



Februar/März 2022 | Nr. 1/2022

# DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



Dossier «Kinder»

## Gesund und stark

Natürliche Booster  
Vitamine und Mineralstoffe  
für ein starkes Immunsystem

Trinken Sie sich gesund!  
Verschiedene Medizinaltees  
richtig zubereiten



# KINDER

Von Allergien über Beulen, Erkältungen und Insektenstiche bis zum richtigen Zähneputzen verraten Ihnen Drogistinnen und Drogisten die besten Tipps und Produkte. Weitere Fachleute erklären, wie Familien die Trotzphase gut überstehen, welche Tiere die Kinder im Yoga mögen und warum der Mittagstisch wichtig ist.

Rat und Tat für zufriedene Kinder und glückliche Eltern zusammengetragen hat Sabine Reber.

In der Schweiz leben

**1,5**

Millionen Kinder und Jugendliche.

**90 %**

der Kinder wachsen in einem ressourcenreichen familiären Klima auf.

Die **häufigsten** Erkrankungen betreffen Atemwege, Rachen, Nasennebenhöhlen und Ohren.



**QUATSCH MACHEN GEHÖRT DAZU**  
Beim Raufen und Herumbalgen lernen Kinder mit ihren Emotionen umgehen.

# Das grosse Kinder-Abc

Damit die Kinder gesund und munter sind und Eltern im Fall eines Wehwehs oder Bobos wissen, was zu tun ist: Hier die besten Ratschläge der Expertinnen und Experten.

**A** **wie Allergien**  
Rote Augen, triefende Nase, brennende Haut: Manche Kinder leiden immer wieder an Allergien. Dabei kommt nebst der Hautkrankheit Neurodermitis vor allem Heuschnupfen beim Nachwuchs häufig vor. Meist lassen sich die quälenden Symptome recht rasch und einfach mit natürlichen Mitteln behandeln. Drogistin Regula Stähli aus Thun empfiehlt oftmals Cardiospermum. Die Extrakte aus der Balonrebe sind für ihre entzündungshemmende und juckreizlindernde Wirkung bekannt. Bei entzündeten Nasenschleimhäuten könne auch der Schwammkürbis (Luffa) die ersehnte Linderung bringen. Stähli rät zur individuellen Beratung in der Drogerie. Bei Allergien gelte es, sich Zeit zu nehmen, die Zusammenhänge genau anzuschauen und zu verstehen, wo das Problem liegt und was die allergische Reaktion auslöse: «Im individuellen Beratungsgespräch klären wir ab, wann die Symptome auftreten und um welche Pollen oder sonstigen Allergene es sich handeln könnte. Wenn ein Kind häufig an Allergien leidet, versuchen wir jeweils auch generell das Immunsystem zu stärken, zum Beispiel mit Echinacea.» Ausserdem empfiehlt die Drogistin: «Regelmässig nach draussen

gehen, viel Bewegung an der frischen Luft und eine ausgewogene Ernährung helfen ebenfalls.» Manchmal seien die Allergien aber auch familiär bedingt, und es sei ein Stück weit schlicht Veranlagung. Sie kenne auch Patienten, die sehr gesund leben und trotzdem an Allergien litten. In solchen Fällen gelte es, möglichst gut damit zu leben und die lästigen Symptome erträglicher zu machen. Stähli: «Zum Glück haben wir verschiedene natürliche Mittel, die bei Allergien gut und schnell wirken.»

**B** **wie Beulen**  
Eine Beule ist ein Bluterguss unter der Haut. Die verletzte Stelle sollte sofort gekühlt werden. Ein Eisbeutel oder auch ein nasser Lappen lindern den Schmerz, die verletzten Gefässe ziehen sich rascher zusammen. **Achtung:** Prellungen am Kopf rufen mitunter grosse Schwellungen hervor. Meist sieht das gefährlicher aus, als es tatsächlich ist. Drogist Emanuel Roggen: «Früher wurde ein Fünfliber auf die Beule gedrückt. Das funktioniert auch heute noch.» Der Drogist rät, nach dem Kühlen ein homöopathisches Komplexmittel mit Johanniskraut, Arnika und Beinwell zu verabreichen. Roggen: «Unfall-Globuli gehören in jede Hausdrogerie.» Ausserdem könne ein Gel mit Arnika oder Wallwurz aufgetragen werden.

Wenn es unterwegs zu einer Beule kommt und grad kein Notfallmittel greifbar ist, empfiehlt der erfahrene Kräuterkundige, selber entzündungshemmende Pflanzen zu suchen und die Blätter auf die Prellung zu legen. Besonders wirkungsvoll seien Huflattichblätter sowie Pestwurz oder Spitzwegerich. Auch die gewöhnlichen Gänseblümchen würden prima wirken. Roggen: «Sie sind die Armi-

es des Mittellandes, sie enthalten ebenso viele Wirkstoffe wie die gelben Verwandten aus den Bergen. Wir sollten jeweils das nehmen, was bei uns wächst. Die Natur gibt uns alles, was wir brauchen.» Und noch etwas ist dem erfahrenen Drogisten und Familienvater wichtig: Wenn sich ein Kind verletzt, dann darf es weinen. Auch die Buben sollen dabei lernen, ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen. Roggen betont, man solle darum nie sagen, es sei ja nicht schlimm, sondern den Schmerz und die Angst des Kindes in jedem Fall ernst nehmen. Roggen: «Trost spenden ist mindestens so wichtig wie Medikation!»

**C** **wie Computer**  
Dass Kinder zu viel Zeit am Bildschirm verbringen, ist ein Dauerthema. Drogist Emanuel Roggen sagt: «Die Erwachsenen müssen mit gutem Beispiel vorangehen. Manchmal sehe ich Leute im Restaurant, die Eltern und die Kinder alle mit einem Gerät beschäftigt. Da wird es natürlich schwierig, den Kindern etwas zu verbieten.» Roggen rät, dass die Eltern je nach Alter der Kinder einen Zeitrahmen aufstellen, zum Beispiel eine halbe oder eine Stunde Bildschirmzeit pro Tag, «und dann möglichst keine Ausnahmen machen, auch wenn es oftmals bequem wäre, dem Kind ein Gerät in die Hand zu drücken, weil man selber grad keine Zeit hat». Besonders Wert legt der erfahrene Drogist bei seinen Kindern darauf, dass sie genug Bewegung haben. Roggen weiss: «Eine halbe Stunde am Computer spielen schüttet Adrenalin aus für eine weitere halbe Stunde. Das heisst, das Kind kann eine halbe Stunde gamen, aber danach sollte es eine halbe Stunde draussen herumrennen können, um das Adrenalin wieder abzubauen.» Besonders wichtig: Abends vor dem Schlafen keine Bildschirmzeit erlauben. Bei Roggens daheim gilt: «Nach dem Nacht nicht mehr an den Computer.» So würden die Kinder viel besser schlafen.



