



Abschiednehmen: **Da gibt es kein Patentrezept**
Revidiertes Epidemiengesetz: **Darüber stimmen wir am 22. September ab**
Zarte Babyhaut: **Ein Bad pro Woche ist genug**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

Wieso sich moderne Singles so schwertun mit der Liebe

Amors Job ist selbst für
Superman ermüdend

TEBODONT® mit Teebaumöl für die optimale Mund- und Zahnpflege



- pflegt und kräftigt das Zahnfleisch
- erfrischt nachhaltig
- hemmt die Plaquebildung
- zur Kariesprophylaxe
- ist klinisch erfolgreich getestet

Wird auch Sie begeistern!



Dr. Wild & Co. AG, 4132 Muttenz www.wild-pharma.com

Editorial

Leseprobe

Alles ist relativ

Ich war noch nie gut im Abschiednehmen. Schon als Kind habe ich stundenlang geweint, wenn ich nach zwei Wochen Ferien bei den Grosseltern wieder nach Hause «musste». Was meine Eltern stets mit fragenden Gesichtern zur Kenntnis nahmen, hatte nicht etwa damit zu tun, dass ich meine Grosseltern lieber mochte als meine Eltern. Vielmehr lag der Grund darin, dass ich immer eine Weile brauche, um mich auf neue Situationen einzustellen. Und so geht es mir auch jetzt, kurz vor meinem Weggang beim *Drogistenstern*.

Es ist eine seltsame Vorstellung, nächste Woche bereits einen anderen Job und andere Arbeitskollegen zu haben. Denn das Team des Drogistenverbandes ist mir über die Jahre ans Herz gewachsen, und auch der *Drogistenstern* gehört zu meinem Leben wie selbstverständlich dazu. Nie habe ich die Freude verloren, die mich jeweils beschleicht, wenn ich eine neue Ausgabe in den Händen halte. Deshalb fällt mir der Weggang nicht leicht, aber es wird Zeit für eine neue berufliche Herausforderung. Ohne Abschiednehmen geht das nicht.

Und wenn ich meinen Trennungsschmerz mit den eindrücklichen Lebensgeschichten der drei Frauen in unserem Artikel ab Seite 6 vergleiche, erscheint mir meiner sowieso fast schon vernach-

lässigbar. Es ist eindrücklich und unfassbar, was einigen Menschen im Leben widerfährt und fast noch eindrücklicher, wie diese damit umgehen.

Ich wünsche Ihnen eine gute Lektüre und alles Gute!



Ann Schärer

Danke für die vielen Stern-Stunden!
Die Redaktion

«Deshalb fällt mir der Weggang nicht leicht, aber es wird Zeit für eine neue berufliche Herausforderung.»

Abonnieren Sie den Drogistenstern und wählen Sie Ihr Geschenk!

Ballenberg



Ein Museum voller Leben. Familien-Eintrittsticket (solange Vorrat).
im Wert von Fr. 50.–

Glückscreme



Aussergewöhnliche Farfalla Wohlgefühlcreme für ein strahlendes Aussehen. Zert. Biokosmetik (NaTrue).
im Wert von Fr. 47.80

Wohlfühlset



Eduard Vogt Therme. Geniessen Sie verwöhnende Wellnessmomente zu Hause.
im Wert von Fr. 58.–

Handpflegeset



GOLOY 33 Hand Care Vitalize. Erfreuen auch Sie sich an schönen, gepflegten Händen und Nägeln.
im Wert von Fr. 38.–

Sport-Set



Der PERSKINDOL Performance Crackling-Spray und das MAGNESIUM VITAL Sport sind die idealen Partner für den Sport.
im Wert von Fr. 49.–

Ja, ich bestelle den Drogistenstern im Abonnement.

- Jahres-Abo à Fr. 26.– (10 Hefte) 2-Jahres-Abo à Fr. 48.– (20 Hefte) Schnupper-Abo à Fr. 13.– (5 Hefte)



Preisbasis 2013 (inkl. MWST.)

Bei Bestellung des Jahres- oder 2-Jahres-Abos erhalte ich nach Bezahlung der Rechnung folgendes Geschenk (nur 1x ankreuzen)

- Geschenk Ballenberg Geschenk Glückscreme Geschenk Wohlfühlset
 Geschenk Handpflegeset Geschenk Sport-Set

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Telefon _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

Bezahlung erfolgt per Rechnung an obenstehende Adresse.

Ich bin damit einverstanden, dass mich der Schweizerische Drogistenverband künftig per E-Mail, Post oder Telefon über interessante Vorteilsangebote informiert (jederzeit widerruflich).

