



April/Mai 2022 | Nr. 2/2022

DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie



Dossier «Farben»

Bunter Frühling

Fleckenentferner
Hilfe bei Ketchup, Gras oder
Tinte am falschen Ort

Wachmacher
Vitamine und Mineralstoffe
richtig aufnehmen



„Ihr Herz liegt mir am Herzen.“

Burgerstein CardioVital ist eine umfassende Nahrungsergänzung für die Herzgesundheit. Es enthält Thiamin sowie die Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA, die zu einer normalen Herzfunktion beitragen.* Ergänzt wird die Formulierung durch Oliven- und Knoblauchextrakt, Coenzym Q10, Selen und Vitamin K2. * bei mind. 250 mg Omega-3 EPA und DHA täglich



Tut gut.

Burgerstein Vitamine

Antistress AG, 8640 Rapperswil

Erhältlich in Apotheken und Drogerien – Gesundheit braucht Beratung.

Die umweltfreundliche Pflegewelt des Eduard Vogt



- ✓ nachfüllbar
- ✓ mikroplastikfrei
- ✓ vegan
- ✓ swiss made

Erhältlich in Ihrer Drogerie

Tentan AG, 4452 Itingen
www.eduardvogt.ch

EDUARD VOGT
ORIGIN



Sabine Reber
Stellvertretende Chefredaktorin
s.reber@drogistenvverband.ch

Kunterbunt

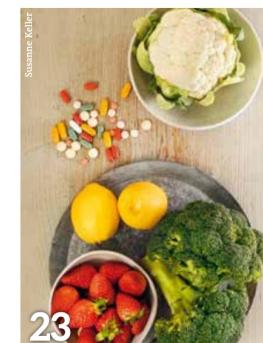
Farben beeinflussen unsere Stimmung und unsere Gesundheit. Sie lassen uns selber und unsere Umgebung im besten Licht erscheinen. Mit der richtigen Farbwahl für die richtige Situation fühlen wir uns in unserem Körper, in den eigenen vier Wänden und auf dem Frühlingsbalkon gleich wohler. Und vor allem macht ein kunterbunt gestaltete Leben drinnen wie draussen einfach mehr Spass. Wer nicht gleich die ganze Wohnung neu streichen darf oder will, farbe schon mal Vorhänge, Bettwäsche oder Badetücher bunt ein. Auf dem Gartenstilplatz wirken nebst Primeln und Tulpen auch bunte Kissen und eine neue Tischdecke Wunder. Und statt einer aufwendigen Stilberatung leiste ich mir diesen Frühling erst mal ein paar Secondhand-T-Shirts in allen Regenbogenfarben. Nimmt mich ja Wunder, in welchem Outfit mir dann am wohlsten ist! Wie bei so vielem im Leben gilt auch bei der kunterbunten Gestaltung von Wohnung und Garderobe: Ausprobieren geht über studieren. Und wenn mir ein Teil dann doch nicht gefällt, ja dann verkaufe ich es halt am nächsten Flohmarkt weiter, und probiere nochmals eine neue Variante aus. Spielerische Lebensfreude und einen möglichst friedlichen Frühling in allen Farben des Regenbogens wünscht



8–16 Farben

- 10 Besser neu streichen als wegwerfen
12 Flecken: Die falsche Farbe am falschen Ort

- 4 Kurz & knapp
- 18 Was taugt Periodeswäsche?
Neue Drogerie-Produkte für die Monatshygiene
- 20 Joggen, damit der Körper nicht einrostet
Die richtigen Schuhe wählen und klug trainieren
- 23 Welche Vitamine helfen bei Frühlingsmüdigkeit?
Helfer und Hemmer in der richtigen Kombination
- 25 Schaufelster
- 26 Umweltfreundliche Sonnencreme
Neue UV-Filter schonen die Korallenriffe
- 28 Mitmachen & gewinnen
- 29 Umweltfreundlich Zahne putzen
Die besten neuen Ideen für nachhaltigere Mundhygiene
- 30 Tanja Gutmann: Negative Glaubenssätze loslassen
- 31 Rätselpass und Vorschau



23



29

FARBEN

Im Frühling kommt Lust auf frische Farbe und Veränderung auf. Nun wird landauf, landab geputzt, dekoriert und aufgefrischt. Alte Möbel, ein abgeblätterter Fensterrahmen oder die zerkratzte Wand in der Küche bekommen einen neuen Anstrich. Auch fleckige Kleider und Heimtextilien dürfen einen neuen Auftritt wagen dank Reinigungsprodukten und Stofffarben aus der Drogerie.