**MÖGLICHST KEINE AUSNAHMEN**  
Wenn Kinder zu viel Zeit am Computer verbringen, helfen klare Regeln.

**D** **wie Durchfall**  
Kleinere Kinder haben recht häufig Durchfall, weil sie die Finger in den Mund nehmen und sich dabei mit Bakterien und Viren anstecken. Bei der Behandlung sei die Sicherstellung der Flüssigkeitszufuhr das Wichtigste, sagt Drogist Martin von Känel: «Die ersten 24 Stunden keine feste Nahrung geben, sondern nur den Flüssigkeitsverlust ausgleichen.» In der Drogerie gibt es spezielle Elektrolytgetränke. Diese sollten teelöffelweise oder in kleinen Schlucken alle Viertelstunden verabreicht werden. Von Känel: «Häufig ein wenig, und keinesfalls zu viel auf einmal, sonst kommt gleich alles wieder raus.» Schwache Bouillon eigne sich ebenfalls, um den Salzverlust zu kompensieren, oder Schwarzwurz von Medizinalqualität aus der Drogerie – diesen 15 Minuten lang ziehen lassen und mit natürlichem Traubenzucker süssen. Am zweiten Tag oder sobald es besser geht, mit Schonkost beginnen. Eine Rüebisuppe auf Bouillonbasis, Haferschleimsuppe, eine zerdrückte Banane oder weich gekochter Reis kommen infrage. «Milchprodukte oder Eier weglassen, weil der Körper in diesem Zustand kein fremdes Eiweiss verträgt», sagt von Känel. Generell solle man ein Kind mit Durchfall nicht zum Essen zwingen. Es brauche nur Flüssigkeit, und Ruhe. Ein bis zwei Tage

ohne feste Nahrung seien völlig in Ordnung. Für die Hausapotheke empfiehlt von Känel ein Durchfallpräparat auf Basis von Gelatinetannat oder ein spezielles Hefepräparat aus der Drogerie, weil Durchfall oftmals gerade im unpassenden Moment auftrete. Auch die Schlüssel-Salze Nr. 8 und 10 eignen sich zur Beruhigung einer durcheinandergeratenen Verdauung.

**E** **wie Einmaleins**  
Wenn ein Kind unter Schulstress leidet, schlecht schläft oder vor lauter Schulsorgen sogar Bauchweh bekommt, dann können pflanzliche Mittel helfen. Drogist Emanuel Roggen, selber Vater von zwei Schulkindern, schwört auf Spagyrik, Homöopathie und Bachblüten. Er rät, die Produkte individuell für jedes Kind anzupassen. Für den ersten Schultag sowie generell bei Lampenfieber und Prüfungsangst eigne sich der Gelbe Jasmin (Gelsemium), oder auch Pestwurz. Bei Schülängsten könnten zudem Aconitum oder auch die Ignatius-Brechnessen in homöopathischer Form verabreicht werden. Hat ein Kind Mühe, sich von den Eltern zu lösen, gibt der erfahrene Drogist Walnuss als Bachblüte, da diese helfe, den Geist zu öffnen für Neues. Auch Pulsatilla als homöopathisches Mittel könne dabei unterstützend wirken. Das Wichtigste aber sei, sich Zeit zu nehmen für das Gespräch, zuzuhören und eine solide Vertrauensbasis aufzubauen. Roggen: «Die Kinder sollen wissen, dass sie stets können und über ihre Sorgen reden dürfen.» Derart mental ge-

stärkt und mit genug Vertrauen ausgestattet, gelingt es ihnen auch besser, das Einmaleins zu lernen.

**F** **wie Fieber**  
Fieber ist eine natürliche Reaktion des Immunsystems, um einen Erreger zu bekämpfen. Drogist Martin von Känel sagt: «Wenn ein Kind Fieber hat, tauchen oft Ängste auf. Das ist verständlich. Aber wir dürfen dem Fieber schon etwas Raum geben. Ein fiebriges Kind braucht Ruhe, es soll im Bett bleiben.» Bis 38,5 oder 39 Grad dürfe man das Fieber zulassen. Von Känel: «Wenn die Temperatur höher geht und das Kind offensichtlich leidet, kann es sinnvoll sein, auf die Nacht hin mit Paracetamol den Körper ein wenig zu entlasten.» Entscheidend sei nicht die Zahl auf dem Thermometer, sondern der Allgemeinzustand des Kindes. Solange es regelmässig trinke und noch eine gewisse Anteilnahme am Tagesgeschehen zeige, müsse man sich nicht übermässig Sorgen machen. Sobald ein fiebriges Kind apathisch werde oder gar nichts mehr trinken wolle, gehöre es jedoch sofort zum Arzt. Von Känel: «Müde sein und wenig essen ist völlig normal. Wir können den natürlichen Heilungsprozess sinnvoll begleiten mit Holunder- und Lindenblütentee.» Nach Bedarf empfehle er zudem Schlüssel-Salz Nr. 3 oder ein homöopathisches Produkt. →



**HATSCHI!**  
Bei Allergien ist ein individuelles Beratungsgespräch in der Drogerie besonders wichtig.



**VIEL TRINKEN**  
Bei Fieber helfen Lindenblüten- und Holundertee sowie Bettruhe.

**G** wie Grippe  
Meist handelt es sich bei «Grippe» um eine Erkältung, also um einen grippalen

Infekt. Diese Infekte werden meistens durch Adeno-, Corona- oder Rhinoviren verursacht. Es beginnt mit einem Kratzen im Hals, dann läuft die Nase. Später wird der Schnupfen von Husten abgelöst. Die Symptome treten nacheinander auf, das Ganze dauert etwa zwei Wochen. Echte Grippe hingegen wird durch Influenzaviren verursacht. Drogist Martin von Känel sagt: «Der Verlauf einer echten Grippe ist wesentlich schwerer, mit hohem Fieber und starken Gliederschmerzen.» Bei Bedarf rät er, Ibuprofen oder Paracetamol als Fiebersenker und Schmerzmittel zu geben. Sowohl bei einer Grippe wie bei einer Erkältung könne die Schwere der Symptome und das Krankheitsgefühl mit geeigneten Präparaten wesentlich gemildert werden, sagt von Känel. Je nach Ausprägung der Symptome kommen unterschiedliche natürliche oder auch chemische Medikamente zum Einsatz. Erkältungen und Grippe seien relativ komplexe Erkrankungen, darum sollte man sich auf jeden Fall in der Drogerie individuell beraten lassen. Grundsätzlich gilt: Wenn nach drei Tagen die Symptome nicht bessern, den Arzt aufsuchen. Bei sehr hohem Fieber, Atemnot oder heftigen Kopfschmerzen gehört das Kind sofort zum Arzt.

