DROGISTENSTERN 11/12 Die Zeitschrift aus Ihrer Drogerie

Wie Sie beim Kochen die volle Vitaminkraft erhalten: **Gesundes Gemüse**
Teetrinken ist Wellness für Körper und Seele: **Tolle Winterrezepte**
Blasenentzündungen können bereits bei Kindern auftreten: **Sanfte Hilfe**

Jetzt in Ihrer Drogerie oder im Abonnement

So bleibt wieder mehr Zeit zum Leben

Schluss mit Aufschieben!

Wechseljahre, Hormonschwankungen oder Stress

… es gibt viele Ursachen für Scheidentrockenheit

Die erste hormonfreie Creme mit Applikator gegen Scheidentrockenheit. Vagisan® FeuchtCreme. Und die Lebensfreude ist wieder da.

Gegen Scheidentrockenheit gibt es bereits einige hormonfreie Präparate auf Gel-Basis. Bei diesen wässrigen Zubereitungen fehlt vielen Frauen jedoch die pflegende Komponente. Sie würden lieber eine Creme verwenden. Die Cremes, die auf Rezept zu bekommen sind, enthalten aber Hormone (Östrogene). Allen Frauen, die keine lokalen Hormone anwenden wollen oder dürfen, kann die Vagisan® FeuchtCreme mit dem einzigartigen Doppeleffekt helfen: Feuchtigkeit und Pflege ohne Hormone.

Einkaufszettel – für den intimen Kauf ohne Worte

Bitte 1x Vagisan® FeuchtCreme

Pharmacode 4445578

Ihre Apotheke/Drogerie erwartet Sie gerne mit diesem Coupon. ApothekerINNEN und DrogistINNEN wissen dann, dass Sie eine Packung Vagisan® FeuchtCreme kaufen möchten.

DR·WOLFF

Alcina AG, 4132 Muttenz

Vagisan®

www.vagisan.ch

Editorial

Leseprobe

«Irgendwann nervt das Umzingeltsein von unerledigten Dingen.»

Vertagt ist abgesagt

Stopp! Diesen *Drogistenstern* dürfen Sie auf gar keinen Fall auf den Stapel ungelesener Zeitungsartikel legen. Auf jenen schiefen Turm zu Pisa, den Sie dann einmal abarbeiten, wenn Sie Zeit dazu finden… Auf keinen Fall! Denn das Schicksal solcher Stapel ist, dass sie stetig wachsen, von unten her vergilben und irgendwann einem Altpapierabtransport zum Opfer fallen. Viel schönes Wissen dahin, alles ungelesen entsorgt. Wieso Sie das Lesen just dieses Magazins nicht verschieben dürfen? Unsere Autorin Ann Kugler erklärt Ihnen, was dahintersteckt, wenn man Dinge dauernd verschiebt und schliesslich in einen Teufelskreis von «Erledigungsblockaden» gerät. Das Phänomen ist weitverbreitet, gut untersucht und trägt den unaussprechlichen Namen Prokrastination, frei übersetzt: Die «Aufschieberitis». Prokrastinantinnen und Prokrastinanten leben ständig nach dem Motto «Morgen ist auch noch ein Tag». Man fühlt sich zunehmend stärker unter Druck, beginnt zu leiden, das Selbstwertgefühl schwindet… Und es werden einem fette Rechnungen präsentiert: Bussen für nicht eingereichte Steuererklärungen, Mahngebühren und Betreibungsandrohungen. Kommt Ihnen dies auch nur im Ansatz bekannt vor, beispielsweise in Form endloser To-do-Listen? Dann tun Sies für einmal nicht. Legen Sie dieses Magazin nicht beiseite. Blättern Sie ohne Umschweif auf Seite 6 und lernen Sie, wie Ihr Leben wieder leichter und schöner wird. Wie Sie nicht nur Ihren Papierkram in den Griff bekommen, sondern auch wieder mehr Autonomie über Ihr eigenes Leben erlangen. Lesen Sie! Jetzt! Nicht morgen. Vertagen verboten.

