

Leseprobe

HERBSTWANDERUNG

Unterwegs mit der ganzen Schulklasse ist schnell ein kleiner Unfall passiert. Gute Ausrüstung hilft.



21

VIELE WEGE FÜHREN ZUM ZIEL

Stets die Geeignete aller in der Drogerie verfügbaren Therapien zu finden, ist nicht einfach.



16

HEIKLE ZONE

Neuste Studien zeigen: zuckerreiche Ernährung begünstigt Scheidenpilz.



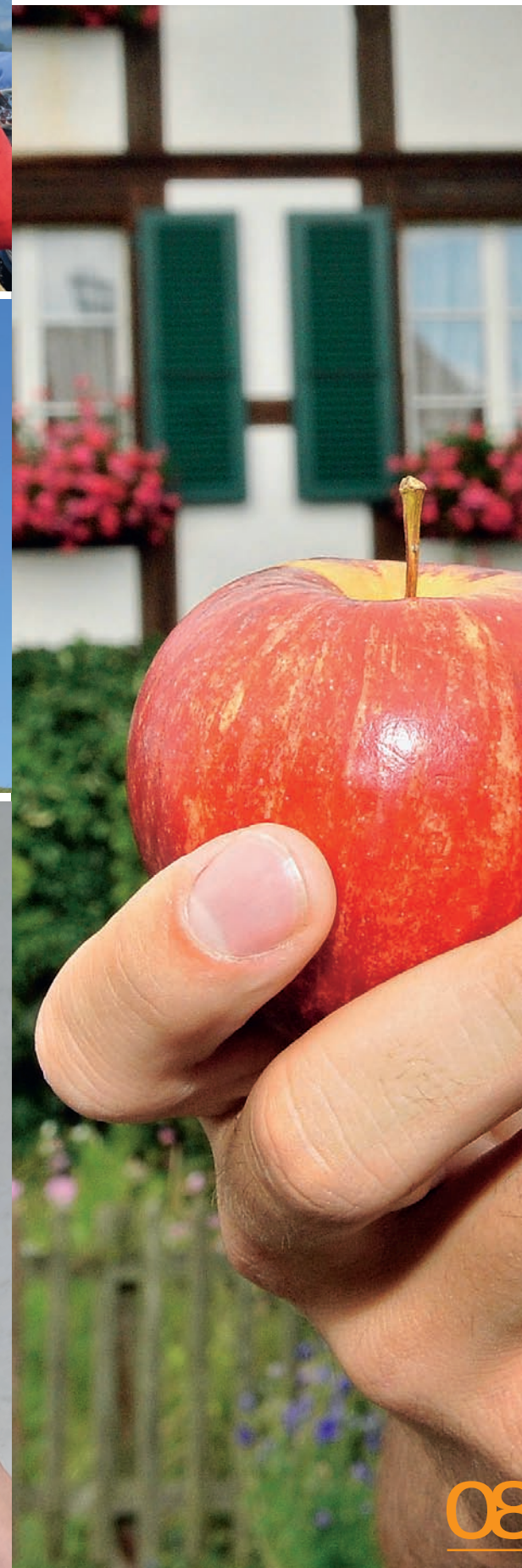
34

REINE NERVENSACHE

Es gibt gute Strategien, um auch in hektischen Situationen stets den Überblick zu behalten.



31



08

INHALT

- 03 EDITORIAL/IMPRESSUM
- 06 KURZ UND GUT
- 08 **BIO FOOD VERSUS FUNCTIONAL FOOD**
ist das Joghurt mit gesundheitlichem Zusatznutzen dem guten alten Apfel überlegen?
- 13 BOOKLET: «MENSTRUATION»
- 15 MEDIENTIPPS
- 16 **THERAPIEFORMEN**
Wir helfen, bei den vielen Therapieformen, die in schweizer drogerien verfügbar sind, den Überblick zu behalten.
- 18 KURZ UND GUT
- 21 **HERBSTWANDERUNGEN**
Wer oft mit Kindern unterwegs ist, sollte für eventualitäten gerüstet sein.
- 24 **GESUND DURCH DIE SCHWANGERSCHAFT**
in diesen spannenden neun Monaten gilt es einiges zu beachten.
- 27 FRAUENSACHE
- 28 **EMPFINDLICHE HAUT**
damit auch ihre Haut gesund und geschmeidig bleibt.
- 31 **BLANKE NERVEN**
so überstehen sie nervliche Belastungen besser.
- 34 **INTIMPFLEGE**
im sensiblen Bereich der scheid e ist weniger oft mehr.
- 37 KREUZWORTRÄTSEL
- 38 PRODUKTE AUS DER DROGERIE
- 40 **SEXUALITÄT IM ALTER**
das ist kein tabu mehr. dennoch müssen vor allem Männer lernen, offener darüber zu sprechen.
- 46 **VORSCHAU**
drogistens tern november 2010