**H** wie Husten und Schnupfen  
Die meisten Hustenerkrankungen werden durch Viren ausgelöst. Wenn diese primäre Infektion nicht behandelt wird, kann es zu einer sekundären Infektion mit Bakterien kommen, die eine Bronchitis oder Lungenerkrankung auslösen. Um die Gefahr von solch schweren Komplikationen vorzubeugen, müsse ein Husten stets ernst genommen und vollständig auskuriert werden, sagt Drogist Martin von Känel. Dabei hilft es, die Hintergründe des Hustens zu verstehen. Die Abfolge sei stets die gleiche: Im Rahmen einer Erkältung kommt es zur Entzündung der Atemwege. Das führt zu Reizhusten, weil der Körper den Störfaktor hinausbefördern will. Jedoch sei der Husten in diesem Stadium nicht hilfreich. Von Känel: «Reizhusten ermüdet bloss und schwächt

den Körper. Darum gibt man erst einmal hustenstillende Medikamente. In der zweiten Phase der Erkrankung bildet der Körper Schleim, um die Erreger tatsächlich hinauszutransportieren. Nun gilt es, den Schleim zu verflüssigen und das Abhusten zu erleichtern. Der Hustenreiz ist jetzt willkommen, um die Lunge zu reinigen.»

In allen Phasen der Hustenerkrankung sollte das Kind genug trinken, und die Luftfeuchtigkeit im Zimmer sollte hoch sein. Martin von Känel rät, bei Bedarf seine Tücher auf die Heizung zu legen, und Thymian- oder Malvenblättere te zu besorgen. Es gibt in der Drogerie auch spezielle Kinder-Hustentees. Weiter können homöopathische Produkte mit Drosera, Bryonia oder Eucalyptus helfen, so

### MÜHSAMER HUSTEN

Spezielle Salben und Tees helfen hustenden Kindern.

wie die Schüssler-Salze Nr. 3 und 10. Von Känel empfiehlt ausserdem Erkältungssalben, die die Bronchien wärmen und den Hustenreiz lindern. Viele Drogerien stellen selber solche Salben her. Für Schulkinder seien auch Hustenpastillen mit Malve oder Spitzwegerich praktisch, damit der Husten im Unterricht nicht zu sehr stört. Diese Pastillen befeuchten die Schleimhäute und lindern trockenen Reizhusten.

Auch Schnupfen sollte korrekt behandelt werden. Man unterscheidet zwischen Flüssschnupfen und Stockschnupfen. Wenn die Nase läuft, dann hilft eine aufgeschchnittene Zwiebel neben dem Bett. Bei Stockschnupfen, wenn die Schleimhäute geschwollen sind und zähflüssiger Schleim das Atmen erschwert, können homöopathische Mittel wie Luffa oder Sambucus helfen. Schnupfen bei Kindern dauere meist nicht sehr lange, sagt Drogist Martin von Känel. Darum dürfe man auch mal ein chemisches Spray in einer kindergerechten Ausführung geben, um das Atmen zu erleichtern. Auch Nasensalbe oder ein Erkältungssöl aus der Drogerie bringen Linderung.

### I wie Insektenstich

Das beste Mittel gegen Insektenstiche ist die Vorbeugung. Regula Stähli empfiehlt gegen Mücken

**STICHEN VORBEUGEN**  
In der Drogerie gibt's gute Repellent-Produkte gegen lästige Insektenstiche.



und Bremsen die gängigen Repellent-Produkte, also Sprays oder Duftstifte, zum Beispiel natürliche Produkte auf Citronella-Basis. Sie erklärt: «Die chemischen Produkte wirken stärken und halten länger – die natürlichen Duftstoffe wirken auch gut, aber sie sind flüchtiger und müssen häufiger aufgetragen werden.» Kommt es doch zu einem Stich, oder tritt das Kind in eine Biene oder wird von einer Wespe gestochen, geht man immer gleich vor: Falls nötig den Stachel entfernen und dann ein Gel oder ein Roll-on auftragen, um den Juckreiz zu lindern. Diese Produkte wirken auch abschwellend und schmerzstillend. Viele Drogerien bieten hierzu Eigenprodukte auf natürlicher Basis an. Gerade bei Kleinkindern seien diese natürlichen Roll-on-Stifte gut geeignet, weil es nichts macht, falls das Kind sie ableckt. Und noch einen praktischen Tipp hat die Drogistin: «Kommt es unterwegs zu einem Rät, wenn man gerade kein entsprechendes Produkt dabei hat, ein Breitweggerich-Blatt zerquetschen und mit dem Saft den Stich abreiben.»

**J** wie Juckreiz  
Bei juckender Haut gilt es erst einmal, auf eine möglichst sanfte Pflege umzustellen. Drogistin Regula Stähli

rät, eine milde, pH-neutrale Reinigung oder ein rückfettendes

**K** wie Kalorien  
Übergewicht, Minderwertigkeitsgefühle und sinnlose Diäten plagen manche Kinder über Jahre hinweg. Wie viele Kilos sind noch normal, und ab wann brauchen rundliche Buben und Mädchen Hilfe? Die pädiatrische Ernährungsberaterin Isabelle Rieckh rät, nicht nur auf die Waage zu schauen, sondern stets den Body-Mass-Index zu berechnen: «Dieser setzt das Gewicht ins Verhältnis zur Körpergrösse.» Grundsätzlich solle fachlicher Rat geholt werden, sobald ein Kind sich nicht mehr wohlfühle in seinem Körper: «Lieber rechtzeitig ungünstige Gewohnheiten ändern, bevor das Problem zu gravierenderen Essstörungen führt.»

