August / September 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 «Emotionen»

Die Macht der Gefühle

Mykotherapie
Entdecken Sie die Welt der Vitalpilze

Liebe im Alter
Noch einmal Schmetterlinge im Bauch

BEI GERÖTETEN, BRENNENDEN AUGEN.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG

BELLADONNA D6 plus EUPHRASIA 3c D6 plus HEPAR SULFURIS D12

Mehr als nur Euphrasia.

1980–2020 Similasan

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 2 x mehr Plaque wie 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.–

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

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.

DS8-9/20

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

Susanne Keller

Bettina Epper
Stellvertretende Chefredaktorin
b.epper@drogistenverband.ch

Pepper und die Angst

Kennen Sie Pepper? Nein, das ist kein entfernter Verwandter von mir, auch wenn er fast so heisst wie ich. Pepper ist ein humanoider Roboter, der Emotionen bei einem Menschen erkennt und sein Verhalten dessen Stimmung anpasst. Pepper ist süss, hat grosse Kulleraugen und macht schon beim Anschauen einfach Freude. Er selber kann keine Gefühle empfinden. Er ist eine Maschine. Ob Roboter je zu Gefühlsregungen fähig sein werden, ist höchst fraglich. Sie können sich lediglich so verhalten, als ob sie Gefühle hätten. So können sie theoretisch eine Angstreaktion zeigen und Situationen ausweichen, die ihnen schaden können. Angst also als Hilfsmittel zum Überleben. Aber echte Gefühle sind das natürlich nicht. Echte menschliche Gefühle sind viel mehr als das, wie Sie in unserem Dossier «Emotionen» ab Seite 6 lesen können.

Viele Dinge lösen bei Menschen Emotionen aus. Manche empfinden Angst, wenn sie eine Spinne sehen, andere Freude, wenn sie Musik hören. Das ist individuell sehr verschieden. Doch was wohl niemanden kalt lässt: eine romantische Liebesgeschichte. Wie die von Lilly und Peter Heinimann, die sich mit über 70 kennen und lieben gelernt haben. Lesen Sie ab Seite 23, wie die beiden zueinandergefunden haben.

DOSSIER

Susanne Keller

6–19 Emotionen

8 Warum haben Menschen Gefühle?
12 Wut
14 Trauer
16 Angst
18 Freude

4 Kurz & knapp

20 **Potente Pilze**
So funktioniert die Mykotherapie

22 Schaufenster

23 **Alter schützt vor Liebe nicht**
Noch einmal so richtig Schmetterlinge im Bauch

26 **Schluss mit Schlemmen …**
… jetzt ist Zeit für eine Darmsanierung

30 **Ihre Meinung ist gefragt**
Machen Sie mit bei unserer Umfrage und gewinnen Sie tolle Preise

32 **Der erste Schultag**
Ein grosses Ereignis für die Kleinen

36 Mitmachen & gewinnen

37 **Mehr als Birchermüesli**
Wie die Reformhäuser entstanden sind

39 Rätselspass und Vorschau

Jacob Lund – stock.adobe.com

23

Susanne Keller

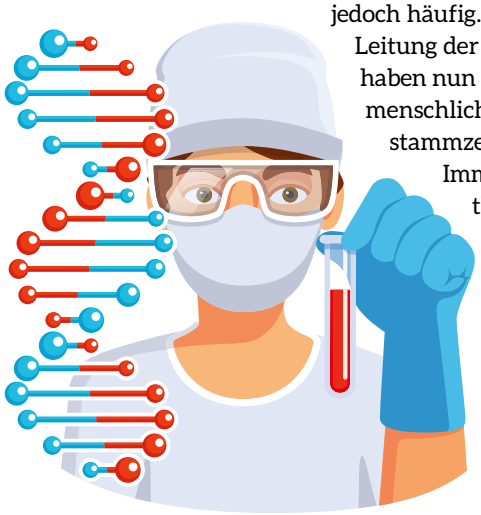
37

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband, 4502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit schriftlicher Genehmigung des SDV.

Neuartige Immuntherapie gegen Leukämie

Blutstammzellen eines gesunden Spenders können Patienten mit akuter Leukämie helfen. Schwere Nebenwirkungen sind jedoch häufig. Forschende unter der Leitung der Universität Zürich haben nun an Mäusen gezeigt, wie menschliche Krebs- und Blutstammzellen mithilfe einer Immun- statt einer Chemotherapie viel selektiver eliminiert werden können. Ziel ist, die neue Immuntherapie baldmöglichst an Menschen zu prüfen, wie die Universität mitteilt.

Universität Zürich



iStock.com/IconicBestiary

lovelyday12 – stock.adobe.com

Braunes Fett verbrennt Kalorien

Menschen haben zwei Arten von Fettgewebe: weisses und braunes. Das weisse speichert Fett und befindet sich vornehmlich an Bauch, Gesäss und Oberschenkeln. Bei erhöhtem Energiebedarf kann der Körper darauf zurückgreifen. Braunes Fett hingegen verbrennt Energie unter Freisetzung von Wärme. Mit dem Alter sowie bei Übergewicht nimmt die Anzahl dieser Zellen allerdings stetig ab. Bei Erwachsenen ist der überwiegende Anteil des Körperfetts weisses Fett. Nun haben Forscher herausgefunden, dass eine kurzzeitige, moderate Kältezufuhr Menschen mit braunem Fettgewebe helfen kann, 15 Prozent mehr Kalorien zu verbrennen als Personen, die über dieses Fettgewebe nicht verfügen. Die Wissenschaftler möchten nun weitere Untersuchungen durchführen, um herauszufinden, ob die Aktivierung von braunem Fett möglicherweise vor Stoffwechsel- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen könnte.

MediUni Wien

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV CH-4502 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.

Buchtipps

Geschichte ist staubtrocken. Jahreszahlen auswendig lernen, längst vergangene Ereignisse wieder und wieder durchkauen – ganz schön öde! Das muss aber nicht sein. Wer Geschichte mit Sarah Wieners Buch erlebt, erlebt sie neu. Denn sie geht wortwörtlich durch den Magen.

Was assen der damalige US-Präsident John F. Kennedy und der deutsche Bundeskanzler Konrad Adenauer bei ihrem Treffen 1963 in Berlin? Was der spätere Präsident Südafrikas, Nelson Mandela, am Vorabend seiner Freilassung nach 27 Jahren Haft? Mit welchem Festmahl feierte der römische Feldherr Cäsar seinen Sieg über die Gallier? Sarah Wiener hat in ihrem Buch «Gerichte, die die Welt veränderten» Geschichte(n) über das Essen zusammengetragen und liefert die Antworten auf diese und viele weitere Fragen rund um die kulinarischen Vorlieben der Grossen dieser Welt. Rezepte inklusive, oft sogar die Originale. Warum also nicht bei der nächsten Einladung die Suppe aus dem TV-Sketch «Dinner for One» kredenzen oder das Hochzeitsmahl der Malerin Frida Kahlo mit dem Maler Diego Rivera?

Bettina Epper

Sarah Wiener: «Gerichte, die die Welt veränderten», edition a, ISBN: 978-3-99001-279-6

400 Seiten backen, backen, backen. Das Buch «Modern Baking» von Donna Hay ist ein Traum für alle, die wie ich nie genug bekommen von Kuchen, Torten oder Kleingebäck.

Sobald ich gross genug war, einen Schwingbesen zu halten, fing ich an zu backen. Zuerst musste ich die Teige noch auf dem Boden sitzend rühren, weil ich nicht bis zur Arbeitsplatte reichte. Später gab es kein Halten mehr. Hefeteige, Rührteige, Strudelteige, Buttercremefüllungen, Schokoglasuren … Nichts war vor mir sicher. Und das ist bis heute so geblieben. Jeden Samstag backe ich. Kuchen, Torten, Kleingebäck, Herrlich! Und jetzt hat Donna Hay mit «Modern Baking» ein Buch geschrieben, das tatsächlich viel Neues bietet. Hay kombiniert Geschmäcke virtuos und greift auch einmal zu unerwarteten Backzutaten wie Salzbretzeln, ohne dass die Rezepte deswegen schräg werden (ich erinnere mich mit Schaudern an Bücher wie «Backen mit Coca-Cola» und Ähnliches). Eines ist klar: Für die nächsten Monate bin ich mit Ideen mehr als gut versorgt – die Samstage können kommen!

Bettina Epper

Donna Hay: «Modern Baking», AT-Verlag, 2018, ISBN: 978-3-03800-068-6

Fehlgeburt führt oft zu Depression

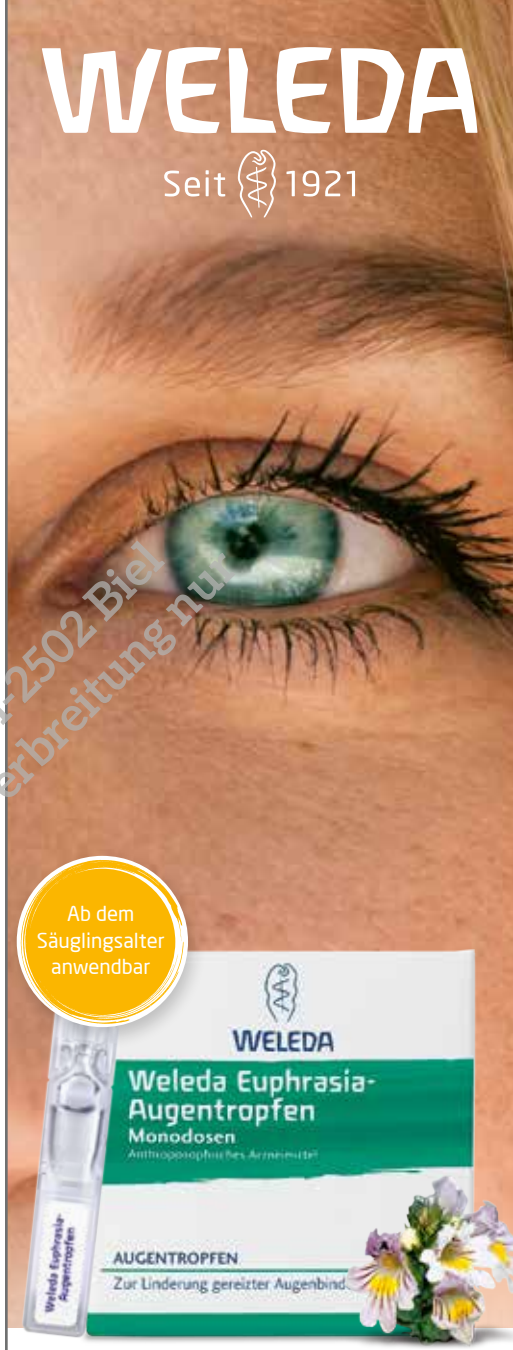
Britische Forscher haben untersucht, welche Konsequenzen eine frühe Fehlgeburt oder eine Eileiterschwangerschaft für die psychische Gesundheit von Frauen hat. Für ihre Studie haben sie 737 betroffene Frauen untersucht. 29 Prozent entwickelten eine posttraumatische Belastungsstörung, 24 Prozent eine Angststörung und 11 Prozent gar eine mittlere bis schwere Depression.

www.swissmom.ch

TrudiDesign – stock.adobe.com

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

WELEDA
Seit 1921



GEREIZTE AUGEN?

Weleda Euphrasia-Augentropfen

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

EMOTIONEN

Auf eine Achterbahn der Gefühle für Sie begeben haben sich **Vanessa Naef** und **Bettina Epper**

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-3502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverwendung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Babys lächeln ab einem Alter von **2 bis 3** Monaten.

Sprachliche Gefühlsäusserungen entwickeln sich ab dem **2.** Lebensjahr.

Bereits **3-Jährige** können ihre Mimik kontrollieren und Gefühle verbergen.

MEHR ALS EIN GEFÜHL
Emotionen wie Angst oder Wut, Trauer und Freude sind überlebenswichtig.

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

Foto: Susanne Keller; pixabay.com; Grafiken: all-free-download.com

«Emotionen dienen dem Überleben»

Die richtige Reaktion kann einem das Leben retten. Wie jemand emotional reagiert, hängt aber nicht nur von der Situation ab, sondern vor allem von der individuellen Lebensgeschichte.

Gefühle sind allgegenwärtig. Oft sind sie hilfreich, manchmal überborden sie. Warum Menschen fühlen und ob Emotionen auch gesteuert werden können – Dr. Monique Pfaltz* hat Antworten.

Frau Professor Pfaltz, warum haben Menschen Gefühle?
Prof. Dr. Monique Pfaltz: Die meisten Wissenschaftler sind sich einig, dass Emotionen wichtig sind für das Überleben, indem sie unser Verhalten steuern. Empfinden wir Ekel beim Anblick verdorbener Lebensmittel, dann essen wir sie nicht und sie können uns nicht schaden. Manche Forscher vermuten sogar, dass selbst die Gesichtsausdrücke, die mit bestimmten Emotionen einhergehen, eine Schutzfunktion haben. Wer sich ekelt, rümpft die Nase. Dadurch können weniger Giftstoffe in den Körper gelangen. Oder wer vor Überraschung die Augen weit aufreisst, kann seine Umgebung besser erkennen und entsprechend richtig handeln. Zudem haben Emotionen häufig eine kommunikative Funktion.

Was bedeutet das?
Wenn wir beide im selben Raum sind und ich mache ein ängstliches Gesicht, drehen Sie sich wahrscheinlich um und sehen nach, ob irgendwo eine Gefahr lauert. Ihr Herz schlägt schneller und Sie wären in der Lage, sich zu wehren, wäre da tatsächlich etwas Gefährliches. Oder wenn ich Sie anlächle, kann ich Ihnen signalisieren, dass ich bereit bin für eine Kontaktaufnahme und dass jetzt ein guter Zeitpunkt für dieses Interview ist.

