



## Hauszeitung | Herbst 2024



## Grüezi liebe Kundin, grüezi lieber Kunde

Obwohl ich den Wechsel von allen vier Jahreszeiten wertvoll und spannend finde, ist der Herbst ganz klar meine Lieblingsjahreszeit. Ich bin quasi ein Herbstkind. Die Tage sind noch sonnig und schön, aber nicht mehr drückend heiss. Die Nächte sind wieder kühler und der Schlaf erholend. Und die Bäume leuchten in allen Farben besonders schön. Was gibt es Schöneres als ein strahlend schöner Herbsttag mit blauem Himmel und leuchtenden Farben in der Natur.

Im Herbst ist jeweils der Wechsel und somit auch der Neubeginn für die vierjährige Ausbildung bei uns. Am Start für die Ausbildung ist seit dem August Olivia Unternährer. Zu Beginn ist sie vor allem im Hintergrund fleissig. Über die vier Jahre dürfen Sie Olivia Unternährer dann gerne im persönlichen Kundengespräch kennen lernen. Wir freuen uns, dass Olivia Unternährer ihren Traumberuf bei uns erlernen wird.

Geraldine Rey durfte anfangs Juli ihr Fähigkeitszeugnis EFZ mit Ehrenmeldung in Empfang nehmen. Wir freuen uns mit ihr über das tolle und verdiente Resultat. So freuen wir uns immer wieder die jungen Frauen vier Jahre zu begleiten und ihre Entwicklungssprünge mit zu erleben.

Wir freuen uns, Sie liebe Kundin, lieber Kunde durch alle Jahreszeiten zu begleiten.



**Esther Bernet**

und Safran Drogerie Team

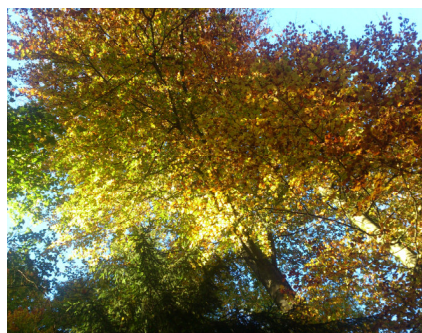


Esther Bernet  
Dipl. Drogistin HF  
Geschäftsinhaberin



Olivia Unternährer  
Lernende Drogistin  
1. Lehrjahr

### Impressum



Hauszeitung Herbst 2024  
Ausgabe 68  
500 Exemplare

Texte: Safran Drogerie Team  
Textbearbeitung und Gestaltung:  
Esther Bernet und Sabrina Möckli

Foto: Esther Bernet



## Omega Fettsäuren mit all ihren Vorteilen

**Omega-3-Fettsäuren finden sich in tierischen und pflanzlichen Quellen, während Omega-6-Fettsäuren hauptsächlich aus pflanzlichen Quellen stammen. Ein Mangel an mehrfach ungesättigten Fettsäuren führt dazu, dass der Körper gesättigte Fette nutzt, was die Zellwände spröde macht und die Zellfunktion beeinträchtigt.**

Omega-3-Fettsäuren-Präparate: Krillöl-Kapseln fördern die Gesundheit von Knochen, Gelenken, Haut und Gehirn zum Beispiel bei ADHS. Sie haben positive Effekte auf Blutdruck und Cholesterin. Leinsamenöl-Kapseln unterstützen Haut, Schleimhäute und regulieren das Hormonsystem. Fischöl-Kapseln wirken positiv auf Blutgefäße und Stoffwechsel. Algenöl-Kapseln verbessern Gehirnfunktionen beim Lernen und bei ADHS, stärken Sehkraft und Herz-Kreislauf-Gesundheit.

Omega-6-Fettsäuren-Präparate: Schwarzkümmelöl-Kapseln regulieren das Immunsystem und stärken die Atemwege. Nachtkerzenöl-Kapseln stärken Nerven, regulieren Hormone und sind gut für Haut, Haare und Nägel. Granatapfelkernöl-Kapseln regulieren Hormon- und Energiehaushalt und wirken positiv auf Haut und Schleimhäute.

