



**Drogistenstern  
jetzt gratis  
in Ihrer Drogerie**



# FÜR IMMER SCHÖN

## **SCHÖN SEIN\_8**

Gesund und schön soll die Haut in jedem Alter sein: Wir zeigen, wie es klappt.

## **DROGERIEMEDIEN\_22**

Vier Publikumsmedien, die sich in idealer Weise ergänzen. Wählen Sie selbst!

## **KLEINKINDER\_35**

Warum Ihr 3-jähriges Kind kein Lernspielzeug und keinen Englischkurs braucht.

# Leseprobe

## PUBLIKUMSGERECHT

Drogistenstern, Specials, Booklets, vitagate.24:  
Die Drogeriemedien bieten einen breiten,  
attraktiven Mix.



22 Stress

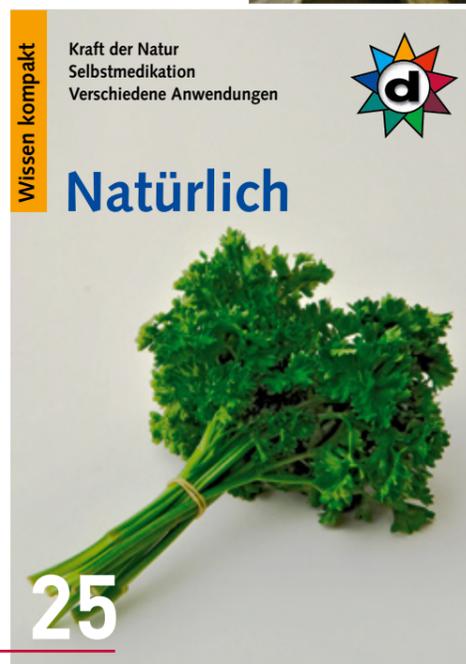
besser gesund



Warum Firmenverantwortliche sich für  
ihre kranken Mitarbeiter interessieren sollten.



18



25

## BOOKLET

### «NATÜRLICH»

Klein und kompakt: Kom-  
plementärmedizinische  
Therapien im Fokus.

## KLEINKINDER

Frühförderung bei kleinen Kindern ist umstritten.



35



08

## INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 SCHÖNHEIT KENNT KEINE ALTERSGRENZEN  
Mit der richtigen Pflege zu einer schönen  
und gesunden Haut. Ein Leben lang.
- 12 MEDIENTIPPS
- 13 STIMMUNGSVOLL DEN TAG AUSKLINGEN LASSEN  
Wo der Genuss endet und die Sucht beginnt.
- 18 «DER CHEF MUSS WISSEN, WARUM  
EIN MITARBEITER FEHLT»  
Gesundheitsförderung zahlt sich aus.  
In wirtschaftlich schwierigen Zeiten ganz besonders.
- 22 VIER, DIE SICH IDEAL ERGÄNZEN  
Wählen Sie selbst ganz nach Ihrem Bedürfnis aus.
- 25 KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS  
Natürliche Heilmittel
- 26 GESUNDHEITS-AGENDA
- 27 EIN NICHTS MIT GROSSER WIRKUNG  
Warum Placebos erstaunlich häufig wirken.
- 31 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 33 KREUZWORTRÄSEL
- 34 MÄNNERSACHE
- 35 AUF DIE PLÄTZE, FERTIG, FRÜHFÖRDERN!  
Warum Ihr 3-jähriges Kind keine Lernspielzeuge  
und keinen Englischkurs braucht.
- 38 OHNE EISIGE FINGER DURCH DEN WINTER  
Wechselbäder bringen die Durchblutung in Schwung.
- 40 GUT GERÜSTET ÜBERSTEHT FRAU IHRE TAGE BESSER  
Dünnhäutig, reizbar oder müde: Viele Heilpflanzen  
helfen in der Zeit vor der Menstruation.
- 43 MUT ZUR EIGENEN SEXUALITÄT  
Welche Themen auch heute noch tabu sind.
- 44 ZEITLOS  
Schwarz wie die Nacht: Blackcurrant Pastillen
- 46 VORSCHAU  
Drogistenstern Dezember 09

## HAUTPFLEGE

Die Gesichtshaut hat in jedem Lebensalter  
eigene Bedürfnisse – das verlangt nach einer  
angepassten Pflege.

## MENSTRUATION

# Gut gerüstet überstehen Frauen ihre Tage besser

Leseprobe

Spielen die Hormone kurz vor Beginn der Monatsblutung verrückt, fühlen sich viele Frauen nicht mehr wohl in ihrer Haut. Sie sind dünnhäutig, reizbar oder müde. Heilpflanzen helfen in der Zeit vor und während der Menstruation.

