



**Drogistenstern
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**



MEHRWERT FASTEN

ENTLASTET KÖRPER UND SEELE _8

Mit Diäten und Hungern hat Fasten nichts zu tun.

DIE ERSTE REGEL _16

Schmerzhaftes erste Menstruation – das muss nicht sein.

HEUSCHNUPFEN _26

In der Akutphase erzielt man mit Homöopathie gute Erfolge.

DIE WELT DER ZECKEN

Was man über diese Spinnentiere wissen sollte.



33

UNGELIEBTE ORANGENHAUT

Zum Verschwinden bringt man sie nicht, aber verbessern lässt sich das Hautbild schon.



36

HAARAUSSFALL

Es ereilt viele Männer, im Lauf der Jahre werden es immer weniger.



20

RUND UM DEN ERDBALL

Unsere Füße tragen uns im Laufe des Lebens zwei- bis viermal um die Erde.



50



08

Leseprobe

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 **KÖRPER UND SEELE VON BALLAST BEFREIEN**
Peter Ryser hat für den *Drogistenstern* sein Fasten-tagebuch geöffnet.
- 15 MEDIENTIPPS
- 17 GESUNDHEITS-AGENDA
- 18 **DIE ERSTE PERIODE**
Vom Mädchen zur Frau: Die erste Menstruation ist sehr wohl ein Grund zum Feiern.
- 20 **WENN SICH DAS HAAR LICHTET**
Drei Paare sprechen über (drohende) Glatzen.
- 25 **BOOKLET: ALLES ZUM THEMA MUNDGESUNDHEIT**
- 26 **MIT GLOBULI GEGEN HEUSCHNUPFEN**
Warum ein Drogist in der Akutphase auf Homöopathie setzt.
- 29 **«BESSER GSUND»**
Für die Fachhochschule Nordwestschweiz kam die SDV-Aktion gerade im richtigen Moment.
- 33 **ÜBERLEBENSKÜNSTLER**
Zecken sind ganz schön raffiniert.
- 36 **WAS GEGEN CELLULITE HILFT**
Pflege, Ernährung und Sport mindern die Streifen.
- 39 **MÄNNERSACHE**
- 40 **«WEHWEH UND BOBO» – NEUE ABENDKURSE**
Harmlose Erkrankungen und kleine Verletzungen bei Kindern.
- 44 **PRODUKTE AUS DER DROGERIE**
- 47 **KREUZWORTRÄTSEL**
- 48 **FÜR DEN «GANZEN» MENSCHEN**
Therapien, die einen ganzheitlichen Ansatz haben.
- 50 **GEPFLEGTE FÜSSE**
In vier Schritten zu schön gepflegten und entspannten Füßen.
- 53 **WAS IST ORAC?**
Ein natürliches Mittel gegen freie Radikale.
- 54 **VORSCHAU**
Drogistenstern Mai 2010

FASTEN

Wer bewusst und freiwillig eine Zeit lang auf Nahrung verzichtet, setzt mannigfaltige Reinigungsprozesse in Gang.

FASTEN

Sperrzone Küche – fr eiwilliges Nein zum Essen

Leseprobe

Mit Diäten hat Fasten nichts zu tun. Einer, der das weiss, ist Peter Ryser. Er hat für den *Drogistenstern* sein Fasten-tagebuch geöffnet. Dieses zeigt: Wer eine Weile bewusst auf Nahrungs- und Genussmittel verzichtet, löst zahlreiche reinigende Effekte aus.

Er schätzt ein feines Essen, und auch gegen ein Glas guten Weins hat er nichts einzuwenden. Aber einmal im Jahr bleiben für dipl. Kaufmann HKG Peter Ryser für eine Woche der Kühlschrank geschlossen und der Herd kalt. Dann verzichtet er aufs Essen, denn für ihn gilt: «Fasten hat eine reinigende Wirkung für Körper und Seele.» Kritiker dagegen sehen in Fastenkuren nur Humbug. Die Frage, ob der Verzicht auf Nahrung dem Körper guttut oder nicht, ist aber selbst in Fachkreisen umstritten. Tatsache ist jedoch, dass der menschl-

che Organismus entwicklungsgeschichtlich darauf eingestellt ist, längere Zeit ohne Nahrungsaufnahme zu leben. Der Körper hat Strategien entwickelt, Reserven anzulegen und sie in Mangelzeiten zu nutzen. Heute «hungern» Menschen freiwillig, um ihren Körper zu entschlacken, aber: «Aus wissenschaftlicher Sicht ist der Vorgang des Entschlackens nicht belegbar», sagt Edith De Battista, dipl. Ernährungswissenschaftlerin und Dozentin an der Höheren Fachschule für Drogisten und Drogistinnen (ESD) in Neuenburg. Die Frage, was im Körper während des Fastens passiert, sollten sich alle Fastenwilligen stellen. Denn die Antworten können helfen zu entscheiden, ob eine Kur das Richtige ist oder schädlich sein könnte. «Der Körper bekommt keine Nahrung mehr, braucht aber trotzdem Energielieferanten. Also holt er sich diese aus den körpereigenen Reserven», fasst De Battista kurz zusammen. Doch Fasten ist weit mehr.

WER NICHT FASTEN SOLLTE

«Es ist sinnvoll, sich vor Beginn der Fastenkur ärztlich untersuchen respektive von einer Fachperson beraten zu lassen», sagt Edith De Battista. Nicht fasten sollten

- Personen, die regelmässig Medikamente einnehmen müssen.
- Menschen, die unter Essstörungen leiden.
- Schwangere oder stillende Frauen.
- Tuberkulose-Patienten, Krebskranke sowie Personen, die an einer Überfunktion der Schilddrüse leiden.
- Menschen mit chronischen Entzündungen.
- frisch operierte Personen oder Personen, die eine Infektionskrankheit hinter sich haben.
- Kinder und Jugendliche im Wachstum.

Wie alles begann

Der 63-jährige Ryser hat sich von der Idee des Fastens von seiner Frau anstecken lassen. «Sie kam begeistert von einer Fastenwanderwoche zurück», erzählt er. Fürs Fastenwandern konnte er selber sich aber nicht erwärmen: «Nach einer Wanderung schätze ich ein gutes Essen und ein Glas Wein.» Schliesslich hat sich der Berner einer Gruppe angeschlossen, die sich während des Fastens regelmässig traf. «Obwohl die Woche von der katholischen Dreifaltigkeitskirche organisiert wird, konnte auch ich als Nichtkatholik teilnehmen.» Das Konzept des Miteinanders, des Austausches in der Gruppe und der Begleitung hat ihn überzeugt.



Peter Ryser befreit beim Fasten Körper und Seele von allerlei Ballast.