

SCHULMEDIZIN

Drogist Willi Frey: «Viele Leute wollen einfach schnell wieder funktionieren.»



14

SERIE - TEIL 2/2

ERNÄHRUNG

Das Ernährungstagebuch von zwei prominenten Personen



20

MAKE-UP

Für eine Nacht die Schönste sein.



16

DURCHBLUTUNG

Wie Sie Ihren Blutkreislauf von Kopf bis Fuss anregen.



52



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 DIE WARNSIGNALE DES KÖRPERS ERKENNEN
Wer auf den Körper hört, kann Erkrankungen vorbeugen.
- 14 REZEPTFREI HEILEN
Die Schulmedizin dient oft als Türöffner für die Naturheilkunde.
- 16 SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND ...
Eine Führung durch den Schminkdschungel.
- 20 SERIE 2/2: ERNÄHRUNG
Wer is(s)t denn da? Raten Sie mit!
- 27 GESUNDHEITSAGENDA
- 29 GESCHENKE AUS DER DROGERIE
- 34 WIR SIND SO ALT, WIE WIR UNS FÜHLEN
Unser Lebensstil beeinflusst, wie wir älter werden.
- 39 MEDIENTIPPS
- 40 RAUS AUS DER WINDEL, RAUF AUF DEN TOPF
So wird Ihr Kind windelfrei.
- 44 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 47 KREUZWORTRÄTSEL
- 48 FRAUENSACHE
- 49 MISTER SCHWEIZ OFFEN & EHRlich
Ausgepowert.
- 50 SYMPTOME LINDERN
Schnupfen und Husten ohne schweres Geschütz kurieren.
- 51 ZEITLOS
Heiliger Butt: Halibut
- 52 GUTE DURCHBLUTUNG, STARKE GESUNDHEIT
Einen gesunden Blutkreislauf bis ins hohe Alter.
- 54 VORSCHAU
Drogistenstern Januar/Februar 2009.

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Wer auf den Körper hört, kann Erkrankungen vorbeugen.

KÖRPERBEWUSSTSEIN

Mit bewussten Bewegungen den Körper spüren

Unser Körper ist keine blosser Hülle aus Materie. Er ist auch der «Speicher» unserer Emotionen. Wer auf ihn hört, kann seine Warnsignale wahrnehmen und Erkrankungen vorbeugen.

Berufssportler, Tänzer und Pantomimen sind mit ihrem Körper gut vertraut. Oft spüren sie körperliche Reaktionen früh und können schon bei kleinsten Warnsignalen handeln. Diese Fähigkeit ist für sie existenziell, denn ihr Körper ist ihr wichtigstes Arbeitswerkzeug. Was für die einen beinahe ein natürlicher Reflex ist, müssen andere erst lernen. Körperliche Signale wahrnehmen, ist das eine, sie richtig zu interpretieren, ist etwas ganz anderes. Viele Menschen überschätzen ihr Körperbewusstsein und handeln deshalb oft erst in letzter Minute.

So auch Laurent, ein Lausanner Sanitärinstallateur. Drei Jahre lang arbeitete er acht Stunden täglich auf dem Bau und absolvierte abends ein dreistündiges Fitnesstraining. Eines Tages holte sich Laurent eine banale Erkältung, die nicht ausheilte. Im Verlauf der Wochen wurde die Erkrankung chronisch. «Ich ging zum Arzt. Dieser veranlasste eine genauere Untersuchung.» Resultat: Laurents körpereigene Abwehrkräfte funktionierten nicht mehr. «Mein Körper war erschöpft. Er konnte die Erkältung nicht mehr selber kurieren», erzählt er. Er habe nichts gemerkt, weil er sich in einem Teufelskreis bewegte. Das Training war zu anstrengend für seinen Organismus. «Ausserdem habe ich mich schlecht ernährt», ergänzt Laurent. Zu der körperlichen Belastung kam eine psychische dazu; Laurent konnte einen Todesfall in der Familie nicht richtig verarbeiten. Diese gefährliche Mischung aus körperlichen und psychischen Belastungsfaktoren brachte den sportlichen Mann zu Fall.