Für eine optimale Wirkung der Omega-3- und 6-Fettsäuren ist eine Therapie von mindestens drei bis sechs Monaten nötig. Die regelmäßige Einnahme essenzieller Fettsäuren verbessert die Zellfunktion und stärkt das Immunsystem. Langfristig kann dies das Risiko von Allergien, Asthma, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, hohem Blutdruck und Immunschwächen reduzieren.



Stefanie von Wyl  
Dipl. Drogistin HF



### Algenöl

90 Kapseln Fr. 45.50  
180 Kapseln Fr. 79.50

### Fischöl, Leinsamenöl

90 Kapseln Fr. 18.50  
180 Kapseln Fr. 31.50  
360 Kapseln Fr. 59.50

### Nachtkerzenöl, Schwarzkümmelöl

90 Kapseln Fr. 21.50  
180 Kapseln Fr. 39.50  
360 Kapseln Fr. 69.50

### Krillöl

90 Kapseln Fr. 59.00  
180 Kapseln Fr. 99.00

### Granatapfelkernöl

90 Kapseln Fr. 49.00  
180 Kapseln Fr. 89.00

## Gemütsschwankungen mit Spagyrik ausgleichen

**Nicht nur, aber vermehrt in den dunkleren Jahreszeiten fühlen wir uns mitunter antriebslos, haben Gemütsschwankungen und Stimmungstiefs. Manchmal heisst es leider Abschied nehmen von geliebten Menschen oder Tieren. In all diesen Situationen kann die spagyrische Mischung Gemütsschwankungen stabilisieren, ausgleichen und entspannen.**

Spagyrische Essenzen helfen bei vielen Problemen. Das besonders Tolle dabei ist, dass sie umso stärker wirken, wenn wir sie oft anwenden. In schwierigen Situationen ist die Anwendung alle fünfzehn Minuten möglich. Insbesondere bei akuten Themen gut zu wissen, dass wir ganz oft etwas tun können, anstatt lange auf die Wirkung zu warten.

Die Mischung Gemütsschwankungen enthält Johanniskraut. Dies hat eine stimmungsaufhellende und nervenstabilisierende Wirkung. Kawa-Kawa oder Rauschpfeffer löst Angst- und Spannungszustände und hilft die eigenen Schwächen anzunehmen. Angelika oder Engelwurz erdet uns und gibt innere Distanz zu Lebensproblemen. Taigawurzel macht uns stressresistenter, anpassungsfähiger und verbessert unsere seelische und körperliche Belastbarkeit. Damaszener Rose schenkt uns in schwierigen Lebenssituationen im übertragenen Sinn eine Rose und lässt uns so Lebensfreude finden. Eisenkraut gibt uns Kraft, Stärke und unterstützt eine optimistische Lebenseinstellung. Scheinmyrthe wirkt anregend, aufbauend und stabilisierend in belastenden Situationen. Efeu ist besonders hilfreich, wenn man Trennungen verarbeiten muss, besonders bei Trauerarbeit.



Esther Bernet  
Dipl. Drogistin HF  
Geschäftsinhaberin



Spagyrik  
Gemütsschwankungen  
50ml Fr. 31.80  
100ml Fr. 56.80



## Gesundes Nasenklima

**Viele Beschwerden der Atemwege beginnen bereits in der Nase. Die Luft, die über die Nase eingeatmet wird, durchläuft in der Nase die erste Reinigung und wird körpergerecht angewärmt. Gelangt die Luft in diesem vorbereiteten Zustand durch die weiteren Atemwegsorgane, werden diese nicht zusätzlich gefordert oder gar gereizt.**

Wenn Ihre Nase regelmässig verstopft oder sehr trocken ist, können Sie mittels Salbe oder Spray nachhelfen. Unsere zwei naturreinen Nasensprays klären die Nase und befeuchten die Nasenschleimhaut. Beide dürfen so häufig verwendet werden, wie der Bedarf da ist. Es gibt keine Gewöhnung oder Abhängigkeit.

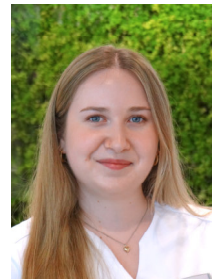
Der Schnupfen Nasenspray mild eignet sich besonders für Kinder und leichtere Beschwerden. Er wirkt befeuchtend, schützt vor Keimen und wirkt so immunstärkend.