Ich wünsche Ihnen eine erhellende Lektüre.

Katharina Rederer
Redaktorin
k.rederer@drogistenverband.ch

Impressum 32. Jahrgang

Auflage: 283 566 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 935 000 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; Nadja Mühlemann (nm), Publizistische Leiterin, n.muehlemann@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; Manuel Fischer (mf), m.fischer@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); Martial Rosselet, m.rosselet@drogistenverband.ch; Laura Bock, Anzeigenadministration, Tel. 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:** Stephan Oeschger
Druck: Swissprinters AG, 4800 Zofingen **Titelbild:** Corinne Futterlieb

printed in switzerland

Bestellen Sie jetzt kostenlos eine Ausgabe des *Drogistensterns* via E-Mail an info@drogistenverband.ch oder unter 032 328 50 30.

ERLEDIGUNGSBLOCKADE

Mit System ins Handeln kommen

Warum schaffen es viele Menschen nicht, völlig banale Dinge zu erledigen? Auch dann nicht, wenn ihr Nichthandeln ernste Konsequenzen nach sich zieht. Zwei Expertinnen für das Aufschiebephänomen erklären, was hinter dem Phänomen «Erledigungsblockade» steckt und wo Betroffene Hilfe erhalten.

Am Mittwoch wollte ich anfangen, diesen Artikel zu schreiben. Heute ist Freitag. Was ist passiert? Ganz einfach: Ich habe ihn vor mir hergeschoben. Weil tausend andere Dinge dazwischengekommen sind. Das ist keine Tragödie, sondern einfach nur menschlich. Wirklich? «Immer wieder schwöre ich mir, Routinearbeiten nicht mehr aufzuschieben. Aber sie sind teilweise so langweilig, dass ich mir dann doch wieder jede Menge Zeit dafür lasse», erzählt Sari Wettstein, Geschäftsführerin eines Alters- und Pflegeheims in Bern. Dazu gehören beispielsweise die alljährliche Steuererklärung ausfüllen oder Traktandenlisten für Sitzungen erstellen. «Als Freigeist empfinde ich solche Dinge als einengend», sagt die Berufsfrau, «sie blockieren das kreative Denken. Deshalb versuche ich lieber, Versäumnisse mit innovativen Ausreden zu entschuldigen. Seltsamerweise erledige ich komplizierte Dinge speditiv und frühzeitig.» Doch auch Steuererklärungen und Traktandenlisten haben ihre Wichtigkeit und müssen sorgfältig erledigt werden. Kommt dazu, dass auch kleine Versäumnisse in der Gesellschaft kaum auf Verständnis stossen.

Auch ein befreundeter Journalist kämpft mit seinem «Schlendrian»: «Ich vergesse immer wieder Krankenkassenrückforderungsbelege rechtzeitig einzusenden. Obwohl ich Geld zurückbekommen würde, schaffe ich es einfach nicht, die Unterlagen einzusenden», gesteht er. Und der Faulpelz obsiegt auch in anderen Bereichen: «Immer, wenn der Gedanke ans Fitnesstraining auftaucht, flüstert mir eine innere Stimme, dass morgen vermutlich der bessere Tag für sportliche Aktivitäten wäre», erzählt er lachend.

Bei meiner Suche nach «Aufschiebe-Opfern» werden mir lange Listen von «Aufschiebe-Objekten» geliefert: das Leeren des Briefkastens, regelmässige Anrufe bei Eltern und Schwiegereltern, Einkäufe erledigen, das Aufpumpen von Veloreifen und so weiter. Die Liste könnte schier endlos weitergeführt werden, und es gibt wohl kaum jemanden, der nicht bei einigen Dingen zugeben muss: Das geht mir genau gleich!

Gar nicht so schlimm?

