



Pummeliger Spross: **So beeinflussen Eltern das Gewicht ihrer Kinder**
Kuriose Wellness-Trends: **Lust auf eine Elefanten-Massage?**
Blasenentzündung: **Wie Sie es vermeiden, in diesen Teufelskreis zu geraten**

Jetzt
in Ihrer Drogerie oder
im Abonnement

Querschnittgelähmter Monoskifahrer überwindet Grenzen

Christoph Kunz auf Goldkurs

Grosse Irland-Rundreise

Erleben Sie Irland und Nordirland während einer Rundreise!

11 Reisetage ab Fr.

2795.-

SCHWEIZER
REISELEITUNG
Reiseleitung



Viele begeisterte Kunden!

Entdecken Sie Mythen, Legenden und grandiose, teils unberührte Landschaften – Irland wird auch Sie in ihren Bann ziehen.

Ihr Reiseprogramm

1. Tag: Zürich – Dublin

Flug nach Dublin. Sie werden willkommen geheissen von Ihrer Reiseleitung und unternehmen eine Stadtrundfahrt.

2. Tag: Dublin – Cashel – Cork

Sie verlassen Dublin und fahren Richtung Süden. In Cashel machen Sie Halt und besuchen den berühmten Rock of Cashel – einst herrschaftlicher Sitz keltischer Könige. In Dualla besuchen Sie eine Schaffarm. Im Anschluss besichtigen Sie in Midleton die Whiskydestillerie Jameson Experience Midleton. Weiterfahrt nach Cork.

3. Tag: Cork – Ring of Kerry (Teilstück) – Killarney

Entlang der Südwestküste fahren Sie Richtung Grafschaft Kerry. Lassen Sie sich verzaubern von der Landschaft, mit traumhaften Buchten, Stränden und malerischen Dörfern. Sie machen Halt bei der Bantry Bay und besuchen das Herrenhaus Bantry House mit seiner hübschen Gartenanlage. Danach geht die Fahrt auf die Halbinsel Inveragh, welche zu den landschaftlich schönsten Strecken der Welt zählt. Geniessen Sie die atemberaubende Aussicht z.B. bei Halten in Molls Gap oder Ladies View, bevor Sie das Städtchen Killarney erreichen.

4. Tag: Killarney – Dingle – Killarney

Heute steht ein Tagesausflug auf die Dingle-Halbinsel auf dem Programm. Sie sehen Sleat Head, den westlichsten Punkt



Irlands und besichtigen das Irish Famine Cottage sowie das Gallarus Oratory, ein Ende des 8. Jhd. entstandenes Bethaus. Fahrt entlang unberührter Sandstrände und verträumter Fischerdörfer zurück nach Killarney.

5. Tag: Killarney – Galway

Mit der Fähre geht es über die Shannon-Mündung ins Burrengebiet, der grössten Karstlandschaft Irlands. Zuvor machen Sie Halt bei den beeindruckenden Klippen von Moher. Ankunft in Galway und kurze Orientierungsrundfahrt durch die bevölkerungsreichste Stadt im Westen Irlands.

6. Tag: Galway – Connemara – Galway

Ausflug in die Region Connemara, eine der reizvollsten Gegenden des Landes, welche mit unzähligen Seen, Bächen und wildromantischer Moorlandschaft begeistert. In Clifden besuchen Sie das Dan O'Haras Heritage & History Centre, eine Farm, wo Sie bei einer Führung mehr über traditionelle Land-Bewirtschaftung und das lokale Torfstechen erfahren.

7. Tag: Galway – Westport – Sligo – Donegal

Sie verlassen Galway und fahren Richtung Westport, vorbei am Croagh Patrick, dem heiligen Berg Irlands. Auf dem Weg nach Norden passieren Sie Carrowmore, eine der grössten und ältesten megalithischen Ausgrabungsstätten Irlands (Besichtigung).

8. Tag: Donegal – Kilcar – Glenveagh N.P. – Donegal

Besuch einer Wollspinnerei im kleinen Ort Kilcar. Weiter geht es nach Teelin, von wo aus Sie zu den beeindruckenden Slieve League Klippen fahren, die über 600 m hoch sind. Im Anschluss erfolgt die Fahrt in den Glenveagh Nationalpark – den grössten Nationalpark Irlands.

