DROGISTENSTERN 6/12 Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

Ein Notfall-Set leistet bei kleineren Unfällen gute Dienste: **Gesund unterwegs**
Seit 28 Jahren macht Johannes Gauglhofer Sex sicherer: **Der Kondomtester**
Im Sommer sind Haare auf sorgfältige Pflege angewiesen: **Glänzende Mähne**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

In Balance mit den vier Elementen

Bausteine des Lebens

Inhalt

8 Im Einklang mit dem eigenen Element

15 Nützliches Summen
Ohne die fleissigen Bienen könnten viele Pflanzen nicht überleben.

17 Kräuterwissen live erleben
Verbilligt an die traditionellen Heilkräutertage auf dem Ballenberg.

18 Körperbehaarung beim Mann ist Geschmackssache

23 Entspannter Ausflug
Mit einem Notfall-Set im Rucksack wird der Sommerausflug zum Genuss.

26 Scheidenpilz muss nicht sein

30 Patientendossiers
In Zukunft sind Krankengeschichten auf Knopfdurck abrufbar

32 Radio SDV
Hilfreiche Tipps aus der Drogerie jetzt auch via Äther.

33 Zum Davonlaufen
Juckreiz bringt Betroffene fast zur Verzweiflung. Was dagegen hilft.

36 Ein Kondomtester erzählt
Präservative müssen strenge Kontrollen passieren, bevor sie verkauft werden.

40 Deos im Test
Welche Deodorants wirklich unbedenklich für die Gesundheit sind.

42 Serie: Homöopathie
Homöopathie kurz und einfach erklärt.

44 Die richtige Haarpflege im Sommer

Wie gewohnt

3 Editorial/Impressum
6 Kurz und gesund
13 Booklet: Bon voyage!
28 Produkte aus der Drogerie
34 Kreuzworträtsel
35 Quergelesen
39 Frauensache
47 Ausblick Juli/August 2012

8
Die vier Elemente
Wie altes Wissen bei der Wahl der Therapie hilft.

44
Mähne im Griff
So bleiben die Haare im Sommer schön und geschmeidig.

26
Jetzt reicht's!
Endlich Schluss mit lästigen Scheidenpilzen.

18
Der enthaarte Mann
Glatzkopf oder Struwwelpeter? Reine Geschmackssache.

Wasser ist das Element des Phlegmatikers. Dieser Temperamentstyp leidet vor allem an einem Zuviel an Schleim.

HUMORALPATHOLOGIE

Jeder in seinem Element

Keine Sorge, wenn Sie «Humoralpathologie» nicht kennen. Der wenig bekannte Begriff bezeichnet ein wiederentdecktes Wissen, das auf den vier Elementen Erde, Luft, Wasser und Feuer beruht. Wir erklären, wie diese Lehre in der komplementärmedizinischen Behandlung als Therapieansatz dient.

Viele ältere Menschen verbringen ihren Lebensabend in südlichen, warmen Ländern. Dieses Klima lässt sie Rheuma oder ähnliche chronische Krankheiten vergessen. Warum ist das so? Rheuma ist eine Krankheit des Elementes Wasser mit den Elementqualitäten feucht und kalt. Der Gegenspieler des Wassers ist das Element Feuer mit den Elementqualitäten trocken und warm. Das trockene und warme Klima der südlichen Länder kann also der feuchtkalten Krankheit Rheuma Gegensteuer geben, und eine Besserung tritt ein. Dasselbe Prinzip ist am Werk, wenn sich Menschen im Sommer Gurkenscheiben auf die Haut legen und dies als äusserst wohltuend empfinden. Denn wenn die Haut den ganzen Tag einem warmen, trockenen Klima ausgesetzt war, tut die feuchte Kälte der Gurke einfach gut. Dies beruht auf einem Prinzip, das schon vor langer Zeit entdeckt worden ist. Bereits vor über 2500 Jahren war den Menschen klar, dass Gegensätze wie Kälte und Wärme, Mond und Sonne, Feuer und Wasser, Luft und Erde zu unserem westlichen Leben gehören. So gibt es vier Himmelsrichtungen, vier Jahreszeiten, vier Lebensabschnitte und vier Elemente.

