



Gute Vorbereitung auf den dritten Abschnitt im Leben hilft: **Pensionierung**  
Verschweigen oder Verdrängen kann böse Folgen haben: **Prostata**  
Nicht mit den Augen sehen wir, sondern mit dem Hirn: **Sehen lernen**



**Jetzt  
in Ihrer Drogerie oder  
im Abonnement**

Wege zu mehr Zufriedenheit

# Raus aus der Stressspirale

# Die neue Generation der Folgemilch: HiPP Combiotik®



**NEU** und nur von HiPP

**PRAEBIOTIK® + PROBIOTIK®**



Muttermilch ist das Beste für Ihr Baby. Für die Zeit nach dem Stillen gibt es jetzt die neue HiPP BIO Combiotik® Folgemilch mit der einzigartigen Kombination aus präbiotischen Ballaststoffen und probiotischen Milchsäurekulturen nach dem Vorbild der Muttermilch. Und natürlich in bester HiPP Bio-Qualität.

Dafür stehe ich mit meinem Namen.

*Claus Nigg*

Weitere Informationen zu Präbiotika und Probiotika finden Sie unter [www.combiotik.ch](http://www.combiotik.ch)

## Inhalt

- 8 **Warum Stress gute Seiten hat**
- 16 **Vorbereitung auf die Pensionierung**
- 20 **Schönheit zum Essen**  
Immer mehr Lebensmittel versprechen, schön zu machen. Was ist dran?
- 26 **Chance statt Bürde**  
Ältere Mitarbeitende tragen viel zum Erfolg eines Unternehmens bei.
- 28 **Reden ist Gold**  
Warum es so wichtig ist, Probleme beim Wasserlassen abklären zu lassen.
- 31 **Politik**  
Drogist Jürg Stahl möchte Nationalrat bleiben, Drogist Peter Eberhart werden.
- 32 **Visualtraining**  
Dank gezieltem Gehirntraining kann Lesen und Schreiben endlich Freude machen.
- 38 **Keine Chance für Infekte**  
Am besten schon im Herbst das Immunsystem natürlich stärken.
- 41 **Fit im Kopf**  
Das hilft dem Gehirn wieder auf die Sprünge.
- 46 **Sanfte Medizin für Schwangere**
- 48 **Prävention ist angesagt**  
Ein Gesetz setzt die Leitlinien.
- 51 **Was ist Schönheit?**  
Menschen erzählen von ihrer ganz persönlichen Auffassung von Schönheit.
- 52 **Das Geheimnis von Mario Raimondis Lockerheit**

### Wie gewohnt

- 3 Editorial/Impressum
- 6 Kurz und gesund
- 13 Booklet: Gesunder Rücken
- 23 Quergelesen
- 24 Frauensache
- 37 Kreuzworträtsel
- 44 Produkte aus der Drogerie
- 54 Ausblick November 2011



### Im Einklang

Herausforderungen und Spannungsmomente als Grundgerüste des Lebens.



**52**  
**Sport-**  
**massagen**

Wie Massagen Sportlern helfen.



**16**  
**Glücklicher pensioniert**

Kurse können helfen, die schöne Seite dieser Lebensphase zu sehen.



**46**  
**Schwangere aufgepasst!**

Gewisse pflanzliche Wirkstoffe können sich negativ auswirken.

# ANSpannung UND ENTSPANNUNG Die guten Seiten von Stress

**Wer sich gezielt den Herausforderungen des Lebens stellt, ist belastbarer und zufriedener. Und wer die gezielte Entspannung dabei nicht vernachlässigt, kriegt die Stressspirale langfristig fest in den Griff.**