9. Tag: Donegal – Giant's Causeway (Nordirland) – Belfast

Ein erster Halt erfolgt beim Grianan of Aileach, einem Steinfurt, dessen Ursprünge bis 1700 v. Chr. zurückgehen. Sie passieren die Grenze nach Nordirland und fahren an die nördliche Antrimküste, wo Sie sowohl bei der Ruine Dunluce Castle, als auch beim Giant's Causeway einen Fotostopp einlegen. Der Giant's Causeway (UNESCO Naturerbe) ist ein ca. 5 km langer Weg, bestehend aus Basaltsäulen, welche ein Alter bis zu 60 Mio. Jahren aufweisen.

10. Tag: Belfast – Dublin (Irland)

Am Morgen Stadtrundfahrt durch die Hauptstadt Nordirlands, Belfast. Weiterfahrt via Monasterboice, wo das grösste Kreuz Irlands steht, nach Dublin.

11. Tag: Dublin – Zürich oder Verlängerung

Transfer zum Flughafen Dublin und Rückflug nach Zürich oder Verlängerung.

VERLÄNGERUNG IN DUBLIN

The Gibson Hotel ****

Lage: Bei Schweizer Gästen beliebte Hotel ist zentrumsnah gelegen. Die Tramhaltestelle direkt vor dem Hotel. Entfernung zum Flughafen mit Airport-Shuttle: ca. 20 Min.

Hotel: Restaurant, Bar, beheizte Aussichtsterrasse, kostenloses WLAN im ganzen Hotel.

Zimmer (252): Moderne Zimmer mit Dusche, Klimaanlage, TV, Tee-/Kaffeekocher sowie Schreibtisch.

JETZT: SOFORT-PREIS

Garantiert bis 19.02.2014.

| Reisedaten | Rundreise* | Verlängerung |
|------------|------------|--------------|
| 26.06.14 | 2795.- | 155.- |
| 17.07.14 | 2825.- | 155.- |
| 31.07.14 | 2855.- | 155.- |

Nicht inbegriffen:

- EZ-Zuschlag Rundreise 655.- bis 715.-
- EZ-Zuschlag Verlängerung 95.-
- Bei Verlängerung: Transfer, Hotel – Flughafen
- Versicherung 79.- bis 99.-
- Kleingruppenzuschlag unter 15 Pers. möglich

*Preise pro Person im Doppelzimmer in Fr.

Das ist alles inbegriffen

- ✓ Linienflüge mit SWISS in Economy-Klasse
- ✓ Alle Flugnebenkosten (Wert Fr. 140.-)
- ✓ 3 Inlandflüge
- ✓ Rundreise im Reisebus
- ✓ 8 Nächte in guten Mittelklassehotels
- ✓ 2 Nächte im 5-Sterne Schlosshotel
- ✓ Täglich Frühstück, 7x Abendessen
- ✓ Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm
- ✓ Beste Betreuung durch unsere erfahrene Vögele Schweizer Reiseleitung ab/bis Dublin
- ✓ Reiseunterlagen inklusive Reiseführer

Bei Verlängerung

- ✓ 2 Nächte im 4-Sterne Hotel
- ✓ Täglich Frühstück
- ✓ Betreuung durch lokale Deutsch sprechende Agentur (telefonisch)

Schweizer Reiseleitung



Doris Brüderlin, Vögele Reiseleiterin am 17.07.14, und am 14.08.14:

«Ich freue mich bereits heute, mit Ihnen meine Wahlheimat zu bereisen und Ihnen den ein oder anderen Insidertipp zu zeigen.»