Wenn Sie froh sind, die Nase zu öffnen empfehlen wir den Schnupfen Nasenspray forte. Er wirkt abschwellend und stärker schleimlösend. Für alle ab 3 Jahren geeignet.

Beide haben zusätzlich einen antiallergischen Effekt.

Als zusätzliche Nasenpflege, empfehlen wir gerne unsere spagyrische Nasensalbe, die hauptsächlich abends eine wunderbare Wirkung entfaltet.

Eine weitere Unterstützung ist die Solepfeife, die zur Atemtherapie angewendet werden kann. Die Salz Inhalation befeuchtet und stärkt die gesamten Atemwege.



Sarina Auf der Maur  
Drogistin



Solepfeife Fr. 24.00  
Schnupfen Nasenspray mild  
20ml Fr. 12.80  
Schnupfen Nasenspray forte  
20ml Fr. 12.80  
Spagyrische Nasensalbe  
20g Fr. 11.80

## Duftwelt der starken Nerven

**Nervöses Kribbeln vor einem Auftritt, einem wichtigen Gespräch oder vor einer Prüfung gehört bei vielen dazu. Für eine rasche Unterstützung mit wohligem Gefühl bietet sich die Aromatherapie wunderbar an.**

Bei der Aromatherapie geht es wie es der Name so schön sagt um die Therapie mit Einsatz von ätherischen, also intensiv duftenden Ölen. Der Duft des jeweiligen Öls gelangt durch die Einatmung direkt in unser Gehirn und kann dort relativ schnell verschiedene positive Effekte auslösen. Die schnelle Wirkung ist besonders praktisch in akuten Stresssituationen. Besonders gute Düfte für ruhige und fokussierte Nerven finden Sie bei uns in verschiedenen Aromaprodukten.

Praktisch zum unterwegs in der Hosentasche dabei zu haben ist der Riechstift Relax. Der Stift enthält die ätherischen Öle – Lavendel, Kiefer, Bergamotte und Zimt. Alles Pflanzen die beruhigend, aufhellend und erdend wirken. Eine andere Möglichkeit für unterwegs ist der Roll-on Nervenstärkung. Dieser enthält mit der Mandarine und Grapefruit, zwei Zitrusdüfte mit aufhellendem Effekt. Ergänzend dazu sind Angelika und Zeder enthalten, diese beiden haben einen eher herben Duft und wirken erdend. Relativ ähnlich von der Zusammensetzung ist auch der Raumspray Nervenstärkung.

Etwas zitroniger ist der Raumspray Konzentration mit Zitrone, Grapefruit und Zypresse. Für entspannte Nerven ist hier noch der Lavendel mit in der Mischung drin. Die Duftkombination Konzentration gibt es für unterwegs als Roll-on.



Geraldine Rey  
Drogistin



Riechstift Relax Fr. 6.90  
Roll-on Konzentration  
10ml Fr. 13.50  
Raumspray Konzentration  
100ml Fr. 19.50  
Roll-on Nervenstärkung  
10ml Fr. 13.50  
Raumspray Nervenstärkung  
100ml Fr. 19.50



**aromalife**  
natur für die sinne



## Optimale Versorgung für eine gesunde Resistenz

**Wer wünscht sich nicht gesund durchs ganze Jahr zu kommen? Das ist natürlich anstrengenswert und äusserst optimal. Darum lohnt es sich die körpereigene Resistenz auf allen Ebenen zu fördern.**

Ein überlasteter Organismus kann seine Schutzfunktionen nicht mehr zu 100% ausüben. Da hilft die Erkenntnis, dass wir unsere körpereigenen Ressourcen nicht überstrapazieren sollten. Um diese Grenze gar nicht erst zu erreichen, empfehlen wir das Supplementieren von Schutzstoffen in Form von Vitalstoffen.

Diese vermögen unsere Zellen vor Eindringlingen zu schützen und halten die Zellfunktionen in Schwung. Je mehr Schutzstoffe dem Körper zur Verfügung stehen, desto besser im Falle eines Angriffs von schädlichen Faktoren wie Viren, Bakterien oder freien Radikalen.