Von Konventionen hält sie wenig. Viel lieber macht sie einfach «ihr Ding» – und wirbelt bevorzugt barfuss über die Konzertbühnen dieser Welt. Stargeigerin Patricia Kopatchinskaja will alles, bloss nicht ihre Zuhörerinnen und Zuhörer langweilen. «Entsprechend dem Wesen von Leben und Musik gibt es während eines Konzertes dauernd einen Wechsel von Anspannung und Entspannung», erzählt die moldawische Wahlbernerin. Und wer je einem ihrer Konzerte beiwohnen durfte, weiss: Langeweile hat definitiv keine Chance, und die Geigerin liebt sichtbar, was sie tut. «Die Bühne ist eine Droge für mich, ohne die ich nach einigen Tagen auf Entzug komme. Dann werde ich kribbelig und unausstehlich», gesteht die 34-jährige «hinreissend rabiate Geigerin», wie sie auch schon bezeichnet worden ist. Das kennt auch Marcel Röthlisberger als Gymnasiallehrer, Sänger und Schauspieler. «Ohne diese Kicks geht es für mich nicht. Es ist einfach ein grossartiges Gefühl, wenn es endlich so weit ist, dass ein Stück dem Publikum gezeigt werden kann», erzählt der Berner, der diesen Sommer im Bühnenstück «Der Glöckner» der Freilichtbühne Schwarzenburg in der Rolle als Chronist zu sehen war. Der Sänger und Schauspieler kennt aber auch die schwierigen Seiten dieses Rauschs: «Vor Theaterpremierer steigert sich meine Anspannung manchmal fast ins Unermessliche. Mein Herz

rast, meine Hände zittern – ein echtes Wechselbad der Gefühle, bei dem sich Freude, Angst und Stolz zu einem einzigen überwältigenden Gefühl vermischen», schildert er den Zustand vor seinen Auftritten.

## Stress macht Sinn...

Der Zustand von Marcel Röthlisberger entspricht einer typischen Stressreaktion. Diese läuft auf verschiedenen Ebenen ab (siehe dazu Kasten auf Seite 11). «Aber zunächst einmal ist es eine körperliche Reaktion, das heisst Blutdruck und Herzfrequenz steigen, man fängt an, schneller zu atmen, und der Körper kommt in eine Alarmreaktion», sagt Dr. med. Viola Habermeyer, Oberärztin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich. «Es ist ein sinnvoller Mechanismus, dass Menschen so reagieren. Denn wenn Gefahr droht, muss man schnell flüchten oder kämpfen können», erklärt sie den Ursprung der Stressreaktion. Findet diese Reaktion kurzfristig statt, ist sie in der Tat eine gute Sache. «In Stresssituationen wird unter anderem Adrenalin ausgeschüttet, und dieses dient dazu, dass man sich besonders gut konzentrieren kann», unterstreicht die Psychotherapeutin die positive Seite von Stress. Und diese Facette von Stress kommt auch Marcel Röthlisberger bei seinen Auftritten zugute: «Sobald das Stück beginnt, wird aus Anspannung wie auf Knopfdruck

pure Konzentration. Das Zittern hört auf, und ich bin einfach nur fokussiert», erzählt er. Dr. med. Viola Habermeyer spricht in diesem Zusammenhang von Eustress, dem guten Stress – in Abgrenzung zum Distress, dem schädlichen Stress. «Eustress ist es, wenn man in einen Flow kommt und man sich am Abend sagt: «Mensch, ich hab jetzt zwar den ganzen Tag durchgearbeitet, aber alles hat super funktioniert», weiss die Stressexpertin und Mutter von drei Kindern. Wer seinen Beruf liebt, kann Tag für Tag solchen Eustress erleben. «Ich habe beispielsweise eben eine Gruppentherapie geleitet, die zwar sehr intensiv und anstrengend war, aber auch sehr effektiv und wirksam. Es hat sich viel getan bei den Patienten», schildert sie ein persönliches Beispiel für Eustress.

## ... und birgt Gefahren

Stress hat aber auch Schattenseiten. Diese zeigen sich dann, wenn das Leben nicht mehr durch sein Grundprinzip geprägt ist, den Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung, sondern einer der beiden Zustände dauernd vorherrscht. Dauernde Unterforderung ist genauso ungesund wie ständige Überforderung. Was dies für jeden Einzelnen bedeutet, lässt sich nur schwer in eine Formel packen. «Es gibt Menschen, die weniger belastbar sind und mit Stresssituationen

**Eine kräftige Anspannung – beispielsweise in Form einer stressigen Prüfungsphase – macht das Leben spannend.**

