



Oft hilft nur noch ein schattiges Plätzchen: **Lästige Sonnenallergie**
Praktische Helfer bei Blessuren und Wunden: **Multitalent Pflaster**
Tun alles für das Wohl ihrer kleinen Gäste: **Familienhotels**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement



20 Tipps fürs Wohlfühlgewicht – ein Leben lang!

Rund um die Uhr eine gute Figur

Sponsor der weltbesten Orientierungsläuferin


yegi Balsam für Ihre Füsse


 Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz

www.wild-pharma.com

Editorial

Leseprobe

Was schwer wiegt

Journalisten und Journalistinnen, die ein Editorial schreiben, haben die Tendenz, alle Welt an ihrem Leben teilhaben zu lassen. Genau betrachtet, ist es schon eher ein Drang als eine Tendenz.

Sie ahnen es: Ha, ich will auch, ich oute mich auch! Hier also meine ganz persönliche Erfahrung mit dem weiblichsten aller weiblichen Probleme: dem Gewicht. Als Kind war alles gut. Dann kam die Pubertät und nichts war mehr gut. Ich fühlte mich dick. Kritisches Prüfen von Fotografien von damals bringt zutage, was für viele Frauen stimmt: Meine Selbstwahrnehmung war komplett entgleist. Ich war normalgewichtig, nicht eben spindeldürr, aber okay. Doch ich schaute wie alle Teenager in einen Zerrspiegel. Dann kamen die Jahre des bedrohlichen Schwankens: zu viel, zu wenig – und darüber hinaus ständig unzufrieden. Experimente in Sachen Essen, die jede Ernährungsberaterin hätten erleblich lassen, folgten. Wendepunkt war die Geburt meines ersten Sohnes: Ich brachte ihn und er mich in vielfacher Weise zur Welt. Schlagartig stand ich mit beiden Füßen fest auf dem Boden. Es war plötzlich klar und ganz einfach – die Sache mit dem Essen: regelmässig und gesund. Energie für mich, Vorbildfunktion für ihn. Und damit kehrten beim Essverhalten Ruhe und Stabilität in mein Leben ein. Welche Erleichterung! Und noch viel schöner: Dabei blieb es, vernünftige – mit massvollen

Schwankungen behaftete – Verhältnisse auf der Waage wurden zur Normalität. Es ist ein Gewöhnen. Wie dieser Prozess gelingt, erklärt Ihnen Ann Kugler im Artikel ab Seite 6.

«Ich brachte ihn und er mich in vielfacher Weise zur Welt.»



Katharina Rederer
Redaktorin
k.rederer@drogistenverband.ch

allsan Multivit

Gezielte Nahrungsergänzung in kompakter Form.

Mit 10 Vitaminen, Folsäure und Jod.



www.allsan.ch

NEU
Klein und kompakt.

 Originalgrösse



Biomed AG, 8600 Dübendorf
© 2013 Biomed AG. All rights reserved. **BioMed**

Impressum 33. Jahrgang

Auflage: 240 258 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 880 000 Leser (MACH Basic)

Herausgeber: Schweizerischer Drogistenverband, Nidaugasse 15, Postfach 3516, 2500 Biel 3, Telefon 032 328 50 30, Fax 032 328 50 41, info@drogistenverband.ch, www.drogerie.ch

Geschäftsführung: Martin Bangerter **Redaktion:** Heinrich Gasser (hrg), Chefredaktion, h.gasser@drogistenverband.ch; André Schnider (ase), Leiter Publikumsmedien, a.schnider@drogistenverband.ch; Ann Kugler (akr), Chefredaktorin Stv., a.kugler@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (dib), d.buchmann@drogistenverband.ch; Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), v.naef@drogistenverband.ch **Fachliche Beratung:** Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF) **Fotografinnen:** Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb **Verkauf und Sponsoring:** Heinrich Gasser, h.gasser@drogistenverband.ch (ad interim); Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Corinne Sommer, Anzeigenadministration, Telefon 032 328 50 51, inserate@drogistenverband.ch **Abonnemente:** Jahresabonnement Fr. 26.– (10 Ausgaben, inkl. MWSt.); Telefon 058 787 58 70, Fax 058 787 58 15, abo@drogistenstern.ch **Layout:** Claudia Holzer **Druck:** Swissprinters AG, 4800 Zofingen **Titelbild:** Claudia Holzer

Bestellen Sie jetzt kostenlos eine Ausgabe des Drogistensterns via E-Mail an e.marti@drogistenverband.ch oder unter 032 328 50 59.

printed in
switzerland

WOHLFÜHLGEWICHT

Gut in Form – ein Leben lang!

Leseprobe

Ein Leben lang schlank, rank und attraktiv sein – wer möchte das nicht? Wir haben für Sie 20 Gebote zusammengestellt, die Ihnen helfen, diesem Ziel etwas näherzukommen – und das fast schon nebenbei.