Unsere Kapseln Gesunde Resistenz enthalten schützende Pflanzen wie die Holunderblüten, Propolis und Shitakepilz. Holunderblüten und Propolis sind vielen Jahren bekannt und bewährt fürs Immunsystem. Shitakepilz stärkt das Immunsystem vom Darm her. Wir empfehlen die Einnahme dieser Kapseln in den R-Monaten September bis April.

Ebenfalls ein prima Schutzschild bieten die Multivitamin und Mineral Kapseln. Als Grundstein für eine optimale Versorgung von schützenden Vitalstoffen.

Wenn Symptome im Anmarsch sind, ergänzen Sie den Schutz Ihres Immunsystems mit unseren Vitamin C Acerola Kapseln.



Sabrina Möckli  
Drogistin



Gesunde Resistenz  
200 Kapseln Fr. 49.00  
Multivitamin-/Mineral  
200 Kapseln Fr. 57.50  
Acerola Vitamin C  
100 Kapseln Fr. 17.50

## Ruhig schlafen mit ruhigen Beinen

**Wir stellen unserer Kräuterelixiere selbst her und verwenden dazu nur wertvolle Heilkräuterauszüge die auf Wirkstoffgehalt und allfällige Schadstoffrückstände überprüft werden.**

Unser Ruhe & Schlaf Elixier beruhigt und entspannt und fördert den Schlaf bei innerer Unruhe, Reizbarkeit, nervösen Spannungszuständen, sowie bei Ein- und Durchschlafstörungen.

Darin enthalten sind die Tinkturen von Hopfen, Baldrian, Passionsblume, Melisse und Lavendel. Zusätzlich ist das Elixier mit natürlichen Mineralien wie Lithium, Magnesium, Kalzium und Mangan angereichert. Diese fördern den Entspannungsprozess, nervlich, sowie auch muskulär. Die Einnahme des beliebten Elixiers empfehlen wir 2-3x täglich 15ml pur oder verdünnt mit Wasser. So bleibt der Körper ruhig, ohne jedoch tagsüber schläfrig zu werden. Bitte nicht mit chemischen Stimmungsaufhellern oder Schlafmitteln kombinieren.

Die Spagyrische Salben enthalten spagyrische Essenzen und ätherische Öle in einer milden Salbengrundlage mit Jojobaöl, Wollwachs und Bienenwachs.

Für die spagyrische Salbe ruhige Beine werden Zincum chloratum, Kalium phosphoricum und Giftsumach vermischt. Ergänzend helfen die ätherischen Öle Lavendel, Neroli und Muskatellersalbei. So wirkt die Salbe lindernd, ausgleichend und krampflösend bei Restless Legs, Muskelzuckungen und Ischiassbeschwerden. Nach Bedarf mehrmals am Abend und in der Nacht leicht auftragen und einmassieren. Probieren Sie aus wie wohltuend die Salbe wirkt!



Monique Steinmann  
Drogistin



Ruhe & Schlaf Elixier  
500ml Fr. 25.90  
1000ml Fr. 44.90  
Spagyrische Salbe Ruhige Beine  
100g Fr. 32.80



## Teebaumöl Pflegeprodukte

**Haut- und Fusspilz ist unangenehm. Erkannt wird er aufgrund juckenden und geröteten Stellen sowie an Hautablösungen am Fuss und in den Zehenzwischenräumen. Zudem können trockene Hautstellen sichtbar werden.**

Unsere Teebaum Pflegeprodukte eignen sich optimal für die Vorbeugung und Behandlung von Hautpilzen. Alle Produkte enthalten Teebaumöl und Lavendelöl. Diese beiden Wirkstoffe wirken pilzabtötend und Lavendel zusätzlich hautregenerierend.