Warum reagieren manche Menschen emotionaler als andere?
Ob wir auf bestimmte Situationen emotional reagieren und auf welche Art, hängt stark mit unseren Erfahrungen zusammen. Unser Hirn ist darauf ausgelegt, zu lernen und Verknüpfungen herzustellen. So können Menschen und Tiere lernen, auf bestimmte Dinge mit Angst zu reagieren. Setzt man Mäuse wiederholt elektrischen Schlägen aus und spielt dazu einen bestimmten Ton ab, wird die Maus lernen, schon beim Hören des Tons allein eine Furchtreaktion zu zeigen, selbst ohne elektrischen Schlag. Sie hat den ursprünglich neutralen Reiz des Tons mit dem negativen Reiz des Schlags verbunden.

Und wie sieht das bei Menschen aus?
Alle Menschen haben unterschiedliche Geschichten, sind unterschiedlich aufgewachsen, haben unterschiedliche Verhaltensweisen gelernt. Das lässt uns in derselben Situation unterschiedlich reagieren. Emotionale Reaktionen haben also immer mit der eigenen Lebensgeschichte zu tun.

Haben Sie ein Beispiel?
Stellen Sie sich vor, Ihr Vater hat Sie immer angebrüllt, wenn er Fussball im Fernsehen schaute und seine Mannschaft verlor. Hören Sie später als Erwachsene eine Gruppe Fussballfans, kann es sein, dass Sie extreme Angst erleben, weil die Geräusche einen Reiz darstellen, den Ihr Gehirn mit dem Gebrüll des Vaters in Verbindung bringt. Es ist Ihnen möglicherweise nicht einmal bewusst, warum Sie in der entsprechenden Situation Angst empfinden. Ganz anders, wenn Ihnen wichtige Bezugspersonen grundsätzlich mit Wertschätzung begegnet sind, selbst wenn Sie einmal einen Fehler gemacht haben. Sie werden dann wahrscheinlich mit Gelassenheit reagieren, wenn Ihr Vorgesetzter Sie ins Büro bittet. Wurden Sie aber häufig mit Vorwürfen eingedeckt, dann klopfen Sie womöglich mit grosser Angst an seine Bürotür.

Kann ein Mensch seine Emotionen bewusst steuern?
Ja und nein. Die unmittelbare emotionale Reaktion läuft automatisch ab. Wenn Sie auf dem Waldboden eine Schlange sehen, reagiert Ihr Hirn sofort. Die Amygdala, ein Teil des limbischen Systems im Gehirn, sorgt innert Sekundenbruchteilen dafür, dass der Puls ansteigt, die Muskeln sich anspannen und so weiter, eine Angstreaktion setzt ein. Daneben gibt es eine langsamere, kompliziertere Route, die nicht direkt zur Amygdala führt. Dabei kommt zuerst die Hirnrinde, der Cortex, zum Einsatz. Diese jüngste Region des Hirns analysiert das Geschehen detailliert. Danach wird die erste unmittelbare Reaktion – in unserem Beispiel die Angstreaktion – gegebenenfalls angepasst. Wenn wir beispielsweise erkennen, dass die vermeintliche Schlange nur ein Stück Holz ist, ist keine Angst mehr nötig. Der Puls normalisiert sich, die Muskeln entspannen.

Aber diese Kontrolle funktioniert nicht immer?
Wenn wir in sehr intensive emotionale Zustände kommen, kann es schwierig sein, unser Verhalten zu kontrollieren. Normalerweise hat der Frontallappen im Stirnbereich die Kontrolle über andere Hirnregionen, unter anderem über die Amygdala. Wenn das funktioniert, verhalten wir uns sozial angepasst. Wenn wir aber in grossen Stress geraten, kann es sein, dass diese Kontrolle reduziert wird oder sogar ganz wegfällt. Dann wird unser Verhalten unmittelbar durch Emotionen gesteuert. Der Frontallappen verliert quasi seine Bremsfunktion.

Also wenn wir jemanden anschreien, obwohl er gar nichts Schlimmes getan hat?
Ja, und das tut uns dann womöglich später leid oder wir schämen uns dafür, weil wir es rational gar nicht erklären können. Aber es gibt auch Möglichkeiten, unsere Gefühle zu steuern. So können wir etwa langsam und tief atmen. Dadurch

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-4202 Basel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weitervermietung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

wird das parasympathische Nervensystem aktiviert, das für die Entspannung zuständig ist. Ein anderer Weg führt über die Gedanken.

Mit den Gedanken können wir Gefühle beeinflussen?
Die Gedanken haben Macht. Was wir erwarten, hat einen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Wenn wir mit dem Schlechtesten rechnen, kann das negative Folgen haben. Das zeigt die Geschichte mit dem Hammer sehr eindrücklich (Anmerkung der Redaktion: siehe Seite 10). Das Gute ist: Wir können trainieren, bestimmte Situationen realistischer zu betrachten, indem wir uns beispielsweise fragen, wie unsere beste Freundin die Situation einschätzen würde. Oft verschiebt sich dann die Perspektive und wir können anders handeln.

Ahmen wir Emotionen unseres Gegenübers nach?
Menschen imitieren schon als Neugeborene die Gesichtsausdrücke ihres Gegenübers. Es handelt sich dabei um einen automatischen Prozess, der als Mimikry bezeichnet wird und auch bei Erwachsenen stattfindet. Häufig läuft das sehr subtil ab und ist von aussen gar nicht sichtbar, aber im Labor können wir die feinen Muskelbewegungen messen. Manche Wissenschaftler vermuten, dass wir durch automatische Imitation von Gesichtsausdrücken besser erkennen, was unser Gegenüber fühlt. In Studien hat man die Gesichtsmimik von einem Teil der Versuchspersonen mit Botox unterdrückt. Diese Menschen konnten Gesichtsausdrücke anderer weniger gut erkennen als jene Versuchspersonen, die kein Botox gespritzt bekommen hatten. Die Forschung in diesem Bereich ist aber noch sehr jung. Der Gesichtsausdruck hat zudem einen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen. Der vietnamesische Mönch Thich Nhat Hanh hat es schön ausgedrückt: «Manchmal ist Ihre Freude die Quelle Ihres Lächelns, aber manchmal kann Ihr Lächeln die Quelle Ihrer Freude sein.»

* Prof. Dr. Monique Pfaltz ist Assistenzprofessorin für Klinische und experimentelle Psychophysiologie am Universitätsspital Zürich.

DEN EMOTIONEN AUF DER SPUR
Prof. Dr. Monique Pfaltz forscht am Universitätsspital Zürich.

Susanne Keller

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

Gefühl und Emotion

Manche Forscher verwenden die Begriffe Gefühl und Emotion identisch. Andere, wie der portugiesische Neurowissenschaftler António Damásio, machen eine Unterscheidung, wie Dr. Monique Pfaltz, Professorin für Klinische und experimentelle Psychophysiologie am Universitätsspital Zürich, erklärt. Damásio definiert Emotionen als Körperzustände wie ein heftig schlagendes Herz zum Beispiel. Die Gefühle oder Empfindungen sind die bewusste Wahrnehmung dieser Körperzustände. Beim Beispiel der Emotion «heftig schlagendes Herz» kann die bewusste Wahrnehmung, also das Gefühl, dann zum Beispiel «Angst» sein.

zinkevych – stock.adobe.com

Emotionen sind individuell

Grundsätzlich gibt es nicht DIE Wut oder DIE Trauer. Dr. Monique Pfaltz, Professorin für Klinische und experimentelle Psychophysiologie am Universitätsspital Zürich: «Was wir erleben und fühlen, wenn wir beispielsweise von Trauer reden, ist sehr individuell und unterschiedlich.» Einzelne Emotionen lassen sich zwar beschreiben, anhand von typischen Reaktionen etwa wie höherer Pulsschlag, Muskelanspannung und so weiter. Dabei handelt es sich aber nur um eine Art Prototypen. Monique Pfaltz erklärt es mit einem Beispiel: «In der Schweiz haben Frauen zwar im Durchschnitt 1,44 Kinder. Man wird aber keine einzige Frau in der Schweiz finden, die tatsächlich 1,44 Kinder hat. Genauso verhält es sich mit Emotionen. Es mag zwar sein, dass bei Angst im Schnitt die Herzfrequenz um eine gewisse Anzahl Schläge pro Minute steigt. Wie stark sie ansteigt, ist jedoch individuell, und es kann sogar Menschen geben, bei denen sie sinkt.»

artbesouro – stock.adobe.com

Der Mann mit dem Hammer

Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschliesst unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüsste er mich nur so flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Vielleicht hat er die Eile nur vorgeschützt, und er hat was gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts getan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloss weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht´s mir wirklich. – Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er «Guten Tag» sagen kann, schreit ihn unser Mann an: «Behalten Sie Ihren Hammer.»

Die Geschichte stammt vom österreichischen Kommunikationswissenschaftler Paul Watzlawick

Die Rolle der Hormone

Es gibt immer mehr Hinweise darauf, dass Hormone Emotionen beeinflussen, wie Dr. Monique Pfaltz, Professorin für Klinische und experimentelle Psychophysiologie am Universitätsspital Zürich, sagt. In einer Studie wurde beispielsweise Männern das Hormon Oxytocin verabreicht. In der Folge zeigten sie mehr Mitgefühl und empfanden intensivere Gefühle. «Auch Angst wird über Hormone gesteuert. Sehen wir etwas, was gefährlich sein könnte, schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Noradrenalin aus, die den Herzschlag und den Blutdruck in die Höhe schiessen lassen, die Muskelspannung erhöhen und mehr Blutzucker freisetzen. All das hilft dem Menschen, schnell auf die Gefahr zu reagieren.»

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

Foto: iStock.com/izusek; Grafik: all-free-download.com

Bachblüten

Laura Anaïs Loretan

Die 31-jährige Laura Anaïs Loretan ist Drogistin HF und arbeitet in der Saner Apotheke in Basel. Ihre Spezialgebiete sind Spagyrik, Bachblütentherapie sowie die ausführliche Beratung im Bereich der Komplementärmedizin.

Ihren Namen hat die Bachblütentherapie vom britischen Arzt Dr. Edward Bach, der sie in den 1930er-Jahren entwickelte. Er glaubte, dass die geistige Einstellung entscheidend ist, um die Gesundheit zu fördern und Krankheiten zu überwinden. Bachblüten können sich, so war Bach überzeugt, positiv auf Gefühle auswirken. Bach hat 38 Konzentrate entwickelt, die aus den Blüten von Wildpflanzen, Bäumen oder Büschen hergestellt werden. Sie werden als Tropfen, Spray oder Pastillen in Drogerien verkauft.

Die Bachblütentherapie funktioniert nicht aufgrund von Wirkstoffen, sondern die Energie der Blüte wirkt sich positiv auf Emotionen aus. Man kann sich das so vorstellen: Wenn Person A etwas Nettes zu Person B sagt, fühlt sich Person B besser. Informationen von Blüten sind wie nette Worte. Bachblütenexpertin und Drogistin HF Laura Anaïs Loretan: «Bachblüten helfen bei Situationen wie Angst, Eifersucht und Überforderung, nicht aber bei körperlichen Beschwerden.»

imageBROKER – stock.adobe.com, zVg

Aromatherapie

Wie Hormone können auch ätherische Öle einen Einfluss auf die Emotionen haben. Beim Einatmen treffen ihre Duftmoleküle auf die Riechschleimhaut und lösen ein Signal aus, das ins limbische System gelangt. In diesem Gehirnteil werden unter anderem Emotionen gesteuert. Auch Gefühle entstehen dort und Erinnerungen werden gespeichert. Weil also die Duftstoffe das limbische System und dessen Funktionen beeinflussen, wirken sie sich auf die körperliche und die psychische Gesundheit aus. Ätherische Öle gibt es als reine Öle oder verdünnt in Form zum Beispiel von Raumsprays. Sie können einem Basismassageöl oder Körperpflegeprodukten wie Lotionen, Duschgels, Shampoos oder Badezusätzen beigemischt werden. Kapseln und Tropfen zum Einnehmen oder Zäpfchen mit ätherischen Ölen sind ebenfalls in der Drogerie erhältlich.
Wer sich für ein Öl interessiert, sollte es vor dem Kauf testen. In vielen Drogerien ist dies möglich. Drogistin HF und Aromatherapeutin Sarah Meer: «Düfte wecken Erinnerungen, schlechte wie gute. Ziel der Aromatherapie ist es, dass das ätherische Öl individuell auf den Menschen abgestimmt ist und für ein Wohlgefühl sorgt.» Zudem sind nicht alle ätherischen Öle für Schwangere, Kleinkinder oder Babys geeignet. Oder falsch angewendet, können ätherische Öle Haut und Schleimhäute reizen.

Sarah Meer

Die 35-jährige Sarah Meer ist Aromatherapeutin und seit 2015 Geschäftsinhaberin der Drogerie Meer in Siebnen (SZ). Ihre Spezialgebiete sind die Aromatherapie und die Spagyrik.
www.drogerie-meer.ch

Helmut – stock.adobe.com, zVg

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

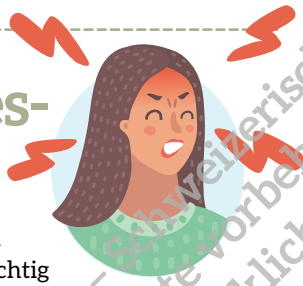
Wut

«Das Ärgerliche am Ärger ist, dass man sich schadet, ohne anderen zu nützen.»

Kurt Tucholsky, deutscher Journalist und Schriftsteller (1890–1935)

Wut zur Veränderung

Wenn ein Mensch wütend wird, stimmt etwas nicht. Vielleicht ist er schlecht behandelt, vernachlässigt oder beleidigt worden. Die Wut kann helfen, etwas an den Umständen zu ändern, wenn klar ist, warum jemand wütend ist. Wallt der Zorn beispielsweise immer auf, wenn der Partner zu spät von der Arbeit nach Hause kommt, hilft möglicherweise ein Gespräch, damit dieser sein Verhalten ändert und der Ärger verschwindet. Vielleicht hat der Mensch, der Wut empfindet, aber auch Angst vor etwas, und sein Zorn hilft ihm, diese Angst zu bändigen und in einer gefährlichen Situation richtig zu reagieren, indem er dafür sorgt, die nötigen Energien dafür freizusetzen.