In der Ernährungsberatung werden grundsätzlich keine Diäten empfohlen. Rieckh: «Jedes Kind ist in ein Familiensystem mit eigenen Lifestyle-Gewohnheiten eingebunden. In der Beratung schauen wir das ganze Umfeld an. Mangelt es an Bewegung? Werden zu grosse Portionen gegessen? Sind viel Zucker und zu viele Snacks im Spiel? In manchen Familien besteht eine Veranlagung zu Fettleibigkeit, was nicht bedeutet, dass das Kind deshalb automatisch auch fettlieb ist.» Meist

**SÜSSE VERSUCHUNGEN**  
Ungünstige Essgewohnheiten frühzeitig mit einer Ernährungsberatung anschauen lohnt sich.



GERADE GESUND

UND SCHON WIEDER ERKÄLTET.

FÜR KINDER AB 4 JAHREN GEEIGNET



ZUR UNTERSTÜTZUNG DES IMMUNSYSTEMS.

[www.zink-biomed.ch](http://www.zink-biomed.ch)

Zink trägt zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

Biomed AG, CH-8600 Dübendorf  
© Biomed AG, 01/2022  
All rights reserved.

BioMed

## LÄSTIGE SAUGER

Spezielle Shampoos aus der Drogerie helfen, dem Befall mit Kopfläusen vorzubeugen.

kämen verschiedene ungünstige Faktoren zusammen. Sie beobachtet recht oft, dass übergewichtige Kinder bis am Mittag gar nichts essen und sich dann aber mit Süßigkeiten oder zuckerhaltigen Softdrinks den Magen füllen. Und die Vorbildfunktion der Familie sei halt zentral. Rieckh: «Wenn die Eltern abends Unmengen von Chips oder Keksen futtern, werden die Kinder das mit grosser Wahrscheinlichkeit auch tun. Es geht also immer darum, die Gesamtsituation anzuschauen und dann langfristig positive Veränderungen anzustossen. Schnelle Diäten bringen gar nichts, denn Kinder wachsen und entwickeln sich. Dafür brauchen sie genügend Vitamine und Mineralstoffe und eine vollwertige, ausgewogene Ernährung.» Vor allem aber brauche es Geduld, um gesunde Gewohnheiten zu erlernen und langfristig umzusetzen.

**L** wie Läuse  
Haben sich Läuse auf dem Kopf eines Kindes eingenistet, ist das nicht weiter tragisch, aber man muss sie natürlich wieder loswerden. Drogist Emanuel Roggen empfiehlt ein natürliches Shampoo, das die lästigen Tierchen mit einem Ölfilm umhüllt. Dann können sie leicht ausgekämmt werden. Es gibt auch chemische Mittel auf Basis von Insektiziden. Mühsam ist das korrekte Waschen und allenfalls das Einfrieren von Kleidern und Bettwäsche im Tiefkühler, damit ganz sicher

keine Nissen überleben. Roggen rät, dem Befall mit Läusen vorzubeugen: «Sobald in der Schule Läuse auftauchen, streichen wir den Kindern Lavendelöl hinter die Ohren. Dieser Duft hält die Plagegeister zuverlässig fern.» Auch Thymianshampoo helfe, einem Läusebefall vorzubeugen. Wenn ein Kind trotzdem immer wieder befallen werde, dann solle es eine Zeit lang hefehaltiges Stärkungsmittel zu sich nehmen, rät der Drogist. Roggen: «Durch die Hefe verändert sich der Geruch der Haut. Läuse, aber auch Mücken und andere Schädlinge halten sich dann fern. Das homöopathische Mittel Psorinum kann ebenfalls helfen.»



**GEMEINSAM SCHMECKT'S BESSER**  
Am Mittagstisch leben die Eltern gesundes Essverhalten vor und schaffen Raum für Gespräche.

**M** wie Mittagstisch  
Gemeinsam am Tisch sitzen und in Ruhe essen bedeute sehr viel mehr als nur eine Mahlzeit, sagt die pädiatrische Ernährungsberaterin Isabelle Rieckh aus Basel. Der Mittagstisch oder auch ein gemeinsames Abendessen biete den Eltern die ideale Gelegenheit, ihren Kindern in einem ungewungenen Rahmen gesunde Essgewohnheiten vorzuleben. Rieckh ist überzeugt: «Es lohnt sich immer, sich dafür Zeit zu nehmen. Gerade wenn sonst viel Stress herrscht und wir alles «on the go» machen, wird eine gemeinsame Tischkultur umso wichtiger.» Dabei sollten keine Handys, Tablets oder Spielzeuge für Ablenkung sorgen. Rieckh: «Sich ganz auf das Essen zu konzentrieren, ist zentral. So lernen die Kinder, ihr Hungergefühl und ihren Körper bewusst wahrzunehmen. Aber der Mittagstisch darf natürlich auch ein Raum sein für gemeinsame Gespräche.» Und was soll man machen, wenn vor lauter Stress die Zeit zum Kochen fehlt? Die Fachfrau rät, stets verschiedenes Gemüse in handlichen Portionen im Tiefkühler vorrätig zu haben: «Nudeln mit Gemüsesauce und Reibkäse sind in einer Viertelstunde zubereitet. Auch eine Omelette mit Rahmspinat braucht nicht lange. Eine tolle Idee für Gestresste ist zudem die App «Meal Prep». Sie rät, sich im Internet mit Ideen einzudecken, und sagt: «Es gibt viele tolle Plattformen und Kochbücher, da können sich die Eltern leicht das Passende zusammensuchen.»

**N** wie Nasenbluten  
Nasenbluten ist zwar unangenehm, in den meisten Fällen ist es aber nicht gefährlich. Wichtig: Das Kind soll sich sofort hinsetzen und den Kopf leicht nach vorne neigen, nicht nach hinten. Die Nasenflügel mit Daumen und Zeigefinger eine Weile zudrücken, eventuell einen kalten Umschlag in den Nacken legen. Die Kälte verengt die Blutgefässe. In der Drogerie gibt es blutstillende Watte. Wer diese in der Hausapotheke hat, kann damit die Nasenlöcher verstopfen. Wenn das Kind aus beiden Nasenlöchern gleichzeitig blutet, wenn das Problem an mehreren Tagen hinter-



einander auftritt oder wenn die Blutungen nach etwa 15 bis 20 Minuten nicht aufhören, ist ein Arztbesuch angezeigt. Zum Vorbeugen hilft Nasensalbe aus der Drogerie, um die Schleimhäute zu befeuchten. Auch ein Luftbefeuchter kann helfen, häufigem Nasenbluten vorzubeugen.