Anscheinend handelt es sich also um ein völlig normales Verhalten, ab und zu Dinge aufzuschieben. Weshalb sollte dies schlimm sein? Ich habe bei Sylvia Kohli nachgefragt, die Menschen von Berufs wegen hilft, ihr Leben zu ordnen und ihre Pendenzen allmählich wieder in den Griff zu bekommen. Sie glaubt, dass das «Aufschieben» an sich kein Problem darstellt, aber durch die Gesellschaft zum «No go» gemacht wird. «Aufschieben ist nicht immer schlimm, und nicht immer muss man gleich sein Verhalten ändern. Erst wenn jemand darunter leidet, besteht Handlungsbedarf», sagt Sylvia Kohli, Inhaberin des «Büros für klare Verhältnisse» in Bern. Und fügt an: «Ich bin der Meinung, dass letztendlich jeder Mensch selber wissen muss, wie er seinen Alltag managen möchte.» Und tatsächlich leiden einige Menschen schon dann, wenn sie sich einmal im Jahr eine Viertelstunde verspäten, andere wiederum haben überhaupt kein Problem damit, immer mal wieder etwas zu «versiffen» – wie man heute so «schön» sagt.

In Alphütten und an Küchentischen

«Ständiges Aufschieben ist dann problematisch, wenn man beispielsweise aufgrund eines Versäumnisses eine Busse bezahlen muss, aber gar kein Geld dafür hat», sagt Ergotherapeutin Ruth Joss. Oder zu viel Steuern bezahlen muss, weil man die Steuererklärung nicht ausgefüllt hat und deswegen eine zu hohe Einschätzung in Kauf nehmen muss. Oder wenn es ein Arbeitsloser einfach nicht hinkriegt, Bewerbungen zu schreiben und deswegen kein Geld von der Arbeitslosenkasse erhält… «Solche Situationen sind verheerend», hält Joss fest. In Ruth Joss' Praxis schreiben Betroffene dann konzentriert an ihren Bewerbungen. «Etwas, das sie zu Hause nicht schaffen würden», weiss die Ergotherapeutin. Allein schon das Aufsuchen einer anderen Umgebung kann also helfen, jemanden endlich zum Handeln zu bringen und sich zu konzentrieren. Etwas, das viele von Prüfungsvorbereitungen her gut kennen. Sie

Das Vorgehen ist an sich simpel: Unerledigtes benennen, ordnen und schrittweise abarbeiten.

Mit Bachblüten Blockaden lösen

Nr. 1 Agrimony: Unangenehmes wird verdrängt; man tut so, als sei alles in bester Ordnung, auch wenn es nicht stimmt. Agrimony verhilft zu mehr Ehrlichkeit – zuerst einmal zu sich selbst.

Nr. 7 Chestnut Bud: Man ist nie ganz bei der Sache; man ist unaufmerksam, geht zu oberflächlich vor und lernt so zu wenig aus Erfahrungen; innerlich ist man immer schon einen Schritt weiter als in der Realität. Chestnut Bud ist das Mittel für die Lernfähigkeit und das Angehen auch von Unangenehmem.

Nr. 9 Clematis: Menschen, die Clematis benötigen, wirken auf andere Menschen zerstreut und unaufmerksam; mangelndes Interesse an allen Dingen. Clematis ist das Mittel für mehr Präsenz und Aufmerksamkeit.

Nr. 28 Scleranthus: Bei innerer Zerrissenheit durch Entscheidungsschwäche. Rasche Reizüberflutung und Überforderung, zwischen zwei Möglichkeiten hin- und hergerissen sein. Scleranthus hilft, sich zu entscheiden und bringt dadurch mehr Klarheit.

Nr. 36 Wild Oat: Entscheidungsschwäche, Überforderung, weil zu viele Wünsche, Möglichkeiten und Wege in Betracht gezogen werden. Wild Oat hilft, Prioritäten zu setzen und einzuhalten.

Diese Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Bachblüten sollten immer individuell von einer Fachperson zusammengestellt werden. Lassen Sie sich in Ihrer Drogerie ausführlich beraten.

Quelle: Matthias Eisele und Arndt Spieth: Bach-Blütentherapie. Beratung und Anwendung, Deutscher Apotheker Verlag, 2008, ISBN 978-3-76924-607-0