

LIEBESBEZIEHUNG

Warum trennen immer wieder teuflisch weh tut.

22

**VERDAUUNG**

Die beste Medizin für einen verstimzten Bauch.

47

**BOOKLET**Klein und kompakt:
Der Ratgeber mit praktischen Tipps für eine Frühlingskur.**FIT OHNE STRESS**

Neun gute Gründe für Bewegung im Wohlfühltempo.

26



10

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 10 VOM KAMPF DER ELEKTRONEN UND MOLEKÜLE
Antioxidanzien, die Allzweckwaffe gegen Krankheiten.
- 13 ZEITLOS
Aspirin auf dem Mond
- 16 GESUNDHEITSAGENDA
- 18 HÄTTEN SIE ES GEWUSST?
Schnell und sicher handeln bei Wehwehs und Bobos.
- 22 JEDE TRENNUNG IST EIN DRAMA
Auseinandergehen tut teuflisch weh.
- 25 KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS
Mit praktischen Tipps für eine Frühlingskur.
- 26 FIT OHNE STRESS
Neun gute Gründe für Bewegung im Wohlfühltempo.
- 30 FRÜHLINGSKUR FÜR KÖRPER UND SEELE
So fühlen Sie sich leichter und fitter.
- 34 ONLINE-TEST HILFT RISIKEN ERKENNEN
Machen Sie den Gesundheitstest – auf vitagate24.ch.
- 36 WENN GIFTIGE SUBSTANZEN KINDER GEFÄHRDEN
- 38 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 39 MISTER SCHWEIZ OFFEN & EHRlich
Frühling ist auch nicht besser.
- 41 KREUZWORTRÄTSEL
- 42 FRAUENSACHE
- 44 MACHT KOSMETIK SÜCHTIG?
Schönheitspflege, ein Urbedürfnis des Menschen.
- 47 GENUSS MIT VERDRUSS
Schnelle Hilfe für eine gestörte Verdauung.
- 50 PFLANZENHORMONE HELFEN NATÜRLICH
Warum praktisch jede Frau in der Drogerie ein Heilmittel gegen ihre Wechseljahrsbeschwerden findet.
- 52 ZEIGT HER EURE FÜSSE
Richtige Pflege verleiht Füßen eine edle Note.
- 54 VORSCHAU
Drogistenstern April 2009

ANTIOXIDANZIEN

Die Allzweckwaffe für die Gesundheit.

LIEBESBEZIEHUNG

Jede Trennung ist ein Drama

«Man kann einvernehmlich zusammenleben, aber nicht einvernehmlich auseinandergehen», sagt der renommierte Berner Paartherapeut Klaus Heer. Sich trennen ist wie gebären. Es tut teuflisch weh.

Klaus Heer, Sie sind seit 35 Jahren als Paartherapeut tätig. Sie haben schon viele Paare in der Trennungsphase begleitet. Ist Trennen zwangsläufig ein schmerzhafter Prozess? Oder gibt es Paare, die sich gelassen trennen?

Klaus Heer: Nein, ich kenne keines! Jede Trennung ist das dramatische Ende einer Liebesgeschichte. Das geht niemals ab ohne schwierige Gefühle. Meist ist es eine Mischung aus Schmerz, Wut, Scham, Angst und Schuld. Abschied ist immer misslich.

Aber man hört doch häufig, heute trenne man sich leichter als noch vor fünfzig Jahren. Man habe mehr Übung im Loslassen. Stimmt das nicht?

Nein, das ist falsch. Was heute leichter fällt als noch vor Kurzem: Man bindet

sich schneller und ungehemmter mit immer wieder neuen Partnern; aber jede neue Bindung macht eine Trennung nötig. Und an Trennungsschmerz kann sich niemand gewöhnen. Denn jedes Mal, wenn man neu liebt, glaubt man wieder voll an die Liebe ...

... und ist entsprechend enttäuscht, wenns wieder schief läuft.

Genau. Enttäuschung ist ja unter anderem deshalb schwer erträglich, weil sie klarmacht, dass einem eine Täuschung passiert ist. Und dass man offenbar versagt hat. Das kränkt. Und schmerzt.

Dann hat es also aus Ihrer Sicht keinen Sinn, sich schmerzfrei trennen zu wollen?

Das ist fast immer ein naiver Wunsch. Meistens ist es so, dass sich der eine Partner «einvernehmlich» trennen möchte – gewöhnlich aus Schuldgefühlen heraus. Der andere durchkreuzt dann aber diese Hoffnung gründlich, zum Beispiel weil er sich überrumpelt, verlassen oder betrogen fühlt. Ich glaube, man kann wohl einvernehmlich zusammenleben, aber nicht einvernehmlich auseinandergehen.

Könnte man die Trauer, die Wut und das durcheinandergewirbelte Selbstwertgefühl nach einer Trennung oder Scheidung als einen Lernprozess verstehen, der uns im Leben weiterhilft?

Natürlich ist jede Trennung eine eindringliche Lektion, die uns das Leben erteilen will. Vermutlich sollen wir hautnah erfahren, dass alles im Leben vergänglich ist. Beziehungen können welken und sterben wie alle anderen Lebewesen auf Erden – selbst wenn wir alles «richtig» machen. Abschiede gehören untrennbar zum Leben. So oder so.

Kann man sich auf solche Abschiede vorbereiten? Sich beispielsweise auf die Zeit, da die Kinder ausziehen, bewusst vorbereiten?

Gewiss kann man beharrlich dafür besorgt sein, dass man sich nicht von Menschen, Sachen und Genüssen abhängig macht – womöglich, ohne es zu merken. Diese Freiheit ist ein kostbares Gut, das nur mit andauernder Anstrengung zu bewahren ist. Aber genau genommen halte ich hier nicht viel von Prävention. Auf eine mögliche Trennung von einem Menschen, dem man in Liebe verbunden ist, kann man sich nicht wirklich vorbereiten oder sich wirkungsvoll davor schützen. Weil man sich das einfach nicht vorstellen kann. Denn jede Liebe will Ewigkeit.

Ist es aber möglich, Abschiede im Kleinen zu üben? Zum Beispiel dadurch, dass man sich endlich von seinem in die Jahre gekommenen Lieblingsmantel, seiner luftverschmutzenden, alten Vespa trennt? Sind solche Dinge mögliche Übungsfelder?

Es ist wohl löblich und ratsam, das Herz nicht an die Dinge des Lebens zu hängen. Und das Leben beschert uns ja jede Menge Erfahrungen mit Loslassen und Verlieren. Nur, der Verlust eines geliebten Menschen lässt sich damit nicht vergleichen, er ist um ein Vielfaches einschneidender. Ausser, Ihre herzallerliebste Vespa ist Ihnen wichtiger als Ihr Partner ...

Welches sind die drei goldenen Spielregeln beim Trennen, damit Paare zumindest einigermaßen unbeschadet daraus hervorgehen können?

«Unbeschadet» kann niemand eine Trennung überstehen, nicht einmal derjenige, der die Trennung angestossen hat.

KLAUS HEER

Der Paartherapeut und (Buch-) Autor ist am 9. Dezember 1943 in Luzern als ältestes von zwölf Bauernkindern geboren. Nach dem Gymnasium studierte er in Hamburg und Bern Psychologie und promovierte 1973. Seit 35 Jahren führt er eine selbstständige Paartherapie-Praxis. Klaus Heer ist verheiratet und hat zwei erwachsene Töchter. klausheer.com



FOTO: ALEXANDER EGGER