**O** wie Ohrenweh  
Kleine Kinder haben recht häufig Ohrenschmerzen, weil der Durchmesser des Tubenkanals, der Verbindung zwischen dem Nasen-Rachen-Raum und dem Mittelohr, noch sehr eng ist. Darum versucht man jeweils zuerst einmal, mit abschwellenden Nasentropfen diesen Kanal freizubekommen. Ausserdem empfiehlt Drogist Martin von Känel natürliche Ohrentropfen, um den Schmerz zu lindern. Ein Kind mit Ohrenschmerzen braucht in jedem Fall Ruhe und Wärme. Ein warmer Zwiebelwickel kann Linderung bringen. Bei kleinen Kindern eignen sich Leinsamen- oder Kamillenblütenwickel. Häufig ist Ohrenweh die Folge einer nicht ausgeheilten Erkältung oder Mandelentzündung.

Bakterien können dann über die Nase ins Mittelohr gelangen. Eine Mittelohrentzündung ist schmerzhaft und wird oftmals von hohem Fieber begleitet. Wenn es schlimm ist, empfiehlt Drogist Martin von Känel, dem Kind ein Schmerz- und Fiebermittel mit Paracetamol zu geben. Lassen Ohrenweh und Fieber nach 24 Stunden nicht nach, gehört das Kind zum Arzt.

**P** wie Pickel  
Die Kindheit hört ja praktisch dort auf, wo die Pickel anfangen ... aber bei einigen beginnt das Problem fieserweise schon früher. Überhaupt ist das mit den Pickeln eine ziemlich ungerechte Sache: Manche bekommen sie früh, manche spät und andere gar nicht. Das sei grösstenteils Veranlagung, sagt Drogistin Regula Stähli. So ungerecht und belastend eine unreine Haut sein kann, Kinder und Jugendliche sind den Pickeln nicht ganz hilflos ausgeliefert. Zwei wichtige Faktoren helfen, um Akne, Mitessern und anderen Hautunreinheiten vorzubeugen oder diese zu mildern: einerseits eine ausgewo-



**NEU**  
in der  
praktischen  
400g Dose  
inkl. Löffel



## Entdecke: das Bio-Ziegen-Vollmilchpulver für die ganze Familie

- ✓ Eine ideale Alternative zur Kuhmilch.
- ✓ Mit A2-beta-Casein-Ziegenproteinen.\*
- ✓ Pur geniessen – ohne Zusätze.
- ✓ Eine ideale Lösung für die ganze Familie.\*\*
- ✓ Ziegenmilch aus biologischer Landwirtschaft.
- ✓ Vielseitige Anwendung: als Milchgetränk oder auch als Milchgrundlage für Kaffee, Tee, Milchbreie, Backwaren und ähnliches.

\*Ziegenmilch enthält von Natur aus das A2-Protein.  
\*\*Nicht als Nahrung für Säuglinge & Kleinkinder unter 3 Jahren bestimmt.

**CO<sub>2</sub> neutral**  
berichtet nach GHG Protocol  
holle.ch

**Holle**  
Bio-Organic



**Apfel-Ziegenmilch Smoothie**  
200 ml zubereitete Ziegenmilch  
1 EL feine Haferflocken  
1 EL gemahlene Mandeln  
3 getrocknete Datteln in Stücke geschnitten  
1 Apfel in Stücke geschnitten  
Zutaten in ein hohes Gefäss geben, fein pürieren und geniessen!

Mehr auf [holle.ch](http://holle.ch) und [holle-nachhaltigkeit.ch](http://holle-nachhaltigkeit.ch)



#### GRENZEN KENNENLERNEN

Beim Blödeln und Herumalbern üben Kinder soziale Kompetenzen und testen ihre Grenzen aus.

gene Ernährung, andererseits die Hygiene. Stähli: «Die Haut ist ein Stoffwechselorgan. Wenn zu viel Fett und Zucker konsumiert wird, zeigt sich das auch am

Hautbild.» Stress und andere Belastungen könnten mitunter zu Hautproblemen führen, denn «Die Haut ist der Spiegel der Seele». Der zweite wichtige Faktor ist die Hygiene. Bei der Behandlung von Akne und unreiner Haut legen Regula Stähli und ihr Team darum Wert auf die richtigen Produkte, um das Gesicht zu waschen. Stähli rät: «Immer morgens und abends die Haut gut reinigen. Es gibt je nach Stufe der Unreinheiten oder der Akne dafür verschiedene Produkte, die entfettend, aber nicht austrocknend wirken. Hierzu ist die individuelle Beratung wichtig.» Nach der Reinigung wird eine auf die Haut abgestimmte Feuchtigkeitscreme aufgetragen. Zusätzlich kann der Hautstoffwechsel von innen mit einer spagyri-

sch Mischung unterstützt werden, zum Beispiel auf der Basis von Stiefmütterchen (Viola tricolor) oder Damaszener Rose. Bei Mädchen gebe sie manchmal auch noch etwas Hormonregulierendes wie beispielsweise Mönchspfeffer bei. Ein weiterer wichtiger Punkt bei der Behandlung von Akne: Finger weg! Die Drogistin warnt: «Ausdrücken verschleppt die Bakterien und macht die Sache nur schlimmer.» Und sie betont, nebst Disziplin sei bei Akne immer auch Geduld wichtig: «Die Haut braucht Zeit, um sich zu erholen. Eine Besserung kann nach etwa 12 Wochen erwartet werden. Darum ist es wichtig, die Behandlung konsequent durchzuführen und nicht zu früh abbrechen. Geduld bringt Rosen – und schöne Haut!»

#### UNGERECHTE SACHE

Manche bekommen Pickel, andere nicht. Hilfe für die Betroffenen gibt's in der Drogerie.

## Q wie Quatsch machen

Es gibt verschiedene Arten von Quatsch machen: Blödeln oder Herumalbern ist eine Sonderform des Humors, es steht im Kontrast zum vernünftigen Denken. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitzka: «Blödsinn machen ist ein Urlaub vom Ernst des Lebens. Und es ist wichtig für die Beziehungen der Kinder. Eine Studie hat gezeigt, dass Väter, die sich intensiver mit ihren Kindern auseinandersetzen und mit ihnen blödeln konnten, eine bessere Bindung zu ihren Kindern aufbauen konnten – auch über Jahre hinweg –, als solche, die eher zurückhaltender und ängstlicher mit ihren Kindern umgingen.» Gemeinsam lachen und herumalbern sei zudem eine der besten Therapien, um dem Alltagsstress zu entgehen. Walitzka weist darauf hin, dass es aber auch eine andere Seite des Blödelns gibt: «Kinder, die ein geringes Selbstwertgefühl haben und sich ihrer Stärken nicht bewusst sind, versuchen manchmal auf diesem Weg Zustimmung und Anerkennung zu bekommen. Das kann so weit gehen, dass sich die Zuhörer nach einiger Zeit genervt abwenden.» Diesem Verhalten könne auch ein Gefühl zugrunde liegen, nicht gut genug zu sein und mehr Zuwendung zu brauchen.

