



Ewige Jugend: **Das können Anti-Aging-Produkte wirklich**  
Ekelhaft: **In der Küche tummeln sich die fiesesten Bakterien**  
Ein Sturz ist rasch passiert: **Erste Hilfe bei aufgeschlagenen Knien**

Jetzt  
in Ihrer Drogerie oder  
im Abonnement

Tiere, Zwerge und Pflanzen: Sechs Ausflugstipps für Familien

**Rucksack packen –  
und Action!**

## Inhalt



**6 Ausflüge mit Kindern**  
Ausflüge, die allen Spass machen.

**12 Der Traum von der ewigen Jugend**  
Stoppen können sie die Hautalterung nicht, aber abbremsen.

**14 Allergisch und die Nase voll davon?**  
Das können Sie tun.

**18 Aktiv im Alter**  
So bleibt Rentnerin Karin Fruck mobil.

**20 Ständig müde und gereizt?**  
Basenfasten bringt Sie wieder ins Gleichgewicht.

**22 Trottinette, Skateboard und Co.**  
Lassen Sie Ihre Kinder rollen, aber sicher.

**26 Im Haushalt wimmelt es nur so von Bakterien**  
Putzlumpen pfui, WC-Brille hui.

**28 Von der Brust zum Brei**  
Stillen, schöppeln, löffeln – worauf Sie achten sollten.

**31 Heilpflanze des Monats**  
Das kann der Holunder.

**32 Plötzlich müde?**  
Machen Sie einen Powernap – auch bei der Arbeit.

**35 Guter Rat rund um die Uhr**  
Stellen Sie unserem Expertenrat Ihre Gesundheitsfragen.

**36 Pause für den Darm**  
Bringen Sie Ihre Verdauung in Schwung.

## Editorial

## Wandertour ohne Tortur

Raus aus der Stube und rein in die Natur. Einfach Rucksack packen, sich wetterentsprechend anziehen, in die Wanderschuhe steigen. Mit dem Frühling kommt die Unternehmungslust. Nicht so bei Ihnen? Oder aber Sie können es kaum erwarten, einen Tag an der frischen Luft zu verbringen. Doch das Problem: Kaum schlagen Sie Ihren Kindern eine Wanderung vor, verdüstert sich die Stimmung. Der Nachwuchs rümpft die Nase und möchte viel lieber chatten und gamen, statt mit Mama und Papa stundenlang durch die Landschaft spazieren. Vielleicht motivieren Sie und Ihre Kinder unsere Familienausflugstipps auf Seite 9.

Damit beim Wandern möglichst keine Langeweile aufkommt, sollten Eltern ihre Kinder in die Ausflugsplanung mit einbeziehen. Fitness? Ist den Kindern Wurst. In möglichst kurzer Zeit den Gipfel besteigen? Da lässt fast jedes Kind die Wanderschuhe in der Ecke stehen. Kinder wollen viel Abwechslung, Spass und Unterhaltung. Grillieren ist cool, Tiere streicheln, einen Bach stauen. Wie wäre es mit einem Besuch im Tierpark Goldau? Oder im Papiliorama? Dafür sind kleine Wandermuffel bestimmt zu begeistern.

Übrigens: Die richtige Vorbereitung ist das A und O für eine gelungene und sichere Wanderung in den Bergen. Falls sich aber die Herren der Schöpfung trotz Karten und Wanderführer verirren: Fragen Sie die Damen nach dem richtigen Weg. Denn laut deutschen Wanderforschern haben Frauen den besseren Orientierungssinn.



**Vanessa Naef**  
Stellvertretende Chefredaktorin  
v.naef@drogistenverband.ch

Mit einem **KLICK** den Papierkrieg beenden.



# Leseprobe



**Eltern sollten mit Kindern nie aufs Geratewohl losziehen. Planen Sie Ihre Route.**

## Über Stock und Stein – ohne Kindergeschrei

**Zu steil, zu weit, zu langweilig! Wandern mit Kindern ist leichter gesagt als getan. Ein Wanderexperte und ein Drogist haben Tipps parat, wie der Ausflug für alle ein Spass wird.**

Das Mädchen bleibt stehen, zieht eine Schnute. Als die Mutter es an der Hand nehmen will, setzt es sich schreiend auf den Boden und will partout nicht mehr weitergehen. Naturbegeisterte Eltern können ein Lied davon singen, wie schwierig es ist, den Nachwuchs fürs Wandern zu begeistern. Denn während Erwachsene sich an einem schönen Panorama erfreuen, überkommt Kinder häufig das grosse Gähnen – und Quengeln. Sie wollen Action, spielen, toben. Was Mama und Papa an langen Spazier-

gängen im Nirgendwo so toll finden, können die Kleinen selten nachvollziehen. Es sei denn, die Wanderungen sind auf die Bedürfnisse der Kinder angepasst. **Christian Hadorn**, Geschäftsführer Schweizer Wanderwege: «Kinder interessieren sich für Tiere, Wasser, Sand und Steine, aber auch für einen schönen Wald, in dem sie sich Geschichten ausdenken können.» Hadorns zehnjähriger Sohn beispielsweise erlebt zwischen Bäumen, Felsen und Moos Abenteuer wie im Fantasy-Roman «Herr der Ringe».

