein im Bauch». Die tibetische Kräuterrezeptur Padma Digestin mit Granatapfelsamen, Zimt, Galgant, Kardamom und langem Pfeffer mildert Blähungen und Völlegefühle. Die wärmenden Kräuter sorgen wie eine Wärmflasche von innen für ein wohliges und entspanntes Bauchgefühl.

Feuriges Magenklima

Zucker, Fett und Alkohol können das Magenklima stören und dazu führen, dass Magensaft aufstösst. Dies nimmt man dann als unangenehmes Brennen wahr. Häufig spürt man dieses feurige Magenklima, wenn man sich hinlegt. Das Liegen auf der linken Seite oder mit erhöhtem Oberkörper kann Abhilfe schaffen. Padma Aciben, eine traditionelle tibetische Kräuterrezeptur mit

Calciumcarbonat sowie Kardamom, Alantwurzel, Granatapfelkern, Färberdistelblüten und langem Pfeffer, kann ein gestörtes Magenklima ausbalancieren. Die Mischung hat gemäss der tibetischen Lehre neutralisierende Eigenschaften und trägt zu einer normalen Funktion der Verdauungsenzyme bei.

Was hilft sonst noch?

- Ein Verdauungsspaziergang regt die Verdauung an.
- Weite Kleidung drückt nicht auf den Magen.
- Letzte Mahlzeit ca. 3 bis 4 Stunden vor dem Schlafen.
- Abends keine anregenden Getränke wie Kaffee oder Schwarztee.



Padma Digestin ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Padma Aciben ist ein Nahrungsergänzungsmittel.

Padma AG, 8620 Wetzikon

www.padma.ch

FÜR NOTFÄLLE:

Arnika und Wallwurz

Ob bei akuten Verletzungen, alltäglichen Missgeschicken oder chronischen Leiden: Die beiden Heilpflanzen Arnika und Wallwurz sind bewährte Helfer, wenn es um das Lindern von Prellungen, Verstauchungen, Muskelzerrungen oder entzündeten Gelenken geht.

Dass nicht nur Ausgleich, sondern Heilkraft in der Natur zu finden ist, wussten schon unsere Vorfahren. Der medizinische Einsatz von Wallwurz beispielsweise lässt sich bis in die Antike zurückverfolgen, wo die Pflanze – auch als Beinwell bekannt – zur Wundheilung und sogar zur Regeneration von Knochenbrüchen eingesetzt wurde. Verglichen dazu ist Arnika eine relativ junge Heilpflanze, deren schmerzlindernde Wirkung erst im 17. Jahrhundert entdeckt wurde. Heute gehören Arnika und Wallwurz zu den bekanntesten Arzneimittelpflanzen Europas und werden gerne ergänzend zur Schulmedizin angewendet. Arnika ist dabei das Mittel der Wahl bei stumpfen Verletzungen. Wallwurz steht in der Naturheilkunde dafür, Getrenntes und Gelockertes, das aus der Form geraten ist, wieder zusammenzuführen. So machen ihre Eigenschaften die beiden Pflanzen zu einem starken Duo für breitgefächerte Anwendungen, das als Salbe, Gel oder Tinktur zur äusserlichen Anwendung in keiner Notfallapotheke fehlen darf.

Arnika – der natürliche Notfallhelfer

Bei akuten Verletzungen wie Prellungen, Quetschungen oder Zerrungen hat sich Arnika als Erste-Hilfe-Naturheilmittel bewährt. Das Zusammenspiel der Inhaltsstoffe aus den Arnikablüten reduziert den Austritt von Flüssigkeit ins Gewebe und damit die Bildung von Schwellungen. Daneben wirkt Arnika entzündungshemmend, schmerzlindernd und eignet sich auch bei Muskelkater und -verspannungen, Nackensteife, Hexenschuss und als unterstützende Massnahme bei Arthrose und anderen rheumatischen Beschwerden. Die ätherischen Öle sowie Bitter- und Gerbstoffe der Blütenblätter bekämpfen krankheitserregende Bakterien. Es verwundert daher nicht, dass die alpine Pflanze



Arnika



Carbolevure®

Probiotikum + Aktivkohle

BRINGT IHREN DARM WIEDER INS GLEICHGEWICHT



Für Erwachsene
Laktosefrei • Glutenfrei

Pierre Fabre
HEALTH CARE

www.carbolevure.ch


Pierre Fabre
Pharma
Consumer Health Care
Hegenheimermattweg 183
4123 Allschwil

06/2020
CAR-190409

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

Schützen Sie Ihre Gesundheit mit System



meridol 
Gesundes Zahnfleisch, Gesunde Zähne.

G
GABA Schweiz
Spezialist für Mund- und Zahnpflege



Jetzt in Ihrer DROPA
Beim Kauf von meridol® Produkten erhalten Sie
30% Rabatt. Gültig bis am 25.10.2020. Keine
Kumulation mit anderen Rabatten.

**30%
RABATT**

mit den auffallend gelben Blütenblättern zur Blume des Jahres 1986 sowie zur Arzneipflanze des Jahres 2001 auserkoren wurde.

Wallwurz für chronische Leiden

Wo Arnika schnelle Hilfe leisten kann, unterstützt Wallwurz bei länger andauernden Heilungsprozessen. Die Pflanze steht in der Naturheilkunde dafür, Auseinandergeratenes wie gebrochene Knochen oder verletztes Gewebe wieder zusammenzufügen. Für die schmerzstillenden und entzündungshemmenden Effekte im Körper sorgen verschiedene Inhaltsstoffe. Der Wirkstoff Allantoin beispielsweise fördert die Zellerneuerung im Haut- und Knochengewebe, und auch Blutergüsse bilden sich schneller zurück. Zudem erleichtert er die Aufnahme anderer Wirkstoffe ins Gewebe.