Und dann gibt es noch gröberen Quatsch: Raufen und Herumbalgen ist für Kinder schon allein wegen des intensiven Körperkontakts wichtig. Sich und andere spüren zu können und die Grenzen auszutesten, gehört zur Entwicklung dazu. Raufen sei ausserdem wichtig, um Emotionen kontrollieren zu lernen, sagt Walitzka: «Raufen kann als eine sozial angemessene Aggression betrachtet werden. Dabei lernen Kinder, was zu viel ist, wo andere Kinder oder der Erwachsene nicht

mehr raufen möchten, wo es dem anderen wehtut. Sie lernen, was richtig ist, um sich selber zu behaupten, und wo genug ist.» Das Raufen sei somit ein Lernen von sozialen Kompetenzen: Die Kinder lernen, was sind zulässige und spielerische Raufereien und was ist schlichtweg Gewalt. Die Rolle der Eltern ist es in diesem Prozess, den Kindern die Grenzen aufzuzeigen. Sie sollen wissen, wie weit sie gehen dürfen. Und wenn eines weint oder sich wehgetan hat, dann müssen die Kinder auch lernen, sich zu entschuldigen und Mitgefühl zu zeigen. Walitzka: «Lernt man das alles nicht in der Kindheit, wird es später schwerer fallen, Piesacken und Blödeln von unangemessener Gewalt zu unterscheiden und sich überhaupt sozial angemessen zu verhalten.»

## R wie Reisekrankheit

In der Fachsprache heisst die Reisekrankheit Kinetose, vom Wort «Cinema» (Kino).

Drogist Emanuel Roggen erläutert: «Das Hirn versteht nicht, dass wir uns fortbewegen, ohne dass sich dabei die Flüsse bewegen. Das ist wie im Kino.» Was dagegen hilft: «Das Kind sollte bewusst nach vorne schauen, sich auf den Weg konzentrieren. Es sollte keine Büchlein, Handys oder anderes Spielzeug zur Ablenkung haben.» Zur Unterstützung empfiehlt Roggen ätherische Ölmischungen mit Ingwer, Kardamom und Minze, eventuell auch Zitrone und Basilikum. Auch eine Spagyrik mit Cocculus, Ingwer, Gelsemium und Mandragora sowie homöopathische Komplexmittel mit Tabacum,

Cocculus und Borax könnten eingesetzt werden. Alle diese Produkte helfen übrigens auch, falls dem Kind auf dem Karussell oder auf der Achterbahn schlecht wird. Roggen rät: «Idealerweise sollten die Spagyrik oder die homöopathischen Kügelchen schon am Vortag dreimal täglich verabreicht werden, um das Kind gut auf die Reise vorzubereiten.»

## S wie Spielen

Spielen ist für Kinder lebenswichtig. In den klassischen Rollenspielen setzen sie sich mit der Welt auseinander und üben Sozialverhalten ein. Denn in Rollenspielen müssen sich Kinder in eine Gruppe einfügen, sich absprechen, Regeln einhalten und eigene Standpunkte vertreten. Die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitzka erklärt: «Beim Spielen lernen Kinder, Zusammenhänge zu verstehen. →

#### BÄBELE GEHÖRT DAZU

Mit Rollenspielen verarbeiten Kinder Erlebnisse und lernen, sich in andere hineinzuversetzen.



## Halsschmerzen?



Medizinprodukt. Lesen Sie die Gebrauchsanweisung. Similasan T&M AG

Similasan

## BELLAWA

Das neue Wattesortiment

www.bellawa.ch



Sanft und schonend für eine natürliche Reinigung.

Mehr dazu unter



Sie entwickeln Verständnis für die Welt der Erwachsenen und machen Erfahrungen mit Alltagssituationen. Besonders wichtig sei dabei, dass die Kinder lernen, sich in andere hineinzuversetzen, sich in sie einzufühlen und aus einer anderen Perspektive die Welt zu sehen. Die eigene Ausdrucksfähigkeit wird in Rollenspielen geschult, und die Kinder können dabei auch Verhaltensweisen lernen, die ihnen sonst schwerfallen würden, zum Beispiel das Teilen oder Ausdauer zu zeigen. Noch eine weitere wichtige Funktion übt das Spielen aus. Walitzka: «Im Rollenspiel werden eigene Erlebnisse verarbeitet, zum Beispiel Konflikte mit den Eltern. So können Ängste überwunden werden.»

**T** **wie Trotzphase**  
«Tölpeln» oder Trotzen gehört zur Entwicklung jedes Kindes dazu. Die sogenannte Trotzphase kann den Eltern und anderen Erziehungsberechtigten aber einiges an Nerven und Geduld abverlangen. Zu verstehen, warum Kinder ab dem zweiten oder dritten Lebensjahr in diese schwierige Phase kommen, hilft gewiss, schwierige Situationen auszuhalten. Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin

Susanne Walitzka erklärt: «In der Trotzphase erwacht der eigene Wille des Kindes, Entscheidungen selbst zu treffen. Da das Können jedoch an seine Grenzen stößt, entsteht ein Konflikt zwischen Können und Wollen, der im Trotz endet.» Hinter diesem Trotz stecke somit auch viel Traurigkeit und Verzweiflung. Für Eltern sei es wichtig, mit Ruhe und Gelassenheit zu reagieren. Und als kleiner Trost: Jede noch so mühsame Trotzphase geht irgendwann vorbei.