### Genügend Zeit einplanen

Unwichtig ist einem Kind dagegen die Leistung. Also das Erreichen eines Wanderziels, Gipfels oder Aussichtspunktes. Hadorn: «Stundenlanges Bergaufgehen, um auf der Spitze des Hügels ein Dorf im Tal zu bewundern, ist bei Kindern out. Erst ab einem gewissen Alter kommt auch der Wettkampfgedanke.» Ausserdem sollte die effektive Wanderzeit nicht zu lang sein. Zwei bis drei Stunden reine Gehzeit reichen völlig aus, wobei Sie bei der Planung Steigung und Gefälle noch zusätzlich berücksichtigen müssen. Und Sie sollten sich vor der Wanderung fragen: Sind die Kinder das Marschieren gewohnt? Machen sie in ihrer Freizeit Sport? Spielen sie ab und zu draussen in der Natur? Wanderprofi Hadorn weiss zudem aus eigener Erfahrung: «Die Motivation und Energie von Kindern kann sehr unterschiedlich sein und auch von Tag zu Tag variieren.» Darauf sollten Eltern beim Wandern Rücksicht nehmen. «Leider ist es für Erwachsene aber nicht immer leicht, einzuschätzen, ob ein Kind bloss jammert oder tatsächlich müde ist.» Grundsätzlich empfiehlt Hadorn, auf Wanderungen immer genügend Zeit einzuplanen. Sowohl für den Weg als auch für Pausen. «So vermeiden Eltern Stress und dass den Kindern die Lust am Wandern vergeht.» Da die Sprösslinge schneller müde werden als Erwachsene, rät der Wanderexperte, häufiger zu rasten. Dafür können die Pausen kürzer sein, weil Kinder sich schneller erholen.

### Wandern ist gar nicht öde

Einen Bach stauen, ein Feuer machen oder nach Kristallen suchen – das und vieles mehr macht dem Nachwuchs Spass. Hadorn: «Eltern planen die Route idealerweise so, dass sie auch für ihre Kinder attraktiv ist. Wenn die Sprösslin-

nen bereits einen Ausflug gemacht hat, ist es sinnvoll, sie in den nächsten Ausflug mitzunehmen. «Spannen Sie zudem die Strecke mal ansteige, mal abfalle, zwischendurch anstrengende und dann wieder lockere Abschnitte folgten. Denn neben Spiel und Spass wollen Kinder auch kleine Herausforderungen meistern, auf die sie am Schluss stolz sein können. Verlieren sie unterwegs aber trotzdem einmal die Geduld, weiss Hadorn, was kleine Wandermuffel wieder antreibt: «Eine Belohnung am Ziel, wie etwa eine heisse Schokolade, eine Glace oder ein Teller Pommes frites, wirkt wahre Wunder.» Unterwegs können sich Eltern und Kinder gegenseitig Geschichten erzählen, singen oder Such- und Rätselspiele spielen. Ja, die gesamte Wanderung eignet sich hervorragend als Erlebnispfad. «Auf eine Schatzsuche oder Schnitzeljagd fahren fast alle Kinder ab», so Hadorn, und er verrät gleich noch einen weiteren guten Trick: «Haben Kinder ein «Gspänli» dabei, marschieren sie meistens viel besser!»

### Routenplanung: Keine Risiken eingehen

Das Wichtigste beim Wandern ist die Sicherheit. Denn Wandern ist nicht ungefährlich: Jedes Jahr verunfallen in der Schweiz fast 9000 Menschen in den Bergen, weil sie sich überschätzen. Ein falscher Schritt an einem steilen Hang oder beim Überqueren eines Baches kann fatale Folgen haben. Deshalb sollten Familien auf ungefährlichen Wegen unterwegs sein, eine angepasste Ausrüstung tragen (siehe Kasten auf der nächsten Seite) und die Route im Voraus planen. Wanderprofi Christian Hadorn warnt in erster Linie vor

- unsicherem Gelände beziehungsweise ungesicherten Wegen,
- reissenden Bächen,
- Schnee- und Eisstellen,
- Kühen mit Kälbern.

**Planung:** Zur Planung einer Route gehört das Abklären der Weg- und Wetterverhältnisse sowie das Einberechnen des Zeitbedarfs inklusive Zeitreserven. Eltern sollten mit Kindern nie aufs Geratewohl losziehen. Zudem sollten Wanderer Dritte über die geplante Tour informieren sowie Notrufnummern im Handy (Rega 1414

