



Ausreichend mit Mineralstoffen versorgt: **Mangel trotz Überfluss**
Es darf endlich wieder geküsst werden: **Schluss mit Herpes**
Bringen Sie Power aus dem Meer auf den Teller: **Algen sind Naturtalente**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

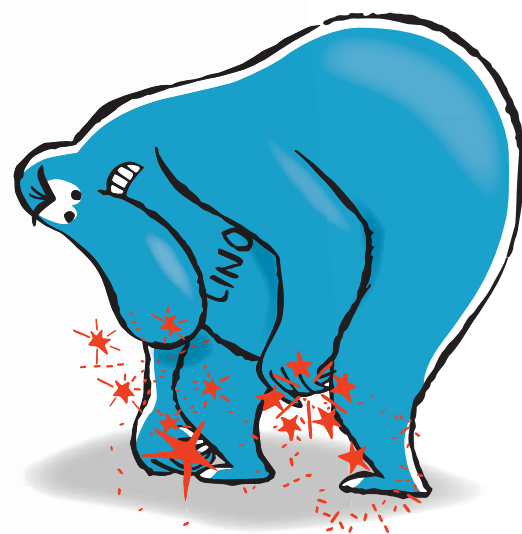
Die besten Tipps, wenn es Sie kalt erwischt

Starten Sie schnell
wieder durch

Wenn die Haut austrocknet und juckt: LINOLA



Bei quälend trockener Haut hilft Feuchtigkeitscreme oft nur kurzfristig. Denn wenn die Hautbarriere undicht geworden ist, kann die Haut die Feuchtigkeit nicht mehr zurückhalten. Linola Hautmilch hilft, die **Hautbarriere** wieder zu schliessen. Die spröde Haut glättet sich selbst und wird wieder geschmeidig.



Besonders an den Schienbeinen macht uns quälend trockene Haut zu schaffen.

Linola Hautmilch

Ihr Apotheker/Drogist berät Sie gern. · Alcina AG, 4132 Muttenz

Editorial

«Eine zünftige
Erkältung hat
eben auch ihre
guten Seiten.»

Endlich Zeit!

Ich bin krank. Kein schönes Gefühl. Aber endlich habe ich Zeit. Zeit, Dinge zu erledigen, die schon so lange darauf warten. Die «To-do-Liste» hat bereits einen Umfang erreicht, neben dem die Betriebsanleitung einer Mondrakete wie ein dünnes «Heftli» erscheint. Bleibt bloss die Frage, womit ich anfangen.

Die liegen gebliebenen Zeitungen und Zeitschriften durchlesen? Oder zuerst den Knopf, der am buchstäblichen seidenen Faden hängt, annähen? Oder vielleicht den Schuhen den längst verlorenen Glanz zurückgeben? Die Pflanzen hätten Zuwendung nötig, meine Plattensammlung wollte ich schon lange mal wieder sortieren, und der Medikamentenschrank sollte auch ausgemistet werden.

Lauter Dinge, für die nie Zeit war oder ständig etwas Wichtigeres dazwischenkam. Aber nun habe ich ja Zeit. Die bekannten 24 Stunden, die der Tag hat – inklusive Nacht. Ach ja, da liegt der Stapel der gesammelten Kochrezepte, die ich unbedingt probieren wollte. Und da drüben die Bücher, über deren Schicksal ich schon längst hätte entscheiden sollen. Das Beste wird sein, erst mal die To-do-Liste aufzuräumen. Zuoberst jene Dinge, auf die ich am wenigsten Lust habe.

Sind erst einmal die grossen Brocken erledigt, wird der Rest ein Klacks sein. Und ich bin sicher, dass die Liste bald so klein sein wird wie die Erde von einer Mondrakete aus gesehen. Eine zünftige Erkältung hat eben auch ihre gu-

ten Seiten. Ich wünsche Ihnen ein gutes neues Jahr und dass Sie Zeit für sich haben – ohne dafür krank werden zu müssen.



André Schnider
Leiter Publikumsmedien
a.schnider@drogistenverband.ch

Impressum 33. Jahrgang

Auflage: 283 566 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 935 000 Leser (MACH Basic)

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

Geschäftsführung: Martin Bangerter **Redaktion:** Heinrich Gasser (hrg), Chefredaktion, h.gasser@drogistenverband.ch; André Schnider (ase), Leiter Publikumsmedien, a.schnider@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), Chefredaktorin Stv., a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (dib), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch **Fachliche Beratung:** Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF) **Fotografinnen:** Flavia Trchsel; Corinne Futterlieb **Verkauf und Sponsoring:** Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (ad interim); Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Laura Bock, Anzeigenadministration, Tel. 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch **Abonnemente:** Jahresabonnement Fr. 26.– (10 Ausgaben, inkl. MWSt.); Telefon 058 787 58 70, Fax 058 787 58 15, abo@drogistenstern.ch **Layout:** Claudia Holzer **Druck:** Swissprinters AG, 4800 Zofingen **Titelbild:** Flavia Trchsel

Bestellen Sie jetzt kostenlos eine Ausgabe des Drogistensterns via E-Mail an e.marti@drogistenverband.ch oder unter 032 328 50 59.

printed in
switzerland

Ihr Merkzettel:

Bitte

Linola Hautmilch
bei quälend trockener Haut
Pharmacode 329 99 10

ERKÄLTUNGEN Schnell wieder gesund

Wer erkältet ist, stellt sich viele Fragen. Wir liefern die Antworten dazu und zeigen, wie richtiges Schnäuzen und Niesen geht.