Internet-Buchungscode: **vrila01**

Editorial

Mehr Bewunderung bitte

Kennen Sie den Skifahrer Christoph Kunz? Nein? Kennen Sie den Skifahrer Didier Cuche? Ja? Eigentlich komisch. Denn Kunz war an den letzten Olympischen Winterspielen viel erfolgreicher als Cuche. Kunz holte in Vancouver 2010 zwei Medaillen, einmal Gold (Abfahrt) und einmal Silber (Riesenslalom). Cuche fuhr in Vancouver «nur» auf den 6. Platz in der Abfahrt, den 10. im Super-G und auf den 14. Rang im Riesenslalom. Keine Medaille also für den Schweizer Skiprofi.

Dass Sie Kunz möglicherweise nicht kennen, liegt daran, dass der 31-Jährige in Vancouver an den Paralympics startete. Seit einem Töffunfall als 18-Jähriger ist er vom fünften Brustwirbel an abwärts gelähmt und kann keine Muskeln mehr einsetzen. Hat Christoph Kunz darum mehr Bewunderung verdient als Didier Cuche? Absolut nicht. Aber er hätte entschieden mehr Bewunderung verdient für seine tollen Leistungen, so wie alle anderen Sportlerinnen und Sportler auch. Doch immer noch fristen die Paralympics ein eher unscheinbares Dasein im Schatten der «richtigen» Olympischen Spiele. Immer noch können Athleten wie Kunz oder auch die blinde Schwimmerin Chantal Cavin vom Sport nicht leben. Wir haben Kunz und Cavin getroffen und ihre Lebensgeschichten aufgeschrieben. Lesen Sie die Porträts ab Seite 6.

Und falls Sie Lust bekommen haben, Kunz und seinen Kolleginnen und Kollegen vom Schweizer Olympiateam zuzujubeln: Die 11. Winter-Paralympics finden vom 7. bis 16. März 2014 im russischen Sotschi statt.



Bettina Epper

Redaktorin

b.epper@drogistenverband.ch

Inhalt



6 Monoskifahrer Christoph Kunz will an den Paralympics in Sotschi seinen Titel verteidigen.

14 Rund und ungesund

Kein Kind ist von Haus aus zu dick.

18 Der Winter greift die Hände an

Tipps gegen spröde und rissige Haut.

20 Golf auf dem Rücken

10 skurrile Wellnessmethoden aus der ganzen Welt.

22 Blasenentzündungen

Vorbeugen ist möglich – mit natürlichen Präparaten.

26 Macht uns Google dumm?

Hirnforscher Manfred Spitzer hat eine provokante These.

29 Heilpflanze des Monats

Das kann die Kapland-Pelargonie.

30 Hohes Fieber, Husten, Halsschmerzen

Wie Sie am schnellsten wieder auf die Beine kommen.

34 Fieberbläschen

So flitzen Sie dem unliebsamen Mitbringsel des Skiurlaubs davon.

36 Tiefe Temperaturen erhöhen das Herzinfarkttrisiko

Lassen Sie Ihr Herz lauter sprechen als Ihren sportlichen Ehrgeiz.

reka: 100% REKA-Zahlung möglich

REISEGARANTIE Es gelten die Allgemeinen Vertrags- und Reisebedingungen (AVRB), Ausgabe August 2013. Vögele Reisen, Friesenbergstrasse 75, CH-8036 Zürich, info@voegele-reisen.ch

Vögele Reisen

Jetzt buchen: 0800 835 800
oder www.voegele-reisen.ch



Er gehört weltweit zu den Spitzenathleten auf einem Ski: Christoph Kunz (31) aus Bern.

Einfach spitze!

Als Paraplegiker mit über 100 Stundenkilometer die Skipiste hinunterrasen. Oder als blinde Schwimmerin auf die Beckenwand zucrowlen. Was Christoph Kunz und Chantal Cavin leisten, ist für viele unvorstellbar. Wie machen sie das?