Zornesröte

Wut bringt den Menschen so richtig in Wallung. Die Venen füllen sich mit Blut, sie weiten sich und treten hervor, vor allem auf der Stirn und am Hals. Der Herzschlag und die Atmung beschleunigen sich, der Blutdruck steigt, das Gesicht wird zornesrot. Die Augenbrauen ziehen sich nach unten zusammen, sodass ihre Innenseiten zur Nase hin weisen. Die Augen sind weit aufgerissen und starren geradeaus, die Oberlider berühren die gesenkten Brauen. Die Lippen werden schmaler, denn wer sich trotz Wut zurückhält und nichts sagt, presst die Lippen aufeinander, beisst die Zähne fest zusammen und schiebt das Kinn nach vorn. Wer in der Wut trotzdem etwas sagt, sagt das oft mit veränderter, schriller Stimme.

iracosma – stock.adobe.com

So ein Stress!

Wut erzeugt körperliche Reaktionen, die Stress mit sich bringen. Die Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol werden vermehrt ausgeschüttet, die Herzfrequenz erhöht sich, der Blutdruck steigt. Dieser körperliche Vorgang soll auf die Reaktion auf ein Ärgernis vorbereiten. Der Wut freien Lauf zu lassen, hilft allerdings nicht gegen diese körperlichen Begleiterscheinungen, der Stresslevel bleibt hoch.

Aufbrausende Wut führt sogar oft zu Überreaktionen, die noch mehr Ärger produzieren – der Stresspegel steigt weiter und der Körper schüttet laufend mehr Stresshormone aus, was mit gesundheitlichen Risiken (z. B. Bluthochdruck, Herzinfarktgefährdung) verbunden ist. Man kann nur noch schwer entspannen. Muskelverspannungen, Kopfschmerzen und andere Beeinträchtigungen können die Folge sein.

Wut lindern

Wut kann einen manchmal in unangenehme Situationen bringen. Man beleidigt vielleicht jemanden, was man später bereut. Oder man handelt impulsiv und schadet sich möglicherweise selber. Hier drei einfache Tricks, wie man aufkommenden Ärger lindern kann:

- Lutschen Sie ein scharfes Bonbon oder beissen Sie auf eine Chilischote. Dieser starke Geschmacksreiz lässt einen für einen Moment alles andere vergessen, sogar den Ärger.
- Hören Sie ein Lied aus Ihrer Jugend. Schliessen Sie die Augen und versetzen Sie sich zurück in jene Zeit, als Sie diesen Song das erste Mal gehört haben. Das weckt positive Gefühle und Sie lassen den Zorn hinter sich.
- Schliessen Sie die Augen, zählen Sie bis zehn und atmen Sie tief durch.

Song_about_summer – stock.adobe.com

© 2020 – schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-4310 Rheinfelden
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

BLEIB MIR VOM LEIB!
Wut versetzt den Körper in Alarmbereitschaft, er schüttet die Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin aus.

Foto: Susanne Keller; Grafik: vecteezy.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverwendung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Aromatherapie

Bei Wut kann Zedratöl helfen. Drogistin HF und Aromatherapeutin Sarah Meer: «Der fruchtig-süsse, belebende und aufbauende Zitronenduft des Zedratöls sorgt für emotionale Stabilität, stärkt die Nerven und hilft bei Ängsten. Das Öl aus den Schalen der Zedratzitronen beruhigt enorm.»

Bachblüten

Bei Wut kommt die Bachblüte Nummer 15, Holly (Stechpalme), zum Einsatz. Drogistin HF Laura Anaïs Loretan: «Eigentlich bekämpft sie die Gefühle, die hinter der Wut stecken, wie Misstrauen oder Eifersucht. Die Blüte ist gut bei negativen, aggressiven Gefühlen, die sich gegen andere richten. Sie hilft, anderen gegenüber offener und grosszügiger zu werden.» Kindern empfiehlt die Drogistin das Mittel häufig bei Eifersucht unter Geschwistern oder wenn ein Kind nicht gerne teilt.

imageBROKER – stock.adobe.com

Todsünde

iStock.com/VeraPetruk

Zorn ist in der katholischen Kirche neben Hochmut, Geiz, Wollust, Völlerei, Neid und Faulheit die vierte der sieben Todsünden. Eine solche Sünde ist ein besonders schweres Vergehen, durch das «ein Mensch bewusst und frei Gott und sein Gesetz sowie den Bund der Liebe, den dieser ihm anbietet, zurückweist». So hat es Papst Johannes Paul II. formuliert.

Quellen: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: «Das grosse Buch der Gefühle», Beltz Verlag, 2014 / Paul Ekman: «Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren», Springer-Verlag, 2017 / Ana-Maria Bamberger, Christoph M. Bamberger: «Die 50 besten Ärger-Killer», Georg Thieme Verlag, 2013 / www.erzdioezese-wien.at / Drogistin HF Sarah Meer / Drogistin HF Laura Anaïs Loretan / Öffentliches Gesundheitsportal Österreichs, www.gesundheit.gv.at

Trauer

«Wir sträuben uns gegen das Leiden, wer aber möchte nicht gelitten haben?»

Marie von Ebner-Eschenbach, österreichische Schriftstellerin (1830–1916)

So sieht Trauer aus

In einem traurigen Gesicht zeigen die Mundwinkel nach unten, die inneren Augenbrauen nach oben. Das innere Ende der Augenlider hebt sich, so entsteht auf der Stirn ein kleiner Wulst, manchmal sogar tiefe Falten. Das allein genügt allerdings nicht, dass das Gegenüber die Trauer auch erkennt. Kommen noch Tränen hinzu, wird die Emotion in der Regel richtig gedeutet. Das hat auch ein wissenschaftliches Experiment aus dem Jahr 2009 bewiesen: Forscher zeigten 80 Personen jeweils zwei identische Porträts trauriger Gesichter. Einmal mit Tränen, einmal ohne. Die Versuchspersonen fanden die Porträts mit Tränen ausnahmslos trauriger als jene ohne. Ausserdem zeigte sich, dass der gleiche Gesichtsausdruck ohne Tränen häufiger missverstanden wurde, etwa als Nachdenklichkeit, Verwirrung oder Ehrfurcht.

Schmerzhafte Erinnerungen

Trauer ist die Reaktion auf einen schwerwiegenden Verlust wie den Tod eines nahestehenden Menschen. Trauer ist wohl einer der grössten seelischen Schmerzen, die ein Mensch empfinden kann. Sie kann Gefühle verschiedener Arten hervorrufen wie Verzweiflung, Wut oder Hilflosigkeit.

Tränen – das Sinnbild der Trauer

Salamatik – stock.adobe.com

Es gibt drei Arten von Tränen: emotionale, basale und reflektorische. Die reflektorischen Tränen kommen dann, wenn etwas von aussen das Auge reizt, Rauch zum Beispiel und auch die Tränen vom Zwiebelschneiden gehören in diese Kategorie. Basale Tränen befeuchten und reinigen das Auge und schützen es. Die emotionalen Tränen schliesslich fliessen, wie es der Name schon sagt, wenn starke Gefühle im Spiel sind wie Trauer, aber auch grosse Freude (siehe auch Seite 18). Alle drei Tränenformen bestehen aus Elektrolyten, Wasser und Proteinen, doch die Konzentration ist unterschiedlich. Emotionale Tränen enthalten bis zu einem Viertel mehr Proteine als reflektorische Tränen, dafür deutlich weniger Flüssigkeit, mehr des Hormons Serotonin und bei Frauen mehr des Hormons Prolaktin. Tränen aus emotionalen Gründen gibt es nur beim Menschen. Babys weinen, wenn sie sich nicht wohlfühlen, Hunger haben oder einfach Nähe brauchen. Die Tränen sind also eine Art Hilferuf – und der funktioniert auch bei Erwachsenen, die Trost brauchen.

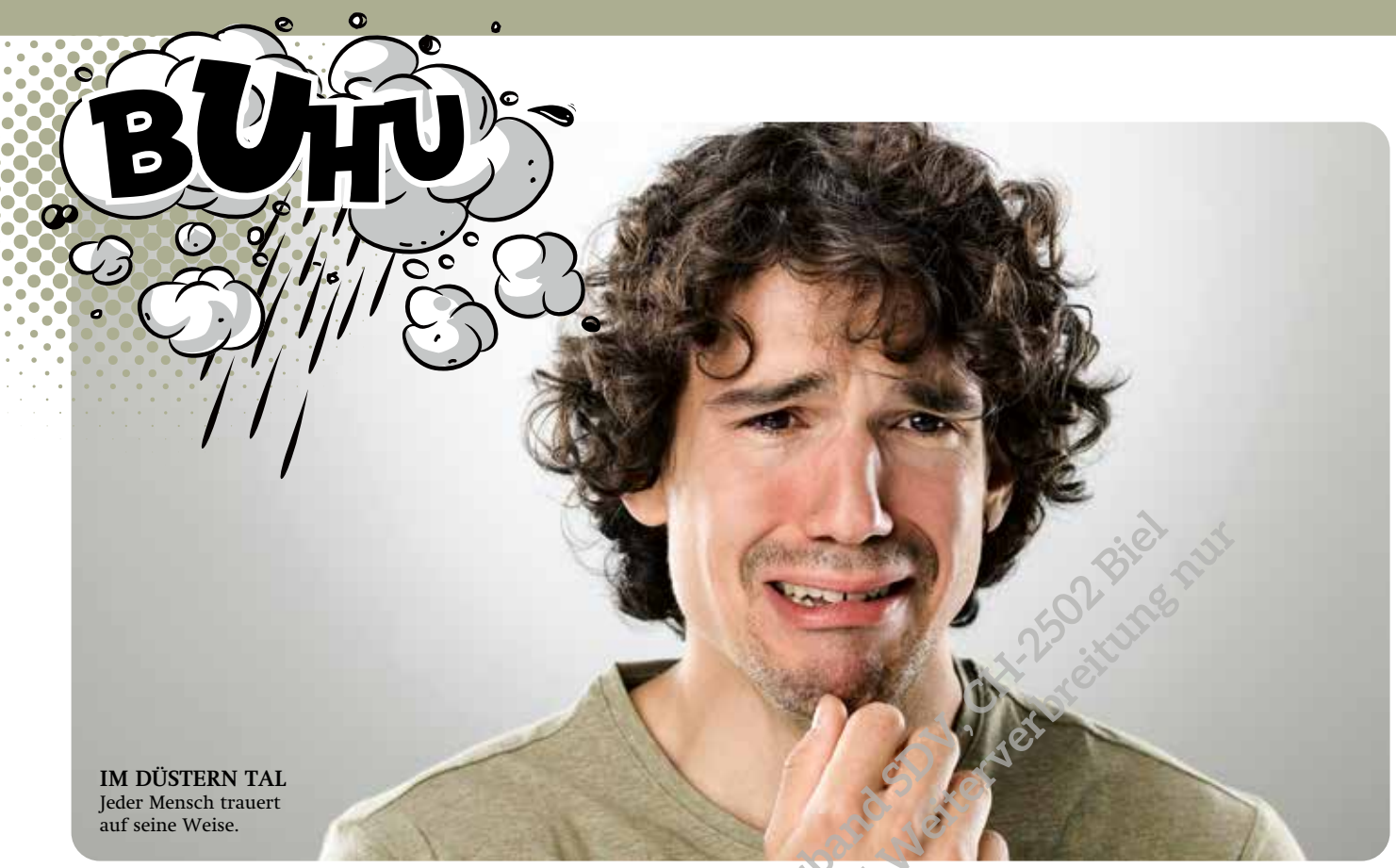
Bachblüten

Bei Trauer bietet sich die Bachblüte Nummer 29, der Star of Bethlehem (Dolden-Milchstern) an. Drogistin HF Laura Anaïs Loretan: «Der Dolden-Milchstern hilft beispielsweise, wenn jemand eine schlechte Nachricht erhalten hat oder ein unerwünschtes Ereignis eingetreten ist. Häufig empfehle ich diese Blüte auch bei Schock, Verlust, Liebeskummer oder einem Gefühl von Leere.»

Aromatherapie

Blütendüfte wie Rose, Geranie oder Magnolie helfen, traurige Momente besser zu ertragen. Dazu passen die stabilisierenden und stärkenden Dufthölzer Zeder, Zypresse oder Zirbelkiefer. Palmarosaöl beispielsweise ist ein Trostspender. Drogistin HF und Aromatherapeutin Sarah Meer: «Der grasig-blumige Duft hilft bei Trauer, zum Beispiel bei Trennungsschmerz oder wenn jemand gestorben ist. Weil das Öl sehr sanft ist, ist es besonders für traurige Babys und Kinder geeignet.» Auch das Öl der Tonkabohne spendet Trost. «Und es bringt Süsse ins Leben», sagt Drogistin Meer. Kein Wunder, Tonkabohne duftet nach Schokolade und Vanille.

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



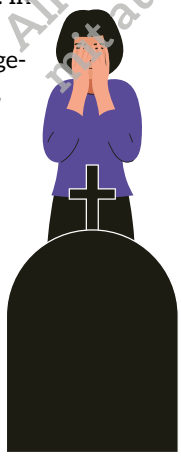
IM DÜSTERN TAL
Jeder Mensch trauert auf seine Weise.

