



Bild: ichkocche.at

[ Erdartischke und Diabetiker Kartoffel das sind nur einige Name von Topinambur. ]

## Ein Tipp für "Gluscht-Esser" und solche die immer wieder in ein "Hungerloch" fallen: **Phytopharma Topinambur - Tabletten**

Diese Knolle hilft vor allem wegen dem enthaltenen Mehrfachzucker "Inulin" (kann man auch als Ballaststoff bezeichnen). Inulin, was in dieser Menge sonst nur noch in Chicoree vorkommt ist eine Zuckerverbindung, die überwiegend im Dickdarm abgebaut wird.

Die dort befindlichen Bakterien werden in der Regel durch die moderne Ernährung vernachlässigt und haben, salopp formuliert, wenig zu tun.

Durch die Ernährung mit Topinambur ändert sich dieser Zustand. Aus diesem Grund reagieren die meisten Menschen mit Blähungen auf Topinambur. Diese unangenehme Begleiterscheinung reguliert sich von selbst, denn der Verdauungsapparat stellt sich auf das Inulin ein. Vor allem aber regulieren und optimieren sich die Stoffwechselfvorgänge. Zudem senkt der Inulin-Abbau den Säurewert (pH) des Darmes, was zu einer besseren Aufnahme von Kalzium, Magnesium und Eisen führt.

**Topinambur wirkt prebiotisch, appetitzügelnd und optimierend bei Diabetes.**

## Über uns

Die St. Johann Drogerie ist ein unabhängiger Betrieb im Besitz der Drogerien Peter Schneider AG und befindet sich im aufstrebendem Viertel „St. Johann“ im Grossbasel, direkt bei der Tramstation „Müllhauserstrasse“ der Tramlinie 11.

Seit 1985 pflegen wir den Standort, welcher seit über 120 Jahren eine Drogerie beherbergt mit einem klassischen Drogerie-Sortiment und fundierter Kundenberatung.

Unser Team kommt auf knapp 200 Jahre Berufserfahrung und kann Ihnen zu vielen Anliegen und Problemen des Alltags zur Seite stehen.

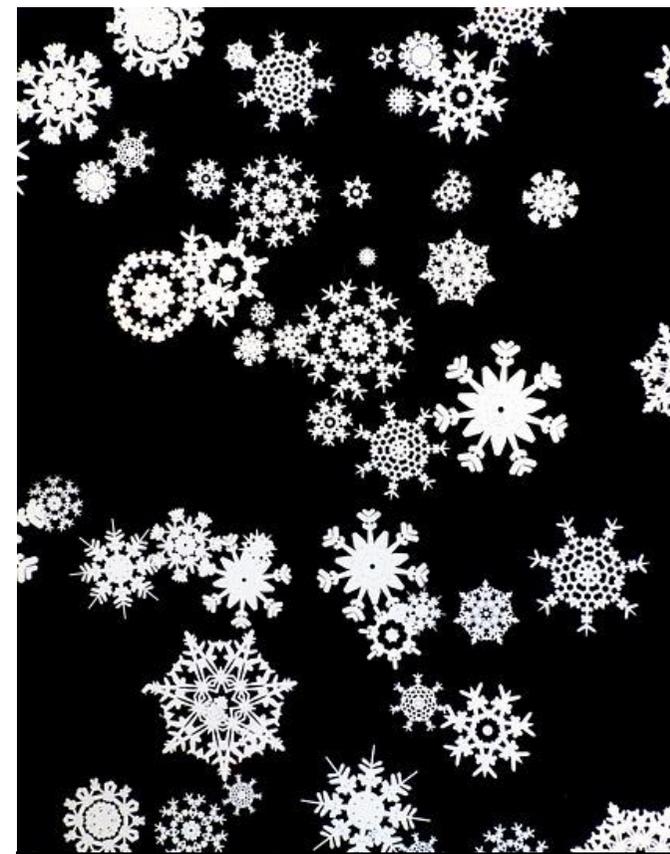
Wir führen ein breites Sortiment an Gesundheits- und Sachpflege-Produkten zur täglichen Versorgung und Gesunderhaltung unserer Quartierbevölkerung.

## So kontaktieren Sie uns

St. Johann Drogerie  
Elsässerstrasse 47, 4056 Basel  
Telefon: 061 321 90 81  
E-Mail: stjohanndrogerie @ bluewin.ch

## Unsere Öffnungszeiten

Montag - Freitag	09:00 - 12:30 Uhr 14:00 - 18:30 Uhr
Samstag	09:00 - 17:00 Uhr durchgehend



Der Winter kommt  
bestimmt:  
Aber die Extra-Kilos  
lassen wir dieses Jahr  
mal beiseite.

