

Das kleine ABC des Fiebermessens: **Überhitzt**
Verspannungen kommen oft vom Nichtstun: **Mensch, beweg dich!**
Akne kann ganz schön am Selbstwertgefühl nagen: **Klare Haut**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

Wie Sie aus dem Frühlingsputz ein effektives Workout machen

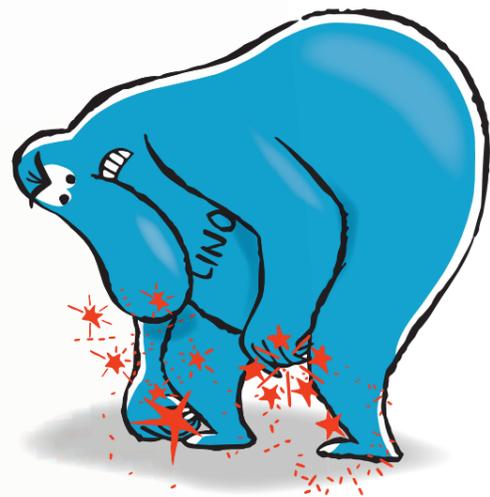
Fegen für Figur und Fitness

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

Mein Freund Staub

Jeder kennt ihn, jeder gewährt im Wohnrecht auf Zeit. Doch ein willkommener Gast ist er nirgends. Wie oft hat er schon fleissige Hausfrauen und -männer schier in den Wahnsinn getrieben? Kaum hat man sich angesichts der im Schweisse seines Angesichts erarbeiteten glänzenden Oberflächen einen Moment im Sessel zurückgelehnt – da kommt der ungeliebte Mitbewohner auch schon wieder angekrochen.

Der Staub. Gegen fast alles, was ihn stört, hat der Mensch etwas erfunden. Aber der Staub hält sich. Kaum hat man ihn vor die Tür gesetzt, hat er es sich auch schon wieder gemütlich gemacht und liegt fies grinsend in allen Ecken. Lümmelt vor sich hin in seinem weichen Fell, das täglich etwas dicker wird.

«Raus mit dem Staub – sportlich und mit Spass!»

Lassen Sie sich nicht mehr ärgern von diesem grauen Gesellen, erklären Sie ihn zu Ihrem Freund. Gehen Sie nicht länger gegen ihn vor, betrachten Sie ihn als Kumpel, der Sie zum freundschaftlichen Kräfteressen herausfordert. Zeigen Sie ihm, was in Ihnen steckt, und bringen Sie ganz nebenbei Ihre Fitness auf Vordermann. Ran an den Lappen und den Sauger, raus mit dem Staub – sportlich und mit Spass!

Keinen freundschaftlichen Umgang gibts mit Pollen. Zu sehr vermiesen sie so vielen Menschen jedes Jahr den Frühling. Abgesehen von ein paar kräftigen Niesern und einem erhöhten Verbrauch an Taschentüchern komme ich – «Holzaalänge» – jeweils vergleichsweise gut davon. Falls die Pollen mit Ihnen kein Erbarmen haben, finden Sie in dieser Aus-

gabe einige Tipps und Tricks, um den Frühling dennoch geniessen zu können. Massgeschneiderte Lösungen hat wie immer Ihre Drogistin oder Ihr Drogist für Sie parat.



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 Bangert **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 Trachsel; Corinne Futterlieb **Verkauf und Sponsoring:** Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (ad interim); Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Corinne Sommer, Anzeigenadministration, Telefon 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:** Corinne Futterlieb

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

Baby-Fotowettbewerb

mit Online-Abstimmung



Laden Sie bis spätestens 27. Mai 2013 das schönste Porträtbild Ihres Babys (0 bis 3 Jahre) auf unsere Fotogalerie auf www.vitagate.ch

1. Preis:

Ein professionelles Foto-shooting im Juli in Ihrer Nähe in der Schweiz im Wert von **1000 Franken**.

2.–6. Preis:

Gutscheine für Baby-nahrung im Wert von je **250 Franken**.

Die Preise werden von der Firma Holle baby food GmbH gesponsert. Es lohnt sich, Freunde und Bekannte zum aktiven Mit-Voten aufzufordern.

Das Online-Voting ist bis zum 31. Mai 2013 geöffnet.

Viel Glück!



FRÜHLINGSPUTZ

Flotter Fegen

Einige unliebsame Kilos zu viel und eine Wohnung im Winterschlaf? Dann schlagen Sie zwei Fliegen mit einer Klappe: Machen Sie aus dem Frühlingssputz ein Fitnessstraining.

Neue Studien zeigen: Es ist die Alltagsbewegung, die uns eine schlanke Taille und gute Gesundheit beschert. Wer also regelmässig Treppen erklimmt, auf den Bus rennt oder gar eine Busstation früher aussteigt, kann anschliessend zum Vergnügen ein Fitnessstudio besuchen. Und wer sich so richtig verausgaben möchte, schwingt den Besen beim Frühlingssputz mit vollem Elan und saugt die Böden mit vollem Körpereinsatz. Denn wer richtig putzt, hat das Fitnessprogramm gleich inklusive. Vergessen Sie dabei nicht, auch gleich die Möbel etwas umzustellen und die hinterste Stelle unterm Sofa zu saugen, denn dies verbraucht sage und schreibe 115 Kilokalorien in der Stunde (siehe dazu auch die Rangliste auf Seite 9).