Foto: Susanne Keller; Grafik: all-free-download.com, vecteezy.com

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

Eine Frage der Kultur

Alle trauern anders. Was manche total aus der Bahn wirft, bringt andere kaum ins Schwanken. Trauer hängt aber nicht nur von der Persönlichkeit eines Menschen ab, sie hat auch viel mit Kultur und Tradition zu tun. So trauern amerikanische Ureinwohner aus Arizona, die Hopi, drei Tage lang. Danach verbrennen sie alles, was dem Verstorbenen gehört hat. Danach ist die Trauerzeit vorüber. In manchen afrikanischen Ländern hingegen ist es Tradition, dass Witwen ein Jahr lang schwarze Trauerkleider tragen. Schwarz ist übrigens nicht überall die Trauerfarbe. In China oder Indien tragen Trauernde weiss, in Griechenland lila.



iStock.com/Natty Blissful

Wenn Trauer krankhaft wird

Archivist – stock.adobe.com

Victoria, von 1837 bis 1901 Königin des Vereinigten Königreichs von Grossbritannien und Irland, trauerte fast ihr halbes Leben lang. Nachdem ihr Mann Prinz Albert 1861 mit nur 42 Jahren starb, trug sie bis zu ihrem Tod 40 Jahre später nur noch Trauerkleidung. Prinz Alberts Bettwäsche wurde regelmässig gewechselt, am Tisch war immer für ihn mitgedeckt. 40 Jahre trauern, das ist bestimmt nicht mehr gesund. Wann «normale» Trauer zur krankhaften Trauer wird, ist aber unklar. Nur schon die vielen verschiedenen Bezeichnungen wie pathologische, traumatische oder komplizierte Trauer weisen darauf, dass sich die Wissenschaft uneinig darüber ist, um was es sich genau handelt. Ja, man ist sich nicht einmal darüber einig, ob Trauer überhaupt krankhaft sein kann. Wie lange jemand trauert, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die Trauerphase ist individuell verschieden, hat aber auch mit der Kultur zu tun (siehe Text links). Es kann auch damit zusammenhängen, wen man verloren hat. Eltern, deren Kind gestorben ist, zeigen häufiger sehr starke Trauerreaktionen, genauso wie Menschen, die innerhalb kurzer Zeit verschiedene Menschen verloren haben.

Quellen: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Robert Provine, Kurt Krosnowski, Nicole Brocato: «Tearing: Breakthrough in Human Emotional Signaling», Evolutionary Psychology / Paul Ekman: «Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren», Springer-Verlag, 2017 / Domicele Jonauskaite, Jörg Wicker, Christine Mohr, Nele Dael, Jelena Havelka, Marietta Papadatou-Pastou, Meng Zhang, Daniel Oberfeld: «A machine learning approach to quantify the specificity of colour–emotion associations and their cultural differences», The Royal Society Publishing, 2019 / Pharmazeutische Zeitung / www.wissenschaft.de / Drogistin HF Laura Anaïs Loretan / Drogistin HF Sarah Meer

Angst

«Auch der stärkste Mann schaut einmal unters Bett.»

Erich Kästner, deutscher Schriftsteller (1899–1974)

Eric Isselée – stock.adobe.com

Dem Löwen trotzen

Angst schnürt einem die Kehle zu, man atmet flach, fühlt sich wie in einem Schraubstock. Das Wort Angst stammt denn auch nicht von ungefähr vom griechischen «ankho» (drosseln, würgen) und dem lateinischen «angor» (Beklemmung). So unangenehm Angst ist, sie ist für das Überleben unerlässlich. Wer sich vor einem hungrigen Löwen nicht fürchtet, der zähnefletschend angerannt kommt, wird sehr wahrscheinlich von dem Raubtier gefressen; und wer einem heranrasenden Auto nicht ausweicht, ziemlich sicher zu Tode gefahren. Wer aber in solchen Situationen Angst hat, ist in der Lage, richtig zu reagieren und sich zu retten. Sei es durch Erstarren, Kampf oder Flucht. Dazu beschleunigen sich der Herzrhythmus und die Atemfrequenz. Die Blutgefässe ziehen sich zusammen, das erhöht den Blutdruck, was bei der Flucht ebenfalls hilfreich ist. Das ist sogar von aussen zu sehen. Als Nebeneffekt davon wird man nämlich bleich. Die Muskeln werden verstärkt durchblutet, damit man schneller/besser flüchten kann, dafür wird das Verdauungssystem weniger durchblutet, da es in einem solchen Moment unwichtig ist. Die Pupillen weiten sich, alles spielt sich wie in Zeitlupe ab, alle Sinne sind auf Alarm eingestellt, die ganze Wahrnehmung ist geschärft. Das Gehirn gibt Signale an die Nebennieren, damit diese die richtigen Hormone ausschütten, die es dem Körper ermöglichen, Kraftreserven anzuzapfen.

So sieht Angst aus

In der Mimik ist Angst gut zu erkennen. Die Augenbrauen sind hochgezogen, an der Stirn entstehen horizontale Falten. Die Augen sind weit geöffnet, das Oberlid gehoben und das Unterlid horizontal gespannt. Der Mund steht meist offen und die Lippen sind straff. Je mehr die Mundwinkel zurückgezogen und die Lippen über die Zähne gespannt werden, desto intensiver ist die Angst wahrscheinlich.

kenichisudo – stock.adobe.com

Angststörung

iStock.com/stanley45

Angst ist also eigentlich eine gute Sache. Allerdings kann sie auch in Situationen auftreten, die im Grunde ungefährlich sind, zum Beispiel in einer grossen Menschenmenge oder wenn eine Spinne aus der Ecke krabbelt. Eine solche Angst gründet nicht auf einer tatsächlichen Gefahr, niemand wird glauben, die Spinne könne ihn fressen. Trotzdem ist die Angst real und sie kann sich im schlimmsten Fall zu einer Angststörung entwickeln. Wer an einer solchen Angststörung leidet, zeigt verschiedene Symptome wie Brustschmerzen, Zittern, Schwindel, Herzrasen oder Atemnot. Angststörungen sind gut behandelbar, aber je länger abgewartet wird, desto schlimmer können die Angstzustände werden.

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

HILFE!
Angst rettet uns ständig das Leben.

Foto: Susanne Keller; Grafik: all-free-download.com

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbre
in irgendwelcher Form nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Aromatherapie

Cajeputöl ist konzentrationsfördernd, kann mutig und selbstbewusst machen. Drogistin HF und Aromatherapeutin Sarah Meer: «Der Duft unterstützt beispielsweise bei Prüfungen und Vorträgen.» Auch Mandarinenöl kann helfen. «Der Duft beruhigt, nimmt Angst und fördert den Schlaf. Oft empfehle ich das Öl beispielsweise bei Albträumen als Raumduft», sagt Meer. Mandarinenöl ist sehr verträglich und eignet sich besonders für Kinder. Für sensible Menschen ist Zistrose sehr gut geeignet, der blumig-süssliche Duft wirkt umhüllend und schützend. Zudem stärkt Zistrose das Immunsystem.

5ph – stock.adobe.com

Bachblüten

tunedin – stock.adobe.com

Angst vor Hunden, Spinnen, in der Dunkelheit; Angst davor, in der Öffentlichkeit zu reden … Drogistin HF Laura Anaïs Loretan: «Wer sich vor etwas Bestimmtem fürchtet, greift am besten zur Bachblüte Nummer 20, Mimulus. Die Blüte hemmt die Furcht und gibt Mut.» Ist man geschockt oder vor Angst blockiert, verleiht die Nummer 26, Rock Rose (Gelbes Sonnenröschen), Ruhe und sorgt dafür, dass man wieder nachdenken und handeln kann. Drogistin Loretan: «Kindern hilft das Sonnenröschen oft bei Prüfungsangst oder nach einem Albtraum.»

Quellen: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Udo Baer, Gabriele Frick-Baer: «Das grosse Buch der Gefühle», Beltz Verlag, 2014 / Lexikon der Psychologie, www.spektrum.de, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg / www.psychiatrie.usz.ch / www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org / Psychiatrie St. Gallen Nord / www.neurologen-und-psychiater-im-netz.org / Universität Zürich, Klinik für Konsiliarpsychiatrie und Psychosomatik, www.psychiatrie.usz.ch / Deutsche Traumastiftung, www.deutsche-traumastiftung.de / Deutschsprachige Gesellschaft für Psychotraumatologie, www.degpt.de / Drogistin HF Laura Anaïs Loretan / Drogistin HF Sarah Meer

Freude

«Freude ist die Gesundheit der Seele.»

Aristoteles, griechischer Universalgelehrter (384–322 v. Chr.)

Vor Freude weinen

Wer sich ganz besonders freut, kann manchmal die eine oder andere Träne nicht zurückhalten. Dabei scheint es paradox, aus Freude zu weinen. Warum es trotzdem passiert, ist nicht restlos geklärt. Ein Erklärungsansatz hat den Hypothalamus im Fokus. Diese Schaltzentrale sitzt mitten im Gehirn und hat ungefähr die Grösse einer Mandel.
Sie steuert das autonome Nervensystem, indem sie Hormone produziert oder deren Produktion veranlasst. Der Hypothalamus kann den Körper bei Bedarf aktivieren, also die Herzfrequenz, die Durchblutung der Muskulatur oder die Schweissproduktion erhöhen, die Bronchien erweitern und die Verdauung hemmen und so weiter. Er stellt also den Körper beispielsweise auf Kampf oder Flucht ein. Nur: Der Hypothalamus weiss nicht, ob eine grosse Nervosität von einer tatsächlichen Bedrohung herrührt wie dem Angriff eines Feindes oder nur von einem bevorstehenden schönen Ereignis wie beispielsweise der Geburt eines Kindes oder einer Hochzeit. Der Körper reagiert daher immer gleich auf grosse Anspannung, bis er schliesslich merkt, ob eine Gefahr besteht. Ist das nicht der Fall, wie bei der Hochzeit oder der Geburt, fährt der Körper wieder runter, das Herz schlägt langsamer, die Verdauung schaltet auf normal usw. Dies alles geschieht durch das parasympathische Nervensystem, welches auch die Tränenproduktion anregt. Allerdings halten solche Freudentränen nicht lange an, wie Forscher der Yale-Universität 2014 herausgefunden haben. Sobald klar ist, dass keine Bedrohung besteht, versiegen sie.

Im Freudenrausch

ONYXprj – stock.adobe.com

Niemand würde Freude empfinden ohne chemische Reaktionen im Gehirn. Dort tauschen sich Nervenzellen laufend untereinander aus. Dazu benötigen sie Botenstoffe. Freude wird vor allem von drei solcher Stoffe ausgelöst: Serotonin, Dopamin und körpereigene Endorphine, die eine ähnliche Wirkung haben wie Morphium. Der Botenstoff Dopamin sorgt für den Antrieb zu Aktivitäten, die glücklich machen können. Es verstärkt die Motivation, spornt an. Schüttet der Körper Serotonin aus, wird der Mensch ruhig und gelassen, was zu Zufriedenheit führt. Und will immer mehr davon, will dieses Gefühl von Freude und Lust immer wieder spüren. Der Mensch tut also das, was ihm Freude macht, immer und immer wieder. Doch leider hält das Glück mit jedem Mal kürzer vor, man muss also immer häufiger das tun, was einen glücklich macht, erlebt aber immer weniger Lust dabei, bis sie irgendwann ganz ausbleibt.
Ein neuer Trend aus den USA soll dem nun entgegenwirken: Dopamin-Fasten. Das bedeutet, auf alles zu verzichten, was Freude macht. Ziel des Dopamin-Fastens ist es, durch den Reizentzug einer Überstimulation des Gehirns entgegenzusteuern.

Bachblüten

Freude ist ein positiver und wünschenswerter Zustand. Wer sich ausgeglichen und fröhlich fühlt, braucht keine Bachblüten. Zeigt man aber die Freude nur gegen aussen, während einen negative Gedanken quälen, empfiehlt sich die Nummer 1, die Blüte von Agrimony, sagt Drogistin HF Laura Anaïs Loretan. Hat man hingegen an etwas so viel Freude, dass man am liebsten sofort alle anderen auch damit begeistern möchte, kann das kräftezehrend sein. Hier hilft die Nummer 31, die Blüte Vervain.

ksena32 – stock.adobe.com

Spass macht Leben

Positive Emotionen wie Freude sind die eigentlichen Antriebsfedern des Lebens. Sie ermuntern die Menschen dazu, Dinge zu tun, die gut und nützlich sind. Essen zum Beispiel bereitet Freude – und ohne Nahrung können wir nicht leben. Dasselbe gilt für Sex, der für die Erhaltung der menschlichen Spezies unerlässlich ist. Ja, sogar über die simple Fortpflanzung hinaus sind positive Gefühle wie Freude, Lust oder Zufriedenheit von grossem Vorteil. Dank ihnen arbeiten Menschen zusammen, vergessen Misstrauen und Ängstlichkeit, finden zueinander.

iStock.com/sashimi

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

Quellen: Giovanni Frazzetto: «Der Gefühlscode. Die Entschlüsselung unserer Emotionen», Carl Hanser Verlag, 2014 / Lexikon der Psychologie, www.spektrum.de, Spektrum Akademischer Verlag, Heidelberg / Paul Ekman: «Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren», Springer-Verlag, 2017 / Erica J. Boothby, Margaret S. Clark, John A. Bargh: «Shared Experiences Are Amplified», 2014 / Drogistin HF Laura Anaïs Loretan / Drogistin HF Sarah Meer

SO SCHÖN!
Freude macht das Leben süss.

Foto: Susanne Keller; Grafik: vecteezy.com, all-free-download.com

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2501 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Aromatherapie

Viele Düfte können Freude auslösen. Drogistin HF und Aromatherapeutin Sarah Meer: «Der sehr süss-blumige Duft der Blüte Ylang-Ylang des gleichnamigen Baumes steht für Lebensfreude und Sinnlichkeit, Ruhe und Musse für schöne Dinge.» Bergamotte und Grapefruit schenken Lebensfreude und bringen die Sonne des Südens nach Hause. Sehr gut geeignet bei depressiven Verstimmungen.

