Oktober / November 2020

# DROGISTENSTERN

Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Dossier «Selbstoptimierung»

## Weniger ist mehr

**Babymassage**
Sanfte Streicheleinheiten

**Nackenschmerzen**
Endlich entspannt!

# RHEUMA?

## Ihre Gelenke schmerzen ...

... bei jeder Bewegung? Möglicherweise leiden Sie unter einer rheumatischen Krankheit wie Arthrose, Arthritis oder Gicht. Was Rheuma eigentlich ist und was Sie dagegen tun können, erfahren Sie auf **vitagate.ch,** der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

→ Hilfe aus der Natur
→ Praktische Alltagshilfen
→ Arthrose oder Arthritis?
→ Und vieles mehr, was gegen rheumatische Erkrankungen hilft und Ihnen das Leben schmerzfreier macht.

Natürlich immer mit den besten Tipps aus Ihrer Drogerie.

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

vitagate.ch – die Gesundheits-Plattform
der Schweizer Drogerien

vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

Susanne Keller

**Bettina Epper**
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

# Perfekt, oder?

Sie tummeln sich auf allen Social-Media-Kanälen. Diese jungen, schönen, fitten, gestylten Menschen, die nur eines im Kopf haben: Selbstoptimierung. Wie das deutsche Hip-Hop-Duo zero/zero skandiert: «Ich optimier mich selbst, Apple Watch am Arm / Tracke Frühstück, Mittag, Abendbrot und auch noch meine Schlaf / Ja ich such den Sinn des Lebens und hab mich dabei gefunden / Schöne neue Welt, ich werd grösser, besser, geiler.» Was Menschen dazu bewegt, sich ständig zu optimieren, und warum das nicht per se schlecht sein muss – lesen Sie in unserem Dossier «Selbstoptimierung» ab Seite 6. Lernen Sie zum Beispiel Alexandra Baumann kennen: Die stark übergewichtige Frau hat sich zum Ziel gesetzt, die Rigi zu erwandern (Seite 16). Lesen Sie Peter Hännis Geschichte, der sich in der japanischen Kunst des Kyudo übt und dabei viel über sich gelernt hat (Seite 14). Und lassen Sie sich von Mike Schaffner erklären, warum er davon träumt, mittels ausgeklügelter Technologien ein perfekter Mensch zu werden (Seite 15). Um perfekt gesunde Zähne zu haben, braucht es zwar keine hochkomplizierten Technologien, aber mit einer simplen Zahnbürste ist es auch nicht getan. Wie Sie Ihre Zähne rundum gesund pflegen, lesen Sie ab Seite 22. Um den Nacken zu entspannen, brauchen Sie dagegen keine Geräte. Eine Massage, ein Bad, ätherische Öle oder Spagyrik können wahre Wunder wirken (Seite 36) und einen ganz neuen Menschen aus Ihnen machen. Perfekt, oder?

DOSSIER

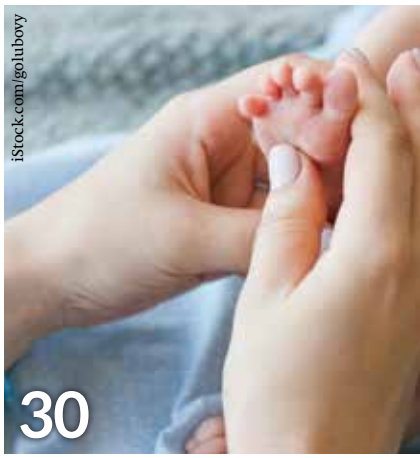
Susanne Keller

6–19 **Selbstoptimierung**
10 Schöner, sportlicher, schlanker ...
12 Warum wir immer besser werden möchten
14 Dank Kyudo zur inneren Ruhe finden
15 Das perfekte Selbst
16 Schritt für Schritt zum Ziel

4 Kurz & knapp
20 Hör... was?
Wenn man die Menschen nicht mehr versteht
22 Rundum gesund gepflegt
Interdentalpflege ist keine Hexerei
25 Mitmachen & gewinnen
26 Wie eine rettende Hand
Wie der Entlastungsdienst Menschen hilft
30 Babymassage – Genuss pur
Sanfte Streicheleinheiten
33 Schaufenster
34 Abnehmen ist nicht leicht, aber möglich
Tipps vom Fachmann
36 Verspannungen lösen
Wenn der Nacken schmerzt, hilft die Drogerie
39 Rätselspass und Vorschau

iStock.com/CasarsaGuru

22



iStock.com/golubovy

30

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Geschenkidee
GROSSELTERN-MAGAZIN

# Freude schenken

Schenken Sie sich selber oder Ihren Eltern und Schwiegereltern ein Abonnement des Grosseltern-Magazins.

Freuen Sie sich 10-mal im Jahr auf spannende Reportagen, wertvolle Basteltipps, raffinierte Strickideen, einfache Rezepte, berührende Portraits, ein kniffliges Kreuzworträtsel und viel Überraschendes und Witziges.

Jetzt bestellen unter
*www.grosseltern-magazin.ch/abo*
oder per Telefon 031 740 97 53.


# Buchtipp

**Ich glaube, es war Friedrich Dürrenmatts «Das Versprechen». Mein erster Schweizer Krimi. Der Anfang einer ganz grossen Liebe. Wie vielfältig die hiesige Krimilandschaft aber tatsächlich ist, weiss ich erst seit der Lektüre von Paul Otts «Mord im Alpenglühen».**

«Ohne Krimi geht die Bettina nie ins Bett», könnte es in Anlehnung an einen alten deutschen Schlager durchaus zurecht heissen. Ich liebe Krimis. Die britischen, natürlich. Die aus dem Norden, jene aus Übersee und auch die aus unseren Nachbarländern. Am meisten aber liebe ich die Schweizer Krimis. Sie haben vielleicht nicht immer die Raffinesse eines britischen Whodunits, nicht immer die atemberaubende Spannung eines amerikanischen Thrillers, nicht immer die noble Eleganz eines französischen Roman noir. Aber wenn die Kommissare Bärlach, Studer oder Häberli heissen, dann fühlt sich das einfach irgendwie gut an. Schweizer Krimis, natürlich, da denken alle gleich an Friedrich Glauser, an Friedrich Dürrenmatt oder Hansjörg Schneider. Doch sie sind bei Weitem nicht die Einzigen. Paul Ott ist selber einer von ihnen, einer, der Schweizer Krimis schreibt. Unter dem Pseudonym Paul Lascaux. Und Paul Ott hat mit «Mord im Alpenglühen» nun einen umfassenden Überblick über die Schweizer Kriminalliteratur zusammengestellt. Ein Buch für alle, die Krimis lieben. Ein Muss für alle, die Schweizer Krimis lieben und noch viel mehr davon entdecken möchten. Bettina Epper

Paul Ott: «Mord im Alpenglühen. Der Schweizer Kriminalroman – Geschichte und Gegenwart», Chronos Verlag, 2020, ISBN: 978-3-0340-1584-4

# So sitzen wir

Die meisten Menschen verbringen ihren Tag vorwiegend im Sitzen. Doch wie oft jemand beispielsweise zwischendurch kurz aufsteht, war bislang kaum bekannt. Jetzt haben dies Forscher bei 156 im Büro arbeitenden Personen mittels Sensoren mitverfolgt. Dabei zeigte sich: Nach nur wenigen Minuten stehen viele schon wieder kurz auf. Diese Wechsel sind von der persönlichen Fitness oder dem Alter unabhängig, nehmen aber im Laufe des Arbeitstages zu. Gleichzeitig gab es aber bei vielen Probanden auch lange Phasen ohne Aufstehen und damit ein Sitzverhalten, das als gesundheitsschädlich gilt.

www.wissenschaft.de

Jacob Lund – stock.adobe.com

© 2020 Schweizerischer Drogisten-Verband SDV CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

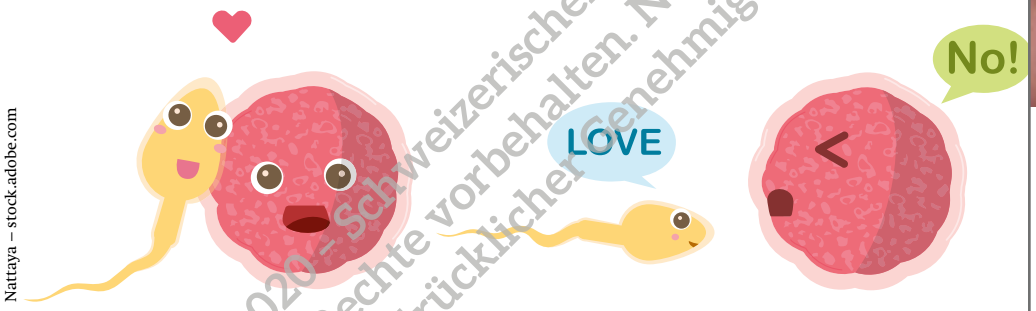
iStock.com/Maljuk

# Länger, aber schlechter geschlafen

Die Universität Basel und die Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel haben untersucht, wie sich der Schlaf während des Covid-19-Lockdowns verändert hat. Die über 430 meist weiblichen Befragten berichteten, länger geschlafen zu haben. Die Qualität des Schlafs habe sich aber verschlechtert.
www.unibas.ch

# Wenn das Ei die Spermien lockt

Bei der Befruchtung erreicht nur ein Spermium von vielen Millionen die Eizelle. Welche Samenzelle das ist, hängt offenbar nicht nur von der Fitness der Spermien ab, sondern auch von den Signalen des Eis. Das zeigt eine neue Studie. Demnach scheinen die chemischen Signale der Eizellen für die Spermien einiger Männer attraktiver zu sein als für die eines anderen. Das legt nahe, dass die menschlichen Eizellen eine Art sexuelle Selektion durchführen: Ihre Lockstoffe erhöhen die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Befruchtung für bestimmte Partner, für andere dagegen verringern sie diese.
www.wissenschaft.de




Nattaya – stock.adobe.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**Impressum** 40. Jahrgang

**Auflage** 167 182 Exemplare (WEMF-Beglaubigung 9/2020), 1 049 000 Leser (979 000 deutschsprachige gemäss Mach Basic 2020-1 und rund 70 000 französischsprachige)
**Herausgeber** Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, 2502 Biel, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, drogistenverband.swiss
**Redaktion** Heinrich Gasser, Chefredaktion und Leiter Medien und Kommunikation, h.gasser@drogistenverband.ch; Bettina Epper, Chefredaktorin Stv., b.epper@drogistenverband.ch; Denise Muchenberger, d.muchenberger@drogistenverband.ch, Vanessa Naef, v.naef@drogistenverband.ch
**Fachliche Beratung** Dr. phil. nat. Anita Finger Weber (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Helene Elmer (Drogistin HF), Isabella Mosca (Drogistin HF)
**Layout** Hiroe Mori **Fotografin** Susanne Keller **Titelbild** Susanne Keller
**Druck** Stämpfli AG, 3001 Bern
**Verkauf und Sponsoring** Tamara Freiburghaus, Leiterin Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, t.freiburghaus@drogistenverband.ch
**Abonnemente** Jahresabonnement Fr. 26.– (6 Ausgaben, inkl. MWSt); Telefon 058 200 55 22, Fax 058 200 55 56, abo@drogistenstern.ch.

printed in switzerland

HUSTEN?

Weleda Hustensirup

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Weleda AG, Schweiz

# SELBST-OPTIMIERUNG

Sich selber verbessern dank diverser Apps – das tun heute sehr viele. Der amerikanische Politiker Benjamin Franklin bediente sich im 18. Jahrhundert noch handschriftlicher Listen mit Tugenden, um sich zu optimieren. Die Idee dahinter ist dieselbe geblieben: Wer nur hart genug arbeitet, kann alles erreichen. Stimmt das tatsächlich?

Sich dem besseren Selbst zugewendet hat sich **Bettina Epper**

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**43 %**
der Menschen in der Schweiz zählen ihre Schritte.

**58 %**
der 18- bis 35-jährigen Frauen in der Schweiz zeichnen ihren Menstruationszyklus digital auf.

**20 %**
der Menschen in der Schweiz verwenden regelmässig eine Smartwatch oder einen Fitness-Tracker.

**GANZ IM HIER UND JETZT**
Im japanischen Bogenschiessen, im Kyudo, findet Peter Hänni zu sich selbst.

Susanne Keller

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Enhancement

Wer gesund ist und nur zur Verbesserung seines Körpers, zur Leistungssteigerung oder zur Verschönerung Medikamente einnimmt oder sich operieren lässt, betreibt sogenanntes Human Enhancement (engl. = Verbesserung). Human Enhancement umfasst ein ganzes Spektrum an Bereichen wie die Schönheitschirurgie, Doping im Sport, die Steigerung der sexuellen Potenz oder der Konzentrationsfähigkeit mittels Medikamenten, um nur ein paar Beispiele zu nennen. Noch weiter geht die Idee, den Menschen genetisch so umzuformen, dass er «perfekter» wird, das sogenannte genetische Enhancement.

Quellen: Dagmar Fenner: «Selbstoptimierung und Enhancement. Ein ethischer Grundriss», Narr Francke Attempto Verlag, 2019 / Universität Zürich / Universität Münster

georgerudy – stock.adobe.com

photoworXs – stock.adobe.com

# Achtsamkeit

Sie ist heutzutage allgegenwärtig, die «Achtsamkeit». Bekannt wurde das Konzept ab den 1970er-Jahren durch den US-Arzt Jon Kabat-Zinn. Er entwickelte das bekannte Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm, kurz MBSR. Das Konzept der Achtsamkeit basiert auf fernöstlichen Meditationstraditionen wie beispielsweise dem buddhistischen «sati». Sati bezeichnet die Fähigkeit des Geistes, bei etwas zu verweilen, etwas im Gedächtnis zu behalten und mit der Aufmerksamkeit voll in der Gegenwart zu sein. Es geht bei der Achtsamkeit also um das Bewusstsein des aktuellen Momentes. Es geht darum, Gedanken, Gefühle und Wahrnehmungen zu akzeptieren, wie sie sind, zu vertrauen, nichts zu erzwingen und nicht zu urteilen. Es geht bei Achtsamkeit kurz gesagt also darum, die Welt mit wachem Blick zu sehen, weniger streng mit sich selbst zu sein und die Dinge so anzunehmen, wie sie sind. Das kann beispielsweise dabei helfen, Stress abzubauen.