Für Sie in die Welt der Farben und Flecken eingetaucht ist Sabine Reber.

Das menschliche Auge kann
2,3
 Millionen verschiedene Farbnuancen erkennen.

Aus den Grundfarben Cyan, Magenta, Gelb und Schwarz lassen sich **alle** anderen Farben kombinieren.

Weiss ist **keine** Farbe, es lässt sich in alle anderen Spektralfarben aufspalten.



«Besser neu streichen als wegwerfen!»

Früher waren die meisten Drogerien auch Farbengeschäfte. In der Gehrig Drogerie + Farben AG in Luzern wird diese Tradition mit viel Leidenschaft und Herzblut bis heute fortgeführt. Letztes Jahr erfolgte die Stabsübergabe an die nächste Generation. Der Drogistenstern hat mit dem bisherigen und mit dem neuen Inhaber über Farben gesprochen.

Roman Greter



Dipl. Drogist HF, ist Geschäftsführer und Inhaber der Gehrig Drogerie + Farben AG in Luzern. Er ist «Master of using Spagyrik».

Markus Gehrig



Dipl. Drogist und Farbenfachverkäufer, übernahm die Gehrig Drogerie + Farben AG im Jahr 1988 von seinem Vater. Anfang 2021 hat er das Geschäft an Roman Greter übergeben. An zwei Tagen pro Woche ist er weiterhin im Geschäft und berät die Kundenschaft in der Farbenabteilung. www.gehrig-ag.ch

Wie viele verschiedene Farbtöne gibt es?

Markus Gehrig: Unsere Farbmischmaschine hat 30 000 Nuancen gespeichert. Aber unser Auge kann über 2 Millionen verschiedene Farbtöne erkennen. Es gibt etwa 200 Grundtöne, und aus diesen entstehen mit Variation von Weißanteil und Helligkeit bis zu 2,3 Millionen für das menschliche Auge unterscheidbare Farbnuancen.

Wie hat sich die Farbenwelt verändert über die Jahrzehnte?

Markus Gehrig: Historisch gesehen hatten die Drogisten immer mit Farben zu tun. Vor 150 Jahren haben sie Farben aus Leinöl oder Kalk oder Wasserglas und Pigmenten hergestellt. Aber die Geschichte der Farben ist natürlich viel älter. Schon die Höhlenbewohner haben vor 30 000

Jahren Farben aus Pflanzenölen, Erdpulver und Blut verwendet, um Bilder zu malen. Zuerst war also die Kunst. Erst ab 1800 wurden in den Städten die Hausfassaden oder Wohnungsräume bunt gestrichen – das war lange eine Prestigefrage.

Werden heute mehr Bio- und Naturfarben verwendet?

Markus Gehrig: Früher hat man nur natürliche Farben gekannt. Dann kam das Zeitalter der Petrochemie, ab 1850 konnten synthetische Farben aus Erdöl relativ billig und in grossen Mengen hergestellt werden. Farben, die über Jahre satt und leuchtend bleiben, gibt es in der Natur nicht, diese können nur mit Petrochemie hergestellt werden. Seit den 1970er-Jahren geht der Trend aber auch wieder in die andere Richtung, man greift im privaten Bereich gerne auf Naturfarben zurück. Mengenmässig ist es aber ein Bruchteil. Praktisch alle Neubauten werden immer noch mit synthetischen Farben gestrichen. Immerhin sind diese Farben ökologischer geworden. Früher wurden noch Produkte verwendet, die Formaldehyd enthielten – und dann wunderte man sich, wenn Mieter tränende Augen bekamen. Fast jede Farbe enthält Lösungsmittel aus Erdöl. Farben auf Wasserbasis sind ökologischer und die Emissionen sind weniger schädlich. Diesbezüglich hat die Farbenindustrie riesige Fortschritte gemacht, es gibt heute sogar Autolacke auf Wasserbasis. Die Sensibilisierung ist gewachsen, die Vorschriften sind streng, das ist gut so.

Was kann man alles anmalen?