Lächeln – das Sinnbild der Freude

Wer sich freut, lächelt. Und steckt damit andere an. Doch Lachen ist nicht nur ansteckend, es ist auch universell. Lachgeräusche gibt es überall, selbst in der Tierwelt. Schimpansen lachen beispielsweise. Nicht immer lächelt der Mensch, wenn er fröhlich ist. Er kann ein Lächeln auch aufsetzen, aus Höflichkeit beispielsweise.

iStock.com/Goodboy Picture Company

hotel kurhaus am Sarnersee

Ferien an der Quelle der Kraft?

ab CHF 899.00 pro Person für 7 Nächte

« Speziell schätzen wir hier die hervorragende Küche mit dem äusserst freundlichen Personal. Ja, da kommen wir wieder hin! »

Ruth & Rony Dormann aus Mellingen

Jetzt erst recht!

noch heute entdecken und buchen! www.kurhaus.info

DIE QUELLE DER KRAFT

Hotel Kurhaus am Sarnersee | Wilerstrasse 35 | 6062 Wilen bei Sarnen | 041 666 74 66 | www.kurhaus.info | info@kurhaus.info

Die Mykotherapie setzt Vitalpilze als Pulver, Extrakt oder als Kombination beider ein.

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

Multitalent Vitalpilz

In der Mykotherapie dreht sich alles um Pilze. So funktionierts.

Vor bald zehn Jahren hörte Drogist Hans Rudolf Durtschi erstmals von Vitalpilzen. Nach dem Umzug seiner Drogerie an den heutigen Standort nach Wattenwil hatte er das prägende Erlebnis: «Ein Kunde fragte nach Vitalpilzen und erzählte mir seine Geschichte.» Diese war so eindrücklich, dass sich Hans Rudolf Durtschi danach gleich für eine Vitalpilzschulung in Cham (ZG) anmeldete.

Durtschi wollte mehr über die Heilkraft der Vitalpilze erfahren. Er studierte ihre Inhaltsstoffe, lernte, dass sie zu 60 Prozent aus Chitin – einem stickstoffhaltigen Vielfachzucker – bestehen. Und natürlich auch, wie und wo man sie in der Heilkunde verwenden kann.

Anwendungen

Weil Vitalpilze immunstärkend sein können, wendet Drogist Durtschi sie beispielsweise bei Stress und starken Erschöpfungszuständen an. «Wichtig ist eine gute Beratung», sagt Durtschi, der die Ausbildung zum Mykotherapeuten 2014 abgeschlossen hat. Für allerlei Beschwerden gebe es den richtigen Pilz. Manche werden in der Praxis beispielsweise unterstützend bei Krebstherapien oder zur Krebsprävention bei Risikopatienten, zur Regulation des Blutzuckerspiegels, zur Unterstützung der Wundheilung oder bei Herzrhythmusstörungen eingesetzt.

Durtschi wendet aktuell elf verschiedene Vitalpilze an. Sein Lieblingspilz ist der Reishi, der auch als Geriatriepilz bekannt ist. «Sogar der Geistliche Dalai Lama schwört auf ihn und sagt, dass man mit ihm 120 Jahre alt werden kann», sagt der Drogist lachend. An ihm schätzt Durtschi seine vielfältigen Einsatzmöglichkeiten,

er kann Nieren und Leber stärken und hilft unterstützend bei Hautproblemen, auch bei Rheumabeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Auch den ABM-Pilz (Agaricus blazei Murrill) setzt der Drogist gerne ein, da er geschwächte Immunsysteme wieder stärken kann. Der Cordyceps hingegen kommt bei Burn-out-Symptomen zum Zug. «Wichtig ist für uns eine gute Anamnese, die wir meist in einem separaten Beratungszimmer durchführen.»

Richtig einnehmen

Vitalpilze gibt es als Pulver und Kapseln. «Ich verabreiche sie bevorzugt in Kapselform. Sie haben den Vorteil, dass sie tiefer wirken, da in ihnen alle Elemente des Pilzes verarbeitet sind», erklärt Hans Rudolf Durtschi. Zentral ist insbesondere der Fruchtkörper, weil alle Inhaltsstoffe der Vitalpilze, die sich in der Schul- und Erfahrungsmedizin als wirksam er

→

Hans-Rudolf Durtschi

Der 62-jährige Hans-Rudolf Durtschi ist seit 1990 Geschäftsführer der Pedro-Drogerie Durtschi in Wattenwil (BE) und Mitinhaber der Pedro-Drogerie AG. Seine Spezialgebiete sind Spagyrik, Vitalpilze und probiotische Darmbakterien (Ausbildung zum Fachmann für Darmgesundheit).
www.pedro-drogerie.ch

Eskymaks – stock.adobe.com, zVg

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

ENTDECKEN SIE DIE KRAFT DER VITALPILZE

Beste Qualität direkt aus der Natur

HAWLIK DAS ORIGINAL seit 1980

Einzigartig durch die Kombination von Extrakt und Pulver.

HAWLIK®

Nutrexin AG, Albisriederstrasse 5, 8003 Zürich, T 071 571 23 23, www.hawlik.ch

Multitalent Vitalpilz

Prot – stock.adobe.com

In Drogerien finden Sie Vitalpilze in guter Qualität. Kaufen Sie niemals aus unbekannter Quelle oder gar im Internet ein.

wiesen haben, sich darin konzentrieren. Darum werden Vitalpilzprodukte zu therapeutischen Zwecken seit jeher aus diesen Fruchtkörpern hergestellt.

Wichtig ist, die Pilze richtig einzunehmen. «Wir empfehlen 1000 bis 2000 mg eines Pilzes pro Tag. Das sind etwa zwei Kapseln morgens und zwei abends für mindestens drei bis sechs Wochen.» Lassen Sie sich bezüglich Dosierung und Einnahme am besten persönlich in der Drogerie beraten. Wer einen sensiblen Magen hat, kann die Verträglichkeit der Vitalpilze unterstützen, indem er sie unmittelbar vor einer Mahlzeit mit genügend Wasser einnimmt. Auch die Bezugsquellen spielen bezüglich der Qualität eine entscheidende Rolle. Pilze, so viel ist spätestens seit der Katastrophe in Tschernobyl bekannt, können Böden reinigen und nehmen beispielsweise Schwermetalle auf. Deshalb ist es wichtig, woher die Pilze stammen. Die Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz klärt auf und verweist auch an anerkannte Mykotherapeuten in der Schweiz: www.gfvs.ch

Denise Muchenberger

Vitalpilze als Therapeutikum

- Vitalpilze können kombiniert werden. Sie unterstützen sich gegenseitig in ihrer Wirkung (Synergismus), deshalb ist es möglich, verschiedene Arten von Pilzen gleichzeitig einzunehmen.
- Vitalpilze können präventiv eingenommen werden, da sie beispielsweise unterstützend bei Erkältungen, Infektionen oder Allergien helfen können.
- Vitalpilze sind im Normalfall frei von schädlichen Nebenwirkungen. Menschen, die unter Lebensmittelallergien leiden, können auf die Pilze mit Magen-Darm-Problemen reagieren. Auch schon aufgetreten sind Hautausschläge. Wenden Sie sich bei Beschwerden an Ihren Mykotherapeuten.

Quelle: Gesellschaft für Vitalpilzkunde Schweiz

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-4502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

SCHAUFENSTER

Anzeige

Neu: Burgerstein Curcuma-Komplex

Burgerstein Curcuma-Komplex ist ein natürliches Multitalent. Es enthält einen hochwertigen Kurkuma-Extrakt, der besonders gut vom Körper aufgenommen werden kann – ohne zusätzliche Hilfsstoffe. Ergänzt wird die Formulierung mit einem Rosmarinextrakt aus kontrolliertem Anbau und einem umfassenden Vitamin-E-Komplex.

Weitere Informationen:
Burgerstein Vitamine
Fluhstrasse 30
8645 Rapperswil-Jona
www.burgerstein.ch

Burgerstein Curcuma-Komplex

Spüren Sie die Kraft der Sanddornbeere

Seit über 1000 Jahren werden Sanddornbeeren gegen trockene Haut und Schleimhäute eingesetzt. Für Ω7 Sanddorn Argousier® wird Sanddornöl aus den Samen und dem Fruchtfleisch durch ein umweltfreundliches, besonders schonendes Verfahren und ohne Verwendung von Lösungsmitteln gewonnen. Das standardisierte Öl enthält u. a. hohe Mengen an Vitamin A und E sowie mehrfach ungesättigten Fettsäure (3, 6, 7 und 9).

Ω7 Sanddorn Argousier®

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.

Liebe im Alter? Aber ja doch!

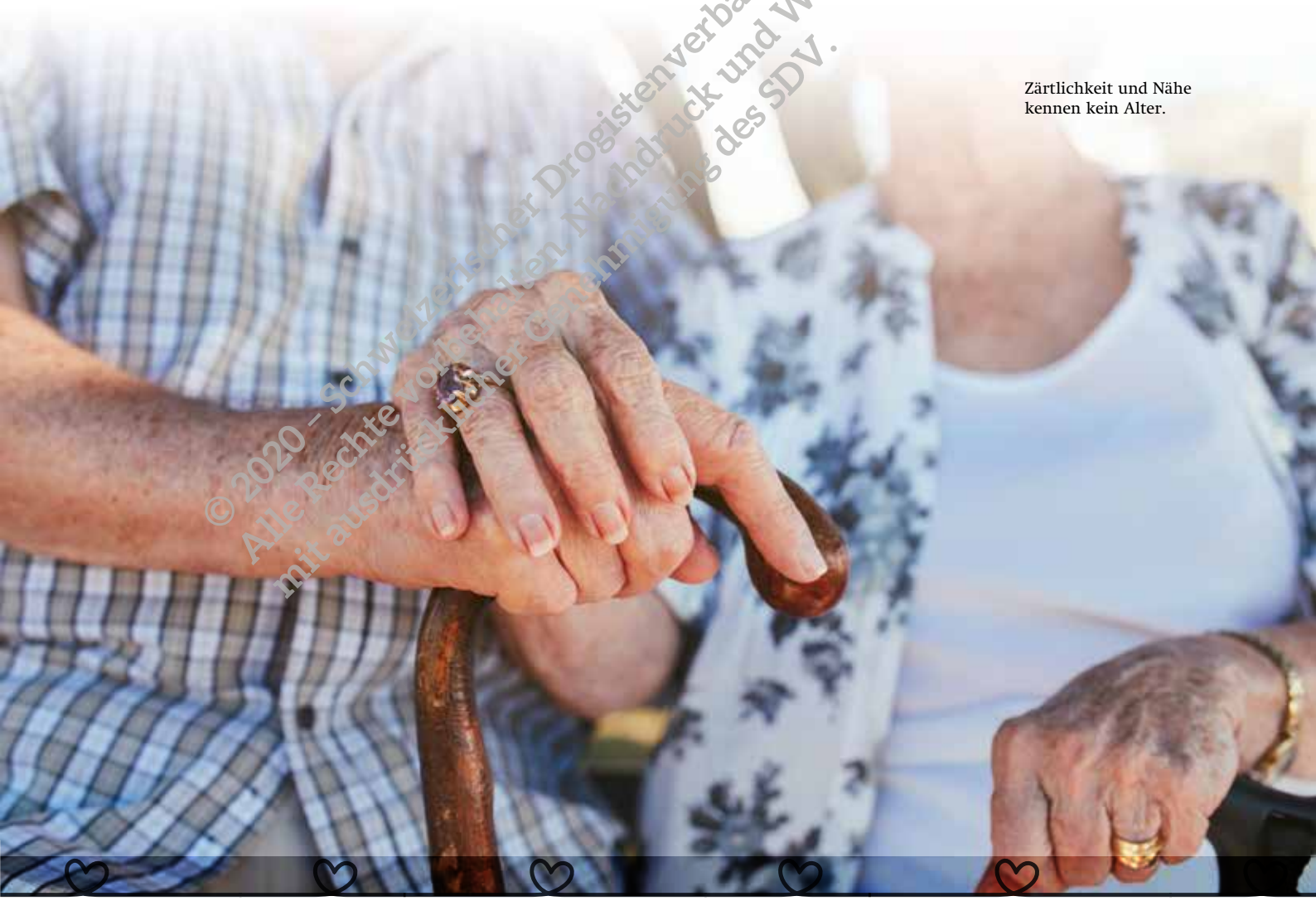
Lilly und Peter Heinimann haben sich mit über 70 kennengelernt – und sich noch einmal auf eine neue Liebe eingelassen.

Lilly Heinimann war 75, Peter Heinimann 78 und beide verwitwet, als sie noch einmal Schmetterlinge im Bauch hatten. Für beide kam die neue Liebe unverhofft und war doch ein riesiges Geschenk, wie sie übereinstimmend berichten.

Liebe auf den dritten Blick

Lilly Heinimann war zu diesem Zeitpunkt in einer schwierigen Phase ihres Lebens, hatte nach dem Tod ihres langjährigen Ehemannes Mühe mit dem Alleinsein. Der Alltag war beschwerlich und belastend, auch abends und nachts hatte sie in der Wohnung Angst. Glücklicherweise versuchte sie dennoch, Dinge zu unternehmen und unter Leute zu gehen. Eine ihrer grossen Leidenschaften ist seit jeher das Jassen. So ging sie weiterhin regelmässig in die Jassferien nach Seelisberg (UR). Dort traf sie auf einen charmanten Mann, ebenfalls einen Basler, der sogar in derselben Gemeinde wohnte wie sie. Auch er war alleinstehend, auch er hatte seine langjährige Ehefrau nach schwerer Krankheit verloren. Die beiden kamen ins Gespräch, waren sich sympathisch, jassten am selben Tisch oder trafen sich beim Abendessen und plauderten zusammen. Bei ihrem dritten Aufeinandertreffen funkte es. Sie noch etwas zurückhaltend und zögernd, deshalb war er es dann, der den entscheidenden Schritt tat. «Lilly gefiel mir, weil sie bodenständig und naturverbunden war und etwas Fröhliches ausstrahlte», erzählt Peter Heinimann.