BIO VERSUS FUNCTIONAL FOOD

Ein Entscheid ist nicht unbedingt nötig. Kombinationen bewähren sich am besten.

FUNCTIONAL FOOD

Hunger nach mehr Gesundheit

Leseprobe

Der Markt für Biolebensmittel boomt, und Functional Food verspricht neben Gesundheit ein Plus an Leistung und ein besseres Lebensgefühl. Viele Konsumenten fühlen sich durch diese Entwicklung verunsichert. Wir zeigen mögliche Wege durch den Lebensmittel-Dschungel.

Der wöchentliche Besuch auf dem lokalen Biomarkt ist ein Erlebnis für die Sinne. Kritische, umwelt- und gesundheitsbewusste Zeitgenossen finden hier, was ihr Gaumen begehrt respektive ihr Verstand fordert: naturbelassene, frische und saisonale Lebensmittel aus der Region. Bohnen, Broccoli, Gurken und Co. werben in sattem Grün um Käufer, und die Gunst ist ihnen sicher. Aber nicht nur bei den Lebensmitteln haben viele Konsumenten auf «Grün» umgestellt: «Seit ungefähr sieben Jahren gewinnt das Thema Ökologie bei den Kunden an Bedeutung», erklärt Thomas Rudolph, Direktor des Gottlieb-Duttweiler-Lehrstuhls für Internationales Handelsmanagement an der Universität St. Gallen. «Etwa 20 Prozent der Konsumenten gelten als Biofans, die bereit sind, für ein Bioprodukt deutlich mehr zu bezahlen. Der Zusatznutzen von Functional Food ist in der Wissenschaft umstritten. Dies führt zu nach wie vor im Vergleich zu Bio eher niedrigen Umsätzen», meint Thomas Rudolph. Das Interesse an Ökologie sei kein kurzfristiger Trend. Mit der gegenwärtigen Auswirkungen der Umweltverschmutzung, Lebensmittelkandalen und der Erderwärmung steige die Sorge um das Interesse der Ökologie weiter an, ist sich der Wissenschaftler sicher. Dieser «Megatrend» offenbart den Lebensstil der Konsumenten, welche auf Ökolabels setzen. Und diese gibt es längst nicht nur für Lebensmittel – auch Holz und Papier, elektronische Geräte, Textilien, Teppiche, Blumen und Pflanzen werden grün und fair produziert. Wer es sich leisten kann, baut ein Minergie-Standard-Haus, Gesundheitsbewusste mit dem nötigen Kleingeld pflegen ihren Körper mit Naturkosmetik.

Definitionen

Bio Food

Der Leitgedanke im Biolandbau ist das Wirtschaften im Einklang mit der Natur. Natürliche Lebensprozesse sollen gefördert und Stoffkreisläufe weitgehend geschlossen werden. Durch den Verzicht auf chemisch-synthetische Spritzmittel und Kunstdünger werden die natürlichen Abwehrkräfte von Pflanzen und Tieren gefördert und dadurch wiederum gefördert.

Functional Food

Dies sind Lebensmittel mit einem spezifischen Zusatznutzen, der über den ernährungsphysiologischen Nutzen der darin enthaltenen Nährstoffe hinausgeht.

Quellen: Bio Suisse,
BundesAMT für Gesundheit



Der Apfel ist nur ein Beispiel: Die Natur liefert alles, was wir zum Leben brauchen, direkt ab Baum.