Markus Gehrig: Eigentlich alles, ausser Teflon und gewisse Kunststoffe. **Roman Greter:** Fensterscheiben zum Beispiel. Durchsichtige Glasmalfarben sind ein Klassiker bei allen, die Kinder haben. Und natürliche Ostereierfarben aus Pflanzen sind derzeit gerade sehr gefragt.

Ist das nicht alles bloss oberflächlich?

Markus Gehrig: Klar, Farben sind in erster Linie dekorativ. Aber sie haben auch die Aufgabe, das Material zu schützen. Farbe ist wasserhaltend. Der Sinn einer guten Farbe ist nicht nur, schön auszusehen, sie soll auch das Leben des Gegenstandes verlängern. Neu streichen ist nachhaltig – abschleifen und frisch anmalen ist immer besser als wegwerfen.

Was ist mit Stofffarben?

Roman Greter: In diesem Bereich erleben wir einen Boom für natürliche Far-

ben. Auch beim Färben von Kleidern wird vermehrt auf ökologische Gesichtspunkte geachtet. Allerdings ist die Lichtechnik dieser Farben weniger gut als bei herkömmlichen Produkten.

Markus Gehrig: Dafür fühlen sich die Menschen besser, weil die Farben ökologischer sind. Alles kann man nicht haben.

Andere Trends?

Roman Greter: Steine mit Pünktli und Musterli anmalen, das war in letzter Zeit der Renner. Dafür gibt es spezielle Farbprodukte mit Perlmutteffekt, die ein Relief bilden. Bei solchen Trends muss man jeweils schnell reagieren – sonst sind sie gleich wieder vorbei. Die Kunden sehen etwas in einem Blog oder auf Instagram und wollen das sofort haben.

Markus Gehrig: Shabby Chic war auch so ein Trend. Plötzlich sollte alles aussehen, als ob es alt wäre. Oder T-Shirts bemalen, das ist auch grad wieder angesagt.

DAMIT DAS LEBEN SCHÖN BUNT WIRD

Nebst der richtigen Farbe braucht's auch einen guten Pinsel, der keine Haare verliert.

Haben Farben eine Wirkung auf die Gesundheit?

Roman Greter: Bei energetischen Therapien wie Aura Soma spielen Farben eine wichtige Rolle. Gelb hilft, sich im Büro oder in der Schule besser zu konzentrieren, und fördert das Lernen. Weiss steht für Schutz. Die Wirkung der Farben von Medikamenten hat vermutlich ebenfalls einen Effekt. Mir fällt auf, dass Tabletten für das Herz oftmals rot sind, während Blau oder Grün eher für Schlafmittel verwendet werden.

Helfen Farben gegen trübe Stimmung?

«Ja», sagen die beiden unisono, «klar. Viele Kunden verlangen warme Farben, um ihre

Stimmung aufzuhellen und sich daheim wohlzufühlen. Farben haben ganz klar eine Wirkung auf unsere Gesundheit.»

Markus Gehrig: Maisgelb, Sonnengelb, Apricot, diese Farbtöne werden oft verlangt um Wärme ins Haus zu holen. Wenn die Sonne scheint, sind die meisten Menschen glücklich, darum sind warme Farben zeitlos beliebt.

Roman Greter: Ich führe aus: Orange und Gelb empfehle ich für die Küche, denn diese Farben wirken sonnig und aktivieren das Hirn. Im Schlafzimmer hingegen rate ich zu ruhigen Blau- und Grün Grüntönen.

Markus Gehrig: Früher hat man das Bad in kühllem Blau und Grün gemalt, aber dann fröstelt einen doch.

Welche Farbe hat denn Ihr Bad?

Markus Gehrig: Wir haben ein schwarzweisses Mosaik, das wirkt lebendig. Manche Wände in unserer Wohnung sind mit bunten Streifen dekoriert, denn meine Frau malt gerne und hat Freude, immer mal wieder neue Farben auszuprobieren.

Roman Greter: Ich wohne zur Miete, da ist alles weiss.

Wenn ich ein eigenes Haus hätte, würde ich es lindgrün streichen. Es wirkt erfrischend und weckt Frühlingsgefühle – immer Frühling, das tut doch der Seele gut. Das Lindgrün ist auch in der Farbe unseres Drogerie-Logos: Lindgrün und Leinblütenblau, das sind meine Lieblingsfarben.



