Nr. 45
März 2023
CHF 5

Das Rotpunkt-Magazin
für Junge

Hä?

NATURAL

PLACEBO UND NOCEBO 5
NATUR ODER HORMONE 7
KOSMISCHE STRAHLUNG 10
BAD TECH? 10
SHAVEN ODER SPRIESSEN 11
POSITIVE VIBES 18
SPAGYRIK, PHYTO, GEMMO 12
NATURAL HIGHS 17

LET'S TALK ABOUT...

«Ja, ich epiliere meine Haare an den Beinen und unter den Achseln. Eigentlich eher, weil sie mich selbst stören und weniger für andere.»

Nina, 19, Studentin

«Ich verwende nicht viele Pflegeprodukte. Nur etwas gegen Pickel im Gesicht.»

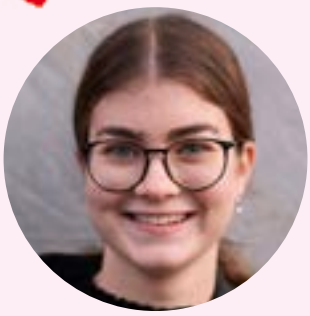
Phum, 15, Schüler

«Meine Mutter ist sehr homöopathisch orientiert, ich vertraue eher auf Schulmedizin.»

Lia, 19, Studentin

«Natürliche oder hormonelle Verhütung? Das sollte jeder Mensch für sich selbst entscheiden.»

Mena, 19, Studentin

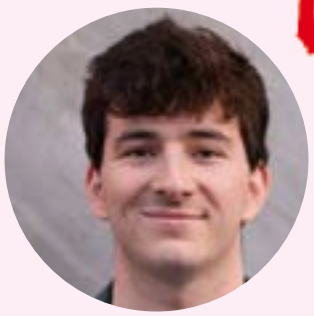


«Ich stamme aus den USA, dort essen die Leute viel mehr Fleisch als hier. Ich glaube aber, dass wir alle noch viel zu viel Fleisch konsumieren.»

Josef, 26, Programmierer

«Ich bin sehr naturnah aufgewachsen und vermisse die Natur oft, wenn ich länger in einer Stadt bin. Ich glaube, dass das ‹richtigen› Städtern vielleicht weniger fehlt.»

Paul, 22, Student



Die nächste Ausgabe zum Thema **SHIT HAPPENS** gibt's ab Juni in deiner Rotpunkt Apotheke!

Achselhaare kämmen oder doch lieber epilieren? Uns gefällt beides.

Was bedeutet Natürlichkeit? Sich die Achselhaare wachsen zu lassen? Ein bisschen weniger Schminke zu verwenden als andere? Oder bei Schnupfen Globuli statt Tabletten zu schlucken?

Wir glauben nicht. Viel eher sind wir der Meinung, dass Natürlichkeit heisst, auf seinen eigenen Körper zu hören. Denn was sich für jemanden natürlich anfühlt, ist für andere vielleicht das genaue Gegenteil.

In diesem Sinne: Just be yourself. The rest comes naturally.

Deine Rotpunkt Apotheke

INHALT

4 ROTSTIFT
Bio-Food oder Dreck essen? Beides ein Thema.

6 NATURE CALLING
Was liegt in unserer Natur, was nicht? Finden wir's heraus.

12 WIR SIND DIE ALTERNATIVEN
Komplementärmedizin und ihre Vertreter.

15 NATURAL HIGHS
Die Natur hat überall Drogen versteckt...

16 EINMAL OHNE ALLES
Natürlich nur natürliche Produkte.

18 POSITIVE INSPIRATION
Sechs Inspirationen zu etwas mehr Selbstliebe.

20 PSSST...!
Von Wald-Hippies bis Photoshop-Booties...

‹Hä?› – Das Rotpunkt-Magazin für Junge erscheint viermal jährlich und behandelt jeweils ein Thema rund um den Körper.

Noch mehr Fragen? Dann komm in unsere Rotpunkt Apotheken. Hier findest du uns ...

AUSGABE 45, MÄRZ 2023 – Herausgeber und fachtechnische Gesamtverantwortung: Rotpunkt-Pharma AG, Mühlebachstrasse 20, 8008 Zürich, info@rotpunkt-pharma.ch · **Gesamtleitung:** Volker Hagen, Giulia Huber, Sandra Milojevic, Milena Merazzi, Dr. Rudolf Andres · **Redaktion:** Rainer Brenner · **Gestaltungskonzept, Art Direction, Layout und Bildredaktion:** Studio Marcus Kraft · **Foto/Illustration:** Yves Suter, Sarah Haug, Marcus Kraft, Bigstock, Unsplash · **Druck:** CH Media Print AG, chmediaprint.ch

ROTSTIFT

Essigsöckli, Eigenurin und Scheinmedikamente: Wir nehmen Hausmittel und Mythen unter die Lupe.

Ein kleines Bisschen darf man schon schlucken.

1 Ist Dreck essen gesund?

Zumindest für Kinder scheint diese Behauptung zu stimmen. Kinder, die in allzu sauberer Umgebung aufwachsen, entwickeln häufiger Allergien und Asthma, als kleine Dreckspatzen. Der Grund: Wenn das Immunsystem zu wenig mit Bakterien, Pilzen, Viren und anderen Mikroorganismen in Berührung kommt, reagiert es oft übertrieben auf eigentlich Harmloses. In einer neuseeländischen Langzeitstudie wurden zum Beispiel über 1'000 Kindergartenkinder über lange Zeit beobachtet. Die früheren Daumenlutscher und Nagelbeisser entwickelten seltener Allergien als der Rest.