Die Freude zählt

«Laurents Beispiel ist typisch», sagt Thea Rytz. Die studierte Historikerin und Philologin arbeitet am Berner Inselspital als Bewegungstherapeutin und -pädagogin:

«Unsere Gesellschaft beruht im Wesentlichen auf den Kriterien des Wettbewerbs, der Schönheit, der Leistung. Das gilt auch im Sport. Die meisten Leute, die Sport treiben, tun dies mit einer wettbewerbsorientierten Einstellung.» Das sei kontraproduktiv. Sicher ist es wichtig, Sport zu treiben und seinen Körper fit zu halten, doch das Ganze soll auch Freude bereiten. Das hat auch Laurent begriffen und den Wettkampfsport aufgegeben. Zwar trainiert er nach wie vor regelmässig, doch nur, um sich zu entspannen und Stress abzubauen.

Unser Körper ist weitaus mehr als eine Hülle aus Fleisch. Er speichert alle unsere Gefühle und Emotionen. «Es ist unmöglich, Angst oder Freude zu empfinden, ohne dass auch der Körper darauf reagiert», erklärt Thea Rytz. Neutrale Wahrnehmungen gebe es nicht, Emotionen wirken sich immer auf Psyche und Körper aus. «Viele Faktoren lösen Emotionen aus: vergangene Erlebnisse, die gegenwärtige Umgebung, Alltagssituationen und Vererbung», ergänzt Rytz. Jeder hat schon mal erlebt, dass er sich nach einem langen Arbeitstag gereizt oder genervt fühlte. Oft ist es schwierig festzustellen, woher diese Gefühle kommen. Ist der Stress schuld? Die laute Umgebung? Oder doch die schlechte Ernährung? Unsere Emotionen unterliegen zahlreichen Einflüssen. Gerade deshalb ist es wichtig, auf den Körper zu hören. Thea Rytz ist davon überzeugt, dass man Selbstwahrnehmung und -erkenntnis lernen respektive steigern kann, indem man auf die Signale des Körpers hört. «Man sollte versuchen, einen möglichst bewussten und positiven Zugang zu seinen Gefühlen und Emotionen zu schaffen», erklärt sie. Das bedeute nicht, dass man Gefühle unterdrücken soll, sondern es heisse, dass man lernt, besser mit ihnen umzu-

gehen. «Das Ziel besteht darin, seinen Körper und sich selbst anzunehmen», sagt Rytz.

Auf den Körper hören und ihn verstehen – das heisst auch, ihn von Spannungen zu befreien, wieder ins Gleichgewicht zu bringen, auf ein höheres Energieniveau zu führen und den körperlichen Rhythmus aus Ruhe und Aktivität zu wahren.

Den Körper (zurück)erobern

In der Fachsprache nennt man die Fähigkeit der körperlichen Tiefenwahrnehmung auch «propriozeptiven Sinn». Aus dem Lateinischen übersetzt bedeutet proprius «das Eigene» und recipere «aufnehmen». Wenn mir meine Bewegungen beispielsweise bewusst sind, nehme ich mich selber in Besitz. Ich erschaffe etwas, erarbeite eine Identität. Dabei ist der propriozeptive Sinn von entscheidender Hilfe. «Berührt zum Beispiel ein Kind einen anderen Menschen, empfängt sein Gehirn einen Strom von Signalen aus den Muskeln, den Gelenken und der Haut», erklärt Thea Rytz. Diese Botschaften erlauben dem Kind, Empfindungen und ein zunehmend präziseres Körperbewusstsein zu entwickeln – wobei auch die Informationen helfen, die das Kind vom Gleichgewichts-, vom Berührungs- und vom Sehsinn erhält. Unser Körper befindet sich in einem ständigen Austausch mit der Umwelt. Ob direkt, wie beispielsweise beim Berühren und körperlichen Kontakt, oder indirekt wie etwa beim Riechen und Sehen – immer werden die Informationen vom Körper in Empfindungen und Emotionen verwandelt. Es ist unsere Aufgabe, diese zu entschlüsseln.

Ein Kind braucht Zeit, um ein Bewusstsein von sich selbst zu entwickeln. Genauso erwerben auch Erwachsene nicht von einem Tag auf den anderen



Tänzerinnen sind mit ihrem Körper gut vertraut.