Datum _____ Unterschrift _____

Bei **Geschenk-Abo**. Zeitschrift geht an:

Name, Vorname _____

Strasse, Nr. _____

PLZ, Wohnort _____

Bequem!
Lieferung direkt nach Hause

Wertvoll!
Etwas für die Gesundheit tun

Exklusiv!
Geschenk nach Wahl

Talon einsenden an:
Swissprinters AG
Zürcherstrasse 505, Postfach 1815
CH-9001 St.Gallen

Telefon +41 71 274 36 13
Fax +41 71 274 36 19

Die Bestellung wird wirksam ab der nächsterreichbaren Ausgabe. Nach Ablauf des gelösten Abonnements kann ich dieses jederzeit kündigen. Dieses Angebot gilt nur in der Schweiz und solange Vorrat reicht.

Impressum 33. Jahrgang

Auflage: 240 258 Exemplare (WEMF-Beglaubigung), 880 000 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 Bangarter **Redaktion:** Heinrich Gasser (hr), 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;

Katharina Rederer (kr), k.rederer@drogistenverband.ch **Fachliche Beratung:** Julia Burgener (Wissenschaftliche Fachstelle SDV); Andrea Ullius (Drogist HF) **Fotografinnen:** Flavia Trachsel; Corinne Futterlieb **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 Holzer **Druck:** Swissprinters AG,

4800 Zofingen **Titelbild:** Flavia Trachsel

printed in
switzerland

Gelenk- schmerzen?

SCHMERZ Den Weg aus der Trauer finden

Die Umstände sind nicht immer gleich, Dauer und Heftigkeit des Schmerzes auch nicht, aber Loslassen tut immer weh. Manchen hilft die Zeit am besten, damit fertigzuwerden, andere suchen Hilfe oder finden eigene Lösungen.

Die Kopfschmerzen waren merkwürdig. Der 39-jährige **Gino Acquaviva-Häusler** litt sonst nie daran, und am zweiten Tag, mitten in der Nacht, stürzte er neben dem Bett zu Boden. Sanität, Spital und Rehaklinik – die Diagnose lautete «Blutung im Stammhirn», und von dem Moment an stand das Leben von **Natalie Häusler**, damals 36 Jahre alt, auf dem Kopf: «Ich hatte mich auf trautes Familienleben eingestellt: Unsere Tochter war gerade viereinhalb, unser Sohn zweieinhalb Jahre alt, wir genossen unser neu gebautes Familienhaus in Kaiseraugst und freuten uns auf unsere gemeinsame Zukunft – und dann stand ich von einem Tag auf den anderen als alleinerziehende Mutter da.»

Ihr Mann lag wochenlang im Koma, danach wachte er auf, blieb aber mit einem Locked-in-Syndrom regungslos in seinem Körper gefangen. Heute weiss Natalie Häusler nicht mehr, wie sie die Kraft für ihre Kinder aufbrachte und trotzdem ihren Mann im Spital und in der Rehaklinik besuchen und aufmuntern konnte. Aber sie weiss, dass sie in diesem Moment Abschied nahm von ihrem Lebensplan. Und ein Jahr später auch endgültig von ihrem Mann, der seinem Leiden mithilfe einer Sterbeorganisation ein Ende setzte. Abschiednehmen ist hart – und doch nicht immer gleich. «Besonders schwierig kann es sein, wenn keine Zeit mehr für einen Abschied bleibt», sagt **Katayun Has-**

