

# Gesunder Darm, gesunder Mensch

Rund 80 Prozent des menschlichen Immunsystems befinden sich im Darm. Wer auf die Darmflora achtet, lebt gesünder.

Kaum jemand macht sich Gedanken zum Darm oder befasst sich mit der Stärkung der Darmflora. Dabei wäre dieses Thema so wichtig. Der Darm ist so viel mehr als nur Verdauung, er ist entscheidend für ein gesundes Leben und um sich stark zu fühlen. Unzählige Prozesse werden von ihm beeinflusst und er trägt massgeblich dazu bei, dass man sich wohl und gesund fühlt. Wer also gesund und gestärkt in die Zukunft schauen möchte, sollte

sich mit seinem Darm beschäftigen.

Innerhalb des Darms arbeiten unzählige Mikroorganismen tagtäglich daran, alles, was ein Mensch zu sich nimmt, zu verarbeiten. Diese Darmflora sorgt dafür, dass schädliche Stoffe nicht in den Organismus gelangen, filtert Nährstoffe heraus, nimmt Vitamine und Mineralstoffe auf und bildet essenzielle Amino- und Fettsäuren. Umgekehrt, wenn die Flora nicht intakt ist, werden all diese Pro-

zesse gehemmt. Um das zu verhindern, gibt es mehrere Möglichkeiten: Eine gute Ernährung, ohne zu viele Konservierungsmittel, ist eine Grundlage. Auch ein übermässiger Einsatz von Medikamenten sollte vermieden werden. Idealerweise nimmt man täglich aktive Darmbakterien zu sich, um die Flora zu stärken und zu unterstützen. Wer sich damit befassen möchte, bekommt bei Drogerien eine umfassende Beratung. (red)



Ein gesundes Leben beginnt im Darm.

Bild: iStock

Nachgefragt

## «Ich liebe meinen Beruf»

**Frau Dettwiler-Marxer, die Centrum Drogerie feiert in diesem Jahr das 25-Jahre-Jubiläum. Das ist sehr beeindruckend.**

**Isabelle Dettwiler-Marxer:** Wir freuen uns sehr, dieses Ereignis begehen zu können. 25 Jahre sind eine lange Zeit, sie zeugen aber auch davon, dass sich unser Engagement bewährt hat. Ich muss sagen, auch nach dieser Zeit bin ich jeden Tag gerne im Geschäft. Ich freue mich auf die Kunden, die Begegnungen und die vielen netten Gespräche während des Tages. Ich liebe meinen Beruf, und die Treue der Kunden bestätigt unsere Arbeit. Heute kommen Menschen in unser Geschäft, die bereits die Kinder

von Kunden sind. Und nicht selten haben sie schon selbst eigene Kinder dabei – das freut mich besonders. Die Centrum Drogerie ist ein Ort, wo man sich kennt, ein Treffpunkt.

**Was macht Ihre Arbeit so besonders?**

Mir gefällt vor allem die Abwechslung. Jeder Tag ist anders und wir dürfen flexibel sein. Wir bedienen unsere Kunden nicht, wir beraten sie. Und in den vielen persönlichen Gesprächen können wir eine Beziehung zu unseren Kunden aufbauen. Das ist der schönste Teil meiner Arbeit. Das wir uns die Zeit nehmen und auf die Kunden eingehen können.

**Haben Sie etwas Besonderes für das Jubiläum geplant?**

Ja, durchaus. Wir feiern drei Tage lang, vom 1. bis zum 3. September in unserem Geschäft, gemeinsam mit den Kunden. Es gibt spezielle Aktionen, beispielsweise gibt es zum 25-Jahr-Jubiläum 25 Produkte mit 25 Prozent Rabatt. Und auch ein Glücksrad, bei dem jeder Dreh ein Gewinn ist. Wir würden uns freuen, wenn viele unserer Kunden vorbeikommen würden und diesen Anlass mit uns zusammen begehen.

**Wie haben Sie die Produkte für die Aktion ausgesucht?**

Es sind Produkte, die bei uns sehr gefragt sind. Damit wollen wir unseren Kunden eine kleine

Freude bereiten und uns für ihre Treue bedanken.

**Die vergangenen Jahre waren sicherlich auch für Sie nicht einfach, richtig?**

Das stimmt. Die Coronazeit war eine Herausforderung. Wir



Isabelle Dettwiler-Marxer von der Centrum Drogerie. Bild: pd

zählten zu den Grundversorgern und durften offen haben. In dieser schweren Zeit durften wir viele Kunden begrüßen und auffangen. Zudem haben wir als Service auch Hauslieferdienste angeboten und einen Internetshop aufgebaut. Die Menschen haben unser Angebot geschätzt.

**Hat sich die Nachfrage in den vergangenen 25 Jahren verändert?**

Ja, das hat sie. Wir haben gemerkt, dass unsere Kunden sich vermehrt nach Naturheilprodukten erkundigen. Darauf reagieren wir und bieten eine umfangreiche Beratung in diesem Bereich an. Und auch generell versuchen wir, immer auf dem

neuesten Stand zu sein, und ich und alle meine Mitarbeiter bilden uns regelmässig weiter.

**Es ist sicherlich nicht einfach: Mittlerweile sind Medikamente und andere Präparate auch im Internet erhältlich. Was ist Ihre Lösung, um mit dieser Konkurrenz umzugehen?**

Wir bleiben uns treu. Nach wie vor suchen und schätzen wir den direkten Kundenkontakt. Bei uns bekommen die Besucher eine individuelle Beratung und sind nicht nur eine Nummer. Zudem können wir aufgrund unserer Erfahrung wertvolle Tipps und Hinweise geben, das schätzen unsere Stammkunden.

Seit 25 Jahren gibt es die Centrum Drogerie im Herzen von Eschen. Wir danken für Ihr Vertrauen.



Isabelle Dettwiler-Marxer  
dipl. Drogistin HF,  
Inhaberin



Victoria Näscher



Lisa Schmock



Heidi Schwendinger-Beck



Felicia Kaufmann



Christina Caminada

Feiern Sie mit uns vom  
Donnerstag, 1. September – Samstag, 3. September 2022

**Öffnungszeiten:**

DO 8.00 Uhr – 12.00 Uhr / 13.30 Uhr – 18.30 Uhr  
FR 8.00 Uhr – 12.00 Uhr / 13.30 Uhr – 18.30 Uhr  
SA 8.00 Uhr – 15.30 Uhr durchgehend

Centrum Drogerie AG  
Tel.: +423 370 19 70

St. Luzi-Strasse 16 9492 Eschen  
www.centrumdrogerie.li

**Profitieren Sie von 25%**  
auf über 25 Drogerie-Produkte

**Wir freuen uns auf Sie!**

Centrum  
**DROGERIE**  
ESCHEN



@ centrumdrogerie

f Centrum Drogerie AG