Neben Sportverletzungen kommt Wallwurz vor allem bei rheumatischen Gelenk- und Muskelschmerzen zum Einsatz. Wallwurzgel oder -salbe eignet sich deshalb besonders gut bei chronischen und langwierigen Entzündungen wie Sehnenscheidenentzündungen, Entzündungen der Schleimbeutel, Tennis- oder Golfarm. Stricklustige, die schon fleissig auf die kalten Wintermonate hinarbeiten, sollten Wallwurzgel oder -salbe ebenfalls in der Notfallapotheke haben, denn es ist auch ideal bei müden oder gereizten Handgelenken.

Text: Sarah Schumacher



Getrocknete Arnikablüten

Auch von innen

Als Ergänzung zur äusseren Anwendung können homöopathische Globuli den Heilungsprozess von innen begünstigen. Die Einnahme der kleinen Kügelchen ist schon bei Kleinkindern möglich. Die Einnahme von Produkten mit Arnika oder Wallwurz, die nicht homöopathisch aufbereitet sind, ist nicht geeignet, da sie zu schweren Nebenwirkungen führen kann.

Wallwurzblüten



Wurzel der Wallwurzpflanze



BABY-PO

rot und wund

Von einer Windeldermatitis bleiben die wenigsten Babys verschont.
Dem entzündlichen Ausschlag lässt sich aber vorbeugen.

Prophylaxe bei Antibiotikaeinnahme

Die Einnahme von Antibiotika kann zu Windeldermatitis führen. Der Grund: Die Mittel töten nicht nur unerwünschte, sondern auch hilfreiche Bakterien. Die Haut gerät ins Ungleichgewicht und ist vor allem für Hautpilze anfälliger. Neben häufigem Windelwechseln und Strampeln an der Luft kann man die Haut des Babys zusätzlich stärken. Beispielsweise lässt sich einer Windeldermatitis mit einer individuellen spagyrischen Mischung für das Hautgleichgewicht oder mit einer speziellen Babycreme vorbeugen.

Ein zarter Baby-Po muss schon so einiges aushalten: Fast alle Babys leiden im Laufe ihrer Windelzeit mindestens einmal an einer Windeldermatitis, einem entzündlichen Ausschlag im Windelbereich. Dabei ist die Haut gerötet, geschwollen und kann nassen oder schuppen. Auch Pusteln und Pickel sowie offene Hautstellen können auftreten.

Ausgelöst werden die Symptome durch Bakterien und Pilze, welche die Haut angreifen. Der Hauptgrund dafür lässt sich kaum vermeiden: Das feuchtwarmer Klima in der Windel ist ein idealer Nährboden für Bakterien und Pilze. Da die Haut hier immer wieder in Kontakt mit Urin und Stuhl kommt, ist sie gereizt und anfällig für einen Befall. Am häufigsten tritt der Ausschlag darum beim Po und im Genitalbereich auf. Er kann sich aber auf den Unterbauch und die Oberschenkel ausdehnen. Erkältungen mit Fieber, Zahnen, Durchfall, Allergien gegen Pflegeprodukte oder eine Antibiotikabehandlung können eine Windeldermatitis zusätzlich begünstigen. Häufig kommt es auch zu einem wunden Po, wenn sich die Nahrung des Babys verändert.

Frische Luft und sanfte Reinigung

Für die Kleinen ist der Ausschlag mit den Schmerzen und dem ständigen Juckreiz unan-



genehm. Ihrem Ärger machen sie durch vermehrtes Weinen, Quengeln oder Schreien Luft. Manche haben in dieser Zeit auch kaum Appetit.

Vorbeugen kann man einer Windeldermatitis, indem man volle Windeln rasch wechselt, den Baby-Po mit warmem Wasser sorgfältig reinigt und vorsichtig trocken tupft. Reiben sollte man genauso vermeiden wie feuchte Reinigungstücher. Gut tut dem Baby-Po, wenn er immer wieder an der Luft ist. Will heissen: Die Kleinen sollten so oft wie möglich ohne Windeln strampeln können.

Bemerkt man erste Hautreizungen, kann die betroffene Stelle mit einer Salbe mit Zink eingecremt werden, sie hat sich bei nässenden

und juckenden Wunden bewährt. Ist die Windeldermatitis aber bereits ausgebrochen, muss sie meist mit einer Salbe gegen Pilze behandelt werden. Tritt nach einigen Tagen keine Besserung ein oder verschlimmert sich der Ausschlag, kommt es zu starken Blutungen der Haut oder leidet das Kind wiederholt an Windeldermatitis, ist es ratsam, den Kinderarzt zu kontaktieren.

Text: Samantha Taylor



Weitere Tipps und Anregungen rund um den Eltern-Kind-Alltag finden Sie unter www.der-plan-fürs-leben.ch

STILVOLL

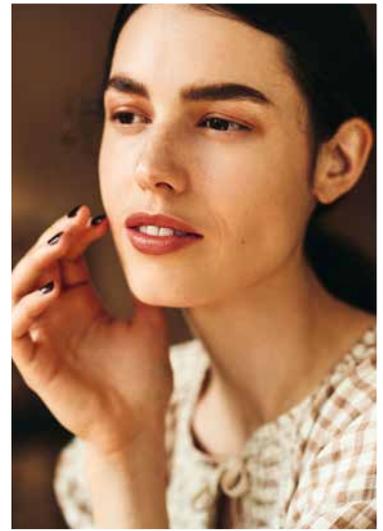
geerdet

Die klassischen Herbsttöne werden
begleitet von starken Akzenten.

Produktion: Isabelle Koller, Slavica Milutinovic
Fotos: Selina Meier, Petra Wolfensberger
Make-up & Haare: Lena Fleischer
Styling: Amanda S. Brooke
Model: Helen J., Option Model Agency AG

VERTRÄUMT

Betonte Augenbrauen passen zum schlichten Look.



Das getönte BB-Gel gleicht aus und spendet Feuchtigkeit.



METTLER
1929
SWITZERLAND

NATÜRLICHE GESICHTSPFLEGE VON METTLER 1929

- ✓ Für jede Hautbedürfnisse die passende Lösung
- ✓ Natürliche Pflanzenextrakte
- ✓ Ohne Parabene und 100% vegan
- ✓ Hergestellt in der Schweiz

IHR GESCHENK
Shampoo & Conditioner
40ml*

* Bei einem Kauf von Mettler 1929 Gesichtspflege Produkten ab CHF 60.- erhalten Sie ein feuchtigkeitsspendendes Shampoo 40ml und einen feuchtigkeitsspendenden Conditioner 40ml. Gültig vom 12. bis 25. Oktober 2020. Ein Geschenk pro Kunde, solange der Vorrat reicht.

BOSS.COM

BOSS
BOTTLED

THE NEW EAU DE PARFUM

BOSS
HUGO BOSS



Das moderne samtige
Finish harmoniert
mit den Smokey Eyes.

KRAFTVOLL

Herbsttöne verleihen
einen starken Ausdruck.

20%
RABATT
GÜLTIG VOM 21. SEPTEMBER BIS
11. OKTOBER 2020

MONATSTIPP
SCHÖNHEIT



Eucerin Hyaluron-Filler + Elasticity 3D Serum
30 ml

CHF 47.90
STATT CHF 59.90

HYALURONSÄURE
reduziert Fältchen

Intensives Anti-Falten Serum
für eine glatte Haut

Keine Kumulation mit anderen Rabatten.
Beiersdorf Eucerin AG, 4153 Reinach



**STRAFFERE HAUT
MIT DER KRAFT
DER NATUR,**



Weleda Granatapfel Straffende Gesichtspflege

**STRAFFENDES GESICHTSÖL -
PFLEGE-MULTITALENT FÜR JEDEN TAG**

- ✓ Faltentiefe -16%*
- ✓ Mit Anti-Pollution-Wirkung
- ✓ Nährender Pflege-Boost**
- ✓ Komposition mit 8 kostbaren Bio-Pflanzenölen



Von einem unabhängigen Testinstitut bestätigt: *nach 4 Wochen bei zweimal täglicher Anwendung.
**91% bestätigen: Das Produkt nährt intensiv. Zustimmung in einer Verbraucherstudie mit 48 Probanden nach 7 Tagen bei zweimal täglicher Anwendung.

WELEDA
Seit 1921



FÜR die AUGEN



Clarins Ombre Velvet
Ein Lidschatten, der mit langem Halt und wunderbar glättendem Effekt punktet.
CHF 35.90 | Seite 36 und 37



Sensai Col Lasting Eyeliner Pencil
Der Eyeliner begeistert mit einer superegeschmeidigen und wischfesten Gel-Textur.
CHF 47.90 | Seite 39



Sensai Col Mascara 38° C
Die wasserfeste und ölresistente Formulierung verwischt weder bei Tränen noch bei Regen.
CHF 40.– | Seite 39



Clarins Brow Duo
Innovatives Duo für präzise Brauen mit Wow-Effekt.
CHF 29.50 | Seite 37



Artdeco Eye Brow Designer – 281
Augenbrauenstift, der sich leicht auftragen lässt. Für einen lang haftenden, natürlichen Look.
CHF 19.– | Seite 36

FÜR die LIPPEN



Sensai Silky Design Rouge – DR02
Feuchtigkeitsspendender Lippenstift, der lange hält.
CHF 47.90 | Seite 36



Sensai Col Lip Pencil – Nr. 04 Feminine
Der Konturenstift definiert die Lippen mit höchster Präzision.
CHF 47.– | Seite 36



Clinique Pop Lip Color and Primer – Sugar Pop
Ein Lippenstift, der sich sanft auftragen lässt und für ein modernes, samtiges Finish sorgt.
CHF 33.– | Seite 37

FÜR den TEINT



Estée Lauder Double Wear Instant Fix Concealer
Ein dynamisches Duo: Es bereitet vor, deckt ab und ist die Basis für makellose Deckkraft.
CHF 40.– | Seite 36, 37 und 39



Clinique iD Dramatically Different Moisturizing BB-Gel inkl. Kartusche
Das getönte Gel versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und perfektioniert den Teint.
CHF 75.– | Seite 37



Estée Lauder Futurist Hydra Rescue Moisturizing Make-up
Ein deckendes, atmungsaktives, hautverwöhnendes Make-up, das zwölf Stunden lang für frisches Aussehen sorgt.
CHF 62.– | Seite 39

FÜR die NÄGEL



Alessandro Coco Mango Nail Butter
Eine intensive Nagelpflege mit Jojobaöl und Mangobutter.
CHF 29.90 | Seite 37 und 39



Artdeco Art Couture Nail Lacquer – Nr. 698
Verschönert die Nägel mit brillanter Farbe und hoher Deckkraft.
CHF 15.– | Seite 37 und 39

FÜR die HAARE



Marlies Möller Specialists Keratin Shampoo
Reduziert während der Haarwäsche Schäden an der Haarstruktur und stärkt sie von innen.
CHF 29.90 | Seite 36, 37 und 39



Marlies Möller Specialists Keratin Cream Oil
Diese einzigartige Pflege verleiht Glanz und repariert brüchige Haarpartien.
CHF 38.90 | Seite 36, 37 und 39

TIPPS & Trends

Erhältlich in Ihrer DROPA, Angebot je nach Standort verschieden.

Bei Arthrose und Arthritis

Sie leiden an entzündlichen oder degenerativen Erkrankungen? Dank der sehr hohen Konzentration an Wintergrün- und Kiefernadelöl hat Perskindol Dolo Gel eine entzündungshemmende Wirkung und eignet sich zur gezielten Behandlung von akuten oder langanhaltenden Schmerzen.

Perskindol Dolo Gel
200 ml
CHF 38.90



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich in Ihrer DROPA beraten
und lesen Sie die Packungsbeilage.
Verfora AG, 1752 Villars-sur-Glâne

Wenn die Haut verrücktspielt

Filabé Irritated Skin bringt gestresste Haut ins Gleichgewicht: Natürliche Wirkstoffe beruhigen die empfindliche, gerötete Haut, spenden Feuchtigkeit und klären das Hautbild. Die intelligente Gesichtspflege auch bei trockener Haut mit Unreinheiten. Ohne Zusatzstoffe.

Filabé Irritated Skin
28 Tücher
CHF 59.–



Intimpflege für sie und ihn

Die Deumavan Schutzsalbe wird zur Linderung bei Beschwerden des äusseren Intimbereiches eingesetzt. Sie hilft bei Hautreizung mit Brennen, Juckreiz und Trockenheit, hat eine zarte Konsistenz und beinhaltet keine Konservierungsmittel und Parabene.

Deumavan Neutral Schutzsalbe
50 ml
CHF 22.50



DROPA EMPFEHLUNGEN

Basisches zum Baden

Diese Badesalzmischung aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würenloser Gesteinspulver erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu. Dadurch wird überschüssige Säure im Körper neutralisiert. Geniessen Sie ein ausgedehntes Bad, Sie werden sich wie neu geboren fühlen!

Nutrexin Basenbad Original
900 g

CHF 32.90



Für die natriumarme Küche

Die Edelhefe Flocken von Dr. Ritter sind ein Naturprodukt, reich an Aminosäuren und B-Vitaminen. Sie dienen zum natriumarmen Würzen und Binden von Suppen oder Saucen, zum Bestreuen von Salaten und machen warme und kalte Speisen zu einem vollkommenen Genuss.

Ritter Edelhefe Flocken
200 g

CHF 8.90



100% Geschmack, 100% Genuss

Für die fettfreie Gemüse Bouillon go clean Bio von Morga werden nur natürliche Inhaltsstoffe und Zutaten in Bio-Qualität verwendet. Geschmacksverstärker, Maltodextrin und Zusatz von Zucker suchen Sie darin vergebens. Glutenfrei, laktosefrei und vegan.

Morga Gemüse Bouillon go clean fettfrei Bio
250 g

CHF 9.90



Winzerin

AUS LEIDENSCHAFT



Edith Mächler tauschte die Coiffeur- gegen eine Rebschere. Wieso die Arbeit im Rebberg für sie Erholung bedeutet und was es mit den Royals unter ihren Weinen auf sich hat, verrät die Winzerin im Interview.

Im malerischen Luzerner Seetal betreibt Edith Mächler mit viel Leidenschaft den Weinbau Kaiserspan. Wo einst die Schlossherren jagten, entstehen heute vielseitige Weine im Einklang mit der Natur.



«Die Arbeit im Rebberg bedeutet für mich auch mentale Erholung. Es ist fast meditativ, perfekt zum Herunterfahren.»

Frau Mächler, was fasziniert Sie an Wein?

Wein als Naturprodukt und sein gesamter Entstehungsprozess faszinieren mich. Den eigenen Wein trinken zu können, ist ein besonderes Gefühl. Weine sind sehr facettenreich, ebenso wie die Geschmäcker. Nicht umsonst haben wir 16 verschiedene Weine im Angebot. Jeder Mensch hat andere Vorlieben. Ein guter Wein ist etwas sehr Persönliches. Für mich hat Wein immer auch eine grosse soziale Komponente. Der beste Wein ist der, den man mit Freunden trinkt!

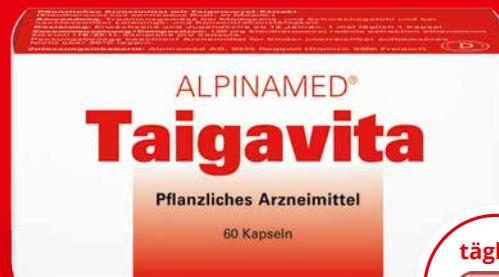
In der Weinbranche gibt es nicht viele Frauen an der Spitze. Was hat Sie dazu bewogen, Winzerin zu werden?

Die Tendenz geht zu mehr Frauen in der Branche. Hier in der Region gibt es einige Winzerinnen. Ich selbst habe ursprünglich Coiffeuse gelernt. Beide Berufe haben sogar viel gemein: Man arbeitet mit den Händen und hat Kundenkontakt, was ich liebe. Früher war mein Produkt die Frisur, die die Leute mit nach Hause nahmen, heute ist es der Wein. Das habe ich viel lieber. In die Weinbranche kam ich durch meinen Mann. 1990 setzten wir gemeinsam die ersten Reben auf dem Kaiserspan. Auf unserer Hochzeit, drei Jahre später, tranken die Gäste unseren ersten Wein. Nachdem Peter 2001 verstarb, führte ich unsere Leidenschaft zusammen mit unseren drei Kindern und mit der Hilfe von Familie und Nachbarn fort. Und seit rund 17 Jahren kann ich auf die tatkräftige Unterstützung meines Lebenspartners Andreas Bachmann zählen.

Was ist das Charakteristische am Weingut Kaiserspan?

Unser Markenzeichen ist das Rebhäuschen am Hügel. Es ist das einzige seiner Art im Kanton Luzern

HILFT



Pflanzliches Arzneimittel mit Sibirischer Taigawurzel

Taigavita hilft bei Müdigkeits- und Schwächegefühl sowie bei nachlassender Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

www.alpinamed.ch

20%

Rabatt auf die RAUSCH
Ginseng COFFEIN-LINIE.
Gültig bis 25.10.2020.*



DIE KRAFT DER KRÄUTER
ENTSCHLÜSSELT.

Für gestärkten Haarnachwuchs.

* Einlösbar in Ihrer DROGA.
Solange Vorrat. Nicht kumulierbar.



«Der beste Wein ist der, den man mit Freunden trinkt!»

und wird dieses Jahr 100 Jahre alt. Die Lage und die traumhafte Aussicht auf das Seetal und die Alpen zeichnen unser Weingut ebenfalls aus. Auch die Geschichte des Kaiserspans ist Teil von uns. Deshalb haben wir unsere Weine Kaiser und Kaiserin, Graf und Gräfin, Prinz und Prinzessin genannt. Die weiblichen Namen kennzeichnen unsere Weissweine, die männlichen die Roten. Dieses distinktive Merkmal kommt bei unseren Kunden gut an. Was den Kaiserspan aber so richtig ausmacht, ist, dass wir hier mit viel Herzblut und Leidenschaft mit Freunden und der Familie zusammenarbeiten.

Wie läuft die Zusammenarbeit im Familienbetrieb ab? Sind immer alle einer Meinung?

Die Aufgaben sind gut verteilt. Ich bin verantwortlich für die Organisation der Arbeiten im Rebberg, für die Administration, den Verkauf ab Hof und das Organisieren von Events und Degustationen. Für die Arbeiten auf den Maschinen, die Landbewirtschaftung, Landschaftspflege und Weinauslieferung ist Andreas zuständig. Meine drei Kinder sind berufstätig oder studieren, doch für Events nehmen sie Ferien und unterstützen uns auch sonst ungemein. Sie waren von Anfang an dabei und haben einfach Wein im Blut. Mein Sohn Thomas hat vor Kurzem seine Zweitausbildung zum Winzer beendet. 2018 produzierte er seinen ersten Wein: X2 by Thomas Mächler. Und sein 2019er-Wein ist derzeit in Entstehung. Wir sind sehr stolz auf ihn! Die Zusammenarbeit wird bei uns grossgeschrieben, wichtige Entscheidungen treffen wir gemeinsam. Natürlich sind wir nicht alle fünf immer einer Meinung, eine Lösung haben wir aber noch immer gefunden.

Wie kommt es, dass das Weingut nicht Ihren Namen trägt?

Kaiserspan bezieht sich bewusst nicht auf den Familiennamen, sondern auf den Ort. Der Weinbaubetrieb wird nicht von mir alleine geführt, es sind viele Leute involviert. Wir haben zwölf Teilzeitmitarbeitende, alle aus der Umgebung. Darunter sind Familienmanagerinnen oder rüstige Pensionärinnen und Pensionäre. Unser ältester Mitarbeiter und langjähriger Helfer ist stolze 82 Jahre alt. Wir kennen sie alle schon viele Jahre und sind ein tolles Team. Während der arbeitsintensiven Traubenernte helfen auch meine Eltern, Geschwister und Freunde.

Worauf legen Sie Wert beim Weinanbau?

Unser Betrieb ist mit IP-Suisse zertifiziert. Das steht für einen umweltfreundlichen und respektvollen Umgang mit der Natur und dem Lebensmittel. Wir haben eine enorm hohe Artenvielfalt im Rebberg. Mir ist es wichtig, möglichst naturschonend zu produzieren. Wir haben mit 70 Aren angefangen, heute sind es 3,5 Hektaren. In 30 Jahren haben wir langsam erweitert. Man muss die Reben pflegen wie ein Kind. Jeder Rebstock wird noch heute von Hand gesetzt. Mit unserer Arbeit und unseren Weinen möchten wir Emotionen wecken. Unser Motto lautet: entdecken – erleben – geniessen. Unsere Kunden sollen sehen und erleben, woher der Wein kommt.

Welche Rebsorten bauen Sie an und welche Weine entstehen daraus?

Als Rebsorten für Weissweine haben wir Muscat Oliver, Riesling-Silvaner und Pinot gris. Bei Rotweinen sind es Blauburgunder und Zweigelt. Daraus

Endlich wieder Füsse zeigen?



Dies ist ein zugelassenes
Arzneimittel. Lesen Sie
die Packungsbeilage.



CURANEL®

Arzneimittel zur Behandlung von Nagelpilz

Einfache Anwendung
dank integriertem Applikator

 GALDERMA

Galderma SA, Zugerstrasse 8, 6330 Cham

CH/LOC/0142/0720

Gegen Abgabe dieses Bons erhalten Sie 20% Rabatt
beim Einkauf von Curanel Nagellack. Gültig bis 25.10.2020.

Einlösbar in Ihrer DROPA, solange Vorrat.

Keine Kumulation mit anderen Rabatten.



Über Edith Mächler-Britschgi

Alter: 49 Jahre

Familie: 3 erwachsene Kinder; Töchter: 25 respektive 23 Jahre, Sohn: 23 Jahre

Wohnort: Kaiserspan in Hitzkirch

Grösse des Weinanbaubetriebs: 3,5 ha

Anzahl Rebstöcke: 20'000

machen wir Schaumweine, weisse und rote sortenreine Weine sowie Cuvées – so wird das Verschneiden oder Assemblieren verschiedener Rebsorten zu einem harmonischen Qualitätswein bezeichnet.

Was ist typisch für die Weine aus dem Luzerner Seetal?

Das Klima ist besonders mild. Charakteristisch sind auch die beiden Seen Baldegger- und Hallwilersee, die Südlage, die vor Wind schützenden Hügel und die geringen Niederschläge. Gepaart mit den Moränenböden des Gletschers sind das ausgezeichnete Bedingungen für den Weinbau.

Und wie stehen diese im Vergleich zu anderen Schweizer Weinregionen?

Das Seetal ist ein junges Weinbaugebiet im Vergleich zum Wallis, Tessin oder Bündnerland. Wir sind in der Schweiz als Weinregion noch nicht so bekannt, was auch an der Grösse der Rebfläche liegt. Mit unseren Weinen müssen wir uns aber nicht verstecken. Ich bin überzeugt: Wenn wir weiterhin solch gute Qualitätsweine produzieren, werden auch viele Weinliebhaber ausserhalb des Kantons auf uns aufmerksam.

Welches sind die besonderen Herausforderungen beim Winzern?

Die grösste Herausforderung, die wir nicht beeinflussen können, ist das Wetter. Es gibt einige Schutzmassnahmen, die wir treffen können, doch Frost im Frühjahr, Hagel im Sommer oder viel Niederschlag im Herbst sind wir ausgeliefert. Die Natur schenkt uns viele Sonnenstunden, sorgt aber auch für Rückschläge. Das gehört dazu. Ich arbeite gern in und mit der Natur. Die andere Herausforderung als

Direktvermarkter ist der Verkauf. Die Arbeit im Rebberg ist umso schöner, wenn man weiss, dass man den Wein an den Mann und die Frau bringen kann. Glücklicherweise profitieren wir schon viele Jahre vom Interesse an regionalen Weinen.

Was ist Ihr persönlicher Anspruch an Qualität?

Ich plädiere für Qualität statt Quantität in der Weinbranche. Wein wird nicht im Weinkeller gemacht. Er entsteht im Rebberg mit der Traubenproduktion. Aus einer schlechten Traube kann kein guter Wein gezaubert werden. Für mich ist das höchste Gut das, was man im Rebberg erarbeitet.

Welche drei Weine würden Sie auf eine einsame Insel mitnehmen und warum?

Ich nehme eine Kaiserin und einen Kaiser mit – die gibt es in Magnumflaschen! So habe ich länger etwas davon. Und eine Halbliterflasche Pinot gris, denn der hat einen Drehverschluss. Ist sie leer, mache ich eine Flaschenpost daraus. Dann findet man mich hoffentlich und ich kann schnell wieder heim, um in den Rebbergen zu arbeiten. Ich sage bewusst: arbeiten. Die Arbeit im Rebberg bedeutet für mich auch mentale Erholung. Es ist fast meditativ, perfekt zum Herunterfahren.

Wie, wo und mit wem geniessen Sie ein gutes Glas Wein am liebsten?

Oben am Rebhüsli zusammen mit Andreas, wo wir nach einem Arbeitstag die wunderbare Aussicht geniessen. Dann erfreuen wir uns am alten Jahrgang im Glas und sehen den neuen gedeihen.

Text: Julia Kliewer
Fotos: Selina Meier

DROPA
EXPERTEN
PRIVAT



DROPA persönlich

Philipp Dietschi

Eidg. dipl. Drogist und Inhaber der DROPA Drogerie Dietschi in Muttenz

2003 hat Philipp Dietschi seinen Lehrbetrieb übernommen. Während sich der leidenschaftliche Drogist um das Tagesgeschäft kümmert, kümmert sich seine Frau als gelernte Buchhalterin um das Backoffice sowie um das Personal und ist die gute Seele im Hintergrund.

Meine persönliche Abwechslung zum Berufsalltag:

Ich geniesse das Musizieren mit der Trompete im Kreis meiner langjährigen Freunde und die damit verbundenen Emotionen.



Das Beste am Drogistsein:

Für mich ist es noch immer der Traumberuf! Mir gefällt die enorme Vielfalt. Menschen zu helfen und ihnen Freude zu bereiten, ist eine grosse Befriedigung.



Mein liebstes Pflegeprodukt ist

Biotherm Aquapower, eine unkomplizierte Gesichtspflege für die tägliche Verwendung.

Eine Person, die mich beeindruckt:

Generell sind es starke Frauen wie Tina Turner, die trotz viel Gegenwind ihren Traum verwirklichen. Das ist für mich die Voraussetzung, um glücklich zu sein.

Ein leckeres Herbstgericht ist

ein feines Tessiner Steinpilz-Risotto mit Salbei und Rosmarin gewürzt, dazu einen guten Rotwein – einfach, schnell und gut!

Dieser Film verleidet mir nie:

Da gibt es mehrere. So beispielsweise «Inglourious Basterds» von Quentin Tarantino oder die tollen alten «Star Wars»-Filme mit guter Musik und starken Emotionen.



Zwei DROPA Mitarbeitende geben Einblick in ihr Leben. Was bewegt sie, was empfehlen sie?

Madeleine Piazza-Zemp

Eidg. dipl. Apothekerin und Betriebsleiterin der DROPA Drogerie Apotheke Mall of Switzerland in Ebikon

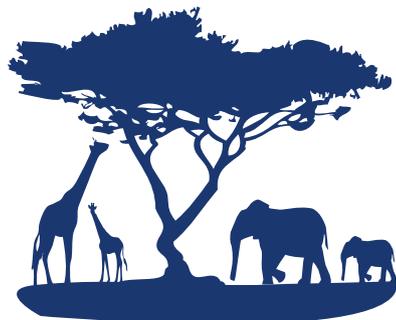
Seit der Eröffnung Ende 2017 führt Madeleine Piazza die DROPA in der Mall of Switzerland. Die Apothekerin mag den persönlichen Kundenkontakt, Zeit in der Natur und Eier frisch vom Bauernhof.

DROPA
EXPERTEN
PRIVAT



Ich bin Apothekerin, weil

ich mich jeden Tag auf neue, spannende Gespräche mit unseren Kunden freue. Dass wir in unserem Beruf kombinieren können zwischen Anwenden medizinischen Wissens, dem Angebot von Dienstleistungen, der Gesundheitsförderung und so die Menschen jederzeit begleiten, erfüllt mich mit Freude und Befriedigung.



Diesen Ort möchte ich bereisen:

Eindeutig nochmals Afrika. Ich durfte vor Jahren zwei Monate lang durch diesen unglaublich vielfältigen,

eindrücklichen und atemraubenden Kontinent reisen. Die Wunder der Natur hautnah zu erleben, war überwältigend.

Meine Lieblingslektüre:

Die Tageszeitung ist jeden Morgen ein Muss, um auf dem aktuellen Stand zu bleiben. Zum Abschalten mag ich Bücher wie beispielsweise «Die sieben Schwestern»-Reihe oder auch einmal einen spannenden Thriller.

Zu einem gelungenen Herbsttag gehört

ein Spaziergang bei Sonnenschein im herbstlich gefärbten Wald – am besten bei mir daheim an der Kleinen Emme.

Immer in meinem Kühlschrank findet man

Käse in allen Variationen – ich liebe es, etwas Neues aus der Dorfchäsi auszuprobieren.

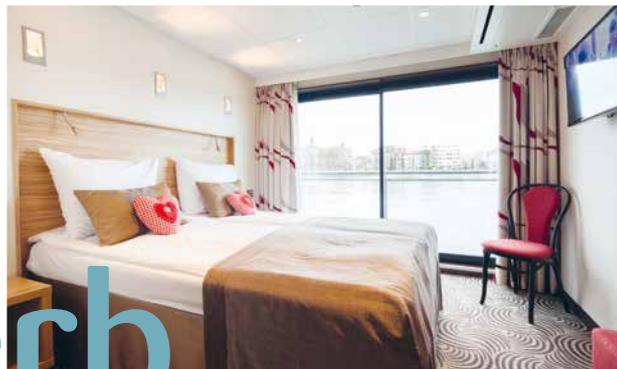


Zurzeit verwöhne ich meine Haut
mit dem STC-Serum von Mettler 1929, weil es den Herbstblues von der Haut zaubert.

Die beste Feierabendmusik:
Ich mag die Vielfältigkeit von «Punkt CH» im SRF zum Entspannen auf der Heimfahrt im Auto.

Text: Isabelle Koller

Wir verlosen eine 8-tägige Flusskreuzfahrt «Blumenpracht entlang des Rheins» für 2 Personen an Bord der eleganten MS Edelweiss****+ zur Tulpenblüte nach Amsterdam. Der Preis vom Flusskreuzfahrtpionier Thurgau Travel hat einen Wert von CHF 3'500.–.



DROPA Wettbewerb

Geniessen Sie Anfang 2021 eine entspannende Vier-Sterne-Plus-Flussfahrt mit der MS Edelweiss auf dem Rhein von Basel nach Amsterdam und zurück. Die komfortable 2-Bettkabine auf dem Mitteldeck ist mit französischem Balkon, Dusche/WC, Flachbildschirm-TV und vielen anderen Annehmlichkeiten ausgestattet. Auch bezüglich Gastronomie bleiben keine Wünsche offen. Mittags und abends zeigt Ihnen die Küchenmannschaft mit mehrgängigen Menüs ihr Können. Auf dem teilweise überdachten Sonnendeck erwartet Sie ein kleiner Pool, Liegestühle und Sitzgruppen sowie ein Putting Green. Das Ausflugspaket ist im Gutschein inbegriffen und enthält unter anderem einen Ausflug zum weltberühmten Keukenhof mit seiner einmaligen

Blütenpracht von Tulpen, Narzissen und Hyazinthen als Vorboten des Frühlings.

Thurgau Travel ist ein innovatives Schweizer Familienunternehmen, das sich zu einem der führenden Anbieter für exklusive Flusskreuzfahrten etabliert hat. Die Feriengäste sollen nicht nur von der hohen Qualität und vom guten Service an Bord profitieren, sondern auch von vorteilhaften Preisen und dem reichhaltigen Angebot von mehr als 750 Abfahrten auf über 50 Gewässern weltweit.

Weitere Informationen
www.thurgautravel.ch

So sind Sie dabei: Beantworten Sie folgende Frage und geben Sie Ihren Wettbewerbston bis am 17. Oktober 2020 in Ihrer DROPA ab.

Womit lässt sich die Gallenproduktion ankurbeln und der Leber Gutes tun?

Vitamin C Bitterstoffe Zucker

Name Vorname

Strasse, Nr. PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Ich bin Kundin/Kunde der DROPA in (Ort)

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, ausgenommen die Mitarbeitenden der DBD und die Lieferanten der DBD. Die Gewinnerin, der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Preis kann nicht bar ausbezahlt werden. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

dropa gratuliert

Herzlichen Glückwunsch! Die Gutscheine vom Wettbewerb aus der DROPA Balance 7/20 wurden ausgelost. Folgende Gewinnerinnen kommen zusammen mit je einer Begleitung in den Genuss einer Reise mit dem Bernina Express 1. Klasse nach Tirano und zurück inkl. Übernachtung:

- Frau Waltraud Caviezel aus Domat Ems, Kundin der DROPA Drogerie Welti in Domat Ems
- Frau Manuela Schwegler aus Winikon, Kundin der DROPA Drogerie in Triengen
- Frau Regula Wick aus Bern, Kundin der DROPA Apotheke in Bern

Allen eine gute Reise.

SUDOKU

In jeder Zeile und in jeder Spalte darf jeder Ball nur einmal vorkommen.



LABYRINTH

Hilf dem Bären, das entscheidende Goal zu schiessen!



SUCHBILD

Sind alle Bilder doppelt abgebildet?



RÄTSEL SPASS

mit

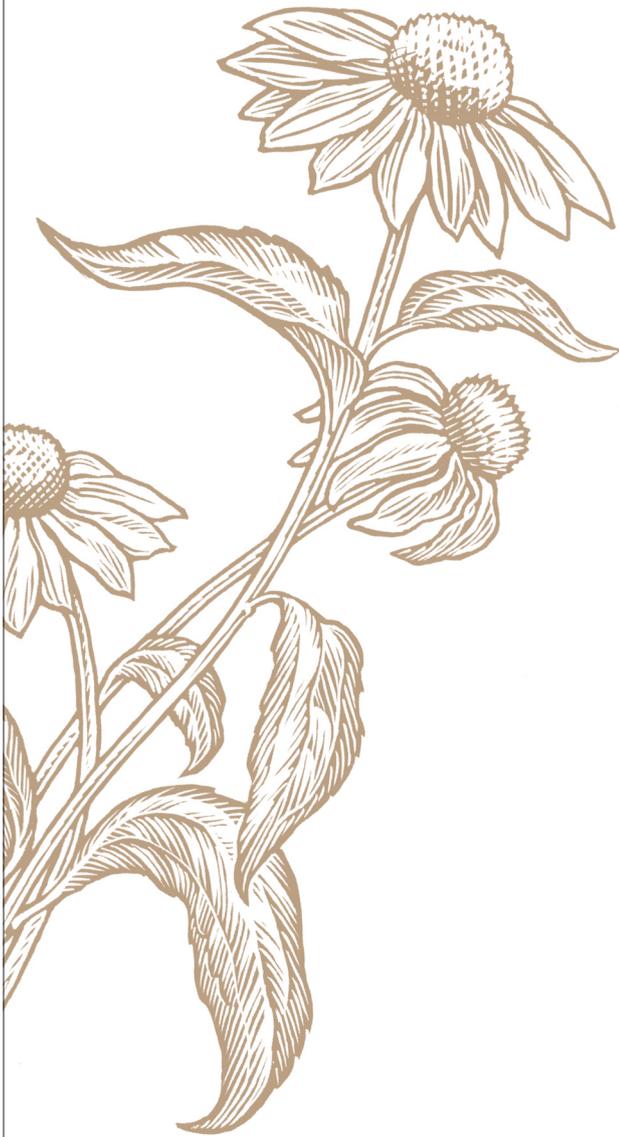
DROPALINO



Lösungen unter
www.dropalino.ch

Für das Immunsystem.

Fit und stark im Alltag.



Wir stellen Ihnen Ihre persönliche Tee- oder Spagyrik-Mischung zusammen.

Naturage

Unser Rezept für
Ihr Wohlbefinden.

www.naturage.ch

Preis- rätsel



Miträtseln lohnt sich!

Gewinnen Sie einen von drei **DROPA Einkaufsgutscheinen im Wert von CHF 50.-**. Geben Sie den ausgefüllten Talon in Ihrer DROPA ab. Viel Glück!

ugs.: Esswaren	weibliches 'Grautier'	ehem. 'Goldküste' Afrikas	 <p>Gesund durch Herbst und Winter Original Spenglersan® Virus influenzae A comp. Informieren Sie sich in Ihrer DROPA. <small>Lesen Sie die Angaben auf der Packung Zulassungsinhaber: steinberg pharmä ag</small></p>				Atoll in der Südsee	kopiert, nachgeahmt	weibl. Verwandte (dt.)	gut trainiert	Heiliger der kath. Kirche
soeben geerntet	ital.: Alter	moderner Sprechgesang	Holzzaun mit gereihten Latten	US-Filmstar (Meg)	Standpunkt	ital.: Erde	kegelförmige Papstkrone	Tapferkeit	2	Staat in Ostafrika	
span.: Sonne	irische Terrororganisation	math.: Verbind. zweier Größen	traurig, freudlos	engl. Frauenkurzname	Vulkan auf Martinique	Initialen der Bachmann	Flächenmass (100 qm)	engl.: ist	rätorom. Name des Inn	Passionspielort im Tirol	
Heissluftbad	Sportkürzel: Griechenland	gruselig	gruselig	Rezen- sent	Stange, Stock	med.: den Mund betreffend	Abk.: Arbeitskreis	6	3	12	
schweiz. Pfannenhersteller	Init. von alt Bundesrat Aubert †	glätten	5	11	1	4	7	8	9	10	
Luftreifen	dt. Vorsilbe	11	1	1	1	1	1	1	1	1	

Die Auflösung des Preisrätsels aus der letzten Ausgabe finden Sie unter www.dropa.ch > Aktuelles

Impressum

DROPA Balance Oktober 2020
Erscheint zehnmal im Jahr

Herausgeber: DR. BÄHLER DROPA AG
Binzstrasse 38, 8045 Zürich
Tel. 044 284 80 80, Fax 044 284 80 89
E-Mail: info@dropa.ch

Gesamtauflage: 686'861 (WEMF-beglaubigt, Basis 2018/19)

Gesamtleitung: Johnny Schuler
Mitwirkende: Walter Käch, Angela Schwab, Andrea Wingeier, Monika Gamma, Isabelle Koller

Bilder: Adobe Stock
Druck: AVD Goldach

Papier: Umschlag 100% Recycling-Papier, Inhalt Schweizer Recycling-Papier

Produkte und Angebote sind je nach DROPA Standort verschieden.

So sind Sie dabei! Diesen Talon vollständig ausfüllen und bis am 17. Oktober 2020 in Ihrer DROPA abgeben.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----

Lösungswort

Name Vorname

Strasse, Nr. PLZ, Ort

Telefon E-Mail

Ich bin Kundin/Kunde der DROPA in (Ort)

Wettbewerbsbedingungen: Teilnahmeberechtigt sind alle, ausgenommen die Mitarbeitenden der DBD und die Lieferanten der DBD. Die Gewinnerin, der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Der Preis kann nicht bar ausbezahlt werden. Über die Verlosung wird keine Korrespondenz geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



THE FRAGRANCES *Salvatore Ferragamo*



ENTER
THE NEW
GOLDEN

*twen
ties*



ARTDECO

Established in Munich - since 1985