



Drogistenstern
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie



«BESSER GSUND»

GESUNDE MITARBEITER_8

Betriebliche Gesundheit fördern: mit monatlichen Tipps der Schweizer Drogerien.

ENTSCHEIDEN_12

Wer wirklich gut entscheiden will, hört auch auf sein Bauchgefühl.

KINDERHEILKUNDE_38

Gesunde und glückliche Kinder: Ayurveda liefert den Schlüssel dazu.

Leseprobe

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 WISSEN HILFT, KRANKHEIT ZU VERHINDERN
«besser gesund», die Aktion der Schweizer Drogerien.
- 12 HÖREN SIE AUF IHR BAUCHGEFÜHL
Gut entscheiden mithilfe der Intuition.
- 16 WELLNESS UNTER ÄRZTLICHER AUFSICHT
- 18 WESHALB DER FAKIR KEINEN SCHMERZ SPÜRT
Wie das Gehirn lernt, Schmerzen zu unterdrücken.
- 20 GEHEIME HELFER DER GESUNDHEIT
Bakterienstämme unterstützen die Darmflora.
- 22 ZU VIELE REIZE ÜBERFORDERN UNSER GEHIRN
Der Schlüssel zu einer guten Konzentration.
- 25 KLEINE GESUNDHEITSFIBEL GANZ GROSS
Vitamine und Mineralstoffe
- 26 GESUNDHEITS-AGENDA
- 29 VIEL FLÜSSIGKEIT, RASCHE WIRKUNG
Medikamente richtig einnehmen.
- 32 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 35 KREUZWORTRÄTSEL
- 36 FRAUENSACHE
- 38 WÄRME STÄRKT UND BERUHIGT KLEINE KINDER
Indische Heilkunde Ayurveda für Kinder
- 43 MEDIENTIPPS
- 44 GESUNDE GELENKE BIS INS HOHE ALTER
- 47 DIE DROGERIE
Der Drogist HF Martin Riesen beantwortet Fragen zu tiefem Blutdruck.
- 48 SO STÄRKEN SIE IHREN BECKENBODEN
Blasenschwäche mit einfachen Massnahmen vorbeugen.
- 51 ZEITLOS
Lueged vo Bärge und «Tal»: Tal Handcreme
- 52 SCHÖNE UND GEPFLEGTE HÄNDE IM SCHLAF
- 54 VORSCHAU
Drogistenstern November 09

GELENKSCHMERZEN

Bis ins hohe Alter gesunde Gelenke.



44

KINDERHEILKUNDE

Warme Mahlzeiten begleiten Kinder optimal durch den Winter.



38



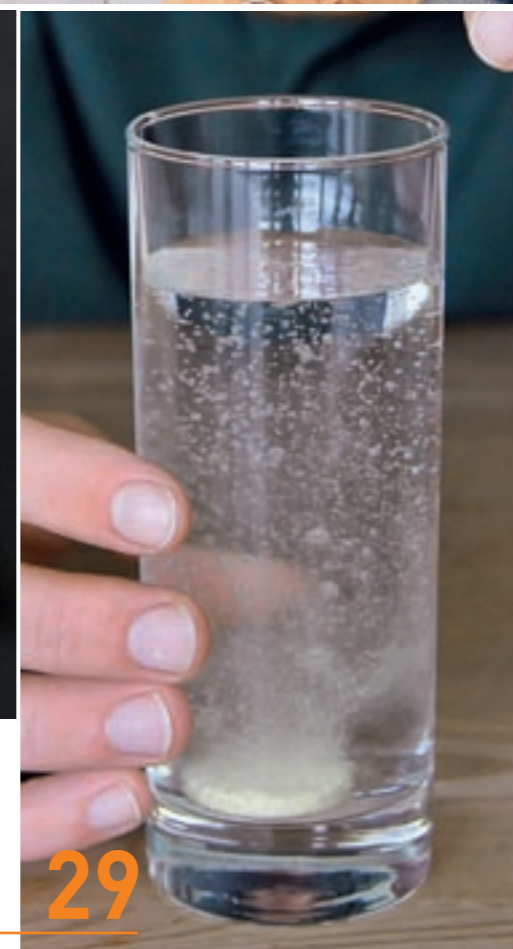
BOOKLET

Klein und kompakt:
die komplexe Welt
der Vitamine
und Mineralstoffe

25

MEDIKAMENTE

Richtig eingenommen, helfen die Wirkstoffe schneller.