**U** **wie UV-Filter**  
Die Haut vergisst nichts. Jeder Sonnenbrand im Kindesalter kann Schäden hinterlassen, die sich erst im Erwachsenenalter zeigen. Darum ist ein hochwertiger Sonnenschutz für Kinder enorm wichtig. Dabei gilt es, die richtigen UV-Filter für die jeweilige Situation und entsprechend dem Alter des Kindes auszuwählen. Um sich in der Vielfalt der Produkte zurechtzufinden, lässt man sich am besten in der Drogerie beraten. Bei Babys bis zwölf Monate sollte die Haut mit einem physikalischen Filter geschützt werden. Diese Produkte werden von der Haut nicht aufgenommen, sie hinterlassen eine weisse Färbung. Ab einjährig kann bei starker Sonnenexposition weiterhin ein physikalischer UV-Filter verwendet werden, oder es kommt ein gemischtes Produkt mit chemischem und physikalischem UV-Schutz zum Einsatz. Kann Sonnenschutz auch zu stark sein? Die Drogistin Regula Stähli rät: «Zu viel Sonnenschutz gibt es nicht. Im Zweifelsfall immer den höheren Faktor wählen.» Damit die Kinder Vitamin D bilden können, sollten sie vor dem Eincremen immer mal wieder 10 bis 15 Minuten ohne UV-Schutz an der Sonne verweilen. Bei Kindern mit empfindlicher Haut könne das Vitamin D aber auch in Tropfenform zugeführt werden, rät die Drogistin. Und muss man eigentlich auch bei bedecktem Wetter Sonnenschutz auftragen? Stähli sagt, wenn die Kinder den ganzen Tag draussen seien, sei dies sinnvoll. Wenn sie bei schlechtem Wetter nur ein, zwei Stunden nach draussen gehen, sei es aber meist nicht nötig. Gerade kleinere Kinder

mögen es manchmal gar nicht, wenn sie eingeschmiert werden. In diesem Fall rät die Drogistin, aus der Prozedur ein Spiel zu machen: «Ein Smiley, ein Männchen, eine Sonne, eine Blume auf die Haut zeichnen. Grössere Kinder können auch Zeichnungen auf dem Rücken erraten. Erst wenn das Spiel fertig ist, die Creme gut in die Haut einreiben.» Ausserdem sollte bei Kindern, die das Eincremen nicht mögen, ein möglichst rasch einziehendes Produkt gewählt werden.

**V** **wie Verbrennung**  
Wenn sich ein Kind verbrennt, dann gilt es sofort Erste Hilfe zu leisten. Zuerst einmal muss die betroffene Stelle mindestens 15 Minuten lang gekühlt werden. Dazu sollte nicht allzu kaltes Wasser verwendet werden, weil es sonst zu einer Unterkühlung kommen kann. Drogistin Regula Stähli rät: «Hahnenwasser ist meist gerade richtig. Eisbeutel eignen sich weniger. Ist die Verbrennung gekühlt, muss die Stelle desinfiziert werden. Danach mit Pflaster oder Wundkompressen abdecken.» Es gibt auch homöopathische Sprays zur äusserlichen Anwendung bei Verbrennungen mit Ringelblume (Calendula) und Brennnessel (Urtica). Eventuell kann auch ein Arnika-Gel oder Aloe vera aufgetragen werden, wenn keine offene Wunde besteht. Stähli: «Bei Verbrennungen ist es wichtig, nur Sprays und Gels auf wässriger Basis anzuwenden, die kühlend wirken. Es sollten keinesfalls fettige Salben aufgetragen werden, weil diese die Wärme im Gewebe stauen können.» Die homöopathischen Mittel Cantharis oder Hypericum können helfen, die Schmerzen von innen zu lindern. Auch die Schüssler-Salze Nr. 3 und Nr. 8 kommen bei Verbrennungen zur Anwendung, entweder von innen oder als Creme-Gel von aussen. Wenn die Verbrennung grösser ist als die Handfläche des Kindes oder wenn sie über ein Gelenk geht, ist ein Arztbesuch notwendig. Auch bei Verbrennungen im Gesicht immer zum Arzt gehen, um allfälligen unschönen Narben vorzubeugen.

**W** **wie das Wörtchen «warum»**  
Warum stellen Kinder immer wieder die gleichen Fragen? Warum ist die Banane

krumm? Warum, warum, warum ... Kleine Kinder fragen ihren Eltern und ihrem Umfeld regelrechte Löcher in den Bauch. Immer wieder fragen sie, warum dies und warum das. Auch wenn die Fragen schon mehrmals beantwortet wurden, geht das Warum endlos weiter. Wenn die Erwachsenen sagen, sie wüssten es nicht, dann wird erst recht weitergebohrt. Warum Kinder das machen, weiss Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin Susanne Walitzka: «Sie haben einen natürlichen Wissensdrang, den sie etwa ab dem dritten Lebensjahr durch gezielte Fragen zu stillen beginnen.» Vorher nehmen Kinder die Welt überwiegend über die Sinne, das Sehen, das Hören und das Schmecken wahr. Neben dem Wunsch, die Welt verstehen zu lernen, wollen Kinder durch ihre Fragen Aufmerksamkeit gewinnen. Walitzka: «Sie suchen den Kontakt zu den Erwachsenen, indem sie Fragen stellen.» Auch wenn das mitunter nervt, sei es wichtig, die Fragen und damit das Kind ernst zu nehmen und immer wieder geduldig zu antworten, weiss die Professorin, denn so werde dem Kind gezeigt, dass Fragen in Ordnung sind und

nicht zum Tabu werden.

**X** **wie x-mal die gleiche Geschichte erzählen**

Viele Kinder lieben es, wenn immer wieder die gleiche Gutenachtgeschichte erzählt wird. Ob selber erfundene Geschichten oder Märchenbücher, gewisse Storys müssen so lange wiederholt werden, bis man sie selber fast nicht mehr hören kann. So manche Eltern haben sich angesichts der immer wieder geforderten Wiederholungen wohl schon gefragt, ob ihr Nachwuchs eigentlich doof sei. Ganz im Gegenteil, meint die Kinder- und Jugendpsychiatrie-Professorin. Denn während den vielen Wiederholungen befinden sich die Kinder in einem aktiven Lernprozess. Susanne Wa-

**LÖCHER IN DEN BAUCH FRAGEN**  
Kindern lernen akzeptieren, dass die Erwachsenen auch nicht alles wissen.

litzka: «Durch Wiederholung lernen die Kinder Neues und verankern das erworbene Wissen.» Ausserdem geben ihnen Routinen und gleiche Abläufe Sicherheit, weil das Geschehen dadurch vorhersehbar wird. Walitzka: «Kinder fühlen sich wohl, wenn sie wissen, was passiert. Es ist ein Ausgleich zu den täglichen neuen Erfahrungen und Erlebnissen.» Ausserdem stärke es das Selbstbewusstsein von Kindern, wenn sie vermitteln können, dass sie etwas schon kennen und wissen. →



#### SCHREIEN WIE AM SPIESS

Das Gute an der Trotzphase: Auch diese mühsame Zeit geht irgendwann vorbei.



