



Drogistenstern
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie

GEFANGEN IM SCHMERZ

LEBENSLANG _8

Chronischer Schmerz wird für Betroffene oft zum ständigen Begleiter.

BADEPASS _39

So wird Babys erstes Bad zum stressfreien Erlebnis.

JUBILÄUM _16

Der *Drogistenstern* wird 30 Jahre alt. Feiern Sie mit und gewinnen Sie tolle Preise.

TABUS BRECHEN

Über gewisse gesundheitliche Probleme schweigt man lieber. Darüber sprechen ist aber der erste Schritt zur Besserung.

**GEBURTSTAG**

Der *Drogistenstern* wird 30 Jahre alt – auch für Sie ein Grund zum Feiern.

**BABYS ERSTES BAD**

Dank guter Vorbereitung wird das erste Bad zum Wellness-Erlebnis für Eltern und Kind.

**SCHWIERIGE TAGE**

Fressanfall und Weinkampf – die Zeit vor der Menstruation ist für viele Frauen belastend.



Leseprobe

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 SCHMERZ, LASS NACH
Mentale Techniken helfen, mit chronischen Schmerzen besser umgehen zu können.
- 13 BOOKLET: «ERKÄLTUNG»
- 15 MEDIENTIPPS
- 16 30 JAHRE DROGISTENSTERN
- 20 COLOR UP YOUR LIFE
So bringen Sie neuen Schwung in Ihre Garderobe.
- 22 TABUS
- 25 NASE FREI
Wer erkältet ist, sollte auf die richtige Schnäuztechnik achten.
- 28 «BESSER GSUND»
So bringen Sie Arbeits- und Privatleben in Balance.
- 31 ACHTUNG!
Neue Symbole machen auf Gefahren bei Chemikalien aufmerksam.
- 33 KREUZWORTRÄTSEL
- 34 INTERVIEW
Dozentin Petra Huber gibt Auskunft über das Studienfach Kosmetik.
- 38 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 39 BADESPASS
- 42 ERSTE HILFE BEI PMS
- 46 VORSCHAU
Drogistenstern März 2011

TROTZDEM GUT LEBEN

Schmerzen hat jeder ab und zu. Doch wenn diese zum Dauerbegleiter werden, sinkt die Lebensqualität enorm.

08

CHRONISCHER SCHMERZ

«Sensibel wie ein Schmetterling»

Liebe Frauen,
sind Ihre Lippen
Leseprobe?



Schmerz als ständiger Begleiter. In Glücksmomenten wird er jedoch auch mal zur Nebensache.

Jeder Mensch leidet im Laufe seines Lebens ab und zu an Schmerzen. Zumeist verschwinden diese Warnsignale des Körpers wieder, sobald die Ursache behandelt worden ist. Nicht so bei Michelle Zimmermann. Sie lebt ständig mit Schmerzen.

Starke, nicht nachlassende Schmerzen. Und das Tag für Tag, Jahr für Jahr – für die meisten Menschen ist dies unvorstellbar. Für Michelle Zimmermann ist es Realität. Sie lebt mit der seltenen Krankheit Epidermolysis bullosa dystrophica, kurz EBD. Da sich diese vererbte Krankheit schon von Geburt an äussert, werden betroffene Menschen oft als Schmetterlingskinder bezeichnet. «Der Vergleich mit dem Schmetterling kommt daher, dass die Haut so sensibel und verletzlich ist wie der Flügel eines Schmetterlings», erklärt Michelle Zimmermann. Bei Menschen mit EBD lösen alltägliche Verrichtungen, die eigentlich ungefährlich sind, schmerzende Blasen, Wunden, Narben und Deformationen auf der Haut aus. Eine schwere Tür öffnen, wandern, einen Brief öffnen oder einen Koffer tragen – all diese Dinge werden zum Risiko für die Haut und damit für den Körper. Leiden EBD-Betroffene am höchsten Schweregrad dieser Krankheit, sind nebst der gesamten Körperhaut auch die Schleimhäute betroffen. Mund, Speiseröhre, sowie der Bereich der Augen werden andauernd von schmerzhaften Wunden und Infektionen heimgesucht. Durch die sich wiederholenden Vernarbungsprozesse fällt das Essen und Schlucken schwer. Dies ist auch bei Michelle Zimmermann der Fall. Kein einziger Tag ihres mittlerweile 30-jährigen Lebens verlief ohne Schmerzen. «Völlige Schmerzfreiheit gibt es für mich



Bepanthal®

Mehr Schutz und Pflege.
Jetzt in Ihrer Drogerie.

www.bepanthal.ch