Quellen: Universitätsspital Basel / Psychische Gesundheit Zug, www.psgz.ch / Harald Walach: «Achtsamkeit», Lexikon der Psychologie, 2020

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV / CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weitergabe nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Wearables

Wer Self-Tracking (Seite 10) betreibt, tut dies oft mittels sogenannter Wearables, was so viel wie «Tragbares» bedeutet. Wearables sind kleine Computer, die man am Körper trägt, wie beispielsweise eine Smartwatch oder einen Fitnesstracker. Die Geräte werden nicht nur von Selbstoptimierern benutzt, sie kommen zunehmend auch in der Medizin beispielsweise zur Langzeitüberwachung und in der Diagnostik zum Einsatz. Vom einfachen Schrittzähler über das Gerät, das ebenfalls verbrannte Kalorien zählt, bis hin zur Uhr mit EKG-Funktion gibt es so ziemlich alles: smarte Kleidung, die Körperwerte überwacht, Kopfhörer, die Fremdsprachen übersetzen, oder Brillen, die das Sichtfeld mit digitalen Informationen anreichern.

iStock.com/Luyali

# Biohacking

Biohacker versuchen, den eigenen Körper wie ein System zu begreifen und ihn durch dieses Wissen zu optimieren. Der Ursprung des Konzeptes liegt in den USA. Dort konnten Spitzensportler ihre Ernährung oder ihren Schlaf verbessern, indem körperliche Messwerte wie Blut oder Körperfett analysiert wurden.

Quellen: www.derstandard.at / www.brain-effect.com

Svetlana – stock.adobe.com

Robert Poorten – stock.adobe.com

# Nudging

Das individuelle Verhalten spielt für die Gesundheit eine wichtige Rolle. Häufig werden Erkrankungen wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Probleme oder Rückenschmerzen durch einen ungesunden Lebensstil verursacht, wie zum Beispiel durch mangelnde Bewegung oder ungesunde Ernährung. Doch wie schafft man es, gesünder zu leben? Ein Ansatz ist das sogenannte Nudging (von englisch «to nudge» für «anstupsen»). Nudging ist ein Untergebiet der Verhaltensökonomie. Dabei wird eine Entscheidung ohne Zwang, sondern allein durch die Präsentation einer Situation in die gewünschte Richtung gelenkt. So wird die Salatbar beim Eingang der Kantine platziert, ungesundes Essen zu fördern. Solche Anstupser können auch andere Dinge sein. Im Rahmen der Selbstoptimierung dienen beispielsweise Selbst-Tracking-Technologien (Seite 10) wie Schrittzähler oder Ähnliches dazu bei, die selbst gesetzten Ziele zu erreichen.

Quellen: Bundesamt für Gesundheit BAG / Universität Zürich / Universität Bern

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

www.activomin.ch

Activomin®

Der Allrounder bei Magen-Darm-Beschwerden

Dies ist ein Medizinprodukt.
Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Vertrieb: ebi-vital – 3038 Kirchlindach

# Gut, besser, perfekt

**Körperdaten erfassen liegt im Trend. Mit Smartphone und schlauen Gadgets ist es ja auch so einfach wie nie zuvor, seine Schritte zu zählen oder den Schlaf zu überwachen. Das muss nicht per se schlecht sein – wenn es im richtigen Mass geschieht.**

Schöner, sportlicher, schlanker … Immer mehr Menschen optimieren ihr Aussehen, ihr Fitnessprogramm, ihre Ernährung. Kurz: Sie optimieren ihr Selbst. Sie wollen sich verbessern, wollen jeden Tag mehr Schritte tun, weniger Kalorien essen, mehr Muskeln aufbauen. Sie fragen sich: Was empfehlen Gesundheits- oder Ernährungsexperten, und wie weit weiche ich von dieser Norm ab? Wo stehe ich im Vergleich zu meinen Freunden, im Vergleich zu Instagram-Stars? Im Vergleich zum meinem gestrigen Ich? Bin ich schlanker? Bin ich sportlicher? Bin ich schöner? Bin ich perfekt? Und wenn ja, wie bleibe ich es?

Um solche Vergleiche anstellen zu können, braucht der Selbstoptimierer Daten, er muss sich selber vermessen, täglich, stündlich, immerzu. Nie war das so einfach wie heute, Hilfe gibts aus der digitalen Welt: Apps, die Gesundheitsdaten erfassen oder die Zusammensetzung der Nahrung, die Qualität des Schlafes oder die Anzahl Schritte, gibt es zuhauf. Und sie werden benutzt: Rund 40 Prozent der 18- bis 29-jährigen Männer in der Schweiz stehen diesen sogenannten Wearables (siehe Seite 8) positiv gegenüber, bei den Frauen sind es nur 16 Prozent. Das zeigt der «Santas Health Forecast 2020», für den landesweit 2000 Menschen befragt wurden. 31 Prozent der Männer können sich demnach sogar vorstellen, sich Mikrochip-Implantate einpflanzen zu lassen, um die Vitalfunktionen zu überwachen. Bei den gleichaltrigen Frauen sind es wiederum nur 16 Prozent.

> «Man ist nie fertig, ist immer auf dem Weg.»
> Peter Hänni, Kyudo-Bogenschütze

Das Beispiel Schrittzähler führt eindrücklich vor Augen, wie rasant die Entwicklung vonstattengeht. Das zeigt eine Umfrage der Schweizer Forschungsstelle Sotomo aus dem laufenden Jahr.

**SMARTPHONE, SMARTPHONE IN DER HAND …**
… wer ist die Schönste im ganzen Land?

iStock.com/Deagreez

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel/Bienne
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Bei einer ersten Umfrage 2018 hatten noch 20 Prozent der Befragten angegeben, die eigenen Schritte mit einer App aufzuzeichnen. Heute, zwei Jahre später, ist das Schrittzählen ein Massenphänomen. Die meisten haben es schon einmal ausprobiert, 43 Prozent tun es aktiv und rund die Hälfte davon haben deswegen ihr Verhalten geändert. Bis zu 50 Prozent sogar längerfristig.

## Auf Goethes Spuren

Körperdaten wie Gewicht, Kalorien oder den Blutdruck messen, aufzeichnen und bewerten, das tun die Menschen schon seit Jahrzehnten. Personen mit chronischen Krankheiten wie Diabetiker sind beispielsweise darauf angewiesen, Daten wie den Wert des Blutzuckers regelmässig zu bestimmen, um ihren Gesundheitszustand einzuschätzen und gegebenenfalls Massnahmen zu ergreifen.

Aber auch das Vermessen des eigenen Ichs unabhängig von gesundheitlichen Problemen war lange vor Facebook und Instagram bekannt. Schon der römische Kaiser Marc Aurel (121–180) schrieb in Briefen, wie viele Austern er am Tag gegessen hatte; der deutsche Dichter Johann Wolfgang Goethe (1749–1832) führte während Jahrzehnten Tagebuch, worin er festhielt, wohin er gegangen war. Der amerikanische Politiker Benjamin Franklin (1706–1790) erstellte mit Anfang 20 eine Liste. Darauf schreib er 13 Tugenden wie Mässigung, Sparsamkeit oder Ehrlichkeit und entwarf eine Tabelle, in der er regelmässig seine Fortschritte in der Umsetzung dieser Tugenden eintrug.

**«Das Optimum für mich wäre die Unsterblichkeit.»**
Mark Scharfner, Transhumanist

**«Es hilft enorm, wenn man weiss, wo man hinwill.»**
Alexandra Baumann, Rigi-Bezwingerin

## Der Druck steigt

Und so ist es bis heute geblieben. Die Menschen streben danach, besser zu werden. Das muss erst einmal nichts Schlechtes sein (siehe Interview auf Seite 12).

Aber eine Mehrheit der Befragten fühlt sich genötigt, die eigene Leistung immer wieder zu verbessern, 32 Prozent sehen sich durch die digitale Vermessung im Gesundheitsbereich stark unter Druck. Fast die Hälfte gab an, dass das Aufzeichnen von Gesundheitswerten sie stresst.

Doch nicht nur Druck und Stress steigen an, wie eine Studie der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften aus dem Jahr 2018 aufzeigt. Eine Erkenntnis der Forscher: Die Menschen sehen ihren Körper zunehmend als Ergebnis der persönlichen Leistung und nicht mehr als biologisches Schicksal. Das Resultat davon lässt aufhorchen: Alle, die ihren Körper nicht scheinbaren Normen entsprechend hinbekommen, laufen Gefahr, diskriminiert zu werden. Im schlimmsten Fall kann das so weit führen, dass Krankheiten als Verlust von Selbstkontrolle und Selbstdisziplin gedeutet werden, obwohl der Betroffene daran ganz und gar keine Verantwortung trägt.

Quellen: Universität Passau / Miriam Meckel: «Mein Kopf gehört mir. Eine Reise durch die schöne neue Welt des Brainhacking», Piper, 2018 / Michael Hermann, Gordon Bühler, Alfonso Gonzales: «Monitor ‹Datengesellschaft und Solidarität›», Forschungsstelle Sotomo im Auftrag der Stiftung Sanitas Krankenversicherung, 2020 / Ursula Meidert, Mandy Scheermesser, Yvonne Prieur, Stefan Hegyi, Kurt Stockinger, Gabriel Eyyi, Michaela Evers-Wölk, Mattis Jacobs, Britta Oertel, Heidrun Becker: «Quantified Self – Schnittstelle zwischen Lifestyle und Medizin», vdf Hochschulverlag AG an der ETH Zürich, 2018 / Sanitas (Hrsg.): «Der Sanitas Health Forecast. Die Gesundheit der Zukunft», Wörterseh, 2020

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# «Fehlerfrei ist einfach nicht menschlich»

**Menschen streben immer danach, Herausforderungen zu meistern. Doch es kann auch zu viel werden.**

Selbstoptimierung entspricht der menschlichen Natur. Motivationspsychologin Prof. Dr. Veronika Brandstätter* erklärt im Interview, warum das so ist und wann Vorsicht geboten ist.

**Frau Professor Brandstätter, warum möchten Menschen immer besser werden?**

**Prof. Dr. Veronika Brandstätter:** Der Mensch hat den Drang, zu lernen, sich ständig neue Ziele zu setzen. Er ist voller Neugier und freut sich, wenn er etwas bewältigt hat. Man sieht das sehr schön, wenn ein Kind zu gehen anfängt. Würde es sich nach dem ersten Sturz sagen, «Dann halt nicht», würde es nie laufen lernen. Das Kind aber steht auf und versucht es erneut … Dieses Besser-werden-Wollen und Misserfolge überwinden gehört zur Grundausstattung des Menschen.

**Aber nicht alle Menschen haben denselben Drang, sich beständig zu verbessern, oder?**

Es gibt individuelle Unterschiede. Die Entwicklung eines Strebens nach Leistung hat unter anderem mit den Anforderungen zu tun, die Eltern an ihre Kinder stellen. Haben die Kinder stets nur leichte Aufgaben zu bewältigen, für deren Lösung sie sich nicht anstrengen müssen, haben sie nie das Gefühl, stolz auf ihre Leistung sein zu können. Stetige Überforderung auf der anderen Seite führt zu Frustration und Leistungsangst.

**Kann das Streben nach Perfektion also problematisch werden?**

Ja, ein übersteigerter Perfektionismus kann sich ungünstig auf das Wohlbefinden auswirken. Körperlich und psychisch. Wer alles aus seinem Leben herausholen, alles fehlerfrei erledigen will, bei dem sind Unzufriedenheit und Frustration quasi vorprogrammiert. Denn fehlerfrei ist einfach nicht menschlich.

**Welche Rolle spielen die sozialen Medien, also das Urteil Dritter, für das Selbstwertgefühl?**

Wir brauchen soziale Kommunikation und Rückmeldungen über uns als Person und unsere Leistung. Wir wollen Zuwendung und anerkannt sein. Und der Mensch hat die Tendenz, sich an anderen zu orientieren. So kann man auch seine eigene Leistung einordnen. Allerdings kommt es darauf an, woran man sich orientiert. Wenn ich als ganz passable Klavierspielerin mich mit einem Konzertpianisten vergleiche, muss meine Leistung abfallen.

**Ist das problematisch?**

Es kann das Selbstwertgefühl gefährden, wenn jemand permanent Rückschläge erlebt, weil er sich zu hohe Ziele setzt. Aber sich Herausforderungen zu stellen, ist auf der anderen Seite auch positiv. Denn wer etwas Schwieriges gemeistert hat, dessen Selbstwertgefühl wird gestärkt. Und wer viel Selbstdisziplin hat, hat die Kontrolle über sich und seine Umwelt. Das ist sehr befriedigend. Problematisch wird es, wenn jemand permanent Dinge tut, die er zur Selbstoptimierung braucht, die ihm aber an und für sich keine Freude machen.

**Warum?**

Klar, es gehört im Leben dazu, auch mal die Zähne zusammenzubeissen und sich zu überwinden. Aber wenn es immer nur darum geht, bestimmte Ziele zu erreichen, wenn also allein der Zweck im Vordergrund steht, kann das problematisch werden. Ohne Freude an der Tätigkeit braucht alles sehr viel Energie, und das kann auf lange Sicht zu Erschöpfung führen.

* Prof. Dr. Veronika Brandstätter ist Professorin für Allgemeine Psychologie (Schwerpunkt Motivation) an der Universität Zürich.

**«DER MENSCH HAT DEN DRANG, SICH STÄNDIG NEUE ZIELE ZU SETZEN»**
Prof. Dr. Veronika Brandstätter weiss als Motivationspsychologin, was Menschen antreibt.

Marc Latzel

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Raus aus dem Stimmungstief, rein ins Leben.

**remotiv®** mit Johanniskrautextrakt – wirkt stimmungsaufhellend, ausgleichend und beruhigend bei Unruhe und gedrückter Stimmung.

PFLANZLICH.

NACHWEISLICH WIRKSAM.

HYPERFORINARM.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Max Zeller Söhne AG, 8590 Romanshorn, **www.zellerag.ch**

[1] Einzigartige Anwendungssicherheit aufgrund max. 0,2% Hyperforin (Fachinformation remotiv®).

2020/1287

zeller

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Ganz im Hier und Jetzt

**Wenn Peter Hänni den Bogen in die Hand nimmt, findet er zu sich, findet Gelassenheit, Standhaftigkeit und Ruhe.**

Jeden Freitagabend trainiert Peter Hänni in Bern. Kyudo heisst seine Leidenschaft, eine japanische Art des Bogenschiessens, die seit dem 16. Jahrhundert praktiziert wird.

