

SCHÖNMACHER

Masken, die wirken.



24

SCHLECHTER ATEM

Eine gute Zahnhygiene hilft gegen Mundgeruch.



30

BOOKLET

Klein und kompakt: gut schlafen.



25

ZICKENALARM

Sind alle Frauen, die Schwierigkeiten machen, Zicken?



44



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 EINST EXOTISCH, HEUTE ETABLIERT
Aufstieg und Fall von Heilmethoden.
- 13 KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS
Schlafen: Die Einschlafzeit verkürzen und die Schlafqualität verbessern.
- 15 MEDIENTIPPS
- 16 TAUCHEN SIE EIN INS BLAUE GOLD!
Sechs Wasserparadiese in der Schweiz.
- 20 SOUVENIRS, DIE KEINE GRENZEN KENNEN
Krankheiten können die Ferienerinnerungen trüben.
- 24 SCHNELLE SCHÖNMACHER
Gesichtsmasken lassen müde Haut im Nu aufblühen.
- 27 ZUFRIEDENE DROGERIEKUNDEN
Eine Studie zeigt, was die Kunden erwarten.
- 29 GESUNDHEITS-AGENDA
- 30 RASCHE HILFE BEI MUNDGERUCH
- 32 «KRAMPFADERN» IM DARM NATÜRLICH BEHANDELN
60 Prozent der Schweizer leiden unter Hämorrhoiden.
- 34 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 37 KREUZWORTRÄTSEL
- 38 ZEITLOS
Ein gutes Bauchgefühl: Zellerbalsam
- 38 FRAUENSACHE
- 40 HILFE, PICKELALARM
Nicht nur Teenies sind von Akne betroffen.
- 42 PARADOX: TRINKEN HILFT
Bei Blasenentzündungen ist vorbeugen besser als heilen.
- 43 DIE DROGERIE
Die Drogistin HF Monika Wegmüller beantwortet Fragen zu Venenbeschwerden im Sommer.
- 44 WENN ZICKEN SMS-PINGPONG SPIELEN
Was diese Frauen auszeichnet.
- 46 VORSCHAU
Drogistenstern September 09

HEILMETHODEN

Geprägt von gesellschaftlichen Strömungen.

THERAPIEMETHODEN

Einst exotisch, heute etabliert

Neue oder fremdländische Heilmethoden tauchen nicht plötzlich auf und sind über Nacht in aller Munde. Aufstieg und Fall von Therapien sind Wellenbewegungen unterworfen, die eng mit gesellschaftlichen Entwicklungen verbunden sind.

Auffallend ist, dass der Zeitgeist oft entscheidender für die Verbreitung einer Methode ist als die effektive Wirksamkeit einer Therapie. Aber auch Glück und Zufall spielen eine Rolle. – Vier Beispiele.

Es gibt Therapien, die brauchen als Geburtshelfer die Anerkennung einer weltweit anerkannten Organisation.

TCM, die «Bauernmedizin»

Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) ist eine «Bauernmedizin», die in vielen Ländern Asiens jahrtausendlang von Familie zu Familie tradiert wurde, wie die Berner TCM-Therapeutin Dragana Jawurek sagt.

Mit dem Besegeln der Weltmeere im 14. Jahrhundert begannen die Menschen, fremde Kontinente zu entdecken – und damit verbunden auch deren Heilmethoden. Im 16. Jahrhundert weilten häufig Jesuiten am kaiserlichen Hof in China, wo sie als Astronomen und Mathematiker tätig waren. Durch die Patres gelang Wissen der chinesischen Medizin erstmals nach Europa. Sie berichteten insbesondere von Akupunktur- und Moxa-Anwendungen (Akupunkturpunkte, die mittels Wärme stimuliert werden).

Der Wissenstransfer verlief aber nicht nur von Osten nach Westen, sondern auch in der Gegenrichtung, allerdings erst 300 Jahre später: Während der Opiumkriege in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts drangen westliche Mächte in China ein und eroberten wichtige Handelsstädte. Im Zuge dieser Auseinandersetzungen gelangte erstmals Wissen der

westlichen Medizin nach China. Viele Chinesen in den Städten lehnten fortan ihre Medizin ab. Unter Mao Zedong (1893–1976) erhielten die sogenannten Barfussärzte mit ihrem traditionellen Medizinverständnis erneuten Aufschwung. Ziel war es, eine flächendeckende Gesundheitsversorgung des riesigen Landes zu installieren.

Glücksfall WHO

In den 70er-Jahren anerkannte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) die traditionelle Medizin und verlieh damit der TCM auch in der westlichen Welt den Mantel der Seriosität. Darauf reagierten vor allem die USA rasch. Es entstanden Ausbildungszentren für TCM. «Die Amerikaner waren, wahrscheinlich, weil ihnen eine eigene Medizinkultur fehlt, sehr offen gegenüber der orientalischen Medizin», sagt Jawurek. Sie selber studierte Ende der 80er-Jahre in New Mexico (USA) zuerst Massage- und Akupunktur-Techniken, dann Psychologie und TCM. Mit einem Titel als «Doctor of Oriental Medicine» eröffnete sie in der Schweiz 1994 ihre Praxis.

Trotz der WHO-Anerkennung erteilten längst nicht alle Kantone eine Berufsausübungsbewilligung; die Skepsis war nicht nur bei den Behörden, sondern auch bei den Patienten und Patientinnen gross. Chinesische Medizin, das kam vielen «spanisch» vor. Jawurek musste einige Jahre lang in Sachen TCM tüchtig Klippen putzen. Vor allem versuchte sie, Ärzte mit ins Boot zu holen. «Wenn TCM von einem Arzt empfohlen wird, sinken die Zweifel rapid», sagt sie.

Heute, da ihre Praxis boomt, kann sie sich von den fünf klassischen TCM-Methoden (Akupunktur, Massage, Diätetik, Heilkräutertherapie und Bewegungslehre) auf jene konzentrieren, die ihr am meisten am Herzen liegt: die Ernährung. Doch damit macht sie sich bei den Patienten nicht immer beliebt. «Heute sind viele Menschen derart gestresst, dass sie nicht «auch noch» bereit sind, auf ihre Ernährung zu achten», sagt sie. Doch ohne die Bereitschaft und das Mitwirken des Patienten könnten Störungen im Körper nur schwer behoben werden. Denn TCM ist auch eine Medizin der Selbst- und Mitverantwortung.



Beim Schröpfen wird ein in Äther getauchter Wattebausch angezündet, ins Schröpfglas gehalten und die darin befindliche Luft erwärmt. Dadurch entsteht ein Unterdruck im Glas. Durch die Sogwirkung wird ein Ausleiten von Schadstoffen über die Haut erreicht.