Berühmte Ärzte

«So sind im Leib vier Elemente, die vierlei Krankheiten machen. Daher beruht der Mensch auf vier Elementen, (...). Von diesen stammen Gesundheit und Krankheiten», schrieb der berühmte Arzt Paracelsus (siehe Kasten S. 10). Er wiederum berief sich auf den antiken Arzt Hippokrates, der als Begründer der westlichen Medizin gilt. Hippokrates wie Paracelsus gingen davon aus, dass in jedem Menschen vier Elemente vorhanden sind – meist in einem Ungleichgewicht. Es war Claudius Galen, der die Lehre des Hippokrates systematisiert hat. Denn bis zu diesem Zeitpunkt wusste man zwar von den vier Elementen, nicht aber wie man dieses Wissen medizinisch einsetzen könnte.

Elementarqualitäten

Hippokrates ordnete den vier Elementen die Säftequalitäten warm, kalt, feucht und trocken zu. Jedes Element bekam ein Paar Eigenschaften zugeteilt:
Feuer: warm und trocken, **Erde:** kalt und trocken, **Wasser:** kalt und feucht, **Luft:** warm und feucht
Bereits Hippokrates hatte den vier Elementen die sogenannten Säfte oder Kardinalsäfte zugeordnet. Diese «Säfte» sind jedoch nicht das, woran das Wort zuerst denken lässt. «Kardinalsäfte sind nicht bildlich als Körperflüssigkeiten zu verstehen, sie sind Funktions- bzw. Wirkprinzipien. Man könnte ihnen auch Informationsträger sagen, welche die physiologischen Funktionen regeln», erklärt Karin Widmer, Naturheilpraktikerin aus dem bernischen Münsingen. Diese «Säfte» werden auch Humores genannt, woraus sich der Begriff Humoralmedizin entwickelt hat. Hippokrates ordnete die Kardinalsäfte den vier Elementen und den Temperamenten wie folgt zu:
Feuer: gelbe Galle, Xanthe Chole (griech.), **Erde:** schwarze Galle, Melan Chole (griech.), **Wasser:** Schleim, Phlegma (griech.), **Luft:** Blut, Sanguis (lat.)
Es braucht jetzt nicht mehr allzu viel Fantasie, um aus diesen Bezeichnungen die vier Temperamente zu erraten: den Choleriker, den Melancholiker, den Phlegmatiker und den Sanguiniker.

Die vier Temperamente

Naturheilpraktikerin Karin Widmer, die in ihrem Therapiealltag vor allem mit der Irisdiagnose arbeitet, erklärt, woran die verschiedenen Temperamente erkennbar sind und worauf die Temperamenttypen achten sollten:
_ Der Sanguiniker: Die Gefühlswelt eines Sanguinikers ist stark ausgeprägt. Er reagiert stark und schnell auf psychische Reize. Er ist nicht nachtragend und schnell wieder zufrieden. Bei ihm verlaufen Krankheiten akut (beispielsweise in kurzen Fieberschüben) und sind auch schnell wieder vergessen. Dieser Temperamentstyp sollte sich möglichst ausgewogen ernähren, die Grundzüge von Diaita einhalten. Diaita heisst heute Diät, bedeutet «Umstellung in der Einstellung» und wurde zu Zeiten des Hippokrates viel weitreichender als heute verstanden.
Diaita betraf nicht nur die Ernährung, sondern generell eine massvolle Art der Lebensführung. Das bedeutete, das Leben dem Rhythmus der Natur anzupassen, sich auch mal Ruhe und Entspannung im Wechsel mit körperlicher und geistiger Aktivität zu gönnen, regelmässige Nahrungsaufnahme sowie regelmässiger Schlaf.
_ Der Phlegmatiker: Dieser Temperamentstyp ist eher introvertiert. Er ist sehr stabil und zeigt viel Lebenskraft. Die Reaktionen auf Erkrankungen sind langsam, schwach (beispielsweise hat er selten Fieber), dafür aber länger anhaltend. Die Schmerzen sind dumpf (z. B. Kopfschmerzen), er neigt zu Katarrhen der Atemwege oder zu schleimigen Stühlen. Sein Problem ist, dass er zu viel Phlegma (Schleim) im Körper hat und zu wenig Wärme. Bewegung zum Abbau von überschüssigem Phlegma ist für diesen Typen zentral. Er

« Die Vier-Elemente-Lehre hilft, Entstehung und Verlauf einer Krankheit besser zu verstehen und zu behandeln. »

Alexander Paepke, eidg. dipl. Drogist

Foto: Flavia Trachsel