

FREUDE AM SPORT

BEWEGTE MENSCHEN_8

Der Reiz von Fitness und Abenteuer – für sportliche Einsteiger und Profis.

VOLLE KONZENTRATION_26

Geduld und Übung verhelfen zu mehr Aufmerksamkeit und Konzentration.

ESSEN IST KLASSE_34

Wie sekundäre Pflanzenstoffe die Gesundheit vielfältig schützen.

Leseprobe

DROGISTENSTERN 6/10 _ **5**

03 EDITORIAL/IMPRESSUM

KURZ UND GUT

INHALT

DIE PASSENDE SPORTART FÜR JEDERMANN Was reizt Einsteiger und Profis, regelmässig eine Sportart zu betreiben?

15 MEDIENTIPPS

16 ES KRABBELT UND SURRT

Wenn Ameisen durch die Wohnung wandern, Mücken einen vom Schlaf abhalten, dann ist fertig lustig!

DIE FEINEN UNTERSCHIEDE

Drang- und Belastungsinkontinenz sind nicht dasselbe, obschon sich die Symptome ähnlich sind.

GESUND UNTERWEGS MIT DEM AUTO

Mit dem Auto in die Ferien fahren ist bequem, trotzdem lohnt es sich, an die Gesundheit zu denken.

«WO WAR ICH GLEICH?»

Weniger Ablenkung, volle Konzentration.

REVISION DES HEILMITTELGESETZES

Für die Schweizer Drogerien ist die anstehende Revision des Heilmittelgesetzes ein gewichtiges politisches Unterfangen.

EXTRAPORTION GESUNDHEIT

Die Helfer heissen sekundäre Pflanzenstoffe und schützen vor Krankheiten.

PRODUKTE AUS DER DROGERIE

38 KREUZWORTRÄTSEL

ROSENSPRAY SELBST GEMACHT

In der historischen Drogerie auf dem Ballenberg können Besucher an den Heilkräutertagen eine Duftwerkstatt besuchen.

40 **FLUGREISEN**

Entspannt abheben und frisch landen.

44 QUADDELN UND BLÄSCHEN

Vor allem hellhäutige Menschen können nach dem Sonnenbad unter juckender Haut leiden. Im Volksmund spricht man von «Sonnenallergien».

VORSCHAU

Drogistenstern Juli-August 2010

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Der Reiz des Sports: Psychologen erklären ihn damit, dass viele Wohlstandsmenschen eine Grenzerfahrung suchen.

EMPFINDLICH AUF LICHT

Der Sommer ist nicht nur eitel Sonnenschein. Wer unter einer «Sonnenallergie» leidet, weiss, was das heisst. Mit Komplementärmedizin lässt sich die Überempfindlichkeit lindern.



BLASENSCHWÄCHE

300 000 Frauen in der Schweiz leiden unter Harninkontinenz. Das Problem aus Scham verschweigen, ist ein schlechter Ratgeber. Die richtige Therapie lindert die Symptome.

DIE INSEKTEN SIND LOS

lieben die warme Jahreszeit, auch Insekten sind zuhauf

unterwegs. Wie man sich die

lästigen Viecher möglichst

vom Hals hält.

Nicht nur wir Menschen



16

ÜBER DEN WOLKEN

Jetlag ade! Die besten Frischekicks für lange Reisen im Flugzeug.

SPORT UND GENUSS

Fitness und Ausgleich sind die häufigsten Einstiegsmotive, um sich sportlich zu betätigen. Wer Freude an der Bewegung hat und wem es Spass macht, seine Grenzen zu

Veranstalter von Extremsportveranstaltungen reiben sich die Hände: Der Trend zur Spitzenleistung boomt, noch nie war der kollektive Wunsch nach totaler physischer und psychischer Verausgabung so gross wie heute. Quasi verbrieft ist die Tatsache, dass die Zahl der Sportler stark steigt: Standen beispielsweise 1953, im Jahr seiner Erstbesteigung mit Edmund Hillary und Tenzing Norgay, gerade mal zwei Personen auf dem Mount Everest, drängen sich heute jährlich über 600 Gipfelstürmer auf dem majestätischen Berg. Auch in der Heimat erfreuen sich Sportanlässe immer grösserer Beliebtheit. Beim ersten Berner Frauenlauf 1987 nahmen 2230 lauffreudige Frauen teil, 2009 spurteten 13830 Frauen und Mädchen über die Zielgerade.

testen, bleibt dauerhaft aktiv.

Weltweit befassen sich Sportpsychologen mit diesem Phänomen und nennen unter anderem folgenden Grund dafür: Integrierten Mitgliedern westlicher Zivilisationen gehe es einfach zu gut, so der Tenor. Seit dem Ende des Zweiten Weltkriegs seien die wirklich existenzbedrohenden Risiken weitgehend aus dem Alltag eliminiert worden. Doch, so die Sportpsychologen, der Mensch braucht von Natur aus die Herausforderung, weshalb viele Wohlstandsbürger in Form sportlicher Grenzerfahrungen ihr Glück suchen.

Der Genusssportler

Sie schütteln beim Lesen dieser Fakten den Kopf und verstehen nicht, weshalb man sich freiwillig solchen Torturen aussetzt? Dann gehören Sie entweder zu der Gruppe von Sportlern, die noch auf die «Eingebung» warten und darauf hoffen, dass Ihnen ein guter Geist zum richtigen Zeitpunkt einflüstern wird, welcher Sport zu Ihnen passt. Oder Sie betreiben Ihr Hobby zwar mit einer gewissen Leiden-

schaft, nicht aber mit verbissenem Ehrgeiz. Zu Letzteren gehört der Berner Stefan Lüthi. Während er früher der klassische Bergsteiger war und anspruchsvolle Skitouren unternahm, ist der zweifache Vater heute passionierter Kletterer. «Eigentlich war das Klettern zunächst als Training gedacht und im Winter oder bei schlechtem Wetter eine gute Alternative zum Bergsteigen», sagt er. Dann habe er aber die Faszination dieses Sportes entdeckt. Nichtkletterer oder Menschen mit Höhenangst mögen sich fragen, was schön daran ist, in einer steilen Wand meterweit über dem Boden an einem Seil zu hängen. «Beim Klettern spielen viele Faktoren eine wichtige Rolle», erklärt Lüthi. Es brauche Mut, Kraft,

WELCHER SPORTTYP SIND SIE?

- _ Die kontaktfreudigen Sportler(innen)
- _ Die zweckfreien Ästhet(inn)en
- _ Die Gesundheitsorientierten
- _ Die figurbetonten Stressabbauer(innen)
- _ Die Aktiv-Erholer(innen)
- _ Die gesundheits- und figurbewussten Geselligen
- _ Die erholungssuchenden Sportler(innen)
- _ Die figurbewussten Ästhet(inn)en
- _ Die erholungssuchenden Individualist(inn)en

Nähere Informationen zur Studie unter www.ispw.unibe.ch/arbeitsbereiche/spw1/wsportw.htm.