*Peter Hänni nimmt den Bambusbogen in die Hand und einen Pfeil. Wie es das uralte Ritual vorschreibt.*

«‹Kyu›, das bedeutet Bogen, ‹do› ist der Weg. Kyudo ist also der Weg des Bogens», erklärt Hänni. Es gibt unterschiedliche Arten des Kyudo, verschiedene sogenannte Schulen. Manche sind auf Wettkampf ausgerichtet, dort liegt das Treffen des Ziels im Vordergrund. Anders bei Peter Hännis Schule: «Unser Sensei, also unser Lehrer, hat gesagt: ‹Wenn man zielt, um zu treffen, ist man mit seinem Gedanken beim Ziel und nicht bei sich. Das lenkt vom Jetzt ab.›»

*Er stellt sich gerade hin, richtet die Füsse, die Schultern und die Hüfte so aus, bis er genau auf der richtigen Linie steht, in gerader Haltung, mit festem Stand, ausgerichtet zum Ziel links von ihm.*

Wenn alles stimmt, wenn Peter Hänni die Schultern in der richtigen Position hat, die Füsse am passenden Ort, «dann muss ich gar nicht mehr zielen, um zu treffen. Das kann man eins zu eins ins Leben übertragen: Wenn man eine Sache von Anfang an gut vorbereitet, dann klappt sie auch.»

Es war ein Zufall, der Peter Hänni vor 21 Jahren zu Kyudo führte. «Ich interessierte mich fürs Bogenschiessen und habe im Freundeskreis herumgefragt. Jemand kannte jemanden, der Kyudo macht, und ich bin einfach einmal hingegangen – und war total fasziniert.» Seither ist er mit Begeisterung dabei. Zum einen, weil ihm, dem Büromenschen, der körperliche Aspekt die Gelegenheit gibt, sich zu bewegen. «Aber vor allem fasziniert mich die Verlangsamung. Kyudo gibt mir eine Möglichkeit, mich selber zu spüren und ins Hier und Jetzt zu kommen.

**KYUODO – EIN URALTES RITUAL**
Die japanische Kunst des Bogenschiessens fasziniert Peter Hänni immer wieder neu.

Susanne Keller

*Beim Spannen setzt er langsam der Kraft des Bogens seine eigene entgegen. Balance. Hänni steht in aufrechter Position. Den Blick auf die Zielscheibe gerichtet, die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt.*

«Die Bewegungsabläufe beim Kyudo sind einfach, man kann sie an einem Wochenende lernen. Und nach etwa drei Jahren hatte ich tatsächlich einmal das Gefühl, dass ich jetzt weiss, wie es geht.» Peter Hänni lacht, als er daran zurückdenkt. «Unser alter Sensei hat zu uns gesagt: ‹10 years – 1 step›, also 10 Jahre für einen Schritt. Und dann wieder 10 Jahre für den nächsten. Da habe ich begriffen, dass es darum geht, sich zu entwickeln; es ist zwar einfach, die Abläufe zu lernen, aber damit ist es nicht getan. Man ist nie fertig, immer auf dem Weg.»

*Es dauert mehrere Minuten, bis Hänni so weit ist, dass er den Pfeil loslassen möchte. Loslassen muss.*

Das Loslassen ist gar nicht so einfach. «In dem Moment, in dem man den Pfeil abschiesst, kann man ihn nicht mehr beeinflussen. Trotzdem muss man ihn irgendwann loslassen. Hat man sich gut vorbereitet, muss man irgendwann zu sich sagen: ‹Jetzt tue ich es!› Und dann muss man es geschehen lassen. Wie auch in anderen Situationen im Leben.» Beim Kuydo hat Hänni nicht nur viel fürs Leben, sondern auch über sich gelernt. «Ich bin gelassener geworden, kann mich besser ausrichten. Ich habe eine andere, eine aufrechte Körperhaltung entwickelt, was auch dazu geführt hat, dass ich besser im Leben stehe, besser verwurzelt bin.»

*Der Pfeil fliegt. Peter Hänni bleibt ruhig stehen und nimmt den nächsten zur Hand.*

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# «Das Leben ist einfach zu kurz»

**Mike Schaffner (29) sucht als Transhumanist nach dem perfekten Selbst. Technologie spielt dabei eine wichtige Rolle, doch die Menschlichkeit eine noch viel grössere.**

Eine Welt, in der die Menschen ewig leben, Krankheiten und das Altern besiegt und Klassenunterschiede Vergangenheit sind. Eine Welt mit intakter Natur. Eine Welt, in der alles möglich ist. Davon träumt Mike Schaffner schon seit seiner Kindheit. Science-Fiction fasziniert ihn, damals wie heute. Über Geschichten von Menschen, die dank technischer Modifikationen übermenschliche Fähigkeiten erlangen, fand er zum Transhumanismus. «Ein Transhumanist ist kurz gesagt jemand, der es begrüssenswert findet, Mensch und Technologie zu vereinen», so Schaffner. Cyborgs. Menschen, die dank technischer Modifikation zum Superhelden werden. Traum oder baldige Realität?

## Vom besseren Menschen ...

«Klar, das sind ein Stück weit Comicfantasien. Aber dass man technische Geräte in Menschen implantiert, ist gar nicht utopisch. Herzschrittmacher beispielsweise gibt es schon sehr lange.» Es wird aber nicht dabei bleiben, solche Technik bei Krankheiten einzusetzen, ist der 29-Jährige überzeugt. Sie werden auch dazu dienen, den Menschen grundsätzlich zu verbessern. Er selber hat sich Magneten in den Finger implantieren lassen. «Natürlich, das ist ein Gadget, eine Spielerei.» Aber nicht nur. «Der Magnet wird durch elektrische Felder stimuliert und in Schwingung versetzt, die ich fühlen kann. Das ist wie ein weiteres Sinnesorgan.»

Ausserdem trägt Schaffner Mikrochips unter der Haut. «Damit kann ich Türen öffnen oder das Handy entsperren.» Denkbar wären noch viele weitere Anwendungen wie bargeldlos bezahlen zum Beispiel. Er möchte aber mehr als nur spielen. «Ich warte seit Längerem darauf, dass die bionische Linse auf den Markt kommt.» Mit dieser künstlichen Linse soll das Sehvermögen dreimal besser sein als das eines normalen gesunden Menschen.

## ... zum ewigen Leben

Und wo führt das letztlich hin? Schaffner muss einen Moment darüber nachdenken. «Das Optimum für mich wäre die Unsterblichkeit. Ich möchte gerne das Universum entdecken und andere Planeten sehen. Doch dazu ist das Leben einfach zu kurz. Der nächste Planet, der eventuelle bewohnbar sein könnte, ist 4000 Reisejahre entfernt.» Schaffner ist überzeugt, dass wir eines Tages die Zellalterung anhalten, das Altern stoppen und Krankheiten ausmerzen können, kurz: dass wir den Tod besiegen werden. Irgendwie. «Auch eine technische Möglichkeit der Unsterblichkeit kann ich mir vorstellen, indem wir den Verstand digitalisieren. Eine digitale Kopie des Menschen könnte beispielsweise auf einem Roboterkörper weiterleben. Oder wir könnten nach unserem biologischen Leben in einen digitalen Himmel kommen, ähnlich wie in einem Computerspiel.»

Ein perfektes, ewiges Leben aber ist für Mike Schaffner nur erstrebenswert, wenn die Welt ebenfalls perfekt wird. «Umwelt- und Klimaschutz sind zentral, aber auch die Gesellschaft muss sich richtig entwickeln. Es darf beispielsweise auf keinen Fall eine Zweiklassengesellschaft geben, keine Oberschicht mit gottähnlichen Fähigkeiten und eine Unterschicht unsterblicher Sklaven oder so etwas in der Art.»

Selbstoptimierung ist im Transhumanismus eben nicht nur die Verbesserung der eigenen Person, sie transportiert auch humanistische Werte. «Es gehört viel mehr zur Selbstoptimierung, als sich zu tracken, Sport zu treiben und das Richtige zu essen. Damit wird nur das Aussehen optimiert. Selbstoptimierung sieht für mich anders aus. Auch der Verstand und das Wohlbefinden sind Teil davon, also das physische und psychische Wohlbefinden.»

**«DAS OPTIMUM WÄRE DIE UNSTERBLICHKEIT»** Mike Schaffner möchte dank moderner Technologie ein besserer Mensch werden.

Susanne Keller

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverwendung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Am Anfang war ein Traum

**Alexandra Baumann ist stark übergewichtig. Eine Couch-Potato, wie sie selber sagt. Doch dann ist da dieser Traum von der Rigi. Und die junge Frau wächst über sich hinaus.**

Ein Morgen im Frühling 2017. Die 39-jährige Alexandra Baumann erwacht, ist aber noch ganz gefangen in einem Traum. Darin ist sie auf die Rigi gewandert. Darin hat sie erlebt, wie sie die 1375 Höhenmeter aus eigener Kraft bezwingt. Trotz ihres starken Übergewichts, trotz ihrer Unsportlichkeit. Und in diesem Moment weiss sie: Dieser Traum soll Wirklichkeit werden.

## Der erste Schritt

Bis sie dieses so schnell gefasste Ziel tatsächlich unter die Füsse nimmt und den ersten Schritt in Weggis (LU) Richtung Gipfel tut, liegt noch ein langer Weg vor ihr. Immer wieder zweifelt sie, fürchtet, es niemals zu schaffen. Fast 140 Kilos wiegt sie zu diesem Zeitpunkt. Doch den Traum von der Rigi kann sie nicht vergessen. Um sich selber anzutreiben, schreibt die Journalistin darüber in ihrem Blog. Jetzt wissen es alle. Sie will auf die Rigi wandern. «Von allen Schritten war das der wichtigste. Ich hatte meinen Plan öffentlich gemacht, ein Rückzieher war nun nicht mehr möglich.»

Alexandra Baumann beginnt zu trainieren, sie wandert, macht Übungen. «Strukturiert und zielführend war das alles aber nicht.» Struktur bringt ihr Steve Husistein. Der Personal Trainer hat über Social Media von Baumanns Plan gehört und möchte sie auf ihrem Weg begleiten. «Mir wurde angst und bange. Ich dachte, ich, die Couch-Potato, und dieser Superathlet, das geht nie.» Die beiden treffen sich, und Alexandra Baumann gefällt die direkte Art des Trainers. «Er hat mir gesagt: ‹So wird das nichts. Du musst planen, du musst härter trainieren.› Und das habe ich getan.» Husistein stellt ein Workout zusammen. Das Training ist überwiegend draussen in der Natur, der Fitnesscentertyp ist Baumann gar nicht. «Drei, vier Monate lang habe ich es ziemlich diszipliniert durchgezogen.»

**TRAINING IN DER NATUR**
Personal Trainer Steve Husistein hat für Alexandra Baumann ein spezielles Workout zusammengestellt.

Susanne Keller, Karin Strebel

## Ein Schritt zurück

Der Rückschlag kommt im Februar 2018. Baumann rutscht aus, verletzt sich am Knie. Zuerst will sie sich nicht eingestehen, dass die Verletzung schwerwiegend ist, irgendwann geht sie doch zum Arzt. Der bestätigt die Befürchtung: Das Innenband ist angerissen. Mit Training ist nun erst mal Schluss. Die ungewollte Trainingspause verlängert sich, als sich die 40-Jährige im August 2018 für eine Magenbypass-Operation entscheidet. Der Rigi-Traum rückt erst einmal in weite Ferne.

«Rasch kam der öffentliche Spott. Es hiess, ich hätte eine Ausrede gefunden, um nicht weitermachen zu müssen. Da dachte ich: ‹Euch zeige ich es!› Und das tut sie. Im Frühling 2019 entscheidet sie zusammen mit ihrem Trainer, ein Datum für die Wanderung auf die Rigi zu bestimmen. Im September soll Tag X sein. Dann wird die Rigi bezwungen. «Für dieses Ziel brannte ich. Es hilft enorm, wenn man weiss, wo man hinwill.»

## Der letzte Schritt

Alexandra Baumann trainiert wieder. Hart. Tage-, wochenlang. «Einer meiner letzten Probeläufe an der Rigi ging von Weggis bis zum Felsentor. Das war ein Graus. Ich konnte die Etappe kaum beenden. Damals dachte ich, dass ich es nie schaffen werde.» Zu diesem Zeitpunkt dauert es noch etwa zwei Monate bis zum Tag X. Zehn Tage lang tut Alexandra Baumann nichts mehr. Husistein ist es,

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2302 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverwendung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Geschafft! Sandra Baumann auf der Rigi – ihr liebstes Foto überhaupt.

der sie einmal mehr aus dem Tief holt. «Er fragte mich, ob es das nun gewesen sei.» Das war es nicht. Mit Hypnosetherapie kann sie die Blockade schliesslich lösen. «Ab diesem Zeitpunkt habe ich das erste Mal vor meinem inneren Auge gesehen, wie ich den ganzen Weg laufe.»

Und dann ist er da. Tag X. Alexandra Baumann ist parat. Zusammen mit ihrem Trainer geht sie los, ab Kaltbad begleitet sie eine Freundin. Und oben auf dem Gipfel, da nimmt sie ihre Familie in Empfang. Das Gipfelfoto zeigt Alexandra Baumann mit hoch erhobenen Armen, der Stolz ist ihr ins Gesicht geschrieben. «Das ist bis heute mein allerliebstes Foto von mir.»

## Me-Time

Einfach einmal seine Ruhe haben, einfach einmal nichts müssen. Einfach einmal allein sein. Was früher vielleicht mit Mussestunden oder Auszeit umschrieben worden wäre, heisst heute «Me-Time», das bedeutet etwa so viel wie «Zeit nur für mich». Me-Time kann alles Mögliche sein: Ein Buch lesen, spazieren gehen, ein Bad nehmen. Wichtig dabei ist, sich Zeit zu nehmen und abzuschalten. Einfach einmal seine Ruhe haben, eben.

Alecs – stock.adobe.com

© 2025 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Burgerstein Mood:

**Damit die Stimmung wieder stimmt.**

NEU

Burgerstein Mood für ein positives Lebensgefühl und das innere Gleichgewicht. Es enthält Safran- und Melissenextrakt aus kontrolliertem Anbau sowie ausgewählte Mikronährstoffe.

**Tut gut. Burgerstein Vitamine**

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.*

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil

www.burgerstein.ch

# Jugendliche mögen ihren Körper nicht

Eine Studie von Gesundheitsförderung Schweiz zeigt, dass viele Jugendliche in der Schweiz mit ihrem Körpergewicht hadern. Rund 44 Prozent der 13- bis 17-jährigen Knaben sind demnach mit ihrer Figur unzufrieden, bei den Mädchen sind es gar 65 Prozent. Ein Grund für dieses negative Bild des eigenen Körpers sind Fotos und via Medien vermittelte Werte und Normen. Ein negatives Bild vom eigenen Körper kann die psychische Gesundheit beeinträchtigen.

