

«Ich achte darauf, immer aktiv zu bleiben»

So bleiben Sie auch im Alter fit und gesund

Vergesslichkeit, Schlafstörungen, trockene Haut, schlechte Verdauung... Viele Seniorinnen und Senioren haben mit dem einen oder anderen Problem zu kämpfen. Die Drogerie kann helfen.

Text Denise Muchenberger Fotos fotolia, Susanne Keller Grafiken vecteezy.com

Zu Chantal Keller kommen oft ältere Menschen in die Drogerie. Für viele der altersbedingten Beschwerden hat die Drogistin aus Luzern das passende Mittel.

Ginkgo fürs Gehirn

Viele Senioren haben Mühe mit dem Gedächtnis und werden vergesslich. Was helfen könnte, die Gehirnaktivität und somit die Konzentration zu fördern, ist ein Ginkgo-Präparat. «Die Blätter des Tempelbaums unterstützen den Sauerstofftransport ins Gehirn», erklärt die Fachfrau. Es fördert die Durchblutung und verbessert die Fließeigenschaften des Blutes.

Wer gleichzeitig Körper und Geist trainiert, sich draussen an der frischen Luft bewegt und bewusst Abwechslung in den Alltag einbaut, tut schon viel Gutes. «Zu viele Strukturen und Gewohnheiten fordern das Gehirn nicht heraus. Besser ist, sich immer wieder neuen Gesprächspartnern und Aufgaben zu widmen, damit sich das Hirn auf neue Situationen einstellen muss.»

Creme für die Haut

Viele ältere Menschen haben mit Hautproblemen zu kämpfen. «Generell wird unsere Haut im Alter trockner, kann spannen, beißen oder schuppen. Eine reich-

haltige Creme mit Fetten und Ölen kann äusserlich helfen. Zur inneren Einnahme verabreiche ich gerne Leinölkapseln, welche die Hautfunktionen unterstützen.» Diese würden dank der Omega-3-Fettsäuren auch dem Herz-Kreislauf-System wohl tun und wirken ferner entzündungshemmend. Die Schüssler-Salze Nr. 1 und 11 in Kombination mit Nr. 8 fördern die Elastizität der Haut und machen sie fester.

Tee für den Schlaf

Auch Schlafprobleme sind unter älteren Menschen weit verbreitet. Chantal Keller hat hierfür ebenfalls Tipps bereit: «Ich



Heilkräuter, Tees, Spagyrik und natürlich Bewegung an der frischen Luft helfen, gesund zu bleiben.

empfehle, tagsüber keine oder nur ein Nickerchen zu machen, viel an der frischen Luft zu sein und sich abends nicht zu früh hinzulegen.» Es lohne sich, während des Fernsehens wach zu bleiben und dann zu einer bestimmten Zeit auch «richtig» ins Bett zu gehen. Ein Ritual wie etwa Teetrinken mit einer beruhigenden Kräutermischung aus Passionsblume, Melisse und Hopfen könne die Schlafqualität weiter begünstigen. Und wer auch mit dem Tee nicht in den Schlaf findet, für den gibt es viele andere natürliche Mittel für einen gesunden Schlaf, die man auch mit anderen Medikamenten kombinieren darf. Lassen Sie sich in der Drogerie beraten.

Spagyrik für den Blutdruck

Wenn es um den Blutdruck geht, muss erst einmal abgeklärt werden, ob er zu hoch oder zu niedrig ist. Wer wegen tiefem Blutdruck unter Schwindel leidet, sollte gewisse Dinge berücksichtigen, um

wieder schwindelfreier durch den Alltag zu kommen: Vollwertige Kost essen, immer wieder eine Bouillon trinken, um den Körper mit Salz zu versorgen, sowie Spaziergänge an der frischen Luft. «Und morgens einen Grüntee – der wirkt anregend.» Eine spagyrische Mischung mit Rosmarin-Essenzen stärkt die Lebensgeister, und Kardamom hilft dabei, von innen zu wärmen. «Wer einen tiefen Blutdruck hat, friert oftmals schneller.»

Ballaststoffe für den Darm

Im Alter wird der Darm träger: «Deshalb gilt: Viele Ballaststoffe essen, jetzt in den kalten Monaten eignen sich zusätzlich beispielsweise Pflaumen und Feigen wunderbar. Auch Gemüse ist sehr wichtig, da im Alter die Vitamine vom Körper nicht mehr so gut aufgenommen werden wie in jüngeren Jahren.» Dazu viel trinken und hochwertige Öle wie Lein-, Oliven- und Rapsöl in den Speiseplan einbauen.

Chantal Keller

Die 43-jährige Chantal Keller ist seit 1997 Geschäftsführerin der Hertenstein Drogerie in Luzern, welche in Besitz ihrer Familie ist. Ihre Spezialgebiete sind Naturheilmittel und die Herstellung vieler hausgener Produkte. www.drogeriemarkt.ch



Gesunde Gelenke

Bei Gelenkproblemen, die bei Senioren und Seniorinnen ebenfalls des Öfteren auftreten können, helfen Grünlippmuschelextrakt- und Teufelskrallen-Präparate – sie regenerieren und erhalten so gut als möglich Knochen und Knorpel. «Hagebutten-Pulver wirkt zudem entzündungshemmend – und kann ohne Bedenken längerfristig eingenommen werden.» →

NEU

Reduziert auf das Wesentliche – die **PUR** Linie



Die neue Mineralstofflinie von Biomed. Ohne Farbstoffe, Geschmacksstoffe und Süßungsmittel. Glutenfrei, zuckerfrei, ohne Laktose und ohne tierische Bestandteile. Zur Nahrungsergänzung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.