Ein ganz normales Alltagsdesaster: Sie bricht spontan in Tränen aus, er versteht die Welt nicht mehr. Sie fühlt sich unverstanden, er kann sagen, was er will, und liegt doch immer daneben. Sie zieht sich zurück, er geht ein Bier trinken. Monatlich wiederholen sich solche oder ähnliche Szenen, und jedes Mal vergessen die beiden, dass nicht ihre Beziehung schuld an den Missverständnissen ist, sondern die weiblichen Hormone, die mal wieder verrückt spielen. Jede Frau spürt das monatliche Auf und Ab der Hormone, das sich kurz vor Beginn der Monatsblutung besonders heftig zeigt. Die eine nimmt ein heftiges Ziehen im Unterbauch wahr, hat Kopfschmerzen, Wassereinlagerungen, Verstopfung oder schwere Beine, die andere fühlt sich wie ein Pulverfass, das kurz vor der Explosion steht, die Nächste bricht in Tränen aus, ohne genau zu wissen, warum, und wieder andere haben keine Lust auf Zärtlichkeiten, weil die Brüste ohnehin schon schmerz- und berührungsempfindlich sind. An Sex gar nicht zu denken. Kurz: Was gestern normal war, wird heute zum Problem. Ursache dafür ist das Progesteron. Ab der Menarche, der ersten Menstruationsblutung im Alter von etwa 14 Jahren, stellt der Körper im monatlichen Rhythmus ein Ei bereit. Wird es in dieser Zeit befruchtet, nistet es sich in die Gebärmutter-schleimhaut ein. Mit der durchschnittlichen Kinderquote von zwei Kindern pro Frau bleibt dieser Zustand allerdings die Ausnahme. Gewöhnlich scheidet der Körper die Gebärmutter-schleimhaut jeden Monat unter dem Einfluss des weiblichen Geschlechtshormons Progesteron aus. Diesen Vorgang spüren die Frauen als Ziehen und Reissen in der Uterusgegend. Gleichzeitig reift ein neues Ei heran, das sich wieder zur Befruchtung be-

reitstellt. In der Regel dauert dieser Ablauf von einem Vollmond zum nächsten. Was sich auch in der Namensgebung (mensis = Monat und stratus = ausgestreut) ausdrückt. Nicht selten dauert der Zyklus aber auch 35 Tage und länger.

## PMS – Partner macht Stress ...

In vielen Kulturen ziehen sich die Frauen in der Zeit der Menstruation zurück. Sie gelten als unrein, dürfen nicht arbeiten und bleiben unter sich. «Das wäre wohl auch für uns das Beste!», sagt Brigitte Keller\* lachend. Sie ist vor Einsetzen der Menstruation immer etwas launisch und verhält sich ihrem Partner gegenüber gereizt. Dieser nimmt ihre Hormonschwankungen in männlicher Manier sehr gelassen hin. Manchmal macht er ihr sogar einen Tee oder lässt sie einfach in Ruhe. Brigitte bereitet ihre Gefühlsausbrüche mehr Mühe. Ihr tut es am nächsten Tag leid, wenn sie ihren Mann scheinbar grundlos angeschnauzt hat oder wegen Kleinigkeiten ausgeflippt ist. Inzwischen hat sie erkannt, dass es ihr guttut, wenn sie sich vor der Periode ein bisschen mehr Zeit für sich nimmt. «Sofern das möglich ist», fügt die 33-jährige Mutter eines 5-jährigen Sohnes schulterzuckend hinzu. Wie mit so vielem, das sich nicht sofort ändern lässt, versucht sie auch ihre prämenstruellen Beschwerden (PMS) gelassen hinzunehmen. Schliesslich verklingen sie nach dem zweiten Tag der Monatsblutung wieder vollständig. Frauen, die sich auf die Natur der Dinge einlassen und die Menstruation dafür nutzen, mal wieder mit sich selber abzumachen, zu lesen, auszuspannen und sich auszuruhen, verspüren weit weniger Schmerz und Unwohlsein als jene, die mit allen Mitteln dagegen kämpfen und ungebremst ihren



Alltag bewältigen wollen. Neben dem heilenden Rückzug gibt es aber auch eine Vielzahl von Behandlungsmethoden, welche die Tage vor der Periode erträglicher machen.

## Mit Heilpflanzen ausgleichen

Fast alle Blumen, Kräuter und Sträucher enthalten Hormone. Die Pflanzen brauchen sie für viele wichtige Stoffwechselfvorgänge. Der Begriff Hormon stammt aus dem Griechischen und heisst «anre-

gen, in Bewegung setzen, antreiben». Nicht jedes Gewächs stellt in gleichem Masse Hormone zur Verfügung. Besonders hilfreich bei prämenstruellen Beschwerden ist der Mönchspfeffer. Doch auch Nachtkerzenöl, der Hopfen, das Frauenmänteli und die Schafgarbe können die lästigen Begleitsymptome der Monatsblutung wirkungsvoll lindern. Gegen Schmerzen während der Menstruation können Homöopathika oder spagyrische Mischungen individuell auf die

Symptome abgestimmt werden. Bei akuten Beschwerden kann man diese Heilmittel auch stündlich einnehmen. Bewährte Alternativen sind Pflanzentinkturen oder Schüssler-Salze. Bei starken nächtlichen Blutungen empfiehlt sich die Nummer 9, bei zu langer Blutung die Nummer 3. Eine beruhigende und entkrampfende Wirkung hat die Nummer 7. In Akutfällen können bis zu zehn Tabletten aufgelöst in etwas Wasser eingenommen werden.

## Was sonst noch hilft

Reizmittel und Salzige können die prämenstruellen Beschwerden verstärken. Statt Gelüste mit Chips, Fertigprodukten, Trockenfleisch, Alkohol, Kaffee und Zigaretten zu stillen, sollten die Frauen in dieser Zeit vermehrt auf eine ausgewogene Ernährung achten, dazu gehören viel Gemüse und frische Früchte. Allzu üppige Abendmahlzeiten können durch eine Suppe ersetzt werden, und warm getrunken Tee beugt den Symptomen vor.