Quelle: Gesundheitsförderung Schweiz

iStock.com/AnaBGD

# Lotusfüsse

Schönheitswahn ging schon immer extreme Wege. Im alten China etwa wurden die Füsse von Frauen systematisch verkrüppelt, erst 1949 wurde die Praxis verboten. Diese sogenannten Lotus- oder Lilienfüsse entstanden durch Einbinden und Knochenbrechen. Bereits kleinen Mädchen wurden die Füsse zuerst mit nassen Bandagen fest verbunden, was die Füsse zu Klumpfüssen verformte. Danach wurden alle Zehen ausser dem grossen Zeh gebrochen und unter die Fusssohlen gebunden. Der Fuss sollte schliesslich nicht länger als 7 bis 8 Zentimeter sein. Die Lotusfüsse symbolisieren in ihrer Form die Vagina und galten als erotisch. Verschont blieben nur arme Frauen, da sie mit verkrüppelten Füssen nicht mehr hätten arbeiten können.

Quelle: Marco Montanez: «Unfuck your feet! Das Comeback eines vernachlässigten Körperteils», Meyer & Meyer Verlag, 2018

# So schön!

Good Studio – stock.adobe.com

Wer schöner werden möchte, greift zu Kosmetika wie Lippenstift, Lidschatten und Co. Das tun wir nicht erst, seit der Selfie-Wahn ausgebrochen ist (siehe auch rechts). Das Wort Kosmetik kommt vom griechischen «kosmetikós», was so viel wie «Schönheit aus der Ordnung heraus» bedeutet. Die Schweizerische Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV), Art. 57, definiert Kosmetik so: «Kosmetische Mittel sind Stoffe oder Zubereitungen, die dazu bestimmt sind, äusserlich mit bestimmten Teilen des menschlichen Körpers wie der Haut, dem Behaarungssystem, den Nägeln, den Lippen oder äusseren intimen Regionen oder mit den Zähnen und den Schleimhäuten der Mundhöhle in Berührung zu kommen, und zwar zu dem ausschliesslichen oder überwiegenden Zweck, diese zu reinigen, zu parfümieren, ihr Aussehen zu verändern, sie zu schützen, sie in gutem Zustand zu halten oder den Körpergeruch zu beeinflussen.» Kurz: Kosmetika sind pflegende Produkte, die primär für gesunde Haut gedacht sind. Zusätzlich schützen sie vor Sonnenstrahlen wie zum Beispiel Sonnenschutzprodukte oder beugen in der Mundpflege Karies vor. Oder sie verschönern das Gesicht, wie zum Beispiel Lippenstift oder Lidschatten. In den meisten Drogerien finden Sie ein grosses Kosmetiksortiment – und die fachliche Beratung gleich dazu.

Quellen: Lebensmittel- und Gebrauchsgegenständeverordnung (LGV) / Petra Huber, Apothekerin und Dozentin für Kosmetik und Toxikologie an der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW), www.zhaw.ch

# Selfie

Ein «Selfie» ist ein mit einer Digitalkamera meist spontan aufgenommenes Selbstporträt einer oder mehrerer Personen. So definiert der Duden ein Phänomen, das mittlerweile zum festen Bestandteil des Alltags vieler Menschen gehört. Der Begriff ist relativ neu und tauchte erstmals 2002 in einem australischen Onlineforum auf. Bereits 2013 wurde es vom Oxford Dictionary zum Wort des Jahres gekürt. Fotografische Selbstporträts hingegen gibt es schon viel länger, von gemalten ganz zu schweigen.

Quellen: Tanja Gojny, Kathrin S. Kürzinger, Susanne Schwarz: «Selfie – I like it: Anthropologische und ethische Implikationen digitaler Selbstinszenierung», Verlag W. Kohlhammer, 2016

50s_vintage_dame – stock.adobe.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2500 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
in ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Food Porn

Food Porn ist in aller Munde respektive auf allen Bildschirmen. Der Begriff setzt sich zusammen aus englisch «Food», was Essen bedeutet, und «Porn», was für Pornografie steht. Gemeint sind Fotos von Essen in Werbung, Kochshows, Blogs und sozialen Medien. Auf Instagram zum Beispiel liefert das Hashtag #foodporn über 90 Millionen Einträge. Laut einer Umfrage des Meinungsforschungsinstituts YouGov haben 61 Prozent der Deutschen schon einmal ihr Essen fotografiert. Eine Studie von YPulse besagt, dass 63 Prozent der 13- bis 32-Jährigen Essensbilder in sozialen Medien posten. Erfunden hat den Begriff übrigens die Feministin Rosalind Coward 1984 zur Beschreibung von Hochglanzbildern, die ungesundes Essen bewarben.

Quellen: heise.de / augsburger-allgemeine.de / ypuls.com

Viktor Kochetkov – stock.adobe.com

# Buchtipp

**Tracking, Biohacking, Biotransformation, Telemedizin … sieht so die Gesundheit der Zukunft aus? Antworten gibt der neue «Health Forecast».**

Eine Umfrage bei 2000 Menschen in der ganzen Schweiz ergänzt mit Interviews, Porträts, Reportagen und Expertenmeinungen sowie vielen Grafiken – das umfangreiche Buch «Health Forecast. Die Gesundheit der Zukunft» bietet sehr viel Lesestoff. Es ist ein Buch zum Schmökern und Entdecken. Geschrieben von Journalistinnen und Journalisten liest es sich kurzweilig, wenn auch die vielen kurzen Textchen und die immer wieder eingestreuten Zahlen und Grafiken zuweilen etwas verwirren und ermüden. Ein bisschen mehr Ruhe in der Gestaltung hätte mir besser gefallen, aber ein Buch über die Zukunft und was uns darin erwartet, sollte vermutlich modern daherkommen. Inhaltlich bietet es interessanten Lesestoff und regt immer wieder zum Nachdenken an: Ob wir wirklich in Zukunft alle zu Cyborgs werden, künstlich gezüchtete Organe in uns tragen und so bald 120 Jahre lang leben werden?

Sanitas (Hrsg.): **«Der Sanitas Health Forecast. Die Gesundheit der Zukunft»**, Wörterseh, 2020

# Midlife-Crisis

Der Begriff «Midlife-Crisis» wurde 1965 vom Psychologen Elliot Jaques geprägt. Er steht für die Lebenskrise von Menschen zwischen 40 und 60. Die Gründe dafür sind vielfältig. Man erkennt, dass gewisse Wünsche und Lebensträume sich nicht mehr erfüllen werden, viele Partnerschaften gehen zu Bruch, die Kinder werden langsam flügge. Ausserdem machen sich die ersten körperlichen Alterserscheinungen bemerkbar, und auch die nahenden Wechseljahre bei der Frau oder der sinkende Testosteronspiegel beim Mann bringen so manche Herausforderung mit sich. In einer Midlife-Crisis fragen sich Betroffene, was das Leben noch zu bieten hat. Die Midlife-Crisis ist aber keine Krankheit. Und nicht jede Krise im mittleren Alter ist eine Midlife-Crisis. Es kann sich ebenso um eine Depression handeln, die unter Umständen behandelt werden sollte.

Quellen: Bundesministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, www.gesundheit.gv.at / www.psychologytoday.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH 2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Auch unser Ohr altert

**Hörminderungen im Alter gehören dazu. Entscheidend ist, etwas dagegen zu tun.**

Drogistin Sandra Tüscher aus der Apotheke-Drogerie am Marktplatz in Büren an der Aare (BE) bei einem Hörtest mit einem Kunden.

Foto: Susanne Keller; Grafiken: vecteezy.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

OSCILLOCOCCINUM®

Grippale Zustände?

*Zur Vorbeugung der Grippe oder bei ausgebrochenem grippalem Zustand.*

HOMÖOPATHISCHES ARZNEIMITTEL

DIES IST EIN ZUGELASSENES ARZNEIMITTEL.
LASSEN SIE SICH VON EINER FACHPERSON BERATEN UND
LESEN SIE DIE PACKUNGSBEILAGE. ZUL.-NR.: 52862 (D)

Boiron AG, Bern - www.boiron-swiss.ch

BOIRON
Ihre Gesundheit verdient höchsten Respekt

Im Alter kommt vieles schleichend – auch die Schwerhörigkeit. Das ist nichts Ungewöhnliches, sagt Irene Verdegaal von der unabhängigen Selbsthilfeorganisation «pro audito schweiz». «Unser Hörorgan ist von einem natürlichen Alterungsprozess betroffen, sodass bei vielen Menschen altersbedingte Hörprobleme etwa ab dem 50. Lebensjahr auftreten können.» Weil die Haarzellen im Innenohr nicht mehr so fit sind und Hörsignale weniger gut ans Hirn weiterleiten, kommt es zu Verständnisproblemen. Mit dem Alter nehmen diese zu: «Studien zeigen, dass etwa 80 Prozent der 80-Jährigen in der Schweiz an Schwerhörigkeit leiden.»

Etwas zu unternehmen, wenn man seine Mitmenschen nicht mehr so gut versteht, ist laut Irene Verdegaal wichtig: «Hörhilfen unterstützen unser Ohr dabei, die Signale ans Hirn weiterzuleiten. Dort werden sie entschlüsselt. Eine unbehandelte Hörminderung hat zur Folge, dass immer weniger Hireindrücke ans Hirn gelangen. Dies kann eine Demenz beschleunigen beziehungsweise schneller fortschreiten lassen.»

## Hörtest ab 55

Einen Bekannten in seinem Umfeld auf eine mögliche Hörminderung anzusprechen, ist nicht immer einfach. Am besten tut man dies unter vier Augen und mit Fingerspitzengefühl. Sich in eine Person hineinzudenken, die von einer möglichen Schwerhörigkeit betroffen ist, hilft, die richtigen Worte zu finden. «Denn viele Betroffene haben Angst, ihre Selbstständigkeit zu verlieren. Diese möchten sie erhalten und beginnen, ganz eigene Hörtaktiken mit Lippenlesen zu entwickeln.»

Etwas zu tun, im Idealfall bevor man schwere Beeinträchtigungen hat, ist beim Thema Hören wichtig. «Ich rate dazu, ab 55 einen Hörtest zu machen.» Hörtests kann man heute beim Akustiker, einem Ohrenarzt, aber auch in Drogerien machen lassen. «pro audito schweiz» bietet ferner anonyme Hörtests am Telefon an (www.pro-audito.ch).

Nicht alle Menschen könnten sich allerdings mit einer Hörhilfe anfreunden. «Es braucht etwa drei Monate, bis man sich daran gewöhnt hat. Dann spürt man aber eine deutliche Verbesserung. Es ist also wichtig, der Hörunterstützung etwas Zeit zu geben.»

Wer offen ist für eine Hörhilfe und weitere Therapien, kann von einem mittlerweile breiteren Angebot profitieren. «Wir bieten etwa auch Lippenlesekurse an, in Verbindung mit Gedächtnistraining. Bei älteren Menschen kann sich dies auf mehreren Ebenen positiv auf die Gesundheit auswirken», sagt Irene Verdegaal.

Denise Muchenberger

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit Ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

GANZ MEIN STYLE.
DER SMARTE HÖRBEGLEITER.

Signia Styletto 7X
700.–
RABATT*

Die Hörgeräte-Revolution in Klang, Design, Streaming und mobilem Aufladen. Setzen Sie ein Statement und testen Sie Signia Styletto ganz unverbindlich.

*Gültig bis 31.12.2020 beim Kauf von zwei Hörgeräten. CHF 350.– Rabatt bei einem Stückpreis von CHF 3325.– inkl. MwSt. Signia Styletto 7X für CHF 2975.– statt der regulären CHF 3325.– pro Stück inkl. MwSt. Exkl. weiterer Dienstleistungen. Rabatt nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

Termin direkt online buchen:
amplifon.ch/online-buchen

MEHR INFOS UNTER
amplifon.ch

GRATISNUMMER
0800 800 881

amplifon

Eine gute Mundhygiene bedeutet mehr als einfaches Zähneputzen.

Fotos: iStock.com/CasarsaGuru, Susanne Keller

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Rundum gesunde Zähne

**Mit der Zahnbürste erreichen wir nicht alle Stellen im Mundraum. Dabei ist es wichtig, gerade die schwer erreichbaren Zahnzwischenräume zu reinigen – mit der sogenannten Interdentalpflege.**

Die Interdentalpflege ist in aller Munde. Das merkt auch Katja Moser aus der Apotheke Drogerie Hirsig in Thalwil. «Die Leute legen Wert auf eine gute Mundhygiene. Dazu gehört auch die Reinigung der Zahnzwischenräume.

## Interdentalbürsten …

Während früher vermehrt Zahnseide und Zahnhölzer über die Ladentheke gingen, sind nun eher Interdentalbürstchen gefragt. Diese speziellen «Werkzeuge» eben für Zahnzwischenräume sind kleine Sticks mit extrem feinen Borsten. Man setzt sie schräg am Zahnzwischenraum an und führt sie anschliessend sorgfältig durch den Zahnzwischenraum. Anschliessend wird die Minibürste und daran haftende Essensreste rausgezogen. Sie nach jeder Anwendung zu wechseln, sei nicht zwingend nötig, sagt Katja Moser. «Sie kann gut drei bis vier Tage genutzt werden. Einfach das Bürstchen nach der Reinigung gut abspülen und trocknen lassen, damit es hygienisch bleibt.»