Als die beiden nach dem Jassabend den Hotellift betraten, lag etwas in der Luft. Gemeinsam entschieden sie, →



Zärtlichkeit und Nähe kennen kein Alter.

Foto: Jacob Lund – stock.adobe.com; Grafiken: vecteezy.com

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

dass sie für diese Nacht nur eines der Hotelzimmer benötigten. Und von da an waren die beiden unzertrennlich. Peter Heinimann gab seine Wohnung auf und zog nur kurze Zeit später zu Lilly Heinimann. Dann organisierten sie einen Abend und luden die beiden Familien ein, um sie zusammenzuführen. Lilly Heinimann hat drei Söhne aus erster Ehe und mehrere Grosskinder, Peter Heinimann eine Tochter und einen Sohn. «Unsere Kinder und Grosskinder reagierten positiv und freuten sich für uns», sagt Peter Heinimann.

Mit der neuen Liebe traten neue Perspektiven ins Leben. Lilly Heinimann blühte noch einmal richtig auf, genoss es, auf einen wahren Gentleman getroffen zu sein, der die Welt gesehen hatte und sie zu Reisen bewegen konnte. Gemeinsam unternahmen sie Flusskreuzfahrten auf dem Rhein und der Mosel, und Lilly Heinimann, die eigentlich weniger reisefreudig ist, liess sich sogar zu Ferien auf den Kanaren überreden. Dort auf der Hotelterrasse bestellte Peter Heinimann bei Sonnenuntergang eine Flasche Champagner und machte ihr einen Heiratsantrag. «Mir war es wichtig, dass ich Lilly absichern konnte, für den Fall, dass mir etwas passieren sollte.» Am 6. Januar 2014 heirateten sie in Stans (NW) auf dem Standesamt. Zur Feier ging es natürlich nach Seelisberg, wo ihre Liebesgeschichte begonnen hatte. Die beiden entschieden sich für eine kleine Feier im kleinen Kreis. Auch auf Eheringe verzichteten sie. «Wir müssen nicht mehr alles genauso durchspielen wie in jungen Jahren», sagt Peter Heinimann lachend.

Traute Zweisamkeit

Rückblickend sagen beide, dass es sich gelohnt habe, sich im reiferen Alter noch einmal auf die Liebe einzulassen. Natürlich habe das Mut und Offenheit gebraucht, vor allem wenn man viele Jahre den gleichen Menschen an seiner Seite hatte. «Nachdem ich über 50 Jahre glücklich verheiratet war, habe ich mich gefreut, dass ich noch einmal jemanden gefunden habe, der mich so nimmt, wie ich bin», sagt Peter Heinimann. Der Mensch sei nicht fürs Alleinsein geschaffen. Jemanden zu haben, bei dem man sich anlehnen und Dinge diskutieren kann, körperliche Nähe spürt, Zärtlichkeiten austauschen kann, das schätze er an seiner Partnerschaft. Was wünschen sie sich für ihre weitere Zukunft? «Ich bin jetzt 85, Lilly ist 82, wir sehen im Umfeld, dass in unserem Alter die Gesundheit das höchste Gut ist», sagt Peter Heinimann. Deshalb freuen sie sich über jeden Tag, den sie gemeinsam beginnen und gesund beenden können. Lesen, Karten spielen, gemeinsam kochen und essen oder ein Jassabend mit guten Freunden – das sind alles Dinge, die sie schätzen. Das Jassen hat sie zusammengeführt und das Jassen wollen sie weiterhin pflegen. «Egal, was wir gemeinsam machen, wir schätzen die Zweisamkeit – in unserem Alter umso mehr.»

Denise Muchenberger

Sexualität im Alter

Mit einer neuen Liebe und einer neuen Partnerschaft kommt auch das Bedürfnis nach Nähe, Zärtlichkeit und Sexualität auf. Die Universität Zürich hat im Jahr 2002 in einer Studie rund 900 Seniorinnen und Senioren befragt und erfahren, dass Sexualität in der Schweiz bis ins hohe Alter gelebt wird. «Für die meisten ist es wichtig, dass man einen Partner hat, mit dem man dies leben kann», sagt Dr. Elke Krause, ärztliche Leiterin des gynäkologischen Ambulatoriums am Inselspital Bern. Dort wird regelmässig eine Sprechstunde für Sexualberatung angeboten. «Weil sich der Körper über die Jahre verändert, ist eine wiederaufgenommene Sexualität oftmals mit Unsicherheiten verbunden», sagt Krause. «In den Wechseljahren verändern sich die Schleimhäute im Vaginalbereich, Scheidentrockenheit ist die Folge. Eine Penetration kann dann oft mit Schmerzen verbunden sein. Auch der Körper ist nicht mehr derselbe wie mit 30 Jahren. Damit haben Frauen oft Hemmungen. Männer sind schambehaftet, wenn es um Potenzprobleme geht.» Elke Krause gibt Ratschläge über Schmerzprävention, den möglichen Gebrauch von Gleitmitteln sowie potenzsteigernden Präparaten.

Generell beobachtet sie, dass es im Alter häufig, aber nicht mehr nur, um den Akt der Penetration gehe. Sondern vielmehr darum, sich nah zu sein, Zärtlichkeiten auszutauschen, durch körperliche Nähe Vertrauen zu- und ineinander zu gewinnen. «Ganz wichtig ist, die Dinge offen anzusprechen. Was ist überhaupt möglich? Was sind die Wünsche – seitens der Frau und des Mannes.» Auch zu äussern, welche Berührungen man mag und was einem guttut. Eine Beratung bei der Frauenärztin oder beim Urologen kann es womöglich erleichtern, dieses Thema mit dem Partner anzusprechen, um gemeinsam herauszufinden, wie Sexualität im Alter befriedigend gelebt werden kann.

Auch die Schweizer Drogerien sind für diese Themen sensibilisiert und bieten persönliche Beratungen und Produkte im Bereich der Intimpflege, aber auch der Gleit- und Verhütungsmittel. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie des Vertrauens persönlich und diskret beraten!

© 2020 Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-3312 Bleienbach. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Grafiken: Mykola – stock.adobe.com, vecteezy.com

Hilfe bei den Symptomen des Reizdarmsyndroms

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

Das Mikrobiom

Billionen von Darmbakterien beeinflussen als sogenanntes Mikrobiom unsere Körperfunktionen und unser Wohlbefinden. Die wissenschaftliche Forschung zeigt immer klarer, dass und wie wir die Kraft dieses Mikrobioms nutzen können. Es hat sich gezeigt, dass Milchsäurebakterien die grosse Hoffnung in der Behandlung der Symptome chronischer Darmerkrankungen sind.

Das Reizdarmsyndrom als wichtiges Beispiel der chronischen Darmerkrankungen ist weitverbreitet. Es tritt unter sehr unterschiedlichen Erscheinungsformen (Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall, Verstopfung) und unterschiedlich intensiv auf, betroffen sind 10–15 % der Bevölkerung, doppelt so viele Frauen wie Männer. Lebensqualität und Leistungsfähigkeit können jahrelang beeinträchtigt sein.

Die Wahl des richtigen Stammes

Lactibiane Plus enthält den mikrobiotischer Stamm *Lactobacillus gasseri* LA806, der im Verzeichnis der französischen Collection Nationale de Cultures de Microorganismes (CNCM) eingetragen ist. Ausgewählt wurde dieser mikrobiotische Stamm von Laboratoire PiLeJe insbesondere wegen seines grossen Anhaftungsvermögens an den Zellen des Darms, wo er einen Schutzfilm auf der Darmwand bildet. So geschützt ist die Darmschleimhaut nicht mehr durch im Darm vorkommende pathogene Bakterien und andere Toxine angreifbar, die Mikroläsionen, Entzündungen, Störungen in der Darmpassage und Bauchschmerzen verursachen. Die Wirkung von *Lactobacillus gasseri* LA806 auf die Symptome des Reizdarmsyndroms wird in mehreren Studien bestätigt.

Sicherheit durch Forschung

Das Unternehmen Pileje arbeitet seit 1992 erfolgreich in eigenen Forschungs- und Entwicklungslabors. Im internationalen Netzwerk der wissenschaftlichen Forschung hat Pileje einen ausgezeichneten Ruf als zuverlässiger Hersteller von Bakterien, die hohen Anforderungskriterien an Sicherheit, Stabilität, Magenresistenz, Vermehrungsfähigkeit und Adhäsion an der Darmwand entsprechen.

PiLeJe
LABORATOIRE

NEU

Blähungen?
Völlegefühl?
Bauchkrämpfe?

Gaspan® – bei Blähungen, Druck- und Völlegefühl in der Bauchgegend mit leichten Krämpfen.

- ✓ Hilft bei Verdauungsbeschwerden
- ✓ Pflanzlich aus Pfefferminz- und Kümmelöl
- ✓ Gut verträglich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG
From Nature. For Health.

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

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

Vitaler dank Dar

**In den Sommerferien gönnt man sich gerne eine Gla
Das strapaziert die Verdauung. Eine Darmsanierung**

Sommerferienzeit ist Reisezeit. Viele Familien fahren gerne ans Meer, bauen Sandburgen und schlagen sich die Bäuche mit Spaghetti alle vongole und Gelati voll. Dieses Jahr ist aufgrund des Coronavirus für viele Ferien in der Schweiz angesagt. Man wandert oder badet in Seen und Flüssen statt im Mittelmeer. Bratwurst vom Grill und Glacen ersetzen Spaghetti alle vongole und Gelati. Der Verdauung kann auch diese heimische Kost zu schaffen machen.

Nach den Sommerferien ist deshalb eine gute Gelegenheit für eine Darmsanierung. Denn einerseits braucht sie Zeit und Durchhaltewillen, andererseits kann man den Organismus und somit auch das Immunsystem damit für den Herbst und den Winter stärken. Drogist Joachim Klemm aus der TopPharm Apotheke und Drogerie Höschgasse in Zürich: «Viele Kunden, die eine Darmsanierung einmal ausprobiert haben, führen sie anschliessend einmal im Jahr durch. Einfach, weil sie sich danach vitaler und energievoller fühlen, da der Darm sprichwörtlich neuen Schwung bekommt.»

Vorbereitung

Für eine wirkungsvolle Darmsanierung lassen Sie sich am besten vorab in Ihrer Drogerie beraten. Drogist Joachim Klemm

Sommerschlemmereien – so fein! Doch sie belasten den Körper. Eine Darmsanierung kann helfen.

msanierung

**ce oder grillierte Würste.
hilft.**

erklärt, wie er dabei vorgeht: «Bevor wir mit einer Kur starten, gehe ich individuell auf jeden Kunden ein und frage nach allfälligen Beschwerden wie Schmerzen, Krämpfen, Blähungen oder einem Druckgefühl», sagt Klemm. Wie oft und wann treten Bauchschmerzen auf, was bringt Entlastung und wann sind die Schmerzen oder Krämpfe besonders stark zu spüren? «Einige schildern es als eine Art Klumpen im Bauch, andere sind stets gebläht, spüren ein Druckgefühl oder ein Ziehen, auch Appetitlosigkeit, Verstopfung oder Durchfall können das Wohlbefinden beeinträchtigen.» Wichtig ist, in einem ersten Stadium die individuell geschilderten akuten Beschwerden zu lindern, Krämpfe zu lösen oder gegen die Blähungen vorzugehen.

Erste Phase

Anschliessend geht es an die eigentliche Darmsanierung, die mindestens sechs Wochen beansprucht. «Es gibt verschiedene Ansätze. Wir in der Höschgasse Apotheke & Drogerie starten mit Huminsäurekapseln, die während 14 Tagen eingenommen werden.» Die Kapseln gelangen in den Darm, wo sich das feine Pulver entfaltet und auf die Darmschleimhaut legt. Anschliessend bindet und scheidet die Huminsäure Schadstoffe aus →

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

GRUND NR. 1:

Carmol®
lindert mein
Unwohlsein

10 GRÜNDE FÜR CARMOL®

Die Kraft der Carmol® Kräuter

Ätherische Öle aus Sternanis, Salbei, Muskat, Lavendel, Zimtkassie, Zitronengras, Speiklavendel, Nelke, Thymian und Zitrone sowie Melissengeist und Levomenthol

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Iromedica AG, St.Gallen

Fotos: iStock.com/AaronAmat; Susanne Keller; Grafiken: vecteezy.com

Wer sich Zeit lässt für die Mahlzeiten, tut seiner Verdauung etwas Gutes.

dem Darm aus. Dreimal täglich müssen 1–2 Kapseln vor den Mahlzeiten mit einem Glas Wasser eingenommen werden. Alternativ eignen sich auch andere Heilerden oder die medizinische Tonheilerde.

Zweite Phase

Nach den 14 Tagen kommt die zweite Phase der Darmsanierung: der Aufbau der Darmflora mit hochkonzentrierten und probiotischen Bakterienstämmen, darunter Laktobazillen und Bifidobakterien. «Unser Präparat ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit den Stämmen in gefriergetrockneter Form. Die vorgegebene Dosierung einfach mit etwas Wasser mischen und die Bakterienstämme aufquellen lassen», sagt Klemm. Anschliessend wird dieses Gemisch getrunken – die Bakterienstämme gelangen in den Darm, den diese «gesunden» Stämme impfen und so die Darmflora aufbauen, stärken und krank machende Bakterien hemmen.

«Wir empfehlen dazu Glutaminsäure, die die Darmschleimhautzellen nährt und somit einen natürlichen Schutzmechanismus aufbaut.» Klemm empfiehlt die Einnahme dieser beiden Nahrungsergänzungsmittel für mindestens drei, idealerweise für sechs Wochen. «Wir begleiten unsere Kunden gerne dabei und können auch mit Tees, Spagyrik und Bitterstoffen unter-

© 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

stützen, falls zeitgleich unangenehme Blähungen oder Krämpfe behandelt werden müssen.»