Unser Sortiment mit Teebaum und Lavendel besteht aus dem Fuss-Ölbad, einem Fuss-Spray, der Fuss- und Hautsalbe, der Fuss- und Hautemulsion und dem Gesunde Nägel Einreibeöl. Alle Produkte lassen sich sehr gut miteinander kombinieren. Sie wirken bei Hautpilzerkrankungen, Hautrötungen, Rissen und Juckreiz. Für eine rasche Tiefenwirkung eignet sich das Fuss-Ölbad besonders gut. Täglich ein Fussbad und anschließend Salbe, Emulsion oder Spray auftragen. Eine langanhaltende Tiefenwirkung verleiht die Fuss- und Hautsalbe. Die Salbe oder die Emulsion morgens und abends auf die betroffenen Stellen auftragen. Der Fuss-Spray enthält zusätzlich die spagyrischen Essenzen Thuja, Schwalbenwurz, Echinacea und Propolis. Echinacea lindert entzündete Stellen, Propolis, Thuja und Schwalbenwurz stärken die Abwehr gegen Viren, Bakterien und Pilze. Zweimal täglich behandelnd oder vorbeugend auf die betroffenen Stellen einsprühen und einwirken lassen.

Zur Bekämpfung von Nagelpilz verwenden Sie zweimal täglich das Gesunde Nägel Einreibeöl.



Ylara Teixeira  
Lernende Drogistin  
2. Lehrjahr



Teebaum  
Fuss-Ölbad 100ml Fr. 19.90  
Fuss-Spray 100ml Fr. 19.90  
Fuss- und Hautsalbe 100g Fr. 19.90  
Fuss- und Hautemulsion 75g Fr. 19.90  
Pflege Set mit Ölbad, Spray, Salbe  
Fr. 53.50 statt Fr. 59.70  
Gesunde Nägel Einreibeöl  
30ml Fr. 32.80

## Vitalstoffe für einen Adlerblick

**Für die Augen etwas tun, bevor die Sehkraft deutlich nachlässt. Die HCK Vitalstoffe eignen sich für die rundum Versorgung mit allen Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Eiweissbausteinen, um einen Adlerblick zu behalten.**

Nicht fehlen in einer Augenmischung, darf natürlich Vitamin A. Sogenannte Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin sind zentral für eine gesunde Netzhaut. Die Mischung enthält den Eiweissbaustein Carnosin. Dieser Aminosäure wird eine Anti Aging Wirkung nachgesagt und wirkt allen degenerativen Erscheinungen entgegen. Die Lebensdauer der Zellen wird gefördert und grauem Star vorgebeugt. Abgerundet wird die Mischung mit einer guten Grundversorgung aller Vitalstoffe.

Leinsamenölkapseln verschaffen Abhilfe bei trockenen Augen. Trockene Augen sind nicht nur störend, sie vermindern eine optimale Sicht.

Gesunde Augen Kapseln enthalten die pulverisierten Pflanzenanteile von Karotten, Heidelbeerfrüchte und Heidelbeerblätter. Karotte wirkt als Vorstufe vom Vitamin A augenstärkend. Heidelbeere fördert die Durchblutung der kleinsten Gefässe. Wenn die sogenannten Kapillaren gut durchblutet sind, ist die Netzhaut optimal mit allen Vitalstoffen versorgt.

Die Einnahme der drei Produkte erfolgt zweimal täglich. Je eine Kapsel und ein gestrichener Teelöffel HCK Granulat mit 2-3dl Wasser nach dem Essen einnehmen. So erzielen Sie eine 24h Versorgung mit Vitalstoffen in Kombination mit einer guten Durchblutung.



Esther Bernet  
Dipl. Drogistin HF  
Geschäftsinhaberin



HCK Augen 319g 3-Monatskur  
Fr. 169.00 (pro Tag Fr. 1.87)  
Erfolgsprogramm mit 3 Produkten:  
HCK Augen  
180 Kapseln Leinsamenöl  
200 Kapseln Gesunde Augen  
Fr. 224.50 statt Fr. 249.50

Die individuellen  
**HCK®**  
Vitalstoffe





## Bleiben Sie beweglich mit schmerzfreien Gelenken

**Gesunde Gelenke sind essenziell für ein aktives, erfülltes Leben. Die richtige Menge an Gelenkflüssigkeit sorgt dafür, dass die Gelenkflächen geschmeidig bleiben und die Reibung minimiert wird. Bei Gelenkerkrankungen kann die Flüssigkeitsmenge steigen, was zu schmerzenden Schwellungen führt.**

Unsere Kapseln Gesunde Gelenke enthalten Hagebutte zur Beruhigung von Entzündungen. Propolis zur Linderung der Schmerzen. Als weiterer Bestandteil Brennnessel, sie wirkt harntreibend und reinigt den Stoffwechsel.