Aus eigener Erfahrung weiss Katja Moser, dass es etwas Geschick und Übung braucht bei der Anwendung der Interdentalbürstchen. «Am besten, man lässt sich vom Zahnarzt oder bei der Dentalhygiene gut instruieren», sagt die Drogistin. Wichtig sei, die richtige Grösse für sich zu finden. Häufig kämen die Kunden mit einem Muster in die Drogerie, das ihnen der Zahnarzt mitgegeben hat. «Und man sollte sich Zeit für die Reinigung nehmen. Wer zu →

### Katja Moser-Weber

Die 48-jährige Katja Moser-Weber ist seit 2004 Geschäftsführerin und Inhaberin der Apotheke Drogerie Hirsig in Thalwil (ZH). Ihre Spezialgebiete umfassen alles rund um Gesundheit und Schönheit.
**www.drogeriehirsig.ch**

SWISS MADE

WILD

# TEBODONT®

## Für die optimale Mund- und Zahnpflege

***mit Teebaumöl / Melaleuca alternifolia***

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**Wirksam**
- **antimikrobiell / fungizid [1)]**
- **entzündungshemmend [2,3)]**
- **kariesprotektiv / plaquehemmend [2)]**

**Gut verträglich [2,3)]**
- **keine Verfärbungen**
- **keine Geschmacksveränderungen**

[1)] Kulik E., Lenkheit K., Meyer J. **Antimikrobielle Wirkung von Teebaumöl (Melaleuca alternifolia) auf orale Mikroorganismen**. Acta Med. Dent. Helv. 5, 125-130. [2)] Saxer U.P., Stäuble A., Szabo S.H., Menghini G. **Wirkung einer Mundspülung mit Teebaumöl auf Plaque und Entzündung**. Schweiz. Monatsschr. Zahnmed. 9, 985-990. [3)] Soukoulis S. and Hirsch R., **The effects of a tea tree oil-containing gel on plaque and chronic gingivitis**, Austr. Dent. J., 2004, 49, 78-83.

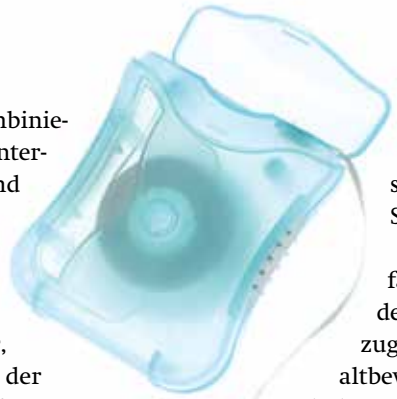
**Dr. Wild & Co. AG** | Hofackerstrasse 8 | 4132 Muttenz | Switzerland | www.wild-pharma.com

fest drückt oder in Hektik mit dem Bürstchen herumhantiert, kann das empfindliche Zahnfleisch verletzen oder gar den Zahn zerkratzen.» Und falls doch einmal etwas schiefgeht: Auch bei verletztem Zahnfleisch kann Ihnen Ihre Drogerie weiterhelfen.

## … oder Zahnseide?

Doch was spricht eigentlich für Interdentalbürstchen und gegen die Zahnseide? «Ich finde, dass man gut beide Instrumente kombinieren kann. Während man mit der Interdentalbürste besser Essensreste und Bakterienbelag aus dem Mundraum bekommt, hat die Zahnseide den Vorteil, dass man mit ihr in auch ganz enge Zwischenräume gelangt.» Wichtig ist immer, dass man den Mundraum nach der Interdentalpflege gut ausspült, mit Wasser oder noch besser mit einer Mundspülung. So dass die Bakterien und gelösten Essensreste ausgespült werden.

Wer noch immer auf die bewährte Zahnseide zurückgreift, kann sie in verschiedenen Ausführungen finden: gewachst oder ungewachst, mit Pfefferminz-, Eukalyptus- oder ohne Geschmack, mit Fluor oder ohne – auch hier finden Sie in Ihrer Drogerie ein breites Sortiment und kompetente Beratung. Für grössere Zahnzwischenräume gibt es ferner Zahnseiden mit abwechslungsweise dünnen und dicken Stellen – den sogenannten Superfloss.



Was ebenfalls zur Interdentalpflege dazugehört, sind die altbewährten Zahnhölzer. Auch diese finden Sie in der Drogerie. «Gerade ältere Menschen fragen ab und zu nach ihnen», sagt Katja Moser. Ein Zahnholz ist übrigens nicht einfach ein Zahnstocher, sondern für die Mundhygiene speziell mit einem dreieckigen Querschnitt und aus weichem Holz angefertigt. Hier ist die ökologische Komponente gegeben, allerdings gilt auch hier: Vorsicht vor Verletzungen im Mundraum. Und am besten gut in der Zahnarztpraxis instruieren lassen.

Denise Muchenberger

## Nachgefragt bei der Schweizerischen Zahnärzte-Gesellschaft (SSO)

Zahnarzt Jürg Eppenberger gibt Antworten.

**Herr Dr. Eppenberger, warum ist die Interdentalpflege so wichtig für eine gute Mundgesundheit?**
**Dr. Jürg Eppenberger:** Mundbakterien können Karies oder Zahnfleischentzündungen verursachen. Deshalb ist es wichtig, diese Bakterien täglich und immer von Neuem zu entfernen. Mit Zahnbürsten gelingt dies nicht an allen Oberflächen. Dort, wo sich aneinandergrenzende Zähne berühren, lassen sie sich nur mit Putzinstrumenten reinigen, die genügend fein und klein sind, um zwischen die Zähne zu gelangen. Die Reinigung der Zahnzwischenräume ist genauso wichtig wie die der gut zugänglichen Oberflächen, da die Schäden dort entstehen, wo die Bakterien nicht entfernt werden.

**Was spricht für die Anwendung von Interdentalbürstchen, was sind die Vorteile von Zahnseide?**
Die Zahnzwischenräume sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich gross. Bei grossen Zwischenräumen sind Interdentalbürstchen ein ideales Hilfsmittel. So kann es sein, dass es für einen Mund mehrere Grössen braucht, wobei Sie mit maximal vier verschiedenen Grössen auskommen sollten. Die Zahnseide ist dann geeignet, wenn die Zahnzwischenräume mit Zahnfleisch voll ausgefüllt sind – in gesunden Gebissen oder bei Jugendlichen – oder die Zahnstellung sehr eng ist. Auch kleine Interdentalbürstchen hätten hier keinen Platz. Bei korrekter Anwendung ist die Zahnseide ein sehr effektives und gutes Hygienemittel. Am besten, Sie lassen sich die Handhabung in Ihrer Zahnarztpraxis zeigen.

**Inwiefern sind Zahnhölzer noch zeitgemäss?**
Zahnhölzer sind heute bestenfalls geeignet, um Speisereste zwischen den Zähnen zu entfernen. Zur Entfernung von Bakterien sind sie zu grob. Zahnhölzer wurden ersetzt durch ähnlich geformte Instrumente aus Kunststoff, die mit feinen Härchen belegt sind und gleich angewendet werden wie die Interdentalbürstchen. Auch diese gibt es in verschiedenen Grössen. Finden Sie gemeinsam mit Ihrem Zahnarzt oder Ihrem Dentalhygieniker Ihre persönliche und sinnvolle Interdentalpflege.

Zahnarzt
Dr. med. dent.
Jürg Eppenberger

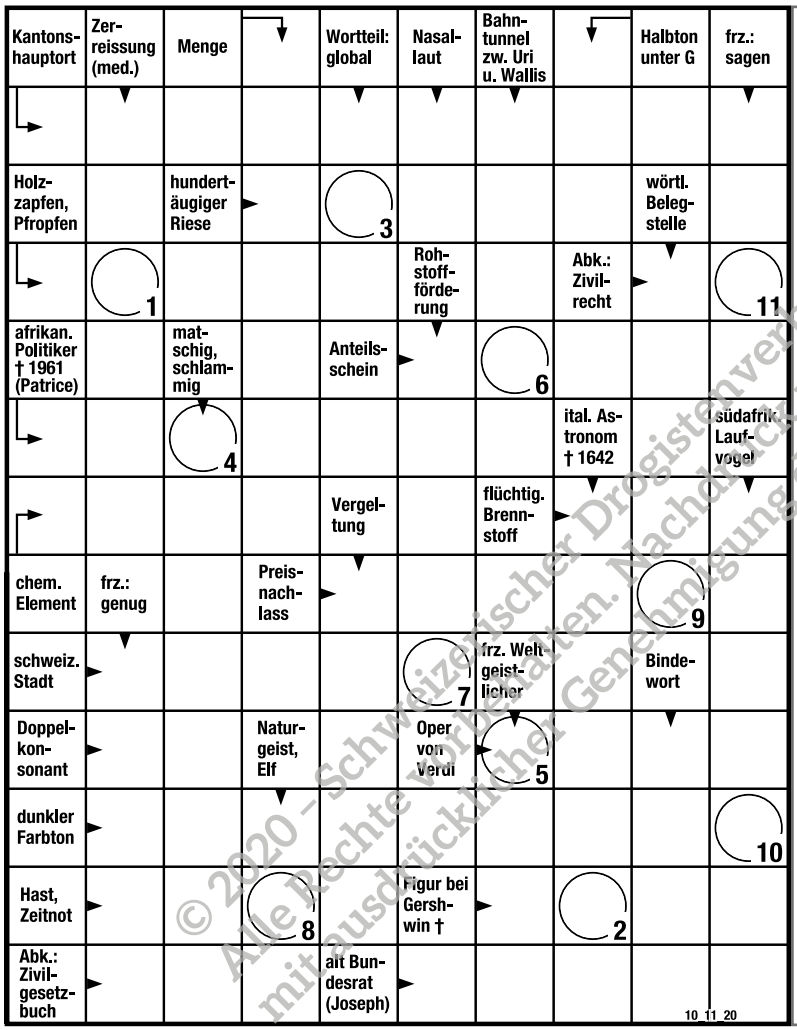
Interview: Denise Muchenberger

Susanne Keller, zVg

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung zur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV

# 3 x Chilly's Trinkflaschen oder 10 x Edeltannen Erholungsbäder von Weleda zu gewinnen!

Gewinnen Sie 3 x 1 Chilly's Trinkflasche für lang anhaltend heisse und kalte Getränke oder 10 x 1 Edeltannen Erholungsbad von Weleda mit dem ausgleichenden Duft ätherischer Öle aus Edeltanne und Fichte.




© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | |

**So nehmen Sie teil**
Ihr Lösungswort mit Name und Adresse senden Sie an:
Schweizerischer Drogistenverband, Preisrätsel, Nidaugasse 15, 2502 Biel
wettbewerb@drogistenverband.ch
Teilnahme via SMS:
DS Abstand Lösungswort Abstand Name und Adresse an 3113 (Fr. 1.–/SMS)

**Einsendeschluss**
30. November 2020, 18.00 Uhr (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* 12/20–1/21 publiziert.

**Kreuzworträtsel 8–9/20**
Das richtige Lösungswort lautete **«REFORMKOST»**.

Die Gewinnerinnen und Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Korrespondenz wird keine geführt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

# Wie eine rettende Hand

**Der Entlastungsdienst Schweiz unterstützt Menschen, die Hilfe im Alltag benötigen. Der Bernerin Simonetta Rossi ist es dadurch möglich, weiterhin zu Hause zu leben.**

Dank Kathrin Siegfried (rechts) vom Entlastungsdienst kann Simonetta Rossi trotz ihrer Glasknochenkrankheit weiterhin zu Hause leben.

Susanne Keller

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Einmal im Monat packt Kathrin Siegfried ihre Sachen zusammen und macht sich mit einem Rucksack auf den Weg zu Simonetta Rossi nach Zollikofen im Kanton Bern. Gegen 22 Uhr kommt sie dort an und hilft ihrer Klientin bei der Abendtoilette, zieht ihr das Atemgerät an, und wenn Simonetta Rossi im Bett ist, macht sie für sich das Schlafsofa im Wohnzimmer parat, liest noch etwas und schläft dann ein.

Gut schlafen könne sie eigentlich immer, erzählt Kathrin Siegfried. «Anfangs hatte ich etwas Einschlafprobleme, da ich Angst hatte, dass ich die Glocke von Frau Rossi nicht höre.» Simonetta Rossi hat die Glocke bei sich im Bett, um zu läuten, falls sie etwas braucht. Bis anhin ist der Notfall aber noch nicht eingetroffen, einzig im Januar hatte sie eine starke Erkältung und Mühe zu atmen. In der Folge musste sie erbrechen. Ihre Betreuerin im Nachtdienst leistete Erste Hilfe. Am Morgen gingen die beiden ins Spital, wo sich zeigte, dass Rossi eine Grippe hatte.

## Grosse Entlastung

Simonetta Rossi leidet seit ihrer Geburt an der Glasknochenkrankheit (siehe Kasten rechts) und ist auf einen Rollstuhl angewiesen. Sie ist froh, übernachtet immer jemand bei ihr, der Entlastungsdienst war für sie 2009 wie eine rettende Hand. Damals trennte sich ihr langjähriger Partner von ihr und sie musste sich ihr Leben neu einrichten, eine neue Wohnung und neue Betreuungsmöglichkeiten suchen. «Ich war schon einmal mehrere Jahre in einem Heim. Dahin wollte ich nicht zurück. Die damalige Leiterin der Ausgleichskasse des Kantons Bern erzählte mir vom Entlastungsdienst, also meldete ich mich für ein Beratungsgespräch.» Nach einem Treffen und der Abklärung der Bedürfnisse vereinbarten sie gemeinsam, dass der Entlastungsdienst jeweils für die Nacht von 22 Uhr bis 7 Uhr eine Betreuungsperson zur Verfügung stellt. «Ich habe die Frauen kennengelernt, die diese Nachtschichten übernehmen, und bin dankbar, dass es so gut klappt. Es kommen immer die gleichen fünf Frauen, die sich ablösen, das war mir wichtig und schafft ein Vertrauensverhältnis. Der Dienstplan wird jeweils für drei Monate erstellt.»

Dank des Entlastungsdienstes ist es Simonetta Rossi daher weiterhin möglich, zu Hause zu leben, trotz ihrer fortschreitenden Krankheit, die sie mit zunehmendem Alter immer mehr einschränkt. «Meine Arbeit beim Bundesamt für Umwelt musste ich 2008 aufgeben, das war ein schwerer Einschnitt.» Wegen der fortschreitenden Krümmung der Wirbelsäule besteht bei ihr die Gefahr, dass die Lunge einklemmt, deshalb muss sie in der Nacht ein Atemgerät tragen. Dass immer eine Person im Wohnzimmer übernachtet, die ihr im Notfall helfen könnte, gibt Simonetta Rossi ein gutes Gefühl und Sicherheit. Auch, weil eine persönliche Beziehung entsteht und sie sich immer freut, wenn etwa Kathrin Siegfried vorbeikommt und man sich austauschen kann. «Wir haben auch schon Silvester zusammen gefeiert und mit einem Prosecco auf das neue Jahr angestossen. Solche Momente verbinden und stärken das Vertrauen ineinander», sagt Simonetta Rossi.