Hier spricht die Expertin

«Wenn man ergonomisch richtig putzt, lässt sich ein Fitnessprogramm im Stile von Pilates gleich ins Putzen integrieren. Der Körper lässt sich dabei prima weiten und dehnen. So fliesst die Energie wieder, und das richtige Atmen belebt Körper und Geist», meint auch **Katharina Zaugg**, Inhaberin einer Putzschule und Autorin einer Trilogie von Putzbüchern. Seit mehr als 24 Jahren befasst sie sich bereits intensiv mit dem Thema Putzen. Auch als Aufwärmprogramm für ein anschliessendes Ausdauertraining sei Putzen einfach ideal, ist sie überzeugt. Wer sich in den nächsten Wochen dem Frühlingssputz widmen möchte, dem empfiehlt sie ganz im Sinne des achtsamen Putzens: «Bringen Sie das Putzen nicht einfach möglichst schnell hinter sich. Erleben Sie beim Putzen auch gleich eine Entschleunigung des Alltags.» Und wie geht das? «Einfach mal den Putzlappen in die linke Hand nehmen, auch wenn man eigentlich Rechtshänder ist. Oder gleich je einen Lappen in beide Hände nehmen und synchron putzen», erklärt Katharina Zaugg. Da erinnert sich doch so manch einer nur zu gern an die meditativen Putzübungen in den legendären «Karate Kid»-Filmen zurück...

Vor allem warnt die Putzspezialistin vor einem «eilenden Putzkrampf», wie sie es nennt. Dann sei man mit dem Körper stets etwas nach vorne gebeugt, was die Unfallgefahr erhöhe. Wenn man bedenkt, dass Haushaltsunfälle die häufigsten Unfälle überhaupt sind, ist dieser Hinweis zweifelsohne angebracht. Also besser auch beim Putzen: Immer schön im Lot bleiben. Und dabei auch mal spielerisch neue Dinge austesten.



Leseprobe

Frühlingssputz oder Tanztheater? Hauptsache, das Ergebnis kann sich sehen lassen.

Skurrile Tipps inklusive

– Putzen Sie zusammen mit Kindern und holen Sie sich die kindliche Freude am Putzen wieder zurück!

– Vermitteln Sie Ihren Kinder und Enkelkindern schon früh die Freude am Putzen. So kann sich deren Sensorik weiterentwickeln. Setzen Sie dazu die Kinder mit einem Lappen oder einem Schwamm ausgestattet in die Badewanne. Geben Sie den Kleinen etwas Rosenwasser auf den Schwamm und lassen Sie die Kinder einmal spielerisch die Wanne putzen.

– Wer gar keine Lust auf einen Grossputz hat, kann auch kleinere Putzevents durchführen. Beispielsweise helfen die Kinder an einigen Mittwochnachmittagen, wenn sie schulfrei haben. Die Kinder helfen dann zwei, drei Stunden mit und bekommen vielleicht auch gleich noch etwas Sackgeld als kleine Entlohnung.

– Putzen Sie achtsam!

– Versuchen Sie einmal etwas Neues und total Verrücktes: Putzen Sie einmal

im Dunkeln oder auch nackt. Das setzt ganz neue Energien in Gang, und ein spannendes erotisches Erlebnis ist fast garantiert. (Und falls nicht, ist es zumindest ganz schön lustig!)

– Veranstalten Sie eine frühlinghafte Fensterputz-Party. Etwas Tolles zu trinken, leckere Snacks und einige nummerierte Fenster sind die Zutaten. Jeder putzt ein, zwei Fenster, und zack – ist alles erledigt!

– Besuchen Sie einen Kurs, um die richtigen Putztechniken zu lernen. Dann putzt es sich viel leichter!

– Sprühen Sie natürliche ätherische Raumsprays auf den Lappen. Oder geben Sie einige Tropfen davon ins Wischwasser, wenn Sie die Böden feucht aufnehmen.

– Überlegen Sie sich, wie Sie das Putzen so angenehm wie möglich gestalten können. Hören Sie Musik oder eine spannende Sendung am Radio (siehe dazu auch die Lieblings-Putzsongs unseres Redaktionsteams, Seite 8).

Putz-Fitnessübungen

– Türrahmen abwischen

Stellen Sie sich mit einem angenehm warmen, feuchten Lappen in der Hand vor einen Türrahmen. Legen Sie die Hand irgendwo an und fahren Sie den Formen des Türrahmens entlang. Seitlich, nach unten, nach oben, wechseln Sie die Hand. Vielleicht sind Sie hoch-

Zur Person

Katharina Zaugg ist Ethnologin, Unternehmerin, Erwachsenenbildnerin und Autorin. Sie wohnt und arbeitet in Basel und ist Mutter einer erwachsenen Tochter. Sie leitet die Mitenand Putzen GmbH und die international tätige Putzschule Ka-Zaugg. Weitere Informationen: www.mitenand-putzen.ch

