Spannungskopfschmerzen: **Dagegen gibt es Mittel und Wege**Vitamin-D-Mangel: **Das muss nicht sein**Künstliche Fingernägel: **Nicht ganz unbedenklich**







Editorial

«Das Neugeborene

ersten Schrei an die

volle Aufmerksamkeit

beansprucht vom

der Eltern.»



Nicht nur das Kind braucht Zuwendung

Es war ein super Wochenende, nur die Liebste und ich. Zwei ganze Tage zur freien Verfügung, ein Städtetrip, Essen und Spazieren, Shoppen, Faulenzen. Und alles spontan, gerade nach Lust und Laune. Seit bald einem Jahr haben wir uns wohl nicht mehr so gut erholt. Seit die Geburt unseres Töchterchens erst mal Schluss machte mit Behaglichkeit und Entspannung. Seit die Tage bestimmt sind von Fläschchen wärmen, Windeln wechseln und Brei zubereiten. Und von ständigen Zweifeln und Selbstzweifeln: Hat sie wohl genug gegessen? Hat sie warm genug oder nicht etwa schon zu heiss? Und wie kann ich ein guter Vater sein, wenn ich nicht einmal weiss, was mir mein Kind mit seinem Weinen sagen will? Das alles hält Papa und Mama ganz schön auf Trab. Abschalten ist eigentlich nur möglich, wenn man die Kleine mal für eine Weile dem Schatz überlassen kann, oder später auch mal Grosseltern, Götti, Gotte oder Freunden. Dann ist plötzlich auch ein Wochenende wie das letzte möglich, und der Energiepegel steigt wieder einmal deutlich über die kritische Marke.

Das Neugeborene beansprucht vom ersten Schrei an die volle Aufmerksamkeit der Eltern. Diese hat es auch verdient, und die Natur sorgt in den allermeisten Fällen dafür, dass Mutter und Vater ihrem Spross die nötige Pflege und Zuwendung zuteilwerden lassen. Die Zuwen-

dung der Partner untereinander gerät dabei nur allzu schnell aus dem Blickwinkel. Dabei kann gerade sie Kraft geben, um alle Unwägbarkeiten des neuen Lebensabschnitts gemeinsam durchzustehen. Und die Fähigkeit, das neue Glück zu dritt zu geniessen.



Lukas FuhrerRedaktor Fachmedien
l.fuhrer@drogistenverband.ch

Impressum 33. Jahrgang

Auflage: 240258 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 880000 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

printed in switzerland

Geschäftsführung: Martin Bangerter Redaktion: Heinrich Gasser (hrg), Chefredaktion, h.gasser@drogistenverband.ch; André Schnider (ase), Leiter Publikumsmedien, a.schnider@drogistenverband.ch; Vanessa Naef (vn), Chefredaktorin Stv., v.naef@drogistenverband.ch; Didier Buchmann (dib), d.buchmann@drogistenverband.ch; Bettina Epper (bep), b.epper@drogistenverband.ch Fachliche Beratung: Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF) Fotografinnen: Corinne Futterlieb; Flavia Trachsel Verkauf und Sponsoring: Josef Nietlispach, Leiter Verkauf, Vertrieb und Sponsoring, j.nietlispach@drogistenverband.ch; Nicolas Bobillier, n.bobillier@drogistenverband.ch; Corinne Sommer, Anzeigenadministration, Telefon 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: Claudia Luginbühl Druck: Swissprinters AG, 4800 Zofingen Titelbild: Flavia Trachsel

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

Die führende Online-Krankenkasse mit persönlicher Beratung. Auf Ihrem Online-Kundendossier haben Sie Zugriff auf alle Dokumente. Rund um die Uhr und von überall auf der Welt. Dazu profitieren Sie von tiefen Prämien und einem ausgezeichneten Kundenservice. Jetzt Offerte anfordern über kpt.ch oder Tel. 058 310 98 88.

www.kpt.ch





Nach der Geburt braucht der Bauch Zeit, um sich zurückzubilden.

Schwangerschaft So meistern Sie die Zeit nach der Geburt

Ein neues Leben kündigt sich an – und damit kehren Freuden und Ängste ein. Frischgebackene Mütter erleben das grösste Glück auf Erden, vielleicht aber auch den Babyblues. In jedem Fall brauchen der Körper und die Seele in den ersten acht Wochen nach der Geburt Zeit, um sich neu zurechtzufinden.