«Die meisten Menschen können es sich schlicht nicht mehr erlauben, beliebig viel zu essen», sagt die diplomierte Ernährungsberaterin HF **Susanne Früh-Eggimann**. Nicht gerade das, was man hören möchte. Selbst Normalgewichtige müssten heute etwas Aufwand und bewusste Planung betreiben, wenn sie ihr Gewicht halten wollen. Dieser Meinung ist auch **Martin Tschumi**, dipl. Drogist HF und

Geschäftsführer der Dropa Drogerie Tschumi in Solothurn: «Ich glaube, dass viele Menschen den Bezug zu Lebensmitteln weitgehend verloren haben. Heute sind Nahrungsmittel 24 Stunden verfügbar, und wir können rund um die Uhr essen. Gleichzeitig müssen wir dafür fast keinen Aufwand mehr treiben – der Griff ins Regal reicht.» Gleichzeitig wird durch die Werbung und die Mode ein völlig falsches

Bild vermittelt. «Wo sieht man eine Frau, die 1 Meter 60 gross und 130 Kilo schwer ist, die Werbung für Cervelats macht? Nirgends. Auch dafür wird ein attraktives, schlankes und glückliches Model werben», gibt Susanne Früh-Eggimann zu bedenken – und vermittelt so ein völlig falsches Bild von der Realität. Und trotzdem gibt es Wege, um mit sich und seiner Figur ein Leben lang im Reinen zu sein.

20 handfeste Tipps für eine gute Figur

Susanne Früh-Eggimann hat 20 Tipps zusammengestellt – einfach, alltagstauglich und praxiserprobt.

1.

Grundsätzlich gelten die **Empfehlungen der Lebensmittelpyramide** – auch auf dem Teller, das heisst, die Hälfte einer Portion besteht aus Gemüse oder Früchten, ein Viertel Kohlenhydrate und ein Viertel Eiweiss (Fisch, Fleisch und/oder Milchprodukte). Dazu 3 Esslöffel hochwertige Fette oder Öle pro Tag.



2.

Wichtig ist, **regelmässig** zu essen.

Man sollte sich beim Essen **aufs Essen konzentrieren**. Zeitung lesen oder im Internet surfen: besser nicht während des Essens. Grund: Wenn ich den Teller beim Essen nicht im Blickfeld habe, nimmt mein Unterbewusstes ihn nicht wahr. Dies führt zur Botschaft: Ich habe noch gar nichts gegessen.

3.



4.

Sich darüber im Klaren sein, welche persönliche Vorstellung einer Mahlzeit im Unterbewusstsein gespeichert ist. Wer als Kind gelernt hat, am Tisch sitzend (gemeinsam) eine warme Mahlzeit einzunehmen, wird ein kaltes Essen, Fast Food unterwegs oder ein Picknick nicht als vollwertige Mahlzeit wahrnehmen. Obschon man auch mit einer «falschen Mahlzeit» ausreichend Kalorien zu sich nimmt, stellt sich aus psychologischen Gründen nur schwer ein Sättigungsgefühl ein.

7.

Der **Aufwand**, um sein Wunschgewicht zu halten, sollte in einem Rahmen bleiben, der **gut zu bewältigen** ist. Schafft man das nicht, so hat man ein unrealistisches Ziel vor Augen und sollte dieses anpassen.



5.



Gesunde Ernährung hat viel mit **Planung und Organisation** zu tun. Wer zu Hause keine Frischwaren hat, öffnet eher eine Dose oder nimmt ein Fertigprodukt aus dem Tiefkühler. Daher: Mit einer guten Einkaufsplanung ist schon viel erreicht.

8.

Salat oder Suppe immer im Voraus essen, so isst man weniger zum Hauptgang. Auf diese Weise kann man wunderbar Kalorien sparen – ganz ohne zu hungern.

9.

Stress vermeiden und das Essen geniessen. Wer beim Naschen darüber nachdenkt, wie dick das Gegessene macht, verliert den Genuss und setzt sich unter Druck. Dieser psychische Stress führt zur Ausschüttung von Stresshormonen wie Kortisol. Dieses Hormon hilft, Fett einzulagern, bremst gleichzeitig die Fettverbrennung und steigert unsere Lust auf Süsses.



6.

Verhaltensmuster hinterfragen und allenfalls auflösen. Denn viele schlechte Ernährungsgewohnheiten haben mit Bequemlichkeit zu tun. Ein Gipfeli ist rasch besorgt. Ein Müesli mit frischen Früchten zubereiten braucht einige Minuten Zeit. Verhaltensweisen kann man zum Glück ändern – wenn auch nur langsam. Es braucht laut psychologischer Forschung fünf Jahre, bis sich ein neues Verhalten wirklich eingepreßt hat.