## Mitten im Leben

Auch Kathrin Siegfried, die viele Jahre bei der Spitex im Pflegedienst gearbeitet hat, schätzt die Zeit für das Persönliche. «In meinem früheren Job blieb dies oft auf der Strecke. Ich musste schauen, dass ich alle Klienten an einem Tag schaffe. Nun habe ich deutlich mehr Zeit für eine Person und sehe immer wieder, wie es ihr geht. Das war mir wichtig, als ich mich beim Entlastungsdienst meldete.» Sie sieht in ihrem Beruf, wie wertvoll es ist, gesund zu sein. Dankbar, selber von schweren Krankheiten verschont geblieben zu sein, möchte sie etwas tun →

### Glasknochenkrankheit

Die Osteogenesis imperfecta, auch Glasknochenkrankheit genannt, ist eine Erkrankung mit Knochen, die ungewöhnlich leicht brechen. Es handelt sich um eine erblich bedingte Störung des Kollagenstoffwechsels, die zu einer verminderten Knochenmasse mit Knochenbrüchigkeit führt. In einigen Fällen kommt es zu starken Verformungen der Knochen und zu einer seitlichen Krümmung der Wirbelsäule. Da es unterschiedliche Formen der Krankheit gibt, kann sie auch ganz unterschiedlich verlaufen. Die Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta (SVOI) gehört zur Behindertenselbsthilfe Schweiz und betreibt eine Geschäftsstelle in Zürich und unterstützt Menschen, die an der Glasknochenkrankheit leiden.
Mehr Infos zum Verein: Schweizerische Vereinigung Osteogenesis Imperfecta, Leutschenbachstrasse 45, 8050 Zürich, Tel. 043 300 97 60, www.glasknochen.ch

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Vorsorgemappe SRK
Klären Sie entscheidende Fragen frühzeitig und selbstbestimmt

Regeln Sie die wichtigsten Dinge lieber frühzeitig. Ob Vorsorgeauftrag, Patientenverfügung, Anordnung im Todesfall oder Testament – in unserer Vorsorgemappe finden Sie die nötigen Informationen, um vorausschauend planen zu können.

Vorsorgemappe SRK
CHF 22.– (inkl. MWST. / exkl. Porto)

Schweizerisches Rotes Kreuz

## Wie eine rettende Hand

für jene Menschen in der Gesellschaft, die unter schwierigen Umständen ihren Alltag bewältigen müssen.

Sie profitiere auch von der positiven Lebenseinstellung Simonetta Rossis, die nie mit ihrem Schicksal gehadert hat, sondern es annimmt und versucht, die kleinen Dinge in ihrem Alltag zu schätzen. Erfüllung findet Rossi beim Malen mit Aquarellfarben und Lesen. Vor der Coronakrise ging sie auch gerne einkaufen und unter die Leute, doch als Risikopatientin musste sie in diesen einschneidenden Wochen zu Hause bleiben. «Das hat mir schon zugesetzt. Denn ich habe immer versucht, so gut es geht, am Leben teilzuhaben.» Auch ihre Kindheit beschreibt sie als schön, trotz der Sorge ihrer Eltern, dass sie sich wieder etwas brechen könnte, traf sie ihre Freundinnen, absolvierte nach der Schule eine KV-Lehre und ging mit einem speziellen Reiseveranstalter auf Reisen. Für die Zukunft wünscht sie sich, dass sie noch möglichst lange zu Hause leben darf – dank der Entlastung durch den Entlastungsdienst.

Denise Muchenberger

## Nachgefragt bei Udo Michel, Vorstandsmitglied Entlastungsdienst Schweiz

Udo Michel, Vorstandsmitglied Entlastungsdienst Schweiz

**Herr Michel, stellen Sie uns den Entlastungsdienst bitte kurz vor.**
**Udo Michel:** Der Entlastungsdienst Schweiz engagiert sich für Menschen in jedem Alter und in unterschiedlichen Situationen. Wir betreuen Menschen mit körperlicher und geistiger Beeinträchtigung stunden- oder tageweise. Entlastet werden aber auch Familien und Einzelpersonen, die betroffen sind von akuten Situationen durch Krankheit oder Unfall, Menschen mit psychischen Krankheiten oder ältere Menschen mit Unterstützungsbedarf. Wir sind regional als professionelle Non-Profit-Organisationen tätig und können dank Spenden die Betreuung zu sozialverträglichen Tarifen anbieten.

**Wie spüren Sie konkret die Nachfrage nach Ihren Dienstleistungen?**
In der Deutschschweiz leisteten unsere Mitarbeitenden im letzten Jahr knapp 150 000 Betreuungsstunden. Zum Vergleich: 2016 waren es noch 120 000 Stunden gewesen. Dass die Nachfrage zunimmt, ist wenig erstaunlich: Die Menschen werden immer älter und wünschen sich, so lange wie möglich zu Hause leben zu können. Das geht aber oft nicht ohne Unterstützung. Die kann der Entlastungsdienst leisten.

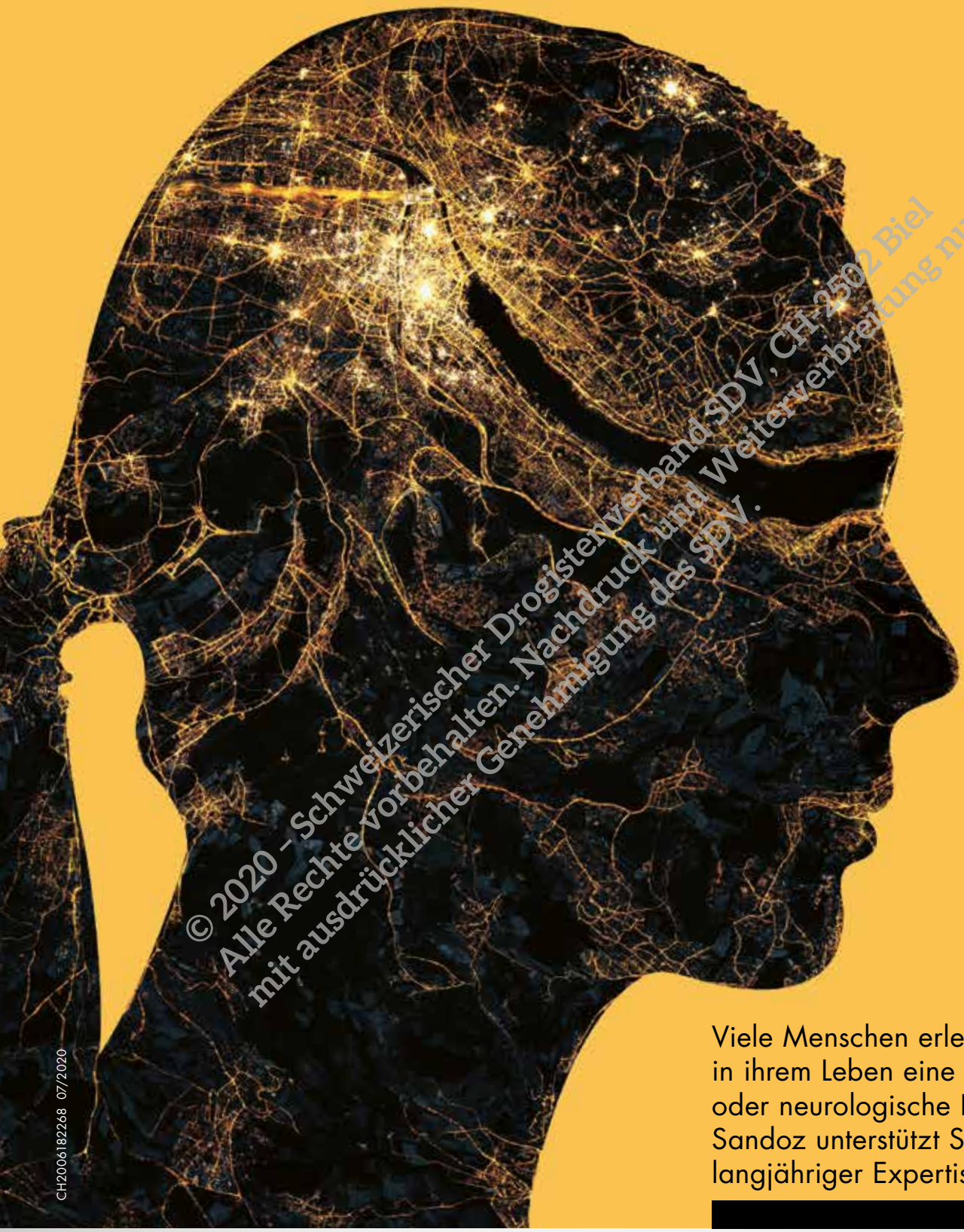
**Was muss ich mitbringen, damit ich mich für den Entlastungsdienst engagieren kann?**
Wer beim Entlastungsdienst Schweiz arbeiten möchte, sollte über Einfühlungsvermögen verfügen, selbstständig und zuverlässig arbeiten und gute Deutschkenntnisse haben. Arbeitserfahrung oder eine Ausbildung in den Bereichen Pädagogik, Psychologie, Gesundheitswesen oder Soziales ist natürlich von Vorteil – aber nicht ausschlaggebend. Quer- und Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger, Studierende sowie (Früh-)Pensionierte sind bei uns herzlich willkommen. Selbstverständlich kann man sich auch mit einer Spende engagieren. Sie kommt Menschen zugute, die nicht immer auf der Sonnenseite des Lebens stehen.

Am 30. Oktober 2020 findet der «Tag für pflegende und betreuende Angehörige» statt, um auf ihre Situation aufmerksam zu machen. Das diesjährige Motto lautet «Mit Behinderung alt werden – was dann?».
**www.entlastungsdienst.ch**

Fotos: zVg/SDV, © Entlastungsdienst Schweiz

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Vertrauen verbindet.
# Vertrauen verpflichtet.



© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

CH2006182268 07/2020

Viele Menschen erleiden
in ihrem Leben eine psychische
oder neurologische Erkrankung.
Sandoz unterstützt Sie mit
langjähriger Expertise.

ORIGINAL
SCHWEIZER QUALITÄT.
SEIT 1886.

SANDOZ A Novartis Division

Sandoz Pharmaceuticals AG, Suurstoffi 14, 6343 Rotkreuz I **www.sandoz-pharmaceuticals.ch**

Eine Massage ist ein Hochgenuss für Klein und Gross.

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Babymassage – wohltuend und anregend

**Bereits direkt nach der Geburt ist es möglich, das Baby sanft zu massieren. Was es dabei zu beachten gilt.**

Wann immer Nina Zemp Eltern und Grosseltern zu einem Babymassagekurs begrüsst, investiert sie die ersten Minuten in eine ganz wichtige Kernbotschaft: «Das Baby bestimmt, wo es langgeht.» Nur wenn das Kleine Lust auf eine Massage hat und nicht mit Quengeln oder gar Weinen reagiert, ist es sinnvoll, eine Massage zu beginnen.

Nina Zemp klärt weiter über die verschiedenen Bewusstseinszustände des Babys auf und wie es möglicherweise auf eine Massage reagieren könnte. «Jedes Baby ist individuell und reagiert anders. Wichtig ist, dass es wach und aufmerksam ist – und die Massage geniessen kann. Das kann etwa nach dem Bad am Abend oder am Morgen sein. Wichtig ist, das Baby gut zu beobachten und zu spüren, wann der richtige Moment dafür da ist.»

## Wohlig warm

Auch das «Setting» sollte stimmen, ideal ist ein ruhiger, warmer Raum, und auch die Hände, mit denen man das Baby massiert, sollten warm sein. Nina Zemp rät dazu, nur die Stellen zu entkleiden, die massiert werden sollen, beispielsweise die Beinchen. Dann ein gutes Babymassageöl oder ein naturbelassenes reines, kalt gepresstes Biopflanzenöl zur Hand nehmen (siehe Kasten rechts) und bei den Beinen und Füssen anfangen: «Sie sind ideal für die Angewöhnungsphase. Am besten, man bleibt eine Woche lang nur bei den Beinen und Füssen, bevor man sich weiter vorarbeitet – etwa zum Bauch und zur Brust hoch.» So kann sich das Kleine mit der Massage anfreunden, fasst Vertrauen und geniesst ein Ritual, das sich idealerweise in der Anfangsphase immer wiederholt.

## Sanfter Druck

Die diversen Massagegriffe zeigt Nina Zemp im Kurs an einer Puppe vor. Sie rät dazu, herauszufinden, was dem Baby gefällt. Streichen, kreisen, gleiten, vom Körper weg oder zum Körper hin – die Hebamme empfiehlt, nicht nur zu streicheln, denn das kitzelt die kleinen, sensib- →

Fotos: iStock.com/golubovy, Susanne Keller; Illustrationen: jenteva – stock.adobe.com, Ekaterina Glazkova – stock.adobe.com

## Das richtige Massageöl

Damit Baby und Eltern ein Massageritual geniessen können, ist ein hochwertiges Massageöl speziell für die sensible Babyhaut essenziell. In Drogerien finden Sie eine gute Auswahl und die Beratung gleich dazu. Diese ist besonders wichtig, da nicht alle natürlichen ätherischen Öle für Babys geeignet sind.
Drogistin Irene Menzi-Zysset aus der Drogaria Zysset in Samedan: «Wer auf Nummer sicher gehen möchte, wählt ein Biolabel. Generell ist das Sortiment an Babymassageölen in Drogerien aber sehr gut auf die Bedürfnisse der Babyhaut abgestimmt und vertrauenswürdig.» Bei ihren eigenen Kindern hat die Drogistin mit einem Jojobaöl gute Erfahrungen gemacht. «Es ist nicht ganz so reichhaltig wie beispielsweise Mandelöl und zieht gut in die Haut ein. In kälteren Monaten und als Schutz vor trockener Haut ist aber Mandelöl sicher eine gute Alternative.» Auch Sonnenblumenöl oder Sesamöl mit Ringelblumenextrakten ist geeignet zur Massage von Babys. «Ringelblume wirkt hautberuhigend und reizlindernd und kann auch bei leicht geröteter Haut angewendet werden.» Basis dieses Massageöls ist wie erwähnt Sesam, ein Öl, das ebenfalls sehr verträglich ist. Sesamöl, Sonnenblumenöl – könnte man da nicht einfach in den gut ausgestatteten Küchenschrank langen? «Im Prinzip schon», sagt Menzi-Zysset lachend, «sofern die Rohstoffe hochwertig sind und das Öl kalt gepresst wurde.» Doch die speziell rezeptierten Babymassageöle hätten den Vorteil, dass sie oft eine Mischung aus den verschiedenen Ölen bieten – und teilweise auch noch mild duften. «Natürliche ätherische Öle wie Lavendel oder Kamille, die angenehm duften, beruhigend und entspannend wirken, sind beliebt – auch bei den Eltern», sagt Irene Menzi-Zysset.