Die Paralympics im März 2014 sind seine nächste grosse Herausforderung. Die Chancen, dass der querschnittgelähmte Monoskifahrer **Christoph Kunz** auch wirklich teilnehmen kann, stehen gut. Mit den ersten Rennen dieser Saison muss der 31-Jährige aus Reichenbach (BE) seine Resultate von 2013 noch bestätigen. «Es müsste einiges schiefgehen, um mich nicht qualifizieren zu können», zeigt sich der Behinderten-

sportler des Jahres 2010 zuversichtlich. Die Rennen bestehen auch bei den Paralympics aus den fünf bekannten Disziplinen Slalom, Riesenslalom, Super-G, Abfahrt und Superkombination. 2006 in Turin erreichte Christoph Kunz den achten Platz im Riesenslalom. Ein Achtungserfolg. Sein Ziel war es, vier Jahre später in Vancouver eine Medaille zu holen. Dass es gleich zwei sein würden und erst noch eine gold-

ne in der Abfahrt sowie eine silberne im Riesenslalom, damit hat das Supertalent nicht gerechnet. Nun, da er an der Weltspitze steht, will er in Sotschi seinen Titel verteidigen. «Gewinne ich eine Medaille, bin ich schon glücklich», meint der Paraplegiker und ergänzt pragmatisch: «Ich bin lange genug dabei, um zu wissen, dass man den Erfolg nicht planen kann. Am Tag X muss alles aufgehen.»

Wichtiger als eine Medaille ist ihm die Perfektion

Am Tag des Wettkampfes spielen zahlreiche Faktoren mit, auf die Christoph Kunz keinen Einfluss hat. Zum Beispiel seine Konkurrenz. Und die ist mittlerweile gross: Der Japaner und Paraplegiker **Taiki Morii**, der in derselben Kategorie startet wie Kunz, könnte ihm gefährlich werden. Weiter zählt Kunz ein paar Österreicher, Kanadier, Nordamerikaner, Deutsche und Franzosen auf, «die stark fahren». Mehr noch als Siege und Podestplätze bedeutet dem Spitzenskifahrer aber die Perfektion, an die er so nahe wie möglich kommen möchte. «Solange ich alles gegeben habe, muss ich mir keine Vorwürfe machen, wenn das Resultat nicht stimmt», sagt er. Die Ski-alpin-Teilnehmer treten in den Kategorien «Stehend», «Sitzend» und «Sehbehindert» gegeneinander an und werden gemäss ihrer Behinderung klassifiziert. Je nach Klassifizierung werden die

Rennzeiten mit unterschiedlichen Faktoren berechnet. Christoph Kunz' liebste Disziplinen sind der Super-G und Riesenslalom. «Die Abfahrt», sagt der Skirennfahrer, «ist mental happig.» Happig besonders auch wegen der horrenden Tempi von bis zu 120 Stundenkilometern, welche der Athlet mit seinem Monoski auf der Piste erreicht. Ein Sturz kann schlimme Folgen haben – das weiss der Sportler aus eigener Erfahrung: Denn es war ein Unfall mit dem Motorrad, der ihn als 18-jährigen Gymnasiasten zum Paraplegiker machte. Seither ist er vom fünften Brustwirbel an abwärts gelähmt und kann keine Muskeln mehr einsetzen. Noch während der Rehabilitationszeit lernte Kunz, sein Schicksal anzunehmen und nach vorne zu blicken. Er fragte sich nicht «Was kann ich alles nicht mehr?», sondern «Was kann ich noch?». Weiter beschäftigte ihn die Frage, ob er als Rollstuhlfahrer für eine Frau überhaupt noch

attraktiv sei. «Wie wirke ich? Bin ich jetzt komplett abgeschrieben?» Später merkte er, dass er selbst so unkompliziert und unverkrampft wie möglich mit seiner Situation umgehen muss, damit auch sein Umfeld locker sein kann. «Diese Erfahrung habe ich auch in Bezug auf Frauen gemacht», sagt er.

Zum ersten Mal Vater geworden

Vier Jahre nach dem Unfall lernte Christoph Kunz seine heutige Frau, die Drogistin **Stephanie**, kennen. «Es gab Leute, die sich nicht vorstellen konnten, dass sie mich aus Liebe geheiratet hat», erinnert er sich. Andere glaubten, sie müsse ihn pflegen. Doch Christoph Kunz meistert seinen Alltag ganz ohne Hilfe Dritter. Und auch die Sexualität gehört zu ihrem Eheleben wie der Monoski zu seiner Aus-