Die optimale Ergänzung dazu sind Grünlippmuschel Kapseln. Diese besondere Muschelart ist ausschliesslich in den Gewässern rund um Neuseeland zu finden. Sie verbessert nachweislich die Synovialflüssigkeit, wodurch die Gelenkschmiere dicker und elastischer wird. Durch regelmässige Einnahme wird der Knorpel besser mit Nährstoffen versorgt und kann sich regenerieren. Grünlippmuscheln unterstützen zudem den Stoffwechsel des Bindegewebes, was zur Erhaltung der Gelenkbeweglichkeit beiträgt. Ebenso werden sie zur Steigerung der Vitalität bei chronischen, entzündlichen Erkrankungen der Gelenke, der Wirbelsäule, des Bindegewebes, bei Rheuma, Arthrose sowie bei sportlicher Überbelastung der Gelenke angewendet.

Äusserlich unterstützend hilft unser Grünlipp-Gelenkgel. Dieser verbessert die Elastizität von Muskeln, Bändern und Gelenken. Lindert Schmerzen, entzündliche rheumatische Beschwerden und reduziert Gelenksteifheit. Perfekt für Sportler und alle, die ihre Gelenke bei intensiver Belastung unterstützen möchten.



Stefanie von Wyl  
Dipl. Drogistin HF



Grünlippmuschel  
90 Kapseln Fr. 39.50  
180 Kapseln Fr. 69.00  
360 Kapseln Fr. 125.00  
Grünlipp-Gelenkgel  
125ml Fr. 22.50  
Gesunde Gelenke  
200 Kapseln Fr. 49.00

## Gesunde Bronchien sorgen für gute Atmung

**Viele Beschwerden finden einen Zusammenhang mit unregelmässiger Atmung und trockenen Schleimhäuten. Atemtherapien und natürliche Heilmittel aus Kräutern, Mineralien und Spurenelementen tragen zur Gesundheit bei.**

Es bestehen viele Möglichkeiten, um eine gesunde Atmung zu fördern. Zentral ist eine gesunde, funktionierende Zellbildung der Schleimhäute. Sind unsere Schleimhäute der Atmungsorgane gesund, fällt die Atmung leicht und die Schutzfunktionen werden aufrecht erhalten.

Viren, Bakterien und andere Fremdkörper können dies beeinträchtigen. Dringen diese in unser Atemsystem ein, produziert der Organismus Schleim, um sie wieder loszuwerden. Mittels Niesen und Husten werden die Eindringlinge wieder aus den Atemwegen rausbefördert.

Diesen Prozess können wir mit unseren gesunde Bronchien Kapseln unterstützen. Das Kräuterpulver aus Eucalyptus, Thymian und Spitzwegerich wirkt schleimlösend, hustenreizstillend und desinfizierend auf die Atemwege.

Eine wirkungsstarke Kombination ergibt sich mit den Mineralien und Spurenelementen unserer Oligo Minerallösung Lunge, Atmung. Zink, Selen, Gold, Kalzium, Kupfer, Mangan, Magnesium und Silber unterstützen eine gesunde Lungenfunktion.

Die gemeinsame Einnahme von Kapseln und Oligo Minerallösung hält Ihre Atmung optimal in Schwung, so dass Sie frei und unbeschwert atmen können.



Sarina Auf der Maur  
Drogistin



Oligo Minerallösung  
Lunge, Atmung  
200ml Fr. 29.50  
500ml Fr. 67.50  
Gesunde Bronchien  
100 Kapseln Fr. 29.50  
200 Kapseln Fr. 49.00



## Aktiv & Erholung Bad

**Bäder können entspannend oder erfrischend und belebend wirken. Je nach Duftnoten von den ätherischen Ölen und Temperatur des Badewassers, unterscheiden sich diese Eigenschaften. Mit unseren Bädern finden Sie individuell, die für Sie passende Wirkung und Duftrichtung.**

Eine belebende, rhythmisierende und erfrischende Wirkung, verleiht das Aktiv-Bad. Sei es am Morgen um in Gang zu kommen oder vor oder nach dem Sport für die Erfrischung. Auch für die Stimulation von Kopf und Kreislauf, eignet sich dieses Bad mit Duftnoten von Rosmarin und Zitrusöl optimal. Das enthaltene Rosmarinöl, fördert klare Gedanken, Wachheit und Konzentration. Ebenfalls wirkt Rosmarin durchblutungsfördernd und schmerzlösend auf die Muskulatur.