Die Nabelschnur wird abgetrennt. Bald liegt in Mamas Armen das grösste Wunder, welches uns das Leben schenken kann: ein Menschenkind. Viele Frauen verspüren auf Anhieb ein grosses Gefühl von Mutterliebe und tiefer Bindung; vertrauen darauf, dass sie dank gesundem Menschenverstand nichts falsch machen können. Andere erleben ein emotionales Tief, fühlen sich erschöpft oder unsicher mit der neuen Verantwortung im Umgang mit diesem hilflosen Wesen. Was die meisten jungen Mütter aber gleich erleben: Ein

Neugeborenes verändert das Leben komplett. Gerade in den ersten Wochen stellt der Alltag mit einem Kind höchste Anforderungen an die Eltern.

Der Fahrplan für die ersten Tage daheim

_ Sich selbst nicht unter Druck setzen:
Für Miss Perfect stehen die Zeiten schlecht:
Gelingt es Ihnen nicht, vor dem Mittagessen zu duschen, sauber zu machen und etwas zu kochen – dann sind Sie nicht die
Einzige, und das ist völlig in Ordnung so.

__ Planen: Planen Sie den (eventuellen) Wiedereinstieg in die Arbeit vor der Geburt. Überlegen Sie sich, in welchem Pensum Sie weiterarbeiten wollen und können, und klären Sie Betreuungsmöglichkeiten realistisch ab.

- _ Den Partner nicht vernachlässigen: Auch wenn der Partner gerade nicht mehr die Nummer eins ist – nehmen Sie sich ab und zu Zeit für Zweisamkeit.
- _ Kommunikation ist das A und O: Sprechen Sie mit Ihrem Partner über mögliche Unzufriedenheit.

Der Spross ist Boss

Von nun an diktiert der Spross den Ablauf des Alltags. Die eigenen Bedürfnisse rücken in den Hintergrund, und auch der Partner ist auf der Prioritätsliste weit unten. Es braucht Vertrauen, Zuversicht und Geduld, bis man sich im neuen Leben zurechtfindet. Ebenso benötigt der eigene Körper, der mit Schwangerschaft und Geburt eine Höchstleistung vollbracht hat, Zeit, um sich zu regenerieren. In den ersten sechs bis acht Wochen erfolgt die vollständige Wundheilung sowie die Rückbildung aller schwangerschaftsbedingten körperlichen Veränderungen. Auch die Milchproduktion muss erst richtig in Gang kommen, und das Stillen will geübt sein. Nach einigen Monaten findet dann der Eisprung wieder statt. Die erste Zeit ist für unerfahrene Mütter eine geballte Ladung neuer Erfahrungen.

Nachwehen

Es ist faszinierend, wie gross und kugelrund der Bauch einer Frau werden kann. Vor allem dann, wenn darin Mehrlinge heranwachsen. «Während der Schwangerschaft wachsen die Gebärmutter und deren Aufhängevorrichtung, die Bänder, extrem», erklärt Naghmeh Ghaem Maghami, Oberärztin der Frauenklinik am Universitätsspital Basel. Der Uterus, der im Normalfall gerade mal so gross ist wie eine Faust, ist gegen Ende der Schwangerschaft der grösste Muskel der Frau. «Um nach der Geburt seine alte Form und Grösse wiederzuerlangen, zieht er sich regelmässig zusammen, was in den Nachwehen zum Ausdruck kommt.» Die Nachwehen können einige Tage dauern und sich wie starke Menstruationsschmerzen anfühlen.

Schutz vor Infektionen

Durch das Zusammenkrampfen der Gebärmutter wird der sogenannte Wochenfluss beschleunigt. Dieses Sekret besteht aus Gewebeteilen und Blut und kann von Bakterien besiedelt sein. Um Infekte zu vermeiden, ist eine sorgfältige Hygiene unabdingbar.

_ Waschen Sie die Hände nach jedem Bindenwechsel und vor jedem Stillen, damit sowohl das Baby als auch die Brust nicht mit Keimen in Berührung kommen. Becker Obe gyn sastk Obe Die wichtigste oberg nach de

Die wichtigste d. ung nach de Geburt ist die Wahrnerm. ung der Beckenbodenmuskulatur und anschliessend deren Kräftigung, um Blasen-Inkontinenz oder Senkung der Gebärmutter vorzubeugen. Ausgangslage: Rückenlage mit hüftbreit aufgestellten Beinen.

- _ Schliessen Sie After, Scheide, Harnröhre und ziehen Sie den Afterschliessmuskel nach oben Richtung Bauchnabel. Stellen Sie sich dabei vor, Sie möchten Winde zurückhalten oder den Urinstrahl unterbrechen.
- Spannen Sie zwei bis sechs Sekunden an, und atmen Sie dabei normal weiter.
- _ Mindestens zehn Sekunden Pause, die Übung zwei- bis fünfmal durchführen, mehrmals täglich

Achtung: Bauch und Gesässmuskulatur müssen entspannt bleiben.