Probiotika

Wichtig ist bei einer Darmsanierung, während der Kur auf eine ausgewogene Ernährung zu achten: Also keine zu fettigen und gezuckerten Speisen, wenn immer möglich Frisch- statt Fertigprodukte bevorzugen und sich genügend Zeit für eine Mahlzeit nehmen. Auch lieber mehrere kleine Mahlzeiten als zu grosse Portionen essen. «Auch hier stehen wir beratend zur Seite und schauen individuell, was sinnvoll ist. Rohkost beispielsweise ist ja eigentlich sehr gesund, bei Blähungen hingegen ist sie ungeeignet.» Willkommen sind hingegen Probiotika, wie sie natürlicherweise etwa in Kefir oder in fermentierten Speisen wie Sauerkraut vorkommen. Probiotika können auch als Nahrungsergänzungsmittel aus der Drogerie eingenommen werden. Sie füttern die Darmflora, damit sie im Gleichgewicht bleibt. Auch Kurkumapulver oder Haferflocken, morgens im Müesli, sind für Joachim Klemm bewährte Darmhelfer: «Hafer beruhigt den Darm und beeinflusst den Blutzuckerspiegel positiv.» Empfehlenswert sind weiter regelmässige Bewegung oder Gymnastikübungen und eine bewusste, tiefe Atmung.

Denise Muchenberger

Joachim Klemm

Der 54-jährige Joachim Klemm arbeitet seit 1996 als Drogist im Zürcher Seefeldquartier. Seit 2009 leitet er die Drogerie in der Apotheke & Drogerie Höschgasse in Zürich. Seine Spezialgebiete sind Spagyrik, Phytotherapie, ganzheitliche Medizin und Sachpflege.
www.apotheke.ch/hoeschgasse

Darüber freut sich der Darm

- Natürliche und möglichst unverarbeitete Lebensmittel, die reich an Nahrungsfasern sind. Dazu gehören Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Samen, Kerne, Nüsse und Hülsenfrüchte.
- Bei empfindlicher Verdauung Gekochtes der Rohkost vorziehen.
- Stehen Sie immer wieder auf und vertreten Sie Ihre Beine. Dabei tief ein- und ausatmen. Auch Spaziergänge tun dem Darm gut.
- Geniessen Sie Ihre Mahlzeiten und lassen Sie sich Zeit beim Essen. Kauen Sie gut.
- Unterstützen Sie Ihren Darm mit verdauungsfördernden Kräutertees (Melisse, Pfefferminze oder Kamille) oder Bitterstoffen. Eine breite Auswahl finden Sie in Ihrer Drogerie.

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

Sagen Sie uns so richtig die Meinung!

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir geben Tag für Tag alles, damit wir Ihnen mit dem *Drogistenstern* ein attraktives, lesenswertes und informatives Magazin bieten können. Ob uns das wirklich gelingt, entscheiden letztlich Sie.

Wir laden Sie deshalb ein, uns Ihre Meinung zu sagen und diese Ausgabe des *Drogistensterns* aus Ihrer Sicht online zu bewerten. Dies ist ganz einfach: Melden Sie sich an unter **drogistenstern.bewerten.ch** an und nehmen Sie sich 20 Minuten Zeit. **Teilnahmeschluss ist der 31. August 2020.**

Mit etwas Glück können Sie mit Ihrer Teilnahme einen tollen Preis gewinnen:

1. Preis

im Wert von 720 Franken

- 2 Übernachtungen für 2 Personen inkl. Frühstück im 4* Kurhotel Im Park in Bad Schinznach (AG)
- Willkommensdrink in der Hotellobby
- Eintritt in die Thermalbäder Aquarena fun und Thermi spa sowie alle Wellness- und Saunabereiche
- Parkplatz
- WLAN

2. und 3. Preis

im Wert von je 216 Franken

- Ein Geschenkset von The Merchant of Venice

4. bis 10. Preis

- Klorane Cupuaçu Haar- und Körperpflegeset im Wert von je 100 Franken

Wir versichern Ihnen, dass wir alle Ihre Daten ausschliesslich im Rahmen dieser Umfrage verwenden. Sie erhalten von uns keine Werbung und wir verwenden Ihre Adresse nicht weiter. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden persönlich benachrichtigt.

1. Preis

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

2. und 3. Preis

4. bis 10. Preis

Fotos: zVg; Grafiken: vecteezy.com

Naturally

Grosswerden ist kein Kinderspiel!

Harmonie für Kinder
RESCUE® Kids

alkoholfrei

RESCUE® Kids ist in der Pipettenflasche extra für Kinder entwickelt worden und enthält die traditionelle Original Bach®-Blütenmischung.

Grosswerden heisst viel zu erleben, aber auch emotionale Herausforderungen zu meistern. Die Welt ist spannend und es gibt viel kennenzulernen – Schönes, aber auch Schwieriges.

Die Original Bach®-Blütenmischung mit den fünf Bach-Blütenessenzen bietet Unterstützung in emotional herausfordernden Situationen.

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

№1 ORIGINAL BACH®-BLÜTEN IN DER SCHWEIZ
RESCUE®

HÄNSELER SWISS PHARMA
Hänseler AG, CH-9100 Herisau, www.haenseler.ch/rescue
www.facebook.com/rescuesuisse

Juhu! Bald gehe ich zur Schule

Im Herbst gilt es ernst für viele Kinder: Der erste Schultag steht an. Bevor der neue Alltag anfängt, haben drei Kinder Zeit gefunden, für uns Bilder ihrer Familie zu zeichnen – bald löst der Fülli den Malstift ab und sie lernen Abc und das Einmaleins.

In der Schule ist vieles neu. Die Schülerinnen und Schüler brauchen Hefte, Stifte, Etui. An den Schweizer Volksschulen werden Lern-, Schreibmaterial und Hefte abgegeben. Auch Znüni-Boxen und Bastelmaterial bekommen sie normalerweise gestellt. Trotzdem gilt es, ein paar Dinge für den grossen Tag vorzubereiten, schliesslich möchten alle Erstklässler mit einem coolen Thek und einem tollen Etui glänzen.

Was Ihr Kind alles braucht:

- Schulsack
- Etui
- Sportsachen und Turnschuhe oder Turnschläppli
- Finken
- Znüni
- Eventuell eine Malschürze

Auch willkommen:

- Trinkflasche
- Regenschirm/Regenschutz
- Federmappen und Klarsichtmäppchen für die Ordnung zu Hause
- Spitzer, Radiergummi, Lineal, Schere und evtl. Leimstift

EMIL, 6 JAHRE, BASEL
PAPA MIT BARTSTOPPELN LINKS, MITTE EMIL, RECHTS MAMA

EMMA, 6½ JAHRE, BASEL
MAMA & PAPA AM DORENBACH MIT OSTERHASE

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

EMELIE,
6 JAHRE,
BASEL

Grafiken: vecteezy.com

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

BAYER ASPIRIN® GRANULAT

Praktisch für unterwegs – ohne Wasser

Kopfschmerzen

Jetzt wieder erhältlich!

Löst sich ohne Wasser im Mund auf.

Bayer (Schweiz) AG
8045 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

L.CH.MKT.CC.07.2020.2985

Natürlich gegen trockene Augen

Trockene Augen sind ein weit verbreitetes Leiden. Verantwortlich dafür ist eine Störung des Tränenfilms, welcher wichtige Funktionen übernimmt und unser Auge etwa vor Viren, Bakterien und anderen Fremdkörpern schützt. Er dient ferner als Gleitmittel für die Augenlider, versorgt die Hornhaut mit Sauerstoff und gleicht kleinste Unebenheiten auf der äusserten Schicht des Auges aus. Ein wahres Multitalent also. Ist der Tränenfilm gestört, beispielsweise durch trockene Luft, Stress, Medikamenteneinnahme oder langes Arbeiten am Bildschirm – hat dies unangenehme Folgen. Wir bekommen trockene Augen, die schmerzen, brennen oder jucken. Auch Lichtempfindlichkeit oder ein Stechen können auftreten. Kommt hinzu, dass es Krankheitserreger nun einfacher haben, sich auf der trockenen Hornhaut anzusiedeln und schmerzhafte Entzündungen hervorzurufen. Längerfristig können trockene Augen sogar zu Hornhautschädigungen führen, falls sie nicht behandelt werden.

Umso wichtiger ist es, das Auge feucht und vor allem gesund zu halten. Théa Pharma hat sich diesem Thema ganzheitlich angenommen und ein Produkt entwickelt, das den Tränenfilm stärkt, nährt und essenzielle Regenerationsprozesse übernimmt: Thealoz Duo – eine kombinierte Lösung, welche die Wirkmechanismen der Hyaluronsäure mit den natürlichen Inhaltsstoffen der Trehalose vereint.

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

Wie wirkt es?

Während die Hyaluronsäure das Auge befeuchtet und längerfristig einen Feuchtigkeitsfilm auf der Augenoberfläche bildet, stabilisiert die Trehalose den natürlichen Tränenfilm. Trehalose ist ein Disaccharid, das mitunter in Pflanzen vorkommt, die langen Trockenperioden, Hitze oder etwa starker Sonneneinstrahlung ausgesetzt sind. Eine von diesen Pflanzen ist die Rose von Jericho, welche faszinierende Eigenschaften hat. Sie gilt als Symbol für Glück, Liebe und Schönheit und entstammt den Wüstengebieten Jordaniens und Israels. Ihrem Namen – sie wird auch Auferstehungspflanze genannt – macht sie alle Ehre. Denn wenn man die unscheinbare Knolle mit Wasser übergiesst, entwickelt sie sich innerhalb weniger Stunden zu einer grünen Pflanze. Nach einer Trocknungsphase von drei bis vier Wochen kann sie Jahrzehnte überdauern, ohne einzugehen. Théa nutzt die natürliche Trehalose, welche die Zellen effektiv vor äusseren Einflüssen wie oxidativem Stress und somit vor Austrocknung schützt. Ein Wundermittel aus der Natur!

Wichtig ist nicht zuletzt eine einfache Handhabung, weshalb Théa sich für Thealoz Duo für das eigens entwickelte und patentierte ABAK-System entschieden hat. Das Flaschensystem mit Tropfen ist gut anwendbar und frei

Martina – stock.adobe.com

von Konservierungsmitteln und Phosphat. Eine Flasche von 10 ml enthält 300 Tropfen, die durch ein spezielles Filtersystem mittels leichtem Drücken der Flasche in der vorgegebenen Dosis ins Auge gelangen.

Tipps für den Alltag

Um die Gesundheit unseres Sehorgans zu erhalten, ist es wichtig, das Auge achtsam zu pflegen. Hier einige Tipps, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen:

- Trinken Sie ausreichend und ernähren Sie sich ausgewogen. Omega-3-Fettsäuren in den Speiseplan einbauen, lohnt sich! Denn wie Studien gezeigt haben, können Omega-Fettsäuren, wie sie in Samenölen und fettreichen Fischen vorkommen, positiv auf Entzündungen und die Tränenproduktion einwirken. Ein Luftbefeuchter im Büro oder zuhause kann bei trockenen Augen helfen. Meiden Sie hingegen rauchige oder verstaubte Räumlichkeiten, auch Klimaanlagen können Reizungen im Auge hervorrufen. Gönnen Sie Ihren Augen ab und zu eine Pause, vor allem wenn Sie längere Zeit am Bildschirm arbeiten. Blinzeln Sie regelmässig oder schliessen Sie die Augen bewusst und halten Sie inne, gönnen Sie sich und Ihren Augen sprichwörtlich eine Pause. Besonders sensible Augen schützen Sie am besten mit einer Brille, wenn Sie nach draussen gehen – vor Wind, Wetter und UV-Strahlung.

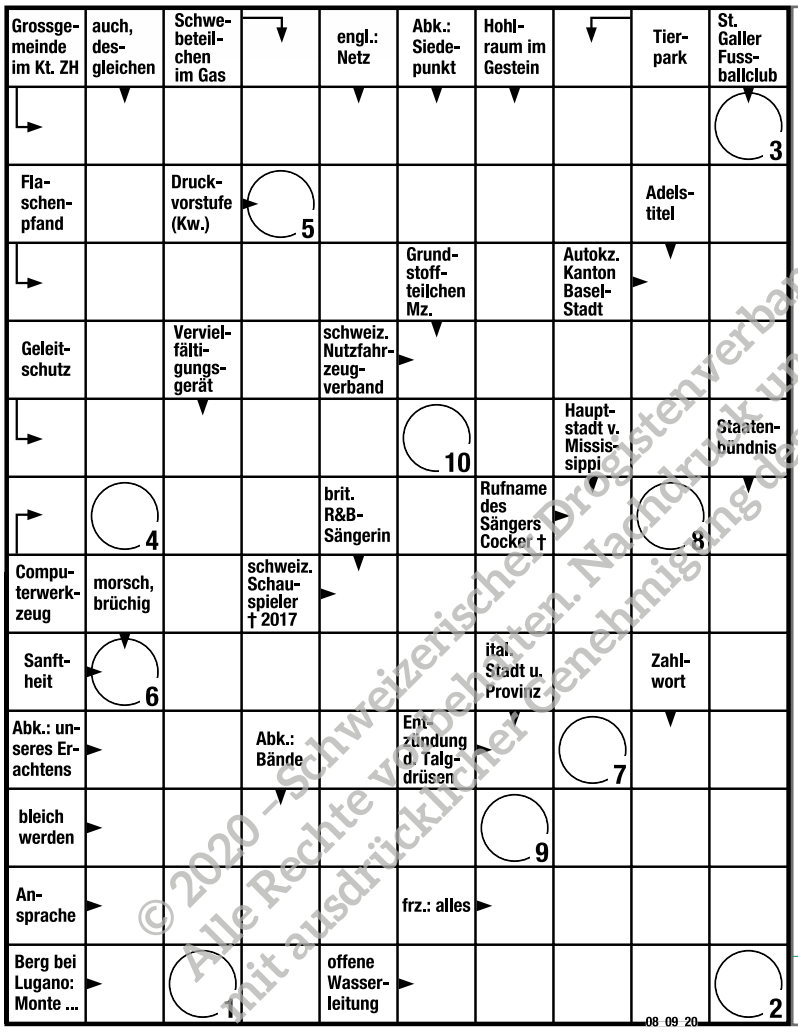
© 2020 - Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2502 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Thealoz Duo, Thealoz Duo Gel – Faktencheck:

- Hilft gegen trockene Augen, die schmerzen, jucken, stechen oder brennen. Wenn Sie auf äussere Einflüsse wie Wind, Luftverschmutzung, Licht, Kälte, trockene Hitze, Klimaanlagen oder Bildschirmarbeit empfindlich reagieren, bieten die Tropfen einen effektiven Schutz für das Auge.
- Es handelt sich um eine pH-neutrale Lösung mit den Hauptkomponenten Trehalose, eine natürliche Substanz, die in zahlreichen Pflanzen- und Tierarten vorkommt. Die ebenfalls vorkommende Hyaluronsäure befeuchtet das Auge und stärkt den Feuchtigkeitsfilm.
- Frei von Konservierungsmitteln und Phosphat.
- Auch für Kontaktlinsenträger geeignet.
- Dank eines Carbomers als weiterer Inhaltsstoff ist das Thealoz Duo Gel besonders für die Anwendung in der Nacht geeignet (Haftbarkeit).