Für Ruhe und Entspannung sorgt das Erholung Bad, es enthält die Duftnote von Zitronenmelisse & Orange. Das enthaltene Orangenöl verleiht eine beruhigende, entspannende und angstlösende Wirkung. Zitronenmelisse hilft bei nervösen Erschöpfungszuständen, harmonisiert und wirkt beruhigend.

Die Bäder können als Bad oder auch zum Duschen verwendet werden. Da die Bäder konzentriert sind, sind sie sehr sparsam. Besonders zum Duschen können Sie das Produkt mit Wasser verdünnen um den Verbrauch zu minimieren.

Badetemperaturen zwischen 30° und 37° sind ideal für die Entspannung. Für ein anregendes, belebendes Bad, dienen Temperaturen ab 37°. Falls Sie keine Badewanne haben, gönnen Sie sich doch wiedermal ein Fussbad.



Ylara Teixeira  
Lernende Drogistin  
2. Lehrjahr



Dusch & Bad  
Aktiv Rosmarin & Zitrus  
200ml Fr. 12.50  
1 Liter Fr. 47.50  
Dusch & Bad  
Erholung Orangen & Melisse  
200ml Fr. 12.50  
1 Liter Fr. 47.50

## Phytohormone Östrogen

**Wechseljahrprobleme wie Hitzewallungen, nervöse Unruhe oder Stimmungstiefs, sind Beschwerden die auftreten können. Da können Pflanzenhormone wie Phyto-Soja, Rotklee und Traubensilberkerze Linderung verschaffen.**

Phyto-Soja enthält Isoflavone, die östrogenähnliche Eigenschaften haben und zusätzlich LDL-Cholesterinspiegel senken können. Eine regelmässige Einnahme vermindert das Osteoporose Risiko. Eine Kapsel enthält 25mg Isoflavone. Morgens und abends wird je eine Kapsel eingenommen.

Rotklee ist reich an Phyto-Östrogenen in Form von Isoflavonen. Diese können die nachlassende Eigenproduktion des Körpers ergänzen. Zudem schützen sie vor zu schnellem Knochenabbau und Austrocknen der Haut und Schleimhäute. Sie nehmen dreimal täglich eine Kapsel vor dem Essen.

Traubensilberkerze ist in der Frauenheilkunde kaum mehr wegzudenken. Die Wurzel der Traubensilberkerze hilft bei PMS, dem prämenstruellen Syndrom, sowie vor allem bei Wechseljahrbeschwerden. Es wurde wissenschaftlich bestätigt, dass PMS und Wechseljahrbeschwerden bis zu 80% gelindert werden können. Gute Erfolge werden bei Gelenkentzündungen, Ohrgeräuschen, Gebärmutter-, Eierstock- und Eileiterentzündungen festgestellt. Traubensilberkerze kann ohne Bedenken über längere Zeit eingenommen werden. Die Kapseln werden dreimal täglich eingenommen, je eine bis zwei Kapseln.

In unserer Wechseljahre Broschüre finden Sie weitere hilfreiche Informationen und Produkte.



Esther Bernet  
Dipl. Drogistin HF  
Geschäftsinhaberin



Phyto-Soja  
100 Kapseln Fr. 39.50  
200 Kapseln Fr. 72.50  
400 Kapseln Fr. 129.50  
Rotklee  
200 Kapseln Fr. 79.50  
Traubensilberkerze  
200 Kapseln Fr. 45.00

## Heilpflanze Weidenröschen

Die Bestimmung der verschiedenen einheimischen Weidenröschen ist selbst für erfahrene Botaniker/innen eine Herausforderung. In unseren Regionen sind mehr als zwanzig Arten dieser Pflanze bekannt. Die kleinblütigen Weidenröschenarten sind 30-70 cm hohe Stauden und tragen rosa bis purpurfarbene kleine Blüten. Früher wurde das kleinblütige Weidenröschen oft als Unkraut betrachtet, doch heute weiss man um seine wertvollen Heilkräfte.