- Dreifachschutz gegen Viren, Bakterien, Pilze
- auf der Schleimhaut anwendbar
- zugelassen ab Geburt (z.B. zur Nabelpflege)

Auch für Stillende



octenisept®

Die ideale Wunddesinfektion für die ganze Familie



## LIEBLINGSTIERE

Kinder mögen Yogaübungen mit Tiernamen besonders gerne.

**Y** wie Yoga  
Der Hund, die Kobra, der Frosch, die Katze, der Schwan, der Adler, die Maus, der Löwe ... Viele klassische Yogaübungen für Erwachsene sind nach Tieren benannt. Die Kinder-Yogalehrerin und Sozialpädagogin Sandra Fankhauser aus Bern verpackt die Bewegungen mit viel Phantasie in spielerische Geschichten. So macht Yoga bereits ab drei Jahren richtig Spass. «Generell mögen Kinder Yoga-Asanas, die ihren Lieblingstieren entsprechen. Sie identifizieren sich dann vollkommen mit der Übung und mit dem damit verbunde-

nen Tier, werden auf spielerische Weise selber ein Tiger oder eine Schlange», schwärmt Fankhauser. Kinderyoga unterstützt und fördert die natürliche Bewegungsfreude der Kinder. Die Übungen stärken Selbstbewusstsein, Konzentrationsfähigkeit, Gleichgewichtssinn und Wahrnehmung. Beliebt ist auch Familienyoga. Fankhauser: «Hierbei können Geschwister, Eltern, Tante oder Götti mitmachen, das tut allen gut, und jedes kann frei nach den eigenen Bedürfnissen seine Übungen zusammenstellen.» Wichtig sei immer, dass es Spass mache, betont sie, denn: «Yoga sollte stets ohne Leistungs-

druck stattfinden, im Vordergrund steht die Freude.» In ihren Kursen dürfen die Kinder selber entscheiden, ob sie eine Übung machen wollen oder ob sie mal lieber nur auf dem Mattli sitzen oder liegen möchten. Fankhauser: «Beim Yoga ist die Selbstbestimmung ein wichtiger Punkt, zu spüren, was einem guttut und was nicht. Die Kinder sollen schon früh lernen, ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und auch mal Nein zu sagen, wenn ihnen etwas zu viel wird.»

**Z** wie Zahnpflege  
Das Wichtigste beim Zähneputzen ist, dass die Eltern ein gutes Vorbild sind. Davon ist Drogist Martin von Känel überzeugt. Der Vater von vier Kindern sagt, seine Frau und er hätten jeweils vor den Kindern die Zähne geputzt, sodass es ein normaler Bestandteil des Alltags war und sie von klein auf einfach mitmachten: «Zähne putzen soll etwas ganz Natürliches sein, nicht eine lästige Pflicht.» Und: Zweimal am Tag reicht. Von Känel: «Lieber zweimal richtig als dreimal schlecht putzen.» Was für die Zahngesundheit ausserdem entscheidend sei: Stets auf gesunde Zwischenverpflegungen wie Nüsse und Gemüse achten! Gesüsste Fruchtsäfte hingegen seien Gift für die Zähne. Für eine gute Zahnpraxis lässt man sich am besten in der Drogerie beraten – die Auswahl ist enorm.

## Mitgewirkt haben

## Regula Stähli

Eidg. dipl. Drogistin, Leiterin der Drogerie in der Bälliz Apotheke + Drogerie AG in Thun. Dies ist eine zertifizierte Hautapotheke, die spezielle Beratung bei Hautproblemen anbietet.  
[www.apotheke.ch/baelliz](http://www.apotheke.ch/baelliz)



## Emanuel Roggen

Dipl. Drogist und Kräuterspezialist, Dommidiar.  
[www.roggen.ch](http://www.roggen.ch)



## Sandra Fankhauser

Kinder-Yoga-Lehrerin, Sozialpädagogin und Integral-Coach aus Bern.  
[www.chinder-yoga.ch](http://www.chinder-yoga.ch)



## Prof. Dr. med. Dipl.-Psych.

Susanne Walitzka  
Klinikdirektorin der Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich.  
[www.pukzh.ch](http://www.pukzh.ch)



## Martin von Känel

Dipl. Drogist, zusammen mit seiner Frau Evi von Känel Inhaber der Drogerie von Känel in Reichenbach im Kandertal.  
[www.drogerievonkaenel.ch](http://www.drogerievonkaenel.ch)



## Isabelle Rieckh

Pädiatrische Ernährungsberaterin und wissenschaftliche Mitarbeiterin an der Berner Fachhochschule Gesundheit. Daneben berät sie selbstständig Eltern und Kinder in der Praxisgemeinschaft «Ernährungstherapie Basel».  
[www.ernaehrungstherapie-basel.ch](http://www.ernaehrungstherapie-basel.ch)



## SCHAUFENSTER

Anzeige

## Kleine Helfer für abwehrstarke Atemwege

Das probiotische Arzneimittel SYMBIOFLOR® Bronchoprotect enthält spezielle Bakterien, die die Abwehr gegen wiederkehrende Infektionen der oberen und unteren Atemwege positiv beeinflussen. Als Trainingspartner in der Schutzbarriere Darm unterstützt es auch die Schleimhäute in Nase und Lunge. SYMBIOFLOR® Bronchoprotect stärkt das Immunsystem und reduziert das Wiederauftreten von Bronchitis und Sinusitis.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

**SYMBIOFLOR® Bronchoprotect**



## Spersallerg® bei allergischen Augen

Auch in der Pollensaison gegen juckende Augen – Spersallerg® mit dem Zweifach-Wirkmechanismus bei geröteten und gereizten Augen durch Heuschnupfen, Frühjahrsallergie, anderen allergischen Erscheinungen und nicht-infektiöse Bindehautentzündung. Die Einzeldosen von Spersallerg® sind Konservierungsmittelfrei und ideal für unterwegs.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Vertrieb des Théa Pharma OTC Augensortiments: Similasan Eye Care (Schweiz) AG, 6060 Sarnen.

**Spersallerg®**



Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

Auf dieser Seite stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.

## Die SUPER-Modernen.

swiss product  
**Bimbosan**  
Natürlich wachsen.



**NUKLEO TIDE**

Jetzt GratiSmuster bestellen und testen, auf [bimbosan.ch](http://bimbosan.ch) oder unter 032 639 14 44



Die Premium-Linie unter den Bimbosan Milchen mit Nukleotiden – milchig und exzellent im Geschmack.

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

[www.bimbosan.ch](http://www.bimbosan.ch)