sanpour. Sie ist Oberärztin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich und betreut Menschen, die aus ihrer Trauer nicht mehr herausfinden. Ein abrupter Todesfall, sagt sie, sei erst recht schwierig zu verarbeiten, besonders wenn die Beziehung eng war. «Beim Trennungsschmerz geht es primär um den Verlust, manchmal um Einsamkeit oder das Gefühl, beispielsweise vom Partner abgetrennt zu sein und nichts mehr mit ihm teilen zu können.» Und manchmal geht es auch um Frustration, um Wut, einfach so verlassen worden zu sein, und darum, ein ganz anderes, nicht so geplantes Leben aufgezwungen zu erhalten. Das kann dauern, bis man sich damit abfindet. «Eine Regel gibt es nicht: Niemand kann seine Trauer einfach nach Zeitplan ausschalten», erklärt Natalie Häusler, die inzwischen als Präsidentin den Verein Aurora für verwitwete Väter und Mütter leitet. Sie weiss selber zu gut, dass das Thema manchmal unausweichlich ist: Ist sie am Sonntagmorgen mit dem Hund unterwegs und sieht Väter, die mit ihren Söhnen Fussball spielen, geht ihr unweigerlich durch den Kopf: «Mein Sohn wird das nie erleben.» Oder kürzlich fragte ihre Tochter, wer sie eigentlich dereinst zum Altar führen werde. Die Mutter schluckte leer. «Viele Sachen gehen nie vorbei.» Das weiss auch Psychiaterin Katayun Hasanpour. Ist die erste Trauer verarbeitet, empfiehlt sie ihren Patientinnen und Patienten dennoch ganz klar: «Unbedingt den Fokus auf die guten Dinge des Lebens richten, nicht in der Trauer verharren.» Der Wunsch, weiterzukommen, wurde auch bei Natalie Häusler immer stärker: Weil sie nur zu gut weiss, wie schnell das Leben plötzlich eine Wende nehmen kann, beschloss sie vor drei Jahren, ihren Traum zu verwirklichen und mit ihren Kindern ein Jahr in Irland zu verbringen. Manche Leute fragten, ob sie «nicht ganz dicht» sei. «Es muss sein, die Zeit ist reif», antwortete sie einfach. Ein Jahr weg, aus dem Haus hinaus, das sie nicht eintauschen kann, weil sie nie mehr so günstig wohnen kann. «Das hilft vielen frisch verwitweten Müttern und Vätern: ein Neuanfang an einem anderen Ort, oder



Als Dreijährige von Polen nach Sibirien deportiert: Krystyna Gerber-Szumiejko hat ein einziges Bild aus ihrer Kindheit.

mindestens Bett und Sofa wechseln und Wände neu streichen», sagt sie. Ihr hat das Jahr in Irland geholfen: «Vorher konnte ich nicht einmal richtig Englisch – aber wir drei haben das zusammen geschafft.» Die Kinder besuchten eine irische Schule, die Mutter einen Englischkurs. Seit zwei Jahren sind sie nun wieder in ihrem Haus zurück, aber das Zwischenjahr bedeutet für Natalie Häusler eine Art Trennungsstrich unter die harte erste Zeit. «Ich konnte wieder auftanken und genoss an der Sprachschule den Kontakt mit Leuten aus der ganzen Welt.»

Nicht alle können einen Trennungsstrich ziehen, manche begleitet ihr Thema das ganze Leben lang. **Krystyna Gerber-Szumiejko** lebt seit Jahrzehnten mit Abschieden: Gerade mal drei Jahre alt war sie, als kurz nach Kriegsbeginn 1939 Grossmutter, Eltern, zwei Schwestern und sie aus dem heimatlichen Forstgut in Polen nach Sibirien deportiert wurden. «An die drei Jahre im Arbeitslager erinnere ich mich nur sehr verschwommen», erzählt sie. Aber sie weiss, dass ihre Eltern sehr litten,

und das Gefühl von Trennung begleitet sie seither: Auf einer abenteuerlichen Reise durch ganz Europa verstarb ihre Grossmutter, während ihre Mutter mit den drei Töchtern weiterreisen musste und in einem Auffanglager in Tansania landete. Der Vater war als Alliierte der englischen Armee eingezogen worden, und die meiste Zeit wusste seine Familie nicht, wo er war. «In Tansania fasste ich nie richtig Fuss – wir wussten nicht genau, wie lange wir im Auffanglager bleiben würden, und unsere einfachen Lagerhüttchen waren kein wirkliches Zuhause», sagt sie heute. Tatsächlich ging die Reise ins Ungewisse weiter, als sie zwölf Jahre alt war, diesmal mit dem Ziel England. «Wiederum wohnen wir in Lagerbaracken, mehrere Familien in einer Baracke – das war wieder kein richtiges Zuhause», sagt Krystyna Gerber. Erst als sich ihre Eltern nach Jahren harter Arbeit ein kleines Haus in London kauften, erlebte sie zum ersten Mal ein echtes Heim – da war sie bereits über zwanzig Jahre alt und hatte die Ausbildung zur Optikerin absolviert. Mit 26 Jahren lernte sie dann ihren heutigen Mann

Natalie Häusler musste sich nach dem Tod ihres Mannes von ihrem Lebensraum einer traditionellen Kleinfamilie verabschieden.



Eine Antwort der Natur:

Harpagophytum procumbens (Teufelskrallen-Extrakt)

A.Vogel Atrosan® Teufelskrallen-Tabletten zur unterstützenden Behandlung von Schmerzen bei Rheuma und Arthrose.

Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.