Traditionell wird das Weidenröschen vor allem bei Prostatavergrösserungen, Entzündungen, sowie Blasen- und Nierenerkrankungen eingesetzt. Es hat sich auch bei Reizblase und Nierenunterfunktion bewährt und wird bei Bettnässen von Kindern und älteren Menschen geschätzt. Vorbeugend eingenommen, kann Weidenröschen den Harnfluss unterstützen und postoperative Beschwerden wie Brennen lindern.

Aktuell laufen verschiedene Studien, um die Wirkstoffe dieser Pflanze zu erforschen. Bekannt ist bereits, dass Weidenröschen eine Vielzahl von bioaktiven Substanzen enthält, darunter Flavonoide, Tannine und Phytosterole, die entzündungshemmende und antioxidative Eigenschaften haben. Diese Inhaltsstoffe tragen dazu bei, Entzündungen zu reduzieren und die Gesundheit der Harnwege zu fördern.

Weidenröschen finden Sie bei uns als Tee und als Kapseln. Experten empfehlen, dass jeder Mann gelegentlich eine Kur mit Weidenröschen macht, um von den gesundheitsfördernden Wirkungen zu profitieren.



Stefanie von Wyl  
Dipl. Drogistin HF



Epilobium parviflorum  
Weidenröschen kleinblütig  
Foto: Sonnentor



## Gelassen im Wasser

**Das Element Wasser ist für uns Menschen eine der wichtigsten Lebensgrundlagen. Und doch kann es manchmal eine Kraft annehmen, das es uns unwohl wird.**

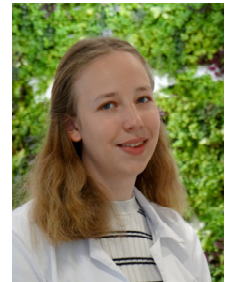
Regen hatten wir diesen Frühling wirklich viel und das Wasser rauschte uns schon fast in den Ohren. Trotzdem, der beruhigende Effekt des Wassers ist doch bei fast allen von uns sehr beliebt. Denken Sie an das Rauschen der Meereswellen, das Plätschern von einem Bach oder Brunnen, oder eben das Prasseln der Regentropfen auf den Boden oder ein Dachfenster. Irgendwie doch faszinierend wie ein Element so gegenteilige Gefühle auslösen kann, finden Sie nicht?

Das Element Wasser finden Sie für die entspannend positiven Gefühle in unserer Aromatheke. Erhältlich als Dusch & Schaumbad oder für eine entspannende Massage als Körperöl.

Der feine und liebliche Duft, der sich unter anderem aus den Duftnoten von Orange, Vanille und Rose zusammensetzt, hat mich von Anfang an begeistert. Vor bald fünf Jahren durfte ich während meiner Schnupperlehre in der Safran Drogerie ein Dusch & Schaumbad mit genau dieser Zusammensetzung für mich persönlich herstellen. Und so begleitete mich das Wasser während den ganzen vier Ausbildungsjahren immer wieder, besonders durch intensive Phasen.

Ist Wasser nicht das passende Element für Sie? Dann testen Sie doch das Element Erde, Feuer oder Luft. Alle vier Elemente sind bei uns als Dusch & Schaumbad oder Massageöl erhältlich.

Element Wasser  
Dusch & Schaumbad  
200ml Fr. 23.50  
Massageöl  
100ml Fr. 26.50



Geraldine Rey  
Drogistin

Geraldine Rey hat Ihre Abschlussprüfung zur Drogistin EFZ mit Ehrenmeldung bestanden – wir sind stolz auf dich!

Herzliche Gratulation zu dieser souveränen Leistung, liebe Geraldine!

Wir wünschen dir für deine Zukunft alles Gute und weiterhin viel Freude an unserem tollen Beruf.

Dein Safran Team