29



08

besser gesund



Die Aktion der Schweizer Drogerien
für gesunde Mitarbeitende.



Wissen hilft, Krankheit zu verhindern

Leseprobe

Mit ihrer Aktion «besser gesund» wenden sich Schweizer Drogerien erstmals konkret an Unternehmen. Broschüren mit Informationen über Gesundheit und Krankheiten, ergänzt mit handfesten Gesundheitstipps, sollen helfen, dass Mitarbeiter/-innen gesund bleiben.

«Wir alle verbringen sehr viel Zeit an unserem Arbeitsplatz», sagt Heinrich Gasser, Leiter Medien und Kommunikation beim Schweizerischen Drogistenverband (SDV). «Unternehmer haben deshalb ein grosses Interesse daran, dass ihre Mitarbeitenden gesund und voll einsatzfähig sind.» Grössere Unternehmungen setzten sich schon seit Längerem intensiv mit dem Thema der betrieblichen Gesundheitsförderung auseinander. So ermöglichen sie ihren Leuten etwa den Besuch in einem Fitnessstudio, haben ein haus-eigenes Sanitätszentrum oder eine Ansprechperson für Mitarbeitende in schwierigen Lebenssituationen.

«Kleinere und mittlere Betriebe, die sogenannten KMUs, verfügen in der Regel nicht über diese Ressourcen», weiss Heinrich Gasser. Mit der Aktion des SDV könnten aber auch sie einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit ihrer Mitarbeitenden leisten, und dies zu einem erschwinglichen Preis. Rund dreissig Rappen kostet das Angebot den Unternehmer pro Mitarbeitenden und Monat. Ab Oktober werden die Firmen – schweizweit beteiligen sich 117 Unternehmen mit 19000 Mitarbeitenden an der Aktion – über sieben Monate mit Broschüren zu bestimmten Gesundheitsthemen bedient. Diese enthalten Hintergrundinformationen über das Immunsystem, zu Stress, Grippeprävention oder Müdigkeit. Sie geben Tipps zum optimalen Verhalten und enthalten Gutscheine für Produkte, die in der Drogerie erhältlich sind. «Die Unternehmer sind interessiert daran, dass die Absenzen, die durch Bagatellerkrankungen entstehen, möglichst kurz sind, da sie diese viel Geld kosten», erklärt Heinrich Gasser. Gleichzeitig könnten Arbeitgeber ihre Mitarbeitenden nicht zwingen, ins Büro zu kommen, wenn sie krank seien. Wirken könne hingegen die Prävention: «Unsere Broschü-

«BESSER GSUND» BEIM SEV

Der SEV, die Gewerkschaft des Verkehrspersonals, unterstützt Mitarbeitende und Mitglieder darin, Selbstverantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. (Siehe auch Interview Seite 10.)

Präsident: Giorgio Tuti

Mitarbeiter: Der SEV beschäftigt 65 Mitarbeitende, davon 31 Frauen

Branche: In der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts haben sich die Berufskategorien der Eisenbahn zu Interessengemeinschaften zusammengeschlossen, die nach dem Generalstreik von 1919 zum Schweizerischen Eisenbahnverband fusionierten. Mittlerweile hat sich der SEV mit rund 50000 Mitgliedern zur grössten Transportgewerkschaft der Schweiz entwickelt. Als Gewerkschaft vertritt der SEV die Interessen seiner Mitglieder gegenüber dem Arbeitgeber sowie in der Politik und bei den Behörden.



Auch die Mitarbeiter der BLS AG, die für die Eisenbahninfrastruktur zuständig sind, machen bei der Aktion «besser gesund» mit. Die BLS AG ist mit 2600 Mitarbeitenden Mitglied bei der SEV.