

TRENDS 2009

Die sieben Schritte zum trendigen Make-up.



32

VOLLWERTKÜCHE

Der Spagat zwischen Gesundheit und Genuss.



28



13

BOOKLET

Klein und kompakt: der Ratgeber mit praktischen Tipps gegen Erkältung.

NEURODERMITIS

Mit kortisonfreien Salben den Juckreiz bekämpfen.



22



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 **WO MENSCHEN DIE ROLLE IHRES LEBENS SPIELEN**
Auf der Suche nach dem Wohnglück.
- 13 **KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS**
Ein Booklet zum Sammeln: mit praktischen Tipps gegen Erkältung.
- 18 **EINFÜHLUNGSVERMÖGEN – DIE SÜSSE PILLE**
Bei der Grippe ist Zuwendung die beste Medizin.
- 22 **KRATZEN REGT DEN JUCKREIZ AN**
Neurodermitis mit einer individuellen Behandlung lindern.
- 27 **GESUNDHEITSAGENDA**
- 28 **GESUND ESSEN UND GENIESSEN IST KEIN WIDERSPRUCH**
Mit Vollkornprodukten kochen braucht etwas mehr Zeit, dafür schmeckt das Essen besser.
- 32 **MIT NATÜRLICHEN FARBEN DEN STIL BETONEN**
So gelingt das Make-up zum Nude-Look.
- 38 **PRODUKTE AUS DER DROGERIE**
- 41 **KREUZWORTRÄTSEL**
- 42 **MISTER SCHWEIZ OFFEN & EHRlich**
Zum Scheitern verurteilt.
- 42 **MÄNNERSACHE**
- 44 **MUTIGES WEISS**
Silbriger Glanz und Kraft für die grauen Haare.
- 47 **MISTER SCHWEIZ VOR DER LINSE**
Anständig, schrill, frech: 15 Videoclips für die Internetplattform vitagate24.
- 48 **STIMMEN SIE JA FÜR EINE GROSSE HEILMITTEL-VIELFALT**
Die Ziele der Initiative «Ja zur Komplementärmedizin» unterstützen.
- 50 **ALLERGIEN IM MUTTERLEIB VORBEUGEN**
Wie Sie das Allergierisiko für das Kind senken.
- 53 **ZEITLOS**
Purpurfarbener Igel: Echinacea
- 54 **VORSCHAU**
Drogistenstern März 2009

WOHNLÜCK

In der WG fällt es leicht, soziale Kontakte zu pflegen.

WOHNGLÜCK

Wo Menschen die Rolle ihres Lebens spielen

Wohnen ist ein Grundbedürfnis, aber nicht alle Menschen haben die gleichen Ansprüche. Gesellschaftlicher Wandel und demografische Veränderungen beeinflussen unser Wohnglück heute genauso wie die Vorliebe für die Einzimmerwohnung oder die Villa.

Jeder Mensch wohnt irgendwo, irgendwie. Die Geschichte des Wohnens begann vor rund 7000 Jahren und ist in Stichworten rasch erzählt: Höhlen, Zelte, Hütten, Häuser, Paläste, Mietskasernen, Eigenheim. So wie sich der Wandel der Behausungen vollzogen hat, so haben sich auch die Wünsche und Bedürfnisse der Bewohner verändert. Während bei unseren Ahnen die Höhle noch als Schutz vor Witterung und Feinden diente, muss der Wohnraum heute ganz andere Kriterien erfüllen. Mit unseren Vorfahren teilen wir wohl immer noch das Bedürfnis nach Wärme und Geborgenheit,

vielleicht auch nach Gesellschaft und Unterhaltung. Aber ob bescheidene Hütte, Mietwohnung oder Villa, glaubt man Feng-Shui-Beratern oder Wohnpsychologen, muss des Menschen «dritte Haut» heute in erster Linie passen wie ein gut geschnittenes Kleid. Wohnungen sollen inspirieren, Energie spenden und als Ort des Rückzugs dienen. Der Wohnraum mutiert zur Bühne, auf der die Rolle, die man im Leben spielt, inszeniert wird. Einschneidende Erlebnisse oder Veränderungen im Leben schlagen sich auch auf das Zuhause nieder. Eine Kulisse wird verschoben, ein Requisit verschwindet

DER HARTE KERN DER ZÜRCHER WG

Andrea Huber (1981), 50 % Flight Attendant, 50 % im Bereich Human Resources tätig, und Marina Santella (1978), Marketingassistentin, in Ausbildung zur Schauspielerin

Gelegentliche WG-Mitbewohner: Samuel Seiler (1981), Architekt, und Olivier Blaser (1979), Architekturstudent ETH

Wohnraum: 3½ Zimmer, ca. 80–100 m²

Gemeinsames Reiseziel: Es gibt tatsächlich eines – Skiferien in Morgins

Immer im Kühlschrank: Nicht im Kühlschrank, aber immer auf Reserve: Rotwein

Liebstes TV-Programm: Was die einen gut finden, zum Beispiel Serien, finden andere blöd. Diese finden dafür Krimis gut, die von anderen verschmäht werden.

«Die Gründe, weshalb wir in einer WG leben, sind bei allen die gleichen: Es ist eine billige Wohnform, die gleich noch soziale Kontakte

garantiert. Wir genießen es, abends ab und zu gemeinsam zu kochen, ein Glas Wein zu trinken oder einfach jemanden zum Reden zu haben. Für Andrea garantiert die Wohnform auch eine gewisse Unabhängigkeit: Bei Bedarf kann sie aus einem Zimmer rascher ausziehen als aus einer eigenen Wohnung. Vielleicht würde man sich manchmal etwas mehr Ruhe wünschen – oder ein freies Badezimmer. Weil wir unterschiedliche Lebensrhythmen haben, kauft jeder für sich ein. Nur Vorräte wie Gewürze, Öl, Essig oder Klopapier werden gemeinsam eingekauft – wer sieht, dass was fehlt, kauft es. Das funktioniert erstaunlich gut. Weniger gut klappt das Putzen: Wer putzt wann was und warum? Da gibts schon mal Diskussionen. Generell versuchen wir, auftretende Probleme oder «Missstände» zu besprechen und gemeinsam zu lösen. Offenheit ist wichtig für eine funktionierende WG.»



In der WG fällt es leicht, soziale Kontakte zu pflegen.