2 Senkt Essig wirklich das Fieber?

Essigsöckli sind ein altes Hausmittel bei Fiebererkrankungen. Die Wickel werden in lauwarmes Wasser mit zwei Esslöffeln Essig gelegt und etwa zehn Minuten um die Unterschenkel gewickelt. Essig fördert einerseits die Durchblutung und stärkt andererseits das Immunsystem, somit ist das Hausmittel kein Hokuspokus, sondern erwiesen. Nicht empfehlenswert sind Essigsocken bei sehr kleinen Kindern oder wenn Arme und Beine bereits sehr kalt sind. Wer den Essiggeruch einfach nicht aushält, kann zusätzlich etwas Zitronensaft reinträufeln.

3 Ist Bio-Essen gesünder?

Das Bio-Label ist nicht überall gleich und steht grundsätzlich nicht unbedingt für eine höhere Qualität eines Produkts, sondern für die Einhaltung von Richtlinien bei der Erzeugung. «Strenge» Bio-Lebensmittel können mehr Nährstoffe und Geschmack enthalten, allerdings ist das nicht der entscheidende Faktor. Viel eher geht es um die Gesundheit der Pflanzen und Tiere, die wir essen und die Auswirkungen, die das Essen auf unserem Teller auf die Umwelt hat. Was wiederum ziemlich viel mit unserer Gesundheit zu tun hat...

Apfelsaft oder Pipi? Deine Entscheidung.

4 Kann man seinen eigenen Urin trinken?

Sich vor dem Verdursten mit dem eigenen Bisi über Wasser halten? Funktioniert leider nicht. Wer nämlich zu wenig Wasser im Körper hat, scheidet umso mehr Salze aus. Diese zu trinken würde den Körper weiter austrocknen. Unser Urin enthält allerdings nicht nur Abfall aus den Nieren, sondern auch sehr viele nützliche Inhaltsstoffe, welche zum Beispiel auch für Hautpflegemittel genutzt werden. Manche Menschen schwören deshalb auf die Eigenurintherapie und trinken kleinere Mengen ihrer eigenen Ausscheidung. Zwar ist der eigene Urin nicht allzu gefährlich – sofern du keine Medikamente nimmst oder krank bist – denn Urin ist steril. Ein gesundheitlicher Vorteil wurde allerdings nie bewiesen. Von daher bleiben wir lieber bei Tee oder Wasser, merci.

Willkommen im Club!

5 Wie funktioniert Placebo und Nocebo?

Placebos sind Scheinmedikamente, welche keinerlei erwiesene Wirkung haben, aber dennoch verschrieben werden und bei den Patient:innen tatsächlich zu einer Besserung führen. Dabei handelt es sich nicht einfach um einen Ärzte-Joke, sondern mitunter um hilfreiche Therapieformen. Bei Schmerzen kann der Körper durch die Erwartungshaltung ans wirkende Medikament nämlich Endorphine ausschütten, die wiederum schmerzlindernd wirken. Allerdings gibt es auch eine Kehrseite: Der Noceboeffekt. Dieser tritt zum Beispiel dann auf, wenn wir uns zu sehr in die möglichen Nebenwirkungen eines Medikaments hineinsteigern, dass wir wirklich Symptome erleben.

Whatever works?

6 Warum gibt es immer mehr Allergiker?

Um 1900 war rund ein Prozent der Schweizer:innen von Allergien betroffen, heute sind es schätzungsweise ein Viertel bis ein Drittel der Bevölkerung. Einen Teil der Begründung findest du in der Antwort links zum Thema Dreck. Allerdings spielen auch die Umweltbelastung und unser Menüplan eine wichtige Rolle. Der vermehrte CO_2-Gehalt in Städten führt zu stärkerem Pollenflug. Russ und Feinstaub reizen zudem das Immunsystem. Und mit jedem neuen exotischen Lebensmittel, das in unserem Supermarkt landet, steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass wir auf etwas davon allergisch sind. Allerdings ist nicht jede Gegenreaktion des Körpers eine Allergie. Laktoseintoleranz oder Glutenunverträglichkeit sind keine Allergien, sondern Unverträglichkeiten.

NATURE CALLING

Sind wir für Handy, Burger und Kosmetik gemacht? Oder ist das alles eigentlich gegen unsere Natur? Finden wir's heraus.

Fotos: Yves Suter

SIND WIR ZUM FLEISCH-ESSEN GEMACHT?