Ist eigentlich die Kälte schuld an der Erkältung?

Nein oder zumindest nicht ausschliesslich. Zwar gibt es einen Zusammenhang zwischen der kalten Jahreszeit und der Erkältungshäufigkeit, jedoch nur einen indirekten. «Bei Kälte halten sich die Menschen einfach vermehrt in geschlossenen Räumen auf und kommen dabei häufig in engen Kontakt mit vielen anderen Menschen», erklärt **Patrick Dubach**, Oberarzt an der Klinik für Hals-, Nasen- und Ohrenerkrankungen am Inselspital Bern. «Dabei müssen die verursachenden Erkältungsviren nur einen kurzen Weg vom einen zum anderen machen, dringen in den Organismus ein und vermehren sich dort, um zu überleben.» Dazu kommt trockene Heizungsluft, welche die Schleimhäute reizt (Halskratzen und Heiserkeit), es bildet sich Sekret (Schnupfen), die Lymphknoten schwellen an (Halsschmerzen, Nacken-, Kopf- und Gliederschmerzen). Im Verlauf kann sich die Erkrankung bis in die Bronchien ausbreiten (Husten). Darüber hinaus sorgt trockene Heizungsluft für ein Austrocknen der Schleimhäute, die normalerweise für die Abwehr von Krankheitserregern zuständig sind.

Was unterscheidet die Erkältung von der Grippe?

Im Gegensatz zur Grippe (siehe Kasten auf Seite 8) ist beim banalen viralen Infekt der Allgemeinzustand meist nicht sehr stark beeinträchtigt. Dennoch führen die genannten Symptome sowie Mattigkeit oder leichtes Fieber dazu, dass sich die Betroffenen zuweilen richtig krank fühlen – eine Reaktion des Immunsystems auf die Infektion. Aus medizinischer Sicht ist dieser Zustand

jedoch nicht weiter schlimm: «Wir erkranken im Schnitt viermal pro Jahr an einem solchen viralen Infekt, Kinder sogar sechs- bis achtmal», erklärt Dubach.

Darf ich so arbeiten gehen?

Obwohl sich Menschen mit einem Erkältungsinfekt meist alles andere als gut fühlen, gehen viele trotzdem ihrer täglichen Arbeit nach. Doch so mancher fragt sich dann, ob er in seinem Zustand zu Hause bleiben sollte oder ob es nicht sogar fahrlässig ist, die anderen Bürokollegen unter Umständen anzustecken. «Die meisten Patienten mit einer banalen Erkältung können ihrer Arbeit trotz unangenehmer Symptome nachgehen, die grösste Ansteckungsgefahr für andere besteht am Tag vor Ausbruch der Symptome und danach noch während etwa vier bis fünf Tagen», so Patrick Dubach.

Wann zum Arzt?

Einfache Erkältungsinfekte laufen laut Patrick Dubach meist nach folgender Regel ab: «3 Tage kommt er, 3 Tage bleibt er, 3 Tage geht er.» So müsse ein viraler Infekt ganz einfach «ausgesessen» werden, «bis das Virus vom körpereigenen Abwehrsystem eliminiert wird». Hinweise auf eine Komplikation seien ungewöhnte, starke Schmerzen, die auf eine bestimmte Region bezogen seien (pochende einseitige Gesichts- oder Ohrenschmerzen, einseitiges Stechen im Brustkorb beim Einatmen etc.) oder ein atypischer Verlauf des Schnupfens (erneute massive Verschlechterung, nachdem es drei Tage besser geworden ist). Viele Patienten hätten ein Gespür dafür, ob es sich um einen banalen Erkältungsinfekt der oberen Luftwege im ihnen bereits bekannten Ablauf handle oder ob

die Symptome anders bzw. «schlimmer» seien. «Dann ist der Gang zum Arzt angezeigt.»

Wie bin ich am schnellsten wieder fit?

Wenn es Sie «erwischt» hat, können Erkältungsbäder Linderung verschaffen



Leseprobe

Der Klassiker: Wärme, Ruhe und viel trinken helfen bei Erkältungen und Grippe und beschleunigen den Heilungsprozess.

(Achtung: nicht bei Fieber). Als Badeöle eignen sich Eukalyptus-, Kiefern- oder Fichtennadelöl sowie Rosmarin, Thymian und Salbei. «Bei verstopfter Nase können ätherische Öle für ein befreiendes Gefühl in der Nase sorgen, die Wärme fördert zudem die Durchblutung und lindert Gliederschmerzen»,

erklärt **Barbara Kummer** von der Drogerie in der Migros in Grenchen. Gegen Reizhusten empfiehlt die Drogistin Spitzwegerichsirup oder Huflattichtee. «Die enthaltenen Schleimstoffe haben eine reizlindernde Wirkung, Spitzwegerich wirkt zudem antibakteriell.» Ein Hustenbonbon mit Eibisch oder Glyze-

rin wirke wie ein Schutzfilm, der die Hustenrezeptoren abdecke. Bei **Husten mit Verschleimung** rät sie zu Tees mit Schlüsselblume und Efeublättern. «Efeu hat eine krampflösende Eigenschaft.» Ätherische Öle wie Thymian, Anis oder Eukalyptus wirken desinfizierend auf die Atemwege. Bei **Ohrenschmer-**