Flecken: Die falsche Farbe am falschen Ort

Was machen Senf, Schuhwichse oder buntes Kerzenwachs auf Stofffasern, und wie wird die falsche Farbe am falschen Ort wieder entfernt? Der Drogistenstern war im Fleckenlabor an der Ecole supérieure de droguerie (ESD) in Neuenburg.



Im Chemielabor an der ESD in Neuenburg sieht es an diesem Tag aus wie in einem Krämerladen: Ketchup und Sojasauce, Bouillonwürfel, Schuhwichse, Ahornsirup, Lebensmittelfarbe und Schmieröl stehen auf der Arbeitsfläche parat. Daneben türrt sich eine umfangreiche Sammlung an Fleckenentfernungsmitteln. Alle handelsüblichen Produkte aus der Drogerie sind hier vertreten, ebenso wie zahlreiche Hausmittel, von Zitrone und Essig über Gallseife, Bleichmittel, Zitronensäure und Backpulver reicht das Angebot. Die Studierenden haben zu Hause Flecken hergestellt, die sie nun erforschen und entfernen sollen. Kunstvoll haben sie von Rotwein über Stempelfarbe bis zu Lippenstift, Senf, Velokettenöl, Tinte und Fond de Teint alles auf die verschiedenen Stoffe appliziert, was sie in ihrem Alltag in den Drogerien an Flecken zu sehen bekommen. Die bunten Teststücke haben sie gut trocknen lassen. Denn alte Flecken sind schwieriger zu entfernen. Warum das so ist, weiß Laurent Vannay. Er hat einen Doktortitel in Chemie und ist Lehrer an der ESD. Im Fleckenlabor erklärt er: «Beim Trocknen binden sich die Farbpigmente über intermolekulare Kräfte (zum Beispiel Wasserstoffbrücken) an die Polymere von natürlichen Fasern wie Wolle, Baumwolle oder Seide.» Bei der Fleckenentfernung gelte es, diese intermolekularen Kräfte zu durchtrennen, erklärt der Chemielehrer.

Eine Vielzahl von Fleckenmitteln

Je nachdem, um welche Art von Fleck es sich handelt, braucht man für seine Entfernung etwas Basisches oder etwas Saurer. Manche Flecken gehen mit Essig weg, andere mit Seife. Wieder andere lösen sich mit Alkohol, Aceton oder anderen chemischen Stoffen auf. Vannay sagt: «Fleckenentfernung ist eine Wissenschaft für sich.

Das Thema ist komplex, denn wir haben es hier mit zahlreichen verschiedenen Aspekten der Chemie zu tun.»

Er drückt den Studierenden eine Liste der gängigen Flecken verursachenden Farbstoffe in die Hand – sie umfasst ein Dutzend Seiten mit kleinstgedruckten Produkten, von schwarzen Walnüssen bis zu Asphaltspuren oder Currysauce. In dieser Vielfalt den Durchblick zu gewinnen, ist für Laien alles andere als einfach. Jedenfalls wird einem beim Zuhören bald klar, warum es in der Drogerie so viele verschiedene Fleckenmittel zu kaufen gibt und warum es dazu enormes Fachwissen braucht. Die Studierenden müssen nicht nur die diversen Produkte kennen, sie müssen auch die Zusammensetzung der jeweiligen chemischen Wirkstoffe analysieren, und sie müssen genau wissen, welche Substanz in welcher Weise mit welcher Art von Stofffaser reagiert.

Die Wirkung mancher Mittel hebt sich gegenseitig auf

Auf den ersten Blick scheine ein Fleck vielleicht banal, sagt Vannay, «aber chemisch gesehen ist das alles sehr komplex.

Es gibt unzählige Varianten und Möglichkeiten, wie sich Farbpigmente von Stofffasern lösen lassen.» Die Studierenden beugen sich nun über einen Baumwollfetzen mit Grasflecken, grübeln: «Sollen wir es mit Zahnpasta versuchen?»

«Probiieren Sie es aus», ermutigt sie der Chemielehrer, und während die Studierenden der Zahnpasta noch ein paar Tropfen Bleichmittel beifügen, schmunzelt er: «Ihr hättet auch einfach Seife nehmen können. Seife und warmes Wasser helfen in vielen Fällen.»

Dann händigt er ein Blatt aus mit Rezepten für Hausmittelchen, die er aus dem Internet heruntergeladen hat. Vannay amüsiert sich köstlich: «Ein klassischer Irrtum ist, Essig mit Backpulver zu mischen. Säures mit Karbonat, das schäumt ordentlich, und viele Leute mögen Schaum. Aber der Effekt ist gleich null, weil sich die Wirkung der Stoffe gegenseitig aufhebt.»

