



Homöopathie und Schulmedizin ergänzen sich trotz Reibungspunkten: **Gutes Team**  
Grosses Weihnachts-Special in der Heftmitte: **Frohe Festtage**  
Warum es für Jugendliche so schwer ist, von der Zigi wegzukommen: **Rauchfrei**

Jetzt  
in Ihrer Drogerie oder  
im Abonnement

Auszeit vom Weihnachtsstress

# Sinnliche Düfte

# Supradyn<sup>®</sup> energy

NEUES  
DESIGN



## Supradyn<sup>®</sup> energy in Zeiten erhöhter Belastung

Hochdosiertes Multivitaminpräparat für Zeiten mit erhöhtem Vitamin- und Mineralstoffbedarf.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.



Bayer (Schweiz) AG  
8045 Zürich

www.supradynenergy.ch

## Inhalt

- 8 Schulmedizin plus Homöopathie: die Chancen
- 15 Lasst uns feiern!  
Wie Sie Fettnäpfchen auf Firmenfesten sicher umgehen.
- 16 Lippenstiftproben bergen unerwartete Risiken
- 18 Es darf geschlemmt werden!  
Erste Hilfe wenn Magen und Darm rebellieren.
- 21 Weihnachts-Special
- 31 Wettbewerb 30 Jahre Drogistenstern  
Das sind die beiden glücklichen Hauptgewinner.
- 32 Erkältungsschutz für die ganze Familie
- 34 Weg von der Zigarette  
Welche Funktion der Glimmstängel im Alltag von Jugendlichen hat.
- 38 Badefreuden  
Entspannung pur dank Genussbädern.
- 42 Haut vor Kälte schützen
- 45 Jetzt gegen Pollen wappnen  
Allergiker beugen dem Heuschnipfen am besten jetzt schon vor.

### Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Schlafenszeit
- 36 Kreuzworträtsel
- 40 Produkte aus der Drogerie
- 47 Ausblick Januar/Februar 2012

## 8 Leseprobe

### Hilfe durch Globuli

Samuel Hahnemanns Homöopathie ermöglicht eine ganzheitliche Therapie.



## 16

### Vorsicht Bakterien

Lippenstifte besser öfters auswechseln.



## 32

### Nase frei

So wird nicht gleich die ganze Familie krank.



## 42

### Winterfreuden

Damit die Freude an der Kälte bleibt, sollte die Haut gut geschützt werden.

HOMÖOPATHIE UND WISSENSCHAFT

# «Nicht Glaube, sondern Wissen»

**Auf den ersten Blick scheint ein Zusammengehen von Schulmedizin und Homöopathie unmöglich. Zwei Ärzte mit homöopathisch erweiterter Hausarztpraxis zeigen, dass sich diese beiden Disziplinen sogar optimal ergänzen können.**

«Ich nahm des Versuchs halber etliche Tage zweimahl täglich jedesmahl vier Quentchen gute China ein...», schrieb der Homöopathie-Begründer Samuel Hahnemann über seinen ersten Selbstversuch mit Chinarinden-Extrakt im Jahre 1790. Doch was brachte ihn dazu, eine giftige Substanz einzunehmen? Der deutsche Arzt hatte kurz zuvor eine umfangreiche Sammlung von Arzneimittelbildern des schottischen Mediziners und Chemikers William Cullen aus dem Englischen ins Deutsche übersetzt. Darin behauptete Cullen, dass Chinarinde aufgrund der enthaltenen Bitterstoffe wirksam gegen Malaria sei. Da jedoch unzählige andere Pflanzen ebenfalls Bitterstoffe enthalten, lag für Hahnemann die Vermutung nahe, dass die Wirkung mit der Pflanze an sich zu tun haben musste. Beweisen konnte er dies damals nur, indem er die Pflanze gleich selbst an sich testete. Und die Wirkung liess nicht lange auf sich warten: «Die Füsse, die Finger-

spitzen wurden mir erst kalt, ich ward matt und schläfrig, dann fing mir das Herz an zu klopfen, mein Puls ward hart und geschwind, eine unleidliche Aengstlichkeit, ein Zittern (aber ohne Schauder), eine Abgeschlagenheit durch alle Glieder; Dann ein Klopfen im Kopfe, Röthe der Wangen, Durst, kurz alle mir sonst beim Wechselfieber gewöhnlichen Symptome erschienen nacheinander; doch ohne eigentlichen Fieberschauer.» Die Chinarinde hatte also ausgelöst, wogegen sie in der Medizin schon länger eingesetzt wurde: sämtliche Symptome von Malaria. Dies brachte Hahnemann zur Erkenntnis, Chinarinde heile nur deshalb Malaria, weil sie beim Gesunden ähnliche Symptome erzeuge. «Gib dem Patienten zu seiner bestehenden Krankheit eine möglichst ähnliche Arzneikrankheit hinzu, so wird diese die ursprüngliche Krankheit vertreiben», hielt Hahnemann fest. Anders ausgedrückt: Similia similibus curentur – Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt. Das Ähnlichkeitsprinzip war geboren und leistet bis heute gute Dienste.

## Im Wandel der Zeit

Dr. med. Emil Breu ist Facharzt FMH für Allgemeinmedizin und Homöopath SVHA oder wie er es selber ausdrückt: homöopathischer Hausarzt. Er erklärt die Wirkungsweise – die bis heute nicht erklärbar ist – so: «Durch den Impuls, den der Körper durch das homöopathische Mittel bekommt, werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Selbstregulationsmechanismen optimiert. So kann eine Krankheit respektive eine gesundheitliche Störung überwunden werden.» Der Arzt mit Praxis in Bern weiss, wovon

**Eigens für den «Drogistenstern» liess sich Künstler Ernst Oppliger vom Thema Homöopathie zu diesem eindrucklichen Scherenschnitt inspirieren. Mehr dazu auf Seite 12.**



**Leseprobe**