### Irene Menzi-Zysset

Die 41-jährige Irene Menzi-Zysset ist seit 2014 Inhaberin der Drogaria Zysset in Samedan (GR). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Schüssler-Salze, Vitalstoffe und allgemein Naturheilmittel.
**www.drogaria-zysset.ch**

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverarbeitung
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.


# Glückszahl eingeben und gewinnen!

Freude, Glück und grosse Gefühle: Mit der Geburt eines Kindes sind viele schöne Emotionen verbunden. **Vielleicht ist das Geburtsdatum Ihres Babys ja eine Glückszahl:** Finden Sie es heraus und nehmen Sie teil am grossen Wettbewerb von vitagate.ch und der Holle baby food!

Tragen Sie das Geburtsdatum Ihres Kindes mit Jahrgang 2016 oder jünger auf **vitagate.ch** ein und gewinnen Sie einen Sofortpreis. Nehmen Sie auch an der Hauptverlosung teil und gewinnen Sie mit etwas Glück den Hauptpreis, einen Familienkurzurlaub im **Swiss Holiday Park in Morschach*** oder **einen von drei Drogerie-Gutscheinen im Wert von CHF 50.** Teilnahmeschluss: 31. Oktober 2020

*3 Übernachtungen im Familien-Appartement für 2 Erwachsene mit 2 Kindern (bis 15 Jahre) inkl. Sportpass für die gesamte Familie.

WETTBEWERB

Holle

vitagate.ch
Jeden Tag einen Klick gesünder.

Bei der Babymassage sollte man immer den Augenkontakt zum Kind halten.

len Wesen. «Es sollte ein sanfter Druck sein, damit die Massage auch anregend ist, gerade bei den Füssen, wo sich ja auch Reflexpunkte befinden.» Anders ist es in der Bauchgegend. «Da zeige ich den Eltern Bewegungen und Griffe, die beispielsweise bei Koliken helfen können. Die Bewegungen sollten immer in Richtung der Verdauungsorgane gehen und nur ganz sanft sein.»

Bei der Babymassage sollte man immer den Augenkontakt zum Kind halten, und eine Hand sollte immer am Körper bleiben. Wenn man also beispielsweise ein Beinchen massiert, die andere Hand auf das andere Bein oder das Füsschen legen, um dem Kind ein Gefühl der Sicherheit zu geben und zu signalisieren, dass man da ist.

Wenn sich das Baby einige Tage an die Massage an Beinen und Füssen gewöhnen konnte, können sich die Eltern weiter vorarbei-

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

**Für Bimbosan ist nur beste Schweizer Milch gut genug.**

www.feelgoodsystem.ch

Schweizer Milch ist von sehr hoher Qualität, unter anderem wegen des hochwertigen Wiesenfutters, den vielen Kleinbetrieben, dem ökologischen Bewusstsein und den strengen Tierschutzgesetzen. Grund genug, alle unsere Milchen ausschliesslich mit Milch von Schweizer Bauernhöfen herzustellen.

**Wichtig: Muttermilch ist das Beste für den Säugling. Die WHO empfiehlt 6 Monate ausschliessliches Stillen.**

**Jetzt Gratismuster bestellen und testen, auf bimbosan.ch oder unter 032 639 14 44**

swiss product
**Bimbosan**
**Für jeden Babytag.**

ten. Nach dem Bauch und der Brust folgen gemäss Babymassagekurs der Internationalen Gesellschaft für Babymassage die Arme, dann das Gesicht und zuletzt der Rumpf. Letzterer benötigt mehr Angewöhnungszeit als beispielsweise die Beine, «deshalb braucht es Geduld und ein achtsames Vortasten, um das Baby mit einer Rückenmassage vertraut zu machen», sagt Zemp.

Auch bei der Massage im Gesicht ist es wichtig, das Kind gut zu beobachten. «Babys mögen es nicht, wenn wir ihnen die Ohren oder Augen verdecken. Ohren und Augen dienen als Orientierungshilfe, von daher irritiert sie das.»

## Genuss für alle

Generell ist es wichtig, sich Zeit zu lassen, das Kind mehrere Tage an neue Körperstellen und neue Griffe zu gewöhnen. So dass man dann nach einigen Wochen eine Ganzkörpermassage durchführen kann. Mit viel Geduld, aufmerksamem Beobachten und ohne Hektik oder Stress. Auch von der Dauer her gibt es keine allgemeingültigen Vorgaben: «Manche Babys zeigen nach wenigen Minuten an, dass es genügt, andere geniessen die Massage sosehr, dass sie gut eine halbe Stunde dauern darf.»

Denise Muchenberger

## Kinder nie unbeaufsichtigt ins Bad

Viele Erwachsene unterschätzen die Gefahr, dass Kleinkinder ertrinken könnten, wie eine Befragung der Beratungsstelle für Unfallverhütung (BfU) zeigt. Demnach glaubt ein Drittel der Befragten, ein Kleinkind könne ohne Aufsicht durch einen Erwachsenen in der Badewanne gelassen werden, wenn ältere Geschwister dabei sind. Es ist jedoch entscheidend, dass die Kleinsten im Wasser permanent von einer erwachsenen Person beaufsichtigt werden und in Griffnähe sind. Kinder können unerwartet untergehen und innert weniger Sekunden lautlos ertrinken.

Quelle: www.bfu.ch

Foto: iStock.com/golubovy; Illustrationen: jenteva – stock.adobe.com, la_puma – stock.adobe.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.


# SCHAUFENSTER

Anzeige

## Blasenentzündung ade – ohne Antibiotikum!

FEMANNOSE® N mit dem natürlichen Inhaltsstoff D-Mannose – zur Akutbehandlung und tiefdosiert zur Vorbeugung bei Blasenentzündungen. FEMANNOSE® N wirkt rasch in der Blase und bildet keine Resistenzen bei E. coli.

Medizinprodukt CE 0426,
bitte lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich,
www.femannose.ch

**FEMANNOSE® N**

## Stärkt, wenn die Nerven überfordert sind.

Die Anforderungen im Alltag steigen ständig, ob in der Familie oder im Beruf. Andauernde Belastungen ohne Erholungsphasen führen zu einer Überforderung von Nerven und Sinnen bis hin zur nervösen Erschöpfung. Erste Anzeichen können Schlaflosigkeit und Müdigkeit sein. Neurodoron® hilft, das eigene Gleichgewicht wieder zu finden.

Neurodoron® Tabletten: stabilisiert die Nerven, gibt innere Ruhe und hilft bei nervöser Erschöpfung

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Schweiz

**Neurodoron® Tabletten**

## Rasche Hilfe für Ihr Kind

Hat mein Kind eine Erkältung oder eine Grippe? Wie äussert sich eine Gehirnerschütterung, und was hilft gegen Nasenbluten? Was soll ich tun, wenn mein Kleiner sich verbrannt hat, und wann gehört eine Verbrennung in ärztliche Obhut? Rasche, verständliche Antworten zu Fragen über Verletzungen oder leichte Erkrankungen bei Kindern finden Sie auf der übersichtlichen Webseite *wehwehbobo.ch* des Schweizerischen Drogistenverbandes.

**www.wehwehbobo.ch**

Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten.

An dieser Stelle stellen Inserenten Produkte aus ihrem Angebot vor. Der Inhalt dieser Texte liegt ausserhalb der redaktionellen Verantwortung.

# «Jeder Mensch kann abnehmen»

**«Abnehmen ist eine Chance», sagt der Arzt Joël Capraro. Er weiss, wie Sie Gewicht verlieren können – und spricht über Irrtümer und Hindernisse.**

Foto: Viktoriia – stock.adobe.com; Illustrationen: vecteezy.com

Wer abnehmen möchte, sollte sich ausgewogen ernähren, Sport gehört jedoch auch dazu.

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV

Viele führen jahrelang einen bitteren Kampf gegen überflüssige Pfunde. Einen Kampf, den man gewinnen kann, wenn man die Sache richtig angeht. Joël Capraro, Oberarzt Endokrinologie, Diabetologie und Metabolismus im Kantonsspital Aarau: «Es ist ein Irrtum zu glauben, dass man nicht abnehmen kann. Stoffwechselkrankheiten oder genetische Syndrome, die die Gewichtsreduktion erschweren oder verhindern, sind enorm selten. Fast jeder Mensch kann abnehmen.»

Mit einer einfachen Milchbüchleinrechnung: Mehr Energie verbrauchen als aufnehmen – durch eine gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung ist das möglich. So kommt man in eine negative Energiebilanz und verliert Gewicht. Experten wie Ärzte, Sporttrainer und Ernährungsberater können dabei helfen.

Trotzdem fällt es vielen schwer, abzuspecken. «Zuerst müssen Betroffene herausfinden, warum sie übergewichtig sind, also eine zu hohe Kalorienaufnahme haben. Dafür verantwortlich können beispielsweise psychische Probleme, Stress oder schlechte Essgewohnheiten sein», sagt Capraro. «Viele sagen, ich esse ja gar nicht viel. Aber irgendwie kommen die Kalorien in den Körper. Man muss ehrlich zu sich selber sein, dann ist eine Veränderung möglich.»

## Zu hohe Erwartungen

Häufig haben abnehmwillige Menschen auch falsche Vorstellungen. Sie glauben, dass sie in kurzer Zeit viel oder kontinuierlich immer gleich viel Gewicht verlieren können. Also zum Beispiel jede Woche zwei Kilogramm. Das gelingt jedoch den wenigsten. «Meistens verläuft die Gewichtsreduktion unregelmässig. Vielleicht nimmt man in der einen Woche ein Kilogramm ab, in der nächsten Woche sogar zwei, und dann wiederum kann das Gewicht auch mal stagnieren», erklärt Capraro. Wer aber zunimmt, sollte über die Bücher. Frauen können während der Menstruation ein bisschen mehr wiegen wegen Wassereinlagerungen.

Wenn man pro Woche ein Kilo abnimmt, ist das schon viel. Und bereits fünf Kilo weniger reduzieren das Risiko für Krankheiten wie Diabetes, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Krankheiten (siehe rechts) deutlich. Für den Stoffwechsel ist das auch eine riesige Erleichterung. Also bitte nicht aufgeben, nur weil die Pfunde nicht so schnell schwinden! «Wichtig ist, dass man sich bewegt

und gesund ernährt, nicht die Zeit, die man fürs Abnehmen braucht.»

## Muskeln aufbauen

Zeit benötigt der Körper auch, um sich an einen neuen Lebensstil zu gewöhnen. «Ich rate deshalb davon ab, möglichst schnell auf ein Zielgewicht hinzuarbeiten, sondern empfehle, sich vorzunehmen, zwei- bis dreimal pro Woche für eine Stunde Walken, Schwimmen oder Velofahren zu gehen.» Wichtig ist, regelmässig den Puls ist die Höhe zu treiben. Ein Zeichen dafür ist, wenn man ausser Atem kommt. «So baut man Muskeln auf und verbrennt Körperfett», bestätigt Capraro. Achtung vor zu viel Training: «Es ist kontraproduktiv, wenn man sich überfordert und dann wegen körperlicher Beschwerden pausieren muss.»

## Freude an der Bewegung

Um längerfristig leichter durchs Leben zu gehen, sollte der Sport Spass machen. «Sonst hört man bald wieder damit auf», sagt Capraro. Aus demselben Grund rät der Arzt auch von bestimmten Diäten ab. «Wer sich etwas aufzwingt, zum Beispiel nur noch Suppe zu essen, zieht das nicht lange durch und fällt ins alte Essverhalten zurück. Besser ist eine Ernährungsumstellung, die auch längerfristig umsetzbar ist. Eine, bei der Nahrungsmittel, die man besonders mag, erlaubt sind oder auch mal ein Dessert.» Am besten bespricht man das in einer Ernährungsberatung.

Nur mit Sport, ohne Ernährungsumstellung, ist ein Gewichtsverlust nahezu unmöglich, wie Capraro sagt. Wenn man sich mehr bewegt, verbrennt man zwar Fettreserven, aber baut gleichzeitig Muskeln auf, die auch etwas wiegen. «Mehr Muskeln statt Fett ist zwar gesünder, aber schlägt sich nicht auf der Waage nieder. Für den Stoffwechsel sind mehr Muskeln natürlich gesünder als das Fett.»

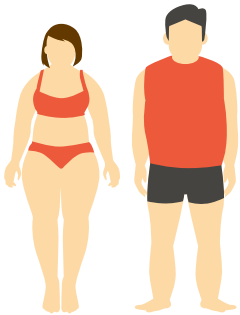
## Mehr Lebensqualität

Regelmässig Sport sowie gesund essen und frisch kochen brauchen viel Zeit. Was viele daran hindert, gesünder zu leben. Capraro: «Dabei ist es eine Chance, sich wohler zu fühlen und gesund zu bleiben. Das sollte den Aufwand wert sein.» Schliesslich bringt es dem Arbeitgeber, der Familie und den Freunden nichts, wenn man krank wird – und am wenigsten einem selber.

Vanessa Naef

## Folgen von Übergewicht

Starkes Übergewicht (Adipositas) kann die Lebensqualität verschlechtern und zu schweren gesundheitlichen Schäden wie Diabetes, Fettstoffwechselstörungen und Herz-Kreislauf-Krankheiten führen. Ob jemand übergewichtig ist, lässt sich mithilfe des Body-Mass-Index (BMI) berechnen. Achtung: Leichtes Übergewicht macht nicht per se krank: Wer zum Beispiel einen BMI zwischen 25 und 27 aufweist, sich jedoch gesund ernährt und Sport treibt, kann gesünder sein als jemand, der normalgewichtig (z. B. BMI 23) ist und sich nur von Fertigprodukten ernährt sowie sich kaum bewegt.



© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV


# Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

### Natürliche Raumbeduftung

Aroma-Vernebler Travel Mouse mit Aromamischung «Lebensfreude». Verbindet das ätherische Öl mittels einer speziellen Ultraschalltechnologie mit Wasser und verteilt das wohltuende Aroma in der Raumluft. Auch für Reisen geeignet, da besonders platzsparend.
**Im Wert von Fr. 49.–**

### Wohlfühlset

Eduard Vogt Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
**Im Wert von Fr. 58.–**

### GOLOY 33 Gesichtspflegeset

Das ideale Set für auf Reisen oder zum Kennenlernen der GOLOY 33-Produkte. Das handliche Necessaire enthält Kleingrössen der Produkte Clean Vitalize 20 ml, Flair Vitalize 15 ml und Face Care Vitalize 20 ml.
**Im Wert von Fr. 49.90**

### Elektrische Zahnbürste ORAL-B Professional 2

ORAL-B Professional Care 2 mit Andruckkontrolle für extra Zahnfleischschutz inklusive Timerfunktion und 3 Reinigunsmodi. Entfernt bis zu 2x mehr Plaque als eine herkömmliche Handzahnbürste.
**Im Wert von Fr. 119.–**

### GROWN ALCHEMIST Body Cleanser Chamomile, Bergamot & Rosewood

300 ml Reinigungswaschgel für den Körper mit hochwirksamen, bioaktiven Inhaltsstoffen. Sanft, wohlriechend und für alle Hauttypen.
**Im Wert von Fr. 30.–**

**Talon einsenden an:**
CH Media
Kundenkontaktcenter
Neumattstrasse 1
CH-5001 Aarau
Telefon +41 58 200 55 22
E-Mail abo@drogistenstern.ch

Die Bestellung wird wirksam ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.

## Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

☐ **Jahres-Abo** à Fr. 26.– (6 Hefte)
☐ **2-Jahres-Abo** à Fr. 48.– (12 Hefte)

Preisbasis 2020 (inkl. MWSt.)

**Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk** (nur 1x ankreuzen)

☐ Geschenk Raumbeduftung ☐ Geschenk Wohlfühlset ☐ Geschenk GOLOY 33 Gesichtspflegeset
☐ Geschenk ORAL-B Professional 2 ☐ Geschenk GROWN ALCHEMIST Body Cleanser

Name, Vorname
Strasse, Nr.
PLZ, Wohnort
Telefon Geburtsdatum
E-Mail

*Bezahlung erfolgt per Rechnung an oben stehende Adresse.*

☐ *Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).*

Datum Unterschrift

Bei **Geschenk-Abo.** Zeitschrift geht an:
Name, Vorname
Strasse, Nr.
PLZ, Wohnort

DSIO-11/20

Nackenschmerzen sind unangenehm – zum Glück gibt es vieles, was dagegen hilft.

© 2020 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Wenn einem der Schmerz im Nacken sitzt

**Stress, eine schlechte Matratze, stundenlanges Autofahren oder Arbeiten am Bildschirm – Nackenschmerzen haben viele Ursachen. Was dagegen hilft und was Sie vorbeugend tun können.**

Dieses Jahr waren wir mit einer Ausnahmesituation konfrontiert. Das Coronavirus hat dafür gesorgt, dass viele Menschen in der Schweiz ins Homeoffice wechseln mussten. Der Esstisch als Bürotisch, ein normaler Stuhl statt ein Bürosessel – Drogistin HF Claudia Jäggi aus der Natur Drogerie Emmental in Rüegsauschachen hat gespürt, dass das Arbeiten zu Hause verstärkt zu Nackenbeschwerden und Verspannungen geführt hat. «Tatsächlich haben wir das in unserem Drogeriealltag wahrgenommen. Kunden, die normalerweise an einem Stehpult arbeiten oder ein verstellbares Pult haben, klagten über Schmerzen im Nacken.» Denn eine falsche Haltung, kombiniert mit Stress und Anspannung, sorgen wortwörtlich dafür, dass sich der Muskel im Nacken verhärtet und verspannt.

Aber nicht nur Arbeitsplätze, die nicht ergonomisch sind, sorgen für Schmerzen. Wer sich beispielsweise in einer unangenehmen Gesprächssituation befindet oder in einem Raum, der zu kalt ist, verändert die Haltung, zieht womöglich die Schultern hoch und verspannt sich dadurch im wahrsten Sinne des Wortes.

## Behandeln

Wer länger nichts gegen solche Verspannungen unternimmt, riskiert einen steifen Nacken bis hin zu Kopfschmerzen. Um den Nacken wieder zu entspannen, hat Drogistin HF Claudia Jäggi einige wertvolle Tipps parat:

- Füllen Sie Ihren Magnesiumspeicher mit einem hochdosierten Magnesiumpräparat aus der Drogerie auf. Beson-

ders in stressreichen Zeiten benötigen wir mehr Nährstoffe, ein Mangel an Magnesium könnte Verspannungen begünstigen und folglich auch zu Nackenschmerzen führen.

- Eine weitere wichtige Massnahme ist die lokale Behandlung mit Wärme. Eine wärmende Salbe etwa mit Rosmarin oder Wintergrünöl einstreichen und damit die Durchblutung der Muskulatur im Nacken anregen. Besser durchblutet, kann sie sich auch wieder besser entspannen. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie beraten, denn es besteht mitunter auch die Möglichkeit, sich eine eigene Lotion mit Lavendel zusammenmischen zu lassen, wie etwa in der Natur Drogerie Emmental. Eine weitere Möglichkeit sind Wärmepflaster zum Aufkleben. Auch helfen können warme Kirschenstein- oder Traubenkernkissen, die eine ideale Grösse haben, um sie auf den Nacken zu legen. Einfach bei 120 Grad im Ofen oder in der Mikrowelle aufwärmen.
- Wer eine Badewanne hat, gönnt sich ein basisches Vollbad, das einerseits wärmt und gleichzeitig die übersäuerte Muskulatur entsäuert. Auch ätherische Öle – etwa Lavendelöl oder ein Thymian/Rosmarin-Bad können helfen: Sie entspannen, wärmen und regen die Durchblutung an. Wenn Sie es gut vertragen, können auch Sauna und Dampfbäder helfen und Verkrampfungen und Anspannungen lösen.
- Claudia Jäggi behandelt Nackenschmerzen auch oft mit Spagyrik. Dem entzündungshemmenden und schmerzstillenden Spray mischt sie Pestwurz, Rosmarin, Arnika und Lavendel bei. Je nach Intensität der Schmerzen mehrmals täglich einige Stösse in den Mund sprühen – lassen Sie sich in der Drogerie beraten.
- Ätherische Öle entspannen und wirken auf mehreren Ebenen. Ein Pfefferminzöl erweitert die Gefässe und regt die Durchblutung an. Oder verwenden Sie ätherisches Lavendelöl, indem Sie es zuerst in Öl verdünnen und dann im Nacken einreiben. In besonders stressigen Zeiten können Düfte wie Bergamotte/Lavendel entspannen – indem sie verdünnt auf Nacken, Fusssohlen oder Schläfen eingerieben werden.
- Und wohltuend ist schliesslich eine Nackenmassage. Achten Sie darauf, nicht mit zu viel Druck über die schmerzende Stelle zu fahren. Hilfsmittel wie ein Massage-Igel oder →


**Claudia Jäggi**

Die 30-jährige Claudia Jäggi ist seit 2019 Inhaberin und Geschäftsführerin der Natur Drogerie Emmental in Rüegsauschachen (BE). Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Tinkturen, Aromatherapie, Schüssler-Salze, Bachblüten und Homöopathie.
**www.naturdrogerie-emmental.ch**



© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.



Fotos: iStock.com/fizkes, zVg/SDV; Grafiken: vecteezy.com



Burgerstein Curcuma-Komplex:

**Das natürliche Multitalent.**

Burgerstein Curcuma-Komplex enthält einen hochwertigen Kurkumawurzelextrakt, der besonders gut vom Körper aufgenommen wird. Ergänzt wird die Formulierung durch Rosmarinextrakt und einen Vitamin-E-Komplex.

VEGAN

**Tut gut. Burgerstein Vitamine**

*Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie – Gesundheit braucht Beratung.*

Antistress AG, Gesellschaft für Gesundheitsschutz, CH-8640 Rapperswil

**www.burgerstein.ch**

-Ball können helfen. Aber Vorsicht: Wer starke Schmerzen hat, sollte sich von einer Fachperson beraten lassen, da auch Verletzungen der Wirbelsäule Nackenschmerzen auslösen können.

## Vorbeugen

Bewegen Sie sich ausgiebig, das kann helfen, Verspannungen zu lösen. Leichter Ausdauersport ist ideal – also Spazieren, Wandern, Walken oder Velofahren. Auch entspannende Sportarten wie Yoga und Pilates oder Meditation können helfen, sich und die Muskulatur im Nacken zu entspannen.

Achten Sie auch auf Ihre Körperhaltung und wie Sie vor dem Bildschirm arbeiten (Blickwinkel, korrekte Sitzhöhe etc.). Stehen Sie immer wieder einmal auf und machen Sie Übungen. Egal ob Dehnen oder Kräftigen, auf der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien *vitagate.ch* finden Sie Tipps, wie Sie Ihren Nacken trainieren können.

Vermeiden Sie ausserdem Stress und achten Sie auf die richtige Schlafposition. Wer immer wieder Nackenschmerzen hat, sollte besser nicht auf dem Bauch schlafen – das überstreckt den Kopf. Eine gute, auf das eigene Liegeverhalten abgestimmte Matratze ist eine lohnende Investition, da sie den Rücken schont und den Körper an den nötigen Stellen stützt. Dies kommt auch dem Nacken zugute. Auch Stützkissen tun wohl. Wer immer wieder reist und im Zug oder mit dem Flugzeug unterwegs ist, kann sich ein Nackenkissen zulegen.

Denise Muchenberger

## Schmerz ade!

Auf *vitagate.ch* finden Sie drei einfache Übungen für den Nacken.

Einfach mal entspannen hilft oft schon gegen Schmerzen.

Foto: iStock.com/fizkes; Grafiken: vecteezy.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-9302 Bischofszell
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und weitere Verbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Einen 3000er besteigen.

Im T-Shirt.

Jetzt neu mit Vitamin D

Natürlich mehr für dein Immunsystem.

Schweizer Produkt

Vitamin D in Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise. Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern.

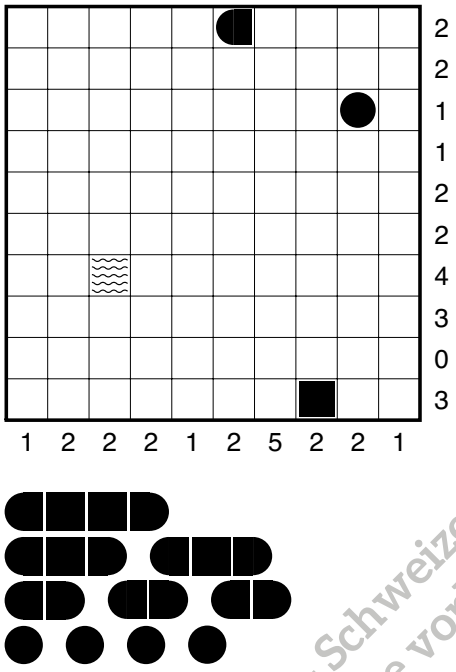
Strath®
bio-strath.com

Nicht verpassen! Den *Drogistenstern* Dezember/Januar gibt es ab dem 1. Dezember gratis in Ihrer Drogerie.

# Bimaru

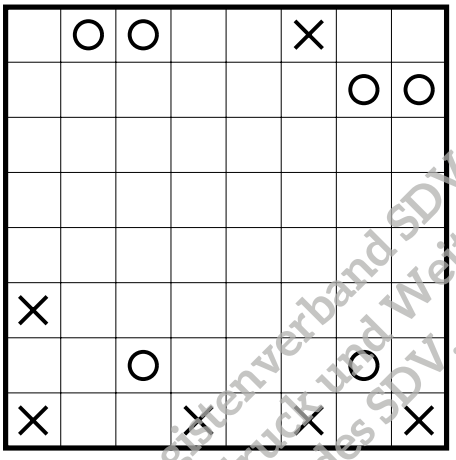
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

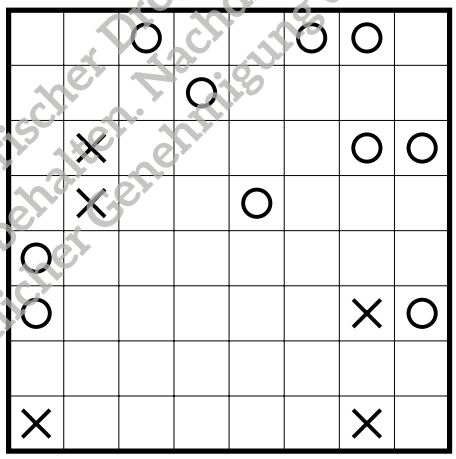
- Die Zahl am Ende jeder Zeile oder Spalte sagt Ihnen, wie viele Felder durch Schiffe besetzt sind.
- Schiffe dürfen sich nicht berühren, weder horizontal oder vertikal noch diagonal. Das heisst, jedes Schiff ist vollständig von Wasser umgeben, sofern es nicht den Rand des Gitters berührt.




# Binoxxo

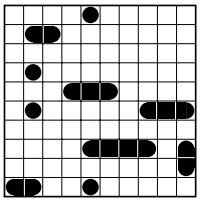
Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.





In unserem nächsten Dossier entführen wir Sie in die faszinierende Welt der **Sinne** – und präsentieren Ihnen ein sinnliches Menü zum Nachkochen. Lesen Sie zudem, warum **Winterwandern** so zauberhaft ist, wie Sie Ihren **Weihnachtsbaum** am besten schmücken und erfahren Sie die besten Tipps aus der Drogerie zur **Lippenpflege** im Winter und **Blasenentzündung.**

Auflösungen aus *Drogistenstern* 8–9/2020



| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | O | O | X | O | X | O | X |
| O | O | X | X | O | O | X | X |
| X | X | O | O | X | X | O | O |
| O | O | X | O | X | O | X | X |
| X | X | O | X | O | O | X | O |
| O | O | X | O | X | X | O | X |
| X | X | O | X | O | X | O | O |
| O | X | X | O | X | O | X | O |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| X | X | O | X | O | X | O | O |
| O | X | X | O | X | O | X | O |
| X | O | O | X | X | O | O | X |
| X | O | X | O | O | X | X | O |
| O | X | O | O | X | X | O | X |
| X | X | O | X | O | O | X | O |
| O | O | X | O | X | O | X | X |
| O | O | X | X | O | X | O | X |

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

# Wenn Zoés Haut aufgekratzter ist als ihre Stimmung.

Eine ganzheitliche Lösung
in 2 Phasen bei juckender Haut.

**Empfehlung:**

1. Sensiderm: zur Akutbehandlung bei Neurodermitis
2. SensiDaily™: zur täglichen Pflege bei juckender Haut

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Medizinprodukt

Kosmetikprodukt

75 Jahre Bepanthen

L.CH.MKT.CC.07.2020.2979