Und gibt es eigentlich Flecken, die sich auch mit den besten Produkten nicht entfernen lassen? Das sei wiederum ein weiteres weites Feld, räumt Vannay ein, denn gewisse Chemikalien würden sich

regelrecht in die Stoffe hineinfressen und dabei die Fasern unwiderruflich zerstören. Er nennt eingetrocknete Urinflecken auf Stoffen tierischen Ursprungs: «Dagegen kann man nichts machen, denn Harnstoff zerstört die Proteinstuktur von Wolle oder Seide. Sind Urinflecken erst einmal eingetrocknet, ist der Schaden irreparabel.» Auch Bleichmittel und andere ätzende Stoffe hinterlassen dauerhafte Schäden. Gewisse Flecken wie Sekundenkleber sind ebenfalls irreparabel, da sich der Kleber chemisch mit der Faser verbindet. Auch sogenannte technische Flecken von Pestiziden oder Ofenreiniger können nicht entfernt werden.

Farben auffrischen

Die allermeisten Flecken lassen sich aber mit den richtigen Fleckenmitteln entfernen. In sehr vielen Fällen hilft auch schlicht das richtige Waschmittel. Waschmittel enthalten je nach Zusammensetzung und gewünschter Wirkweise meistens Tenside und Enzyme, welche die Wasserstoffbrücken zwischen Farbpigment und Textilfaser aufbrechen. Einmal gelöst, kann das Farbpigment dann →

Entspannt und konzentriert.

gincosan® – bei nachlassender Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie Konzentrationsmangel, Gedächtnis- und Merkschwäche.

zeller entspannung – zur Anwendung bei stressbedingten Beschwerden wie Nervosität, Spannungs- und Unruhezuständen oder Prüfungsangst.

ZUR PRÜFUNGSZEIT.

PFLANZLICH.

VO N ZELLER.



Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbelägen. Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, www.zellerag.ch

zeller

beim Waschvorgang mit dem Wasser herausgeschwemmt werden.

Buntwaschmittel übrigens bewirken genau das Gegenteil. Sie enthalten spezielle Moleküle, welche die Wasserstoffbrücke zwischen den Farbpigmenten und der Stofffaser verstärken. Dadurch haften die Farben besser am Stoff, das Kleidungsstück erscheint nach dem Waschen mit solchen Produkten bunter, leuchtender, in aufgefrischerter Farbe. Einige Buntwaschmittel können sogar beschädigte Wasserstoffbrücken wiederherstellen.

Wenn das Auge den Fleck nicht mehr sieht

Gewisse Moleküle entfernen den eigentlichen Fleck gar nicht. Bleichmittel spalten die Molekülstruktur des Farbpigmentes bloss auf. Der Fleck ist dann immer noch da, aber das menschliche Auge nimmt ihn nicht mehr wahr. Vannay: «Man muss gar nicht alle Pigmente vollständig entfernen, damit es sauber aussieht!»

Viele selber gemachte Wundermittelchen von einschlägigen Internetforen enthalten Tenside und Bleichmittel. Daran sei



AUSPROBIEREN GEHT ÜBER STUDIEREN
Mit welchem Lösungsmittel sich der Fleck aus Fettcreme wohl am besten entfernen lässt?

im Prinzip nichts falsch, sagt Laurent Vannay, aber der heikle Punkt sei die Dosierung. Bleichmittel kann organische Stoffe wie Baumwolle, Wolle oder Seide irreparabel zerstören. Vannay lacht: «Manchmal ist dann zwar der Fleck weg, aber an der betreffenden Stelle klapft ein Loch im Stoff!» Und er fügt an, die Frage sei halt

jeweils auch, ob ein hausgemachtes Mitteilchen im Endeffekt wirklich billiger komme. Aus Erfahrung weiß er: «Meist ist es sinnvoller, sich in der Drogerie beraten zu lassen und von Anfang an das richtige Produkt zu kaufen. Das falsche Produkt kann nämlich einen Fleck auch verschlimmern.»

Warum sagt man blaumachen?