Unsere Themenbroschüren –  
Ihr Wissensvorteil im Alltag



[ Mit kleinen Schritten halten Sie Ihr Idealgewicht – ganz ohne Zwang und Verboten. ]

## Mit weniger Sonnenlicht am Tag sinken unsere Aktivitäten. Wenn die Aktivität sinkt, verringert sich aber auch unsere kcal – Bilanz.

Für viele Menschen ist die Herbst- und Winterzeit mit mehr Trägheit verbunden. Weniger Aktivität ist vorhanden, da die Dunkelheit uns oft am Morgen zur Arbeit begleitet und am Abend wieder in Empfang nimmt. Die Natur bereitet sich auf den Winter vor – und dies sollten auch wir tun. Die Zeit des Saisonwechsels ist wichtig für den Körper, sodass sich das Immunsystem auf die Kälte der kommenden Monate einstellen kann.

Immer wieder hören wir von unseren Kunden: *“Ach, ich weiss nicht, ob die kommende Zeit der richtige Zeitpunkt ist, um an eine Ernährungsumstellung zu denken.”*, *“Wann ist der richtige Zeitpunkt?”* Diesen gibt es nicht. Es ist zu jeder Jahreszeit ein spannendes Thema seinem Körper mehr Bewusstsein zu schenken.

Es sind viele kleine Schritte im Alltag, die zum Ziel führen. Einige alte Gewohnheiten loslassen, zu Gunsten von neuen, angepassten Handlungen. Was vor 3 Jahren noch stimmig war ist im heute eventuell nicht mehr angebracht.

## Bewusst Pausen einlegen

Planen sie Pausen für Bewegung fix in Ihren Terminkalender ein. In der kalten Jahreszeit ist das Bewegen an der frischen Luft eine grosse Unterstützung um das Immunsystem zu stärken. Eine aktive Pause entspannt auch das Nervensystem.

---

*“ Vergessen sie Verbote, setzten sie sich realistische Ziele, zum Beispiel durch Wahrnehmen der eigenen Körpersignale. “*

---

## Die Mahlzeit bevor “DER MAHLZEIT”

Die Meinung, dass es gut sei, an einem Tag, an dem ein spezielles Essen bevor steht, nicht zu essen ist falsch! Unser Körper braucht auch an solchen Tagen ein ausgewogenes Frühstück. Am Mittag eine kleine leichte Mahlzeit mit Gemüse und Fleisch oder Fisch, wenig Getreideanteil. So bleibt der Körper im «Verbrennungsmodus» und kann dann auch das Abendessen gut verarbeiten. Trinken Sie genug Wasser, um die Verdauungssäfte zu unterstützen.

## Mami’s Guetzli

«Guezlizeit» ein Genuss der dazu gehört. Guezli liefern viel Zucker und Fett, meist sind sie mit Weissmehl hergestellt, was für unseren Körper schnelle Energielieferanten sind doch auch gerne Übersäuern, oder den Darm träge werden lassen. Die zusätzlichen Kalorien, Sind Vielen nicht bewusst.

Wenn sie sich Backwaren gönnen, diese direkt nach dem Mittagessen einplanen. In der Hauptmahlzeit bewusst die Stärkehaltigen Nahrungsmittel reduzieren oder gar weglassen, da diese im Gebackenen erscheinen.



[ Wenn etwas Süsses sein soll, darf man vorher ruhig die Vorspeise weglassen. ]

## Kleine Alltagshelfer die helfen können

### Weleda Amara-Tropfen

Lindern Verdauungsbeschwerden wie Sodbrennen, Blähungen und Völlegefühl. Die Frischpflanzen-Mischung regt u.a. die Magensaft-Sekretion an und fördert die Gallenbildung und -absonderung und damit die Fettverdauung.

### Pfarrer Künzle Mariendistel – Kapseln

Mariendistel ist die einzige Pflanze in Europa, welche ab einer gewissen Menge Silymarin (Inhaltstoff der Mariendistelfrüchte / *Cardui mariae fructus*) hepatoprotektiv wirkt. Dies bedeutet, dass Leberzellen geschützt und wieder aufgebaut werden können. In geringeren Dosen wirken die Kapseln fettverdauungsfördernd und helfen bei Verdauungsbeschwerden.

### Equi / Nutrexin Basenbad

Durch die aufgenommen Säuren in Blätterteig, Alkohol und Fleischwaren verändert sich auch unser Hautbild. Basische Mineralsalze gemischt mit einem duftigen ätherischen Öl helfen, Ihre Hautbarrieren und derer Funktion zu erhalten.