20 x hochwertige Mandel Sensitiv Pflegesets von Weleda zu gewinnen!

Speziell auf die Bedürfnisse sensibler Haut abgestimmt. Die Mandel Sensitiv Pflegeserie reinigt und pflegt sanft und unterstützt die hauteigene Schutzfunktion.



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

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

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. September 2020, 18.00 Uhr (Datum des Poststempels). Das richtige Lösungswort wird im *Drogistenstern* 10–11/20 publiziert.

Kreuzworträtsel 6–7/20
Das richtige Lösungswort lautete «**GESICHTSPFLEGE**».

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

Besser leben – mit Reformprodukten

Die Reformhäuser entstanden vor über 100 Jahren aus der Lebensreformbewegung. Heute sind Reformprodukte auch in vielen Drogerien erhältlich.

Greifen Sie zu! Viele Drogerien wie hier im Bild die Nature First Apotheke und Drogerie in Winterthur haben ein umfangreiches Sortiment an Reformprodukten.

© 2020 – Schweizerischer Drogistenverband SDV, CH-2501 Biel
Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Weiterverbreitung nur
mit ausdrücklicher Genehmigung des SDV.

Heute ist ein gesunder Lebensstil sprichwörtlich in aller Munde. Das Bedürfnis, sich bewusst, regional und fleischlos zu ernähren, geht aber viel weiter zurück, sagt der Historiker Dr. Stefan Rindlisbacher. Als Kurator der Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» im Bernischen Historischen Museum hat er die Lebensreformbewegung der letzten 100 Jahre recherchiert. Und dabei Spannendes herausgefunden. Beispielsweise wurden schon 1820 erste Vegetarier-Vereine gegründet, und zwar in Amerika. «Mich hat vor allem beeindruckt, wie weit solche Bewegungen zurückgehen. Schon um 1900 bot in der Schweiz das erste Reformhaus exklusive Produkte an, weil die Nachfrage nach gesunden, naturbelassenen und regionalen Lebensmitteln aufkam», sagt er. Damals wurden die Produkte allerdings nicht über den Ladentisch verkauft, sondern mit der Post versandt. Weil die Nachfrage stetig zunahm, eröffnete dann das erste Geschäft – das Reformhaus Egli in Zürich.

Problem Wohlstand

«Man muss bedenken, dass im 19. Jahrhundert die Industrialisierung für einen gesellschaftlichen Wandel sorgte. Wo man sich zuvor hauptsächlich vegetarisch ernährte, gab es nun Fleisch in Hülle und Fülle, auch zuckerhaltige und fettreiche Fertigprodukte kamen auf.» Dass sich dieser Wohlstand und eine neue Form des Konsums auf die Gesundheit auswirkten – Übergewicht, Herzprobleme und psychische Krankheiten waren die Folgen –, veranlasste junge Menschen dazu, gesund und regional zu essen, auf Fleisch zu verzichten, Sport zu treiben und dadurch auch ein Statement zu setzen. «Natürlich war eine gesunde Lebensweise der grösste Antrieb. Aber es ging wohl auch darum, eine Pionierrolle einzunehmen und sich von der Masse abzuheben, sich frei von gesellschaftlichen Zwängen zu fühlen. Ein gewisser Idealismus war schon Anfang des 20. Jahrhunderts spürbar.»

Beeinflusst wurde diese Bewegung von den Nachbarn aus Deutschland. Dort entstanden erste Reformhäuser, nach- →

Foto: Susanne Keller; Grafik: vecteezy.com

Besser leben – mit Reformprodukten

Von Bio-Strath bis Dar-Vida: Bereits um 1900 eröffneten in der Schweiz die ersten Reformläden.

© Bernisches Historisches Museum, Bern. Foto: Christine Moor; Grafik: vecteezy.com

dem bekannte Naturheilärzte wie etwa Sebastian Kneipp, Johann Schroth und Theodor Hahn eigene Produkte auf den Markt brachten und eine Anhängerschaft gewannen. Aber auch in der Schweiz gab es einige schillernde Persönlichkeiten, erklärte Stefan Rindlisbacher: «Etwa Max Bircher-Benner, der 1904 ein erstes Sanatorium in Zürich gründete. Seinen Patienten gab er das Birchermüesli, um den Heilungsprozess von Magen-Darm-Beschwerden zu unterstützen. Er war ein Verfechter von Rohkost und leichten Speisen.» Das Birchermüesli hatte ursprünglich eine einfache Rezeptur: viel geraffelter Apfel, dazu etwas Haferflocken und gesüsste Kondensmilch.

Das Müesli erlangte Weltruhm und wird in unterschiedlichen Rezepturen heutzutage in vielen Schweizer Haushalten aufgetischt. Es war aber längst nicht das einzige Produkt, das Reformhäuser boten. «Beachtlich war die Auswahl an speziellen Broten mit speziellen Körnern und besonderen Getreiden. Und in den 1920er- und 1930er-Jahren kamen auch bereits vegane Produkte wie Mandelmilch oder Tofu ins Sortiment.» Weil die Nachfrage stetig stieg, erlebten die Reformhäuser blühende Zeiten. «Ich habe in einer Broschüre aus den 1930er-Jahren gelesen, dass es damals um die 50 Reformhäuser in der Schweiz gab.» Auch das Angebot wurde weiter ausgebaut. Neben Lebensmitteln kamen über die Jahre Naturheil- und Pflegeprodukte und irgendwann auch Kleidung, etwa aus atmungsaktiven Stoffen, oder spezielle Sandalen, dazu.

Problem Bioboom

«Bis in die 1950er- und 1960er-Jahre ging es den Reformhäusern sehr gut, weil ihr Angebot exklusiv war. Sie verfügten über ein Alleinstellungsmerkmal. Erste Herausforderungen kamen in den 1980er- und 1990er-Jahren auf sie zu, als sich mit den Grünen eine neue Bewegung formte», erklärt Stefan Rindlisbacher. Mit ihnen kamen neue, eigene Läden dazu, und als dann einige Jahre später auch der Detailhandel anfing, Bioecken und -regale einzurichten und stark aufzurüsten, gingen erste Reformläden bankrott. «Ich denke, es ist einigen Betrieben nicht gelungen, innovativ und zukunftsweisend zu denken. Die Kostenrechnung ging mit der deutlich günstigeren Bioware im Supermarkt nicht mehr auf.»

Wer am Ball und rentabel bleiben möchte, muss aufmerksam beobachten und nah am Kunden sein: Einen Schritt voraus sein, neue Foodtrends erkennen und ins Sortiment aufnehmen. Auch regionale Produkte von kleinen Produzenten sind heute gefragt, hingegen keine Massenware, die der Konsument auch im Supermarkt findet. Rindlisbacher rät dazu, nicht nur die langjährigen Stammkunden im Fokus zu haben, sondern auch Jugendliche und junge Erwachsene. «Sie waren es auch vor 100 Jahren, die gesunde Alternativen zur industrialisierten Ware forderten.» Stefan Rindlisbacher selber ist durch seine Arbeit an der Ausstellung achtsamer geworden, macht sich mehr Gedanken darüber, wo er seine Produkte bezieht. «Ich ernähre mich jetzt zwar nicht fleischlos, aber ich denke, ich ernähre mich gesünder.»

Denise Muchenberger

Die Ausstellung «Lebe besser! Auf der Suche nach dem idealen Leben» dauert noch bis am 16. August 2020. www.bhm.ch

Reformprodukte in der Drogerie

Viele Drogerien bieten ein umfassendes Sortiment an Reformprodukten an. Auf *vitagate.ch*, der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien, können Sie nach einer Drogerie in Ihrer Nähe suchen und erfahren, ob sie ein Reformhaussortiment führt.

© 2020 – Schweizerischer Drogisten-Verband 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)

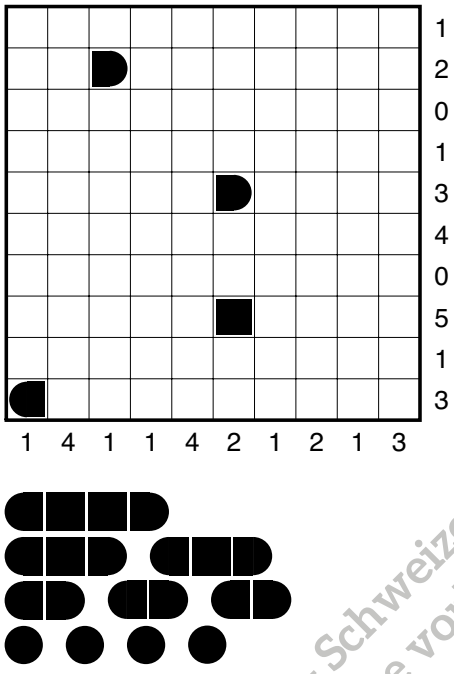
Schweizerisches Rotes Kreuz

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

Bimaru

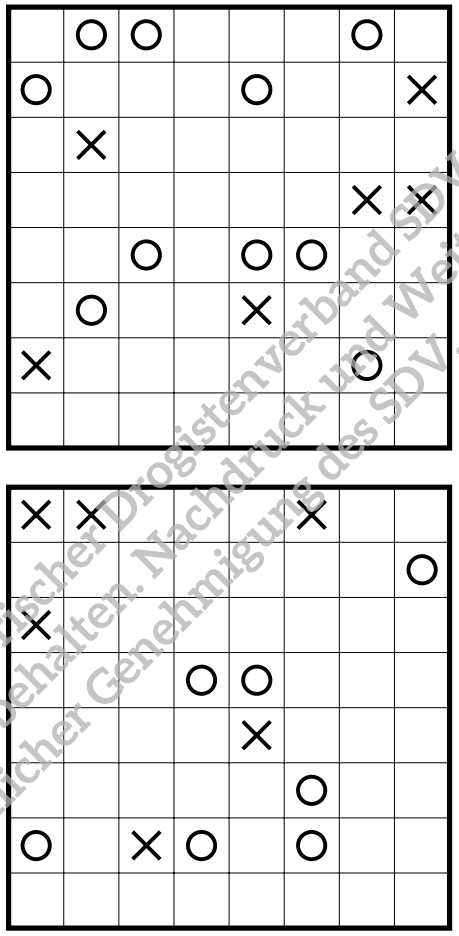
Finden Sie die vorgegebene Anzahl Schiffe. Dabei gilt:

- 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

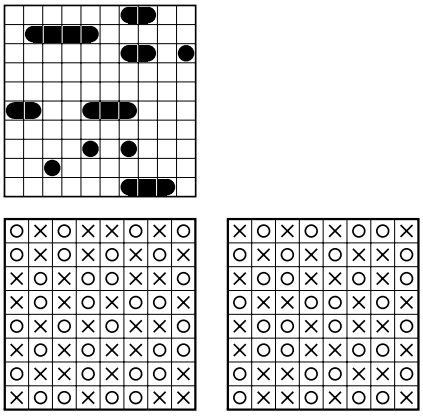
Vervollständigen Sie beim Binoxxo das Rätselgitter mit X und O so: Es dürfen nicht mehr als zwei aufeinanderfolgende X und O in einer Zeile oder Spalte vorkommen. Pro Zeile und Spalte hat es gleich viele X und O. Alle Zeilen und Spalten sind einzigartig.



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

Selbstoptimierung liegt im Trend. Schlanker, schöner, fitter lautet die Devise. In unserem Dossier «**Selbstoptimierung**» ergründen wir die Frage, was hinter dem Willen steckt, sich selber ständig zu verbessern. Lesen Sie zudem, wie Sie Ihr **Baby** glücklich massieren, was bei **Nackenverspannungen** hilft und wie Sie Ihre **Zahnzwischenräume** gesund pflegen.

Auflösungen aus *Drogistenstern* 6–7/2020



Impressum 40. Jahrgang

Auflage 176 282 Exemplare (WEMF-Beglaubigung 9/2019), 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); Marisa Diggelmann (Drogistin HF), Daniel Jutzi (Drogist HF), Hanspeter Michel (Drogist 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

SONNEN-SCHUTZ?

Sie werden rot …

… statt braun? Dann haben Sie wahrscheinlich die falsche Sonnencreme verwendet. Alles Wissenswerte über Sonnenschutz erfahren Sie auf **vitagate.ch,** der Gesundheitsplattform der Schweizer Drogerien:

- → Warum sind Sonnenstrahlen gefährlich?
- → Wie kann ich Sonnenbrand vorbeugen?
- → Wie kann ich Sonnenbrand behandeln?
- → Und vieles mehr rund um Sommer, Sonne und Gesundheit.

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.