Der Begriff stammt aus der Welt der Färber. Früher wurde Wolle mit der Pflanze Färberwaid blau gefärbt. Am Sonntag legten die Färber jeweils die Wolle in den Bottich mit der Farblauge. Am Montag hängten sie das Färbeutel zum Trocknen an die Sonne. Die Pflanzenstücke verfärben sich am Sonnenlicht und die Wolle wurde blau. Während die Färber warteten, bis ihr Färbeutel blau und trocken war, hatten sie viel Zeit zum Alkoholtrinken. Darum redet man auch vom «blauen Montag».

Eine andere Theorie besagt, dass die Färber den Urin brauchten, um damit die Phase der Oxidation zu fördern – durch den Harnstoff ist die Farbe eventuell schneller blau geworden. Sie hätten also demnach viel Alkohol getrunken, um möglichst fleissig in die Farbottiche pinkeln zu können. So genau ist das aber wissenschaftlich nicht geklärt.



Thomas Dittmer - stock.adobe.com

Spektralfarben

Die klassischen Spektralfarben sind Rot, Orange, Gelb, Grün, Blau, Indigo und Violett, so wie sie beispielsweise in einem Regenbogen sichtbar werden. Das Spektrum des Lichts erstreckt sich über den Frequenzbereich von Ultraviolet bis Infrarot. In diesem Kontinuum von elektromagnetischer Strahlung lässt sich Licht mit unterschiedlicher Energie unendlich fein nach Frequenzen aufspalten. Darum gibt es theoretisch eine unbegrenzte Anzahl



von Spektralfarben. Weiss ist keine Farbe, sondern «unbunt». Weißes Licht lässt sich in alle anderen Farben aufspalten. Denn weißes Licht besteht im physikalischen Sinne aus Anteilen der Wellenlängen aller anderen Farben. Darum ist Weiss gar keine eigentliche Farbe. Es ist eine Mischung aus allen anderen Farben. Durch die Brechung am optischen Prisma wird weißes Licht in die Spektralfarben zerlegt, so wird diese Tatsache sicht- und begreifbar.

Eine gestalterische Sinnesorgie



Wer gerne gestaltet und davon träumt, sein Leben mit eleganten Farben zu bereichern, wird dieses Bildband lieben! Joa Studholme ist Farbkuratorin beim englischen Traditionsfarbenhersteller Farrow & Ball. Sie nimmt uns in diesem prächtigen Buch mit in ihre bunte Welt. Wir werfen neugierige Blicke hinter die georgianischen Backsteinfassaden des angelsächsischen Raumes, erhalten Einblick in Londoner Stadtwohnungen und britische Landsitze, besuchen ein altes Schulhaus, das in eine bunte Wunderwelt verwandelt wurde, sind zu Gast in einem Kopenhagen-Kunstsammlerhaus und dürfen eine elegante Stadtwohnung in Manhattan bestaunen. Dabei plaudert die Autorin aus der Farbenküche und verrät, wie historische Nuancen archiviert und neue Farbtöne kreiert werden. Stets folgt sie ihrem geschulten Instinkt, um neue Nuancen in die bestehende Farbpalette einzufügen und Räume in stimmige Bijous zu verwandeln.

Wir lernen von ihr viel über gestalterische Grundlagen, und sie geizt auch nicht mit Tricks zum Kaschieren von architektonischen Mängeln und Tipps, um Räume größer, heller oder gemütlicher wirken zu lassen. Nebst den harmonischen Farbtönen lassen uns bei Farrow & Ball auch die poetischen Namen der Farben träumen. Sie verleihen dieser gestalterischen Sinnesorgie eine zusätzliche Dimension. So trägt ein hauchzartes Grau den Namen «Elephant's Breath» (Elefantenatem), ein warmes Aubergineviolett heißt «Brinjal» und ein fröhliches Rosarot «Rangwali» nach dem hinduistischen Fest, bei dem bunte Farbpulver verstreut wird. «Pigeon» heißt das legendäre Taubengrau, und was wäre die englische Innenarchitektur ohne den leuchtenden grünblauen Klassiker «Vardo»?

Joa Studholme/Farrow & Ball: «Glücklich wohnen mit Farbe», Callwey-Verlag, 268 Seiten, ca. 70 Franken.

»Stein im Bauch?«



VERDAUUNG benötigt Wärme

Calcium trägt zur normalen Funktion von Verdauungsenzymen bei.

Tibetische Rezepturen. Hergestellt in der Schweiz.