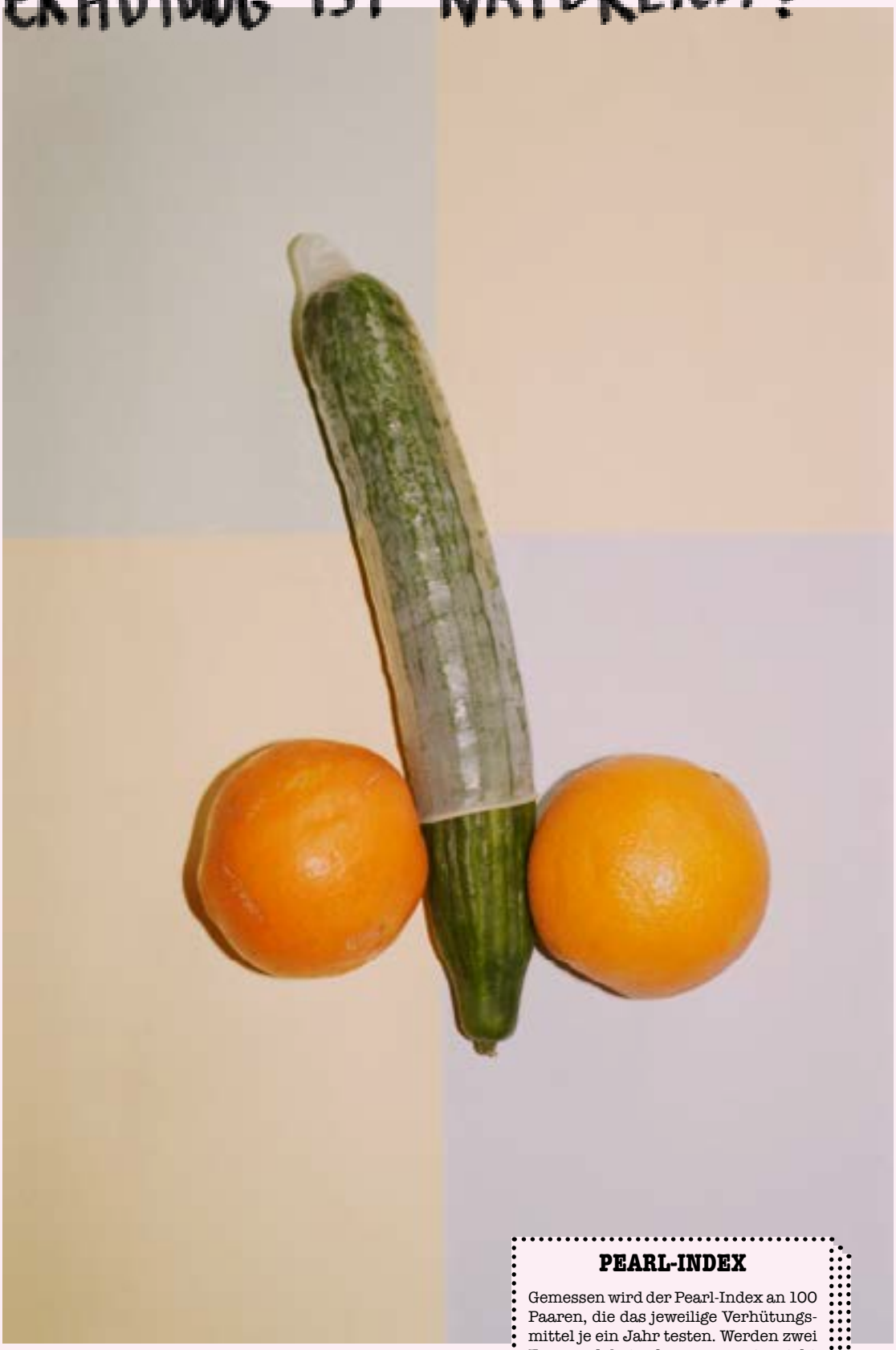
Von der Länge unseres Verdauungssystems und unseren Zähnen her gesehen kann man sagen, dass unser Körper durchaus dafür gemacht ist, Fleisch zu essen. Im Gegensatz zu Raubtieren können wir unsere Vitamine aber nicht ausschliesslich aus dem Fleisch ziehen. Und anders als bei reinen Pflanzenessern treten beim Menschen gewisse Mangelerscheinungen auf, wenn wir uns rein pflanzlich ernähren. Wir sind körperlich betrachtet also ein Allesfresser – ähnlich wie Primaten oder Schweine.

Allerdings bedeutet das nicht unbedingt, dass wir deshalb auch Fleisch essen sollen oder müssen, nur weil unser Körper es kann. Unsere Ernährung hat sich über die Jahrtausende sehr stark verändert: Gesund zu essen, wie das heutzutage im Fokus steht, war lange Zeit gar kein Thema, da die meisten Menschen nicht alt genug wurden, um an den Folgen ihrer Ernährung zu leiden oder zu sterben. Auch Fragen wie Tierwohl oder Klimabelastung spielten bei Ernährungsfragen lange keine Rolle.

Ob und wieviel Fleisch du essen möchtest, kannst du also getrost aus heutiger Sicht entscheiden – mit allen Vor- und Nachteilen, die der Konsum von tierischen Produkten mit sich bringt.»

Prof. Dr. David Fäh ist Ernährungswissenschaftler und Autor verschiedener Bücher zum Thema Ernährung und Gesundheit

WELCHE VERHÜTUNG IST NATÜRLICH?



Der Wunsch, Sex zu haben, ohne dabei gleich schwanger zu werden, ist uralt. Der älteste Trick ist sicherlich das ‹Rausziehen› – also der Coitus Interruptus. Der war aber damals so risikoreich wie heute. In Ägypten verhüteten Frauen, indem sie Krokodilkot oder Pflanzenschleim auf den Muttermund auftrugen. Im antiken Griechenland wurden in Pflanzensud eingelegte Schwämmchen eingeführt. Es gab auch Empfehlungen, nach dem Sex im Sitzen zu niesen, damit das Sperma möglichst wieder rausläuft. Im Mittelalter wurde Verhütung von der Kirche nicht gerne gesehen – in gewissen Zeiten und Regionen stand darauf sogar die Todesstrafe. In dieser Illegalität entwickelten sich dann auch ziemlich brutale Verhütungs- und Abtreibungsmethoden. Ab dem 19. Jahrhundert kamen die ersten Vorläufer von Kondom und Diaphragma, 1955 dann der erste Gummi auf den Markt. Temperaturmethode und Spirale sind ebenfalls schon sehr lange bekannt.

Anfangs der 60er-Jahre begann der Siegeszug der Antibabypille. Hormonelle Verhütung hat damals wie heute Nebenwirkungen, die nicht jede Frau gleich zu spüren bekommt. Hormonelle Verhütung wird nie ‹natürlich› sein, man spielt dem Körper ständig eine Schwangerschaft vor. Dafür bietet sie eine hohe Sicherheit.

Viele Frauen haben darauf heute keine Lust mehr – und auch keine Lust mehr, dass die Verhütung nur ihr Ding ist. Die Temperaturmethode ist darum heute wieder im Vormarsch. Allerdings verlangt diese Verhütung einerseits, dass man seinen Zyklus sehr gut kennt und andererseits eine grosse Offenheit zwischen Mann und Frau.

Dass in den nächsten Jahren viele neue Verhütungsmethoden auf den Markt kommen, glaube ich nicht. Zumindest zeichnet sich nichts ab. Und die Pille für den Mann – insofern die jemals kommt – wäre auch eine hormonelle Verhütung und hätte somit also auch wieder Nebenwirkungen für den Mann. Darum sehe ich darin auch keinen wirklichen Fortschritt.

Schlussendlich muss man sich entscheiden zwischen mehr Sicherheit oder mehr ‹Natürlichkeit›. Was sich am besten anfühlt, findet man damals wie heute am besten selber heraus. Noch besser: gemeinsam mit dem Partner oder der Partnerin.»

Martine Theisen ist Apothekerin in der Rigi Rotpunkt Apotheke & Drogerie in Zürich

PEARL-INDEX

Gemessen wird der Pearl-Index an 100 Paaren, die das jeweilige Verhütungsmittel je ein Jahr testen. Werden zwei Frauen dabei schwanger, entspricht der Pearl-Index der Zahl 2. Als sicher gelten Werte unter 1.

- **Kondom: 3–15**
- **Minipille (hormonell): 0,5**
- **Hormonspirale: 0,2**

WIEVIEL PFLEGE IST NATÜRLICH?

WC-PAPIER – GRUSIG ODER NATÜRLICH?

Die Römer wischten sich ihren Hintern mit einem Stöckchen ab, an dessen Ende ein in Salzwasser oder Essig getränkter Schwamm klemmte. Auch Steine oder Keramikscherben wurden von den Römern und Ägyptern zu diesem Zweck verwendet. Auch in China wurden lange Stöckchen mit Lumpen nach dem grossen Geschäft benutzt. Die chinesische Königsfamilie war es aber, die ab dem 14. Jahrhundert wohl als erste Toilettenpapier auf Reisbasis nutzte. Auf den Markt kam Toilettenpapier im Westen erst 1857. Noch immer putzt sich ein grosser Teil der Menschen mit Wasser das Füdli. Wer das grusig findet, sollte wissen, dass unsere trockene Schnellreinigung für diese Menschen mindestens ebenso eklig ist. Man duscht ja schliesslich auch nicht mit Papier...

Wie und wieviel wir uns pflegen sollen oder wollen ist ganz individuell auf das Bedürfnis abzustimmen. Das ‹Brauchen› steht dabei nicht immer im Vordergrund. Für viele sind Kosmetika ebenso eine Art Wellness-Ritual für den Alltag, als auch Pflege und Hygiene für die Psyche. Natürlich kann man seine Haut aber auch zu sehr verwöhnen. Eine sogenannte Überpflege entsteht, wenn Kund:innen unpassende Produkte miteinander kombinieren oder sie falsch anwenden. Die periorale Dermatitis, ein Ausschlag rund um Mund und Nase, kann die Folge sein, aber auch Akne oder allergische Reaktionen. Ich mache aber die Beobachtung, dass sich allergische Reaktionen in der letzten Zeit, auch durch das Tragen von Schutzmasken häufen. Übrigens ist man vor allergischen Reaktionen auch mit Naturkosmetika nicht gefeit – der alljährliche Heuschnupfen, eine Reaktion auf ganz natürliche Blütenpollen, ist das beste Beispiel dafür, dass die Natur sehr potent und wirksam ist. Grundsätzlich kann man aber sagen, dass Kosmetikprodukte heutzutage viel verträglicher und besser geworden sind. Sowohl im Bereich Naturkosmetik, als auch bei der konventionellen Kosmetik wird viel geforscht und neue Technologien bereichern die Produktentwicklung.»

Sabrina Ranzato ist Drogistin EFZ & Visagistin und leitet die Parfümerie- und Kosmetikabteilung der Vitalis Rotpunkt Apotheke Drogerie Parfumerie in Affoltern am Albis

SIND WIR FÜR MONOGAMIE GEMACHT?

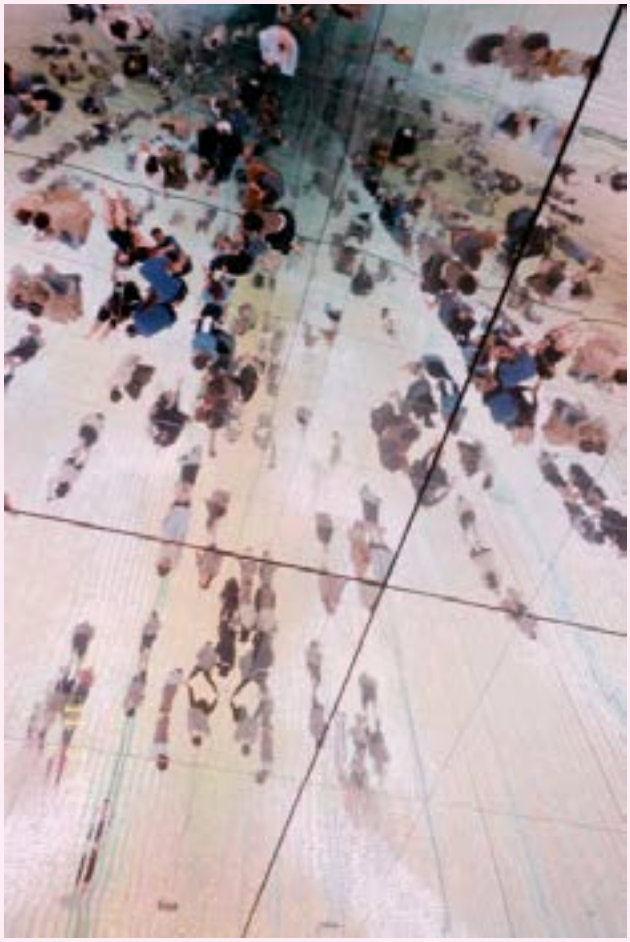
Viele Vögel leben in Paarstrukturen. Man dachte früher immer, das seien Paradebeispiele für Treue. Allerdings fand man irgendwann heraus, dass die Tiere auch mit ihren Nachbar:innen Sex haben. Ein Paar sein und genetische Monogamie sind also nicht das gleiche. Es gibt sowohl Gründe für als auch gegen Monogamie. Einerseits ist genetische Variation gut, weil man dann weniger anfällig für Krankheiten ist. In manchen Situationen sind aber Weibchen sehr selten und weit verteilt. Dann macht eine Paarstruktur Sinn.

Bei den Affen gibt es Verschiedenes. Gibbon-Affen sind zum Beispiel monogam. Männchen halten Männchen fern, Weibchen andere Weibchen. Alle verfolgen damit ihre eigenen Interessen. Gorillas leben in einer Art Harem-System – der Silberrücken paart sich mit mehreren Frauen. Bei den Schimpansen und Bonobos treiben es alle mit allen.

Und beim Menschen? Wir leben oft in Paarstrukturen. Die müssen aber nicht unbedingt monogam sein. Über 70 Prozent der Kulturen kennen Paarstrukturen mit mehreren Frauen. Interessanterweise wird diese Form aber selten gelebt, da der Mann oft nicht genügend Ressourcen produzieren kann, um mehr als eine Frau und ihre Kinder zu ernähren. Die umgekehrte Variante – eine Frau mit mehreren Männern – kommt sehr selten vor, meist eher in sehr rauen Umweltbedingungen. Zum Beispiel in Tibet, wo zwei Männer sich teilweise eine Frau teilen. Anders liesse sich die Familie nicht durchbringen.

Bei uns im Westen ist die serielle Monogamie – also im Leben immer wieder mal den Partner zu wechseln – üblicher. Der Mensch ist von Natur aus sicherlich dafür gemacht, Paarbeziehungen einzugehen; sonst würden wir uns zum Beispiel nicht verlieben. Wir müssen aber nicht ein Leben lang mit einer Person zusammen sein oder uns auf eine Person beschränken.»

Adrian Jäggi ist Anthropologe und Assistenzprofessor am Institut für evolutionäre Medizin in Zürich



MACHT TECHNOLOGIE UNS KAPUTT?

Technologie beginnt mit der Verwendung von Werkzeugen. Wir Menschen nutzten über Jahrmillionen einfache Steinwerkzeuge, die sich sehr langsam weiterentwickelten. Innovation entstand manchmal durch Zufall, meistens aber durch das Kopieren von anderen. Das kann man bei Kleinkindern gut beobachten.

Je dichter Menschen zusammenleben, desto besser funktioniert Innovation. In Städten entstanden in den letzten Jahrhunderten sehr viele bahnbrechende Technologien. Sie sind wirklich neu, kamen sehr schnell und führten auch zu sozialen Problemen. Zum Beispiel sind unsere Grosseltern nicht mehr wie früher die hochangesehenen Weisen, sondern verstehen zum Teil nicht, wie das Handy funktioniert. Für die psychische Gesundheit sind soziale Netzwerke und dergleichen ja erwiesenermassen auch nicht unbedingt gesund.

Technologie beeinflusste uns aber schon vor Strom und Internet nicht nur positiv. Nehmen wir die Landwirtschaft: Viele Forscher sagen, sie sei unser grösster Fehler gewesen. Denn sie führte zu Fehlernährung, Zerstörung der Natur und Hungersnöten. Aber ein Zurück gibt es nie – weder in der Landwirtschaft noch beim Handy. Wahrscheinlich sollten wir uns einfach immer bewusst sein, dass technologische Innovationen uns nicht nur nützen, sondern auch schaden können.»

Adrian Jäggi, Anthropologe

NICHT FÜRS (VIEL)FLIEGEN GEMACHT?

Fliegen ist nicht gut für die Umwelt, das wissen alle. Dass Fliegen aber auch in punkto Strahlung schlecht für unseren Körper ist, ist immer noch wenigen bekannt. Konkret geht es um die sogenannte kosmische Strahlung aus den Tiefen des Alls. Trifft diese auf unsere Atmosphäre, entstehen neue, energiegeladene Teilchen – die sogenannte Höhenstrahlung. Je nach Flughöhe, Sonneneinstrahlung, Route und Flugdauer bekommen wir im Flugzeug mehr oder weniger davon ab. Für Gelegenheitsflieger ist das harmlos. Für Flugpersonal und Pilot:innen gelten allerdings fixe Strahlenschutzgesetze. Ein Grund mehr für eine Flugreise weniger...

MIT ODER OHNE HAARE – WAS IST NATÜRLICH?

Abgesehen von Handflächen und Fusssohlen ist der ganze Körper behaart. Haare haben grundsätzlich mehrere wichtige Funktionen: Sie wärmen, indem sie die isolierende Luftschicht um uns herum halten, sie schützen uns vor UV-Strahlung – zum Beispiel auf dem Kopf – und sie halten Keime von unseren Körperöffnungen fern. Zudem nehmen wir Druck auf unserer Haut durch unsere Körperhaare besser wahr.

Eine Körperrasur unter den Achseln, an den Beinen oder an den Genitalien birgt in der Regel kein medizinisches Risiko.

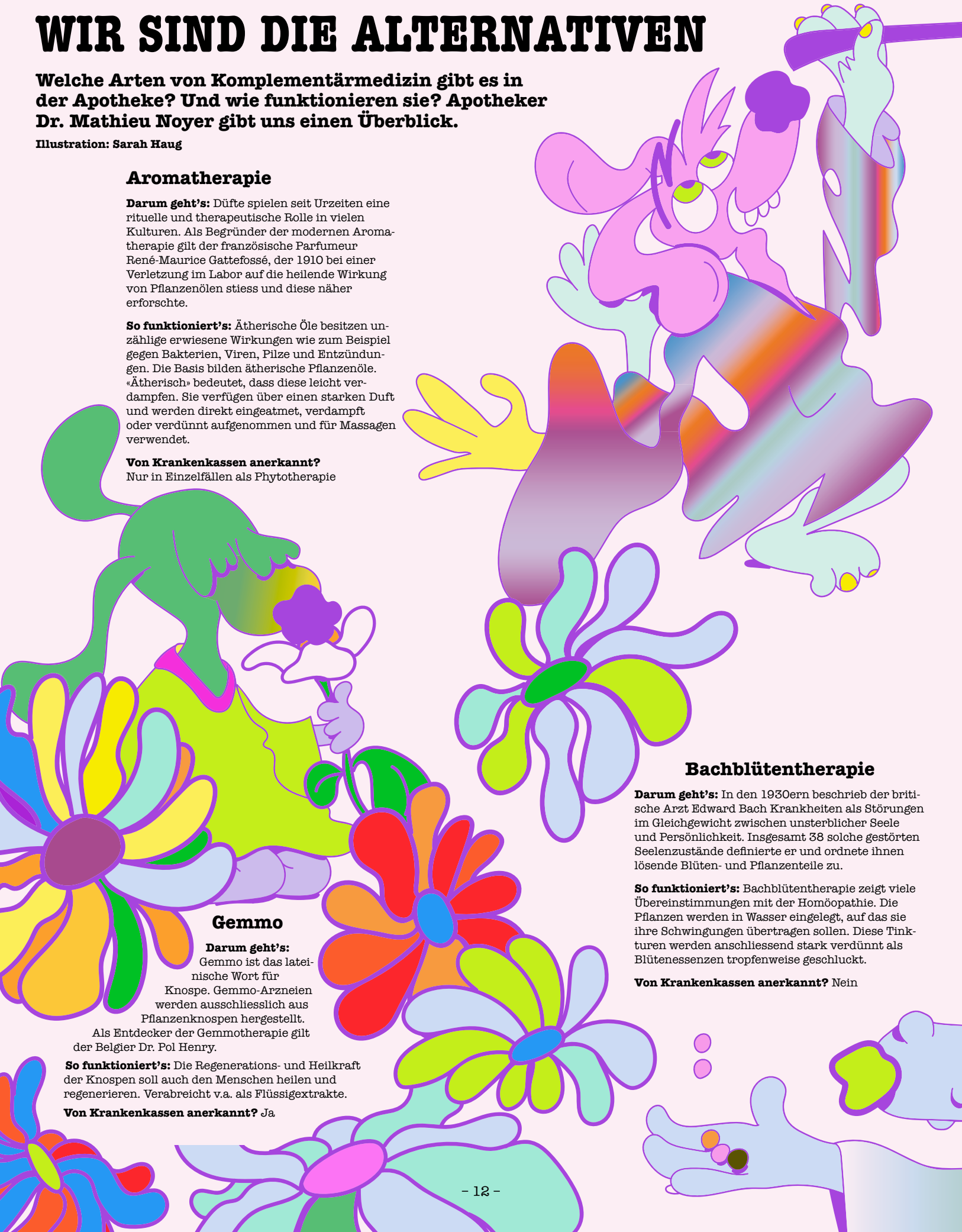
Haare können aber auch ausfallen – aufgrund von Stress, Medikamenten oder einer viralen Infektion. Allerdings sind die ‹abgestorbenen› Haare noch für weitere zwei bis drei Monate auf unserem Kopf. Wer also plötzlich Haare verliert, sollte nach den Gründen in der nahen Vergangenheit suchen.»

Dr. med. Christian Greis ist Gründer und Medical Director des Online-Hautarzt-Diensts derma2go.com

WIR SIND DIE ALTERNATIVEN

Welche Arten von Komplementärmedizin gibt es in der Apotheke? Und wie funktionieren sie? Apotheker Dr. Mathieu Noyer gibt uns einen Überblick.

Illustration: Sarah Haug



Aromatherapie

Darum geht's: Düfte spielen seit Urzeiten eine rituelle und therapeutische Rolle in vielen Kulturen. Als Begründer der modernen Aromatherapie gilt der französische Parfumeur René-Maurice Gattefossé, der 1910 bei einer Verletzung im Labor auf die heilende Wirkung von Pflanzenölen stiess und diese näher erforschte.

So funktioniert's: Ätherische Öle besitzen unzählige erwiesene Wirkungen wie zum Beispiel gegen Bakterien, Viren, Pilze und Entzündungen. Die Basis bilden ätherische Pflanzenöle. «Ätherisch» bedeutet, dass diese leicht verdampfen. Sie verfügen über einen starken Duft und werden direkt eingeatmet, verdampft oder verdünnt aufgenommen und für Massagen verwendet.

Von Krankenkassen anerkannt?
Nur in Einzelfällen als Phytotherapie

Gemmo

Darum geht's: Gemmo ist das lateinische Wort für Knospe. Gemmo-Arzneien werden ausschliesslich aus Pflanzenknospen hergestellt. Als Entdecker der Gemmotherapie gilt der Belgier Dr. Pol Henry.

So funktioniert's: Die Regenerations- und Heilkraft der Knospen soll auch den Menschen heilen und regenerieren. Verabreicht v.a. als Flüssigextrakte.

Von Krankenkassen anerkannt? Ja

Bachblütentherapie

Darum geht's: In den 1930ern beschrieb der britische Arzt Edward Bach Krankheiten als Störungen im Gleichgewicht zwischen unsterblicher Seele und Persönlichkeit. Insgesamt 38 solche gestörten Seelenzustände definierte er und ordnete ihnen lösende Blüten- und Pflanzenteile zu.

So funktioniert's: Bachblütentherapie zeigt viele Übereinstimmungen mit der Homöopathie. Die Pflanzen werden in Wasser eingelegt, auf das sie ihre Schwingungen übertragen sollen. Diese Tinkturen werden anschliessend stark verdünnt als Blütenessenzen tropfenweise geschluckt.

Von Krankenkassen anerkannt? Nein

Anthroposophische Heilmittel

Darum geht's: Rudolf Steiner begründete vor rund einem Jahrhundert die Anthroposophie als übergreifende Betrachtung des Menschen in Wissenschaft, Kunst und Sozialem. Darauf basieren zum Beispiel die Steiner Schulen und die anthroposophische Heilmittelkunde. Die Krankheit wird als Ausdruck eines Ungleichgewichts im betroffenen Organ angesehen. Die Therapie soll zurück zum Gleichgewicht führen.

So funktioniert's: Ganzheitlicher Mix aus pflanzlichen Heilmitteln, tierischen Extrakten, Homöopathie und künstlerischen Therapien wie Malen oder Tanzen.

Von Krankenkassen anerkannt? Ja

KÖRPER IST NICHT GLEICH KÖRPER

Nicht jede Kultur und jede Zeit betrachtete den Körper gleich. So ging man zum Beispiel in unserem Kulturkreis von der Antike bis ins 18. Jahrhundert davon aus, dass der Körper aus vier Säften besteht: Blut, Schleim, gelbe und schwarze Galle. Geraten diese aus dem Gleichgewicht, werden wir seelisch oder körperlich krank.

Verschiedene Körperbilder spielen eine zentrale Rolle, um die hier beschriebenen – teils sehr alten – Lehren zu verstehen.

TCM

Darum geht's: Die Traditionelle Chinesische Medizin (kurz TCM) verbindet Traditionen und Erfahrungen aus der jahrtausendealten chinesischen Gesundheitslehre. Im Zentrum steht das Gleichgewicht zwischen Yin und Yang und der freie Energiefluss im Körper. Gerät er aus dem Gleichgewicht, entstehen Störungen, Schmerzen und Krankheiten.

So funktioniert's: TCM umfasst verschiedene Therapien. Zum Beispiel Akupunktur, Akupressur, Tuina-Massage, aber auch Ernährung, Kräutertherapien sowie eine Vielzahl an Arzneimitteln.

Von Krankenkassen anerkannt? Ja

Homöopathie

Darum geht's: Ähnliches mit Ähnlichem behandeln – diesem Denkansatz des Begründers Samuel Hahnemann (18. Jahrhundert) folgt die Homöopathie bis heute. So werden Krankheiten mit Stoffen behandelt, die in der Natur eine ähnliche körperliche Reaktion hervorrufen, wie die Krankheit selbst.

So funktioniert's: Verwendet werden pflanzliche sowie tierische, metallische und mineralische Stoffe. Diese werden an den individuellen Typ und die Beschwerden angepasst und in verschiedenen «Potenzen» verdünnt angewendet. Beim Potenzieren wird die Substanz «verschüttelt» und verdünnt. Dabei gilt: je höher potenziert, desto mehr «Information» der Substanz wird ans Wasser übergeben. Chronische Leiden erfordern höhere Potenzen als akute Beschwerden.

Von Krankenkassen anerkannt? Ja

Ayurveda

Darum geht's: Ayurveda bezeichnet eine jahrtausendealte indische Heilkunst, welche in Teilen Asiens bis heute gelehrt und angewendet wird. Sie geht vom Körper als geschlossenes Energiesystem aus. Dieser muss von Giften und Störungen befreit werden, damit die Lebensenergie (Chi) fliessen kann.

So funktioniert's: Die ayurvedische Lebensweise umfasst Yoga, Massagen und Meditation. Wichtiger Teil ist die Ernährung, welche je nach Typ angepasst wird.

Von Krankenkassen anerkannt? Nein

Spagyrik

Darum geht's: Die Spagyrik gründet auf der alten Universalmedizinlehre der Alchemisten, welche von der Antike bis ins Mittelalter verbreitet war. Im Mittelpunkt steht das Trennen (griech. spao) und Vereinen (griech. ageiro) von pflanzlichen Ursprungsstoffen. Ziel ist es, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen.

So funktioniert's: Mit alten alchemistischen Techniken wie Zirkulation, Mazeration oder Destillation und Calcination werden Stoffe neu verbunden, individuell auf den oder die Patient:in zugeschnitten und zu Arzneimitteln verarbeitet.

Von Krankenkassen anerkannt? Ja

Schüssler Salze

Darum geht's: Der homöopathische Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler entwickelte Ende des 19. Jahrhunderts bei der Erforschung von Mineralien im menschlichen Körper eine eigene Lehre: Er ging davon aus, dass Krankheiten durch Störungen des Mineralhaushalts in unseren Körperzellen entstehen – und mit Mineralstoffen behandelt werden können.

So funktioniert's: Die Mineralien werden gemäss homöopathischen Verfahren potenziert und angewendet.

Von Krankenkassen anerkannt? Ja

Phytotherapie

Darum geht's: Phytotherapie bedeutet nichts anderes als Pflanzenheilkunde. Pflanzliche Heilmittelkunde aus verschiedenen Zeiten und Ländern ist auch heute noch die Grundlage für viele schulmedizinische Heilmittel.

So funktioniert's: Genutzt werden verschiedene Pflanzenteile – von Pharmazeuten als «Drogen» bezeichnet. Diese werden frisch oder gekocht zu Tees, Säften, Tinkturen, Essenzen, Pulver, Ölen etc. verarbeitet und angewendet.

Von Krankenkassen anerkannt? Nur in Einzelfällen

Orthomolekulare Medizin

Darum geht's: Begründer Linus Pauling war Chemiker. Er definierte die Orthomolekulare Medizin zur Erhaltung der Gesundheit und Behandlung von Krankheiten durch Veränderung der Konzentration von Substanzen in unserem Körper, die bei Krankheiten und Mangel fehlen.

So funktioniert's: Therapiert wird mit Mineralstoffen, Vitaminen, Spurenelementen und Aminosäuren. Das Krankheitsbild wird auf einen Mangelzustand, einen gesteigerten Bedarf oder auf Überbelastungen zurückgeführt.

Von Krankenkassen anerkannt? Teilweise

UNSER EXPERTE

Dr. pharm. Mathieu Noyer ist Apotheker und Geschäftsführer der Dr. Noyer Rotpunkt Apotheke an der Neuengasse 15 in Bern. Gemeinsam mit seinen beiden Geschwistern ist er Inhaber des Familienbetriebs, den drei Dr. Noyer Apotheken im Zentrum von Bern. Sie leiten das Unternehmen gemeinsam in dritter Generation und pflegen die Komplementärmedizin seit 1933 in all Ihren Facetten.

NATURAL HIGHS

Kröten, Kakteen, Kräuter, Pilze: Die Natur hat überall Geheimnisse versteckt.

NATÜRLICH TESTEN

Wenn schon Drogenkonsum, dann so sicher wie's geht. Das gilt nicht nur für synthetische, sondern auch für natürlich gewonnene Drogen. Beim Drug Checking des DIZ kannst du deine Substanzen anonym testen lassen – 5 Minuten vom Zürcher HB entfernt.
saferparty.ch/angebote/drug-checking

KOTZ-LIANEN

Ayahuasca wird als schamanischer Kräuter- und Lianentrank in vielen Amazonas-Kulturen Südamerikas seit Ewigkeiten gebraut. Das übelschmeckende Süppchen führt bei den meisten zu einem **ausgiebigen Kotz-Anfall, der in eine intensive Bewusstseinserfahrung mündet.** Für manche scheint dieser Trip derart prägend zu sein, dass er gar zum Glauben wird: In Brasilien entstanden im 20. Jahrhundert drei **Ayahuasca-Religionen.** União do Vegetal, Barquinha und Santo Daime sind anerkannte Religionsgemeinschaften. Somit dürfen sie seit einem Supreme Court-Entscheid von 2006 nicht nur in Brasilien, sondern auch in den USA ihre Rituale durchführen.

PSYCHO-KAKTUS

Der mexikanische **Peyote-Kaktus** enthält Meskalin – ein Stoff, der ähnlich wirkt wie die oben beschriebenen Vertreter. In hohen Dosen **ab ca. 2g kann Meskalin aber zu tödlichen Leberschäden und Atemlähmung führen, auch können bereits beim einmaligen Konsum verborgene psychische Schäden** hervortreten. Soweit die Gefahren. Wie jede Droge hat Meskalin jedoch auch medizinisches Potenzial. Obwohl die Geschichte des rituellen Konsums auch hier Jahrtausende zurückgeht, fing man in Europa erst ab den 1880ern an, den Wirkstoff zu erforschen. Anfangs mit Selbsttests und Versuchen an psychisch erkrankten Menschen. Als es 1919 einem österreichischen Chemiker gelang, Meskalin vollsynthetisch – also ganz ohne Kaktus – herzustellen, ging's aber los. In der Psychiatrie erhoffte man sich, damit den «Wahnsinn» erforschen zu können. Infolge der «War on Drugs»-Drogenpolitik der Amerikaner wurde die fleissige Forschung mit Psychedelika ab den 1970ern aber stark unterbunden und **geniesst erst seit einigen Jahren ein Comeback in der Psychiatrie.**

ANGST-SCHLEIM-KRÖTE

Man nennt es «Five», «Bufo» oder auch Gottesmolekül. Gemeint ist die chemische Verbindung 5-MeO-DMT, enthalten im **Panik-Schleim der Sonorischen Wüstenkröte.** Wenn das Tier sich bedroht fühlt, sondert es aus seinen Warzen und Ohrspeicheldrüsen ein Gift ab, welches sogar einen ausgewachsenen Hund lähmen oder töten kann. Drogenbegeisterte sammeln das Gift, trocknen und rauchen es. **Der Trip dauert mit rund 15 bis 30 Minuten relativ kurz, scheint aber sehr intensiv zu sein;** von manchen wird die Erfahrung gar als göttlich empfunden. Nationalparks der USA und Mexiko geht es mit ihren Verboten aber nicht nur um das Wohlergehen der Konsumenten, sondern auch um die Tiere selbst. Wird die Kröte gesammelt oder gezüchtet, schadet dies den Tieren – und das ist alles andere als göttlich. Ein ähnliches Problem haben amerikanische Nationalparks übrigens mit dem **Ablecken von Bananenschnecken.** Das gelbe Tier wird manchmal als Mutprobe von Wanderern abgeleckt. Das führt bei den Leckenden zwar zu einer eher harmlosen kurzen Zungenlähmung. Die Schnecken kostet der Leck-Spass aber mitunter das Leben.

ZAUBER-PILZE

Spitzkegeliger Kahlkopf, Mexikaner, Hawaiianer – nein, hier geht es nicht um eine Touristengruppe, sondern um «Psilos». **Psilocybinhaltige Pilze** werden schon seit Jahrtausenden konsumiert. Wie alle psychedelischen Drogen können auch Pilzli Nebenwirkungen haben und sind mitunter nicht ganz leicht zu dosieren. **Richtig gefährlich wird's aber, wenn man selber pilzle geht!** Zwar wachsen Zauberpilze wie der spitzkegelige Kahlkopf auch in unseren Gefilden, das Sammeln ist aber verboten. Mit gutem Grund: **Manche Pilzarten haben tödliche Doppelgänger.** Übrigens, auch der Fliegenpilz kann wegