

BAUBIOLOGIE

Wie der Baubiologe Guido Huwiler Wohnungen untersucht.



50

MUNDHYGIENE

Werkzeuge für gesunde Zähne.



36



Wissen kompakt

Natürliche Wundpflege
Richtig verbinden
Aufgepasst beim Sport**Wundpflege**

25

BOOKLETGut versorgte Wunden
heilen besser.**INTERNET**

Legal oder illegal: Die Auswahl an Heilmitteln ist immens.



20



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 SEIDENWEICHE SOMMERHAUT
Schön und gepflegt durch den Tag.
- 14 MEDIENTIPPS
- 16 DIE HEIMLICHEN EROBERER
Exotische Pflanzen und Tiere in der Schweiz.
- 20 RISKANTES EINKAUFEN IM WEB
Die Pille per Post kann die Gesundheit gefährden.
- 24 GESUNDHEITS-AGENDA
- 25 KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS
Wundpflege: Gut versorgte Wunden heilen besser.
- 26 DAMIT DER KREISLAUF NICHT SCHLAPP MACHT
- 29 DIE DROGERIE
Der Drogist HF Markus Arnold beantwortet Fragen zu Insektenstichen.
- 30 DIE REISEAPOTHEKE AUS IHRER DROGERIE
- 33 DIE UNBEKANNTE LEBENSMITTE
Die Lebensphase zwischen 40 und 60 Jahren.
- 36 WERKZEUGE FÜR GESUNDE ZÄHNE
Täglich Zähne putzen genügt nicht.
- 40 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 42 ES (F)LIEGT WAS IN DER LUFT
«Pollenfänger» brauchen ein sicheres Auge.
- 43 KREUZWORTRÄTSEL
- 44 ZEITLOS
Ausgenommen der Tod: Midro Tee
- 44 MÄNNERSACHE
- 47 KLARER DURCHBLICK
Augenpflege bei Kontaktlinsen.
- 50 NEGATIVE STRAHLEN IN DER WOHNUNG
Man sieht, riecht und hört sie nicht, trotzdem können Strahlen der Gesundheit schaden.
- 53 LAVENDEL BANNT DAS BÖSE
Besuchen Sie den Duftgarten auf dem Ballenberg.
- 54 VORSCHAU
Drogistenstern Juli/August 09

SCHÖNHEITPflegetipps für eine streichelzarte
Sommerhaut.

SCHÖNHEIT

Seidenweiche Sommerhaut

Die Temperaturen steigen, die Hüllen fallen. Höchste Zeit, aus strapazierter Winter-eine streichelzarte Sommerhaut zu machen. Gönnen Sie sich intensive Pflegemomente, und denken Sie daran, Ihrer Haut auch zwischendurch Gutes zu tun.

Badeschlappen, Shorts und T-Shirt: Sind diese drei Insignien vorhanden, kann der Sommer für die meisten Männer kommen. Frauen gehen da etwas differenzierter vor, und beim ersten Frühlingserwachen wird der Blick auf den eigenen Körper kritisch. Was tun, um ihn fit in den Frühling und schön durch den Sommer zu bringen? Aus den kratzigen Wollpullovern befreit, offenbart sich wahrscheinlich auch Ihr Körper erst einmal so: der Teint fahl, die Haut wie Schmirgelpapier, auf dem Dekolleté tummeln sich Pickel, an Ellbogen und Füßen stört rissige Hornhaut. Höchste Zeit also, wie eine Schmetterlingslarve aus der alten Hülle zu schlüpfen und das winterliche Ganzkörpergrau abzustreifen. Wenn Sie sich für die Sommermonate schön machen, sollten Sie ein paar Dinge berücksichtigen: Während die Temperaturen auf angenehme Grade steigen, wird unsere Haut von verschiedenen Faktoren beeinflusst. «Einerseits verliert die Haut in der eher trockenen Luft und durch Schwitzen viel Feuchtigkeit, andererseits trocknen beispielsweise Klimaanlage sowie Wasser die Haut aus», sagt Monika Wegmüller, Geschäftsführerin der Dropa Drogerie in Ittigen (BE). Und die UV-Strahlung, die zwar Körper und Sinne belebt, führt zur vermehrten Bildung sogenannter freier Radikale, was wiederum die Hautalterung beschleunigt. Ein weiterer Stressfaktor für die Haut: Bei anhaltend gutem Wetter steigt der Schadstoffgehalt in der Luft signifikant an.

Auch wenn der Wecker Sie unsanft aus den Träumen reißt, denken Sie daran, draussen erwartet Sie der Sommer, frisch und fruchtig duftend. Belebende und pflegende Frische, die den ganzen Tag hält, können Sie sich auch auf die Haut zaubern. «Bei den Pflegeprodukten gibt es viele Sommerspecials, die die Haut be-

leben und mit ihren Düften für Ferienfeeling sorgen», sagt die Drogistin. Pflegend, leichte Duschgels, beispielsweise mit Sanddorn, Grapefruit oder Zitrone, seien im Sommer besser geeignet als Öle oder stark fettende Balsame. «Diese können aber abends verwendet werden, wenn die Haut nach langem Sonnenbaden oder durch Wasser ausgetrocknet ist», ergänzt Wegmüller.

Mit strahlendem Gesicht in den Tag

Wenn Sie morgens das Haus mit einem frischen Teint verlassen möchten, sollten Sie Ihr Gesicht morgens und abends gründlich mit einem auf Ihren Hauttyp abgestimmten Produkt reinigen. Sie haben die Wahl zwischen

- _ Reinigungsmilch für alle Hauttypen,
- _ Waschemulsionen bei trockener und empfindlicher Haut,
- _ Waschgels für die ölige und unreine respektive für die Mischhaut.

Bei der Tagespflege achten Sie am besten darauf, dass ein Lichtschutzfaktor integriert ist. «Eine gute Tagescreme schützt vor Feuchtigkeitsverlust, Umwelteinflüssen und UV-Strahlen», erklärt Wegmüller. Besonders geeignet seien Cremes beziehungsweise Fluids mit Panthenol zur Beruhigung irritierter Haut; Vitamin E, das vorzeitiger Hautalterung vorbeugt, als Radikalfänger wirkt und die Haut vor Umweltgiften schützt; Vitamin B₃, das die Hornschichtbarriere stabilisiert und den Hautstoffwechsel unterstützt; sowie Ceramiden, die dem Austrocknen der Haut entgegenwirken.

Rasche Pflege Wenn Sie empfindliche und trockene Augen haben, können Sie um die Augenpartie ein kühlendes Augengel auftragen. «Heuschnupfengeplagten empfehle ich Tropfen mit Augentrost», sagt Wegmüller. Diese wirken

abschwellend und lindern Irritationen. Auch die Lippen brauchen mehrmals täglich Pflege. Verwenden Sie Produkte, die pflanzliche Öle und Wachse enthalten. «Diese versorgen die Lippenhaut mit Lipiden und Feuchtigkeit», erklärt die Drogistin. Die Inhaltsstoffe reichen von Jojobaöl, Bienen- oder Rosenwachs, Sheabutter, Mandelöl bis hin zu Teebaumöl. In vielen Produkten ist auch die Kombination von Vitamin A und E enthalten: Das regt die Zellerneuerung an, beschleunigt die Regeneration spröder Lippen, wirkt entzündungshemmend und fördert die Wundheilung.

Die Sonne auf der Haut spüren

Endlich Pause! Zeit, der Haut frische Luft und wärmende Sonne zu gönnen. Doch aufgepasst, die feine Haut am Dekolleté ist besonders empfindlich. Deshalb sollten Sie unbedingt einen auf Ihren Hauttyp abgestimmten Sonnenschutz auftragen. Apropos Sonnenschutz: Vielleicht möchten Sie Ihre blasse Haut etwas vorbräunen? Den Streifenhörchen-Look nach der Anwendung von Selbstbräunern brauchen Sie nicht zu befürchten. Monika Wegmüller: «Die neuen Produkte sind leicht aufzutragen und enthalten angenehme Duftstoffe.» Gut geeignet seien getönte Selbstbräuner, «da sieht man gleich, wo man die Creme schon aufgetragen hat». Aber Achtung: Die Selbstbräuner schützen Sie nicht vor Sonnenbrand. Tragen Sie also trotzdem Sonnencreme auf.

Damit Ihr Dekolleté schön zur Geltung kommt, sollten Sie es gut pflegen. «Ein Peeling ist der Jungbrunnen für jedes Dekolleté», sagt Monika Wegmüller. Regelmässige Peelings regen den Hautstoffwechsel an, und später aufgetragene Pflegeprodukte werden von der Haut besser aufgenommen. Straffende Pflegeprodukte, wie beispielsweise Masken mit Al-



Mit unseren Tipps gehen Sie von Kopf bis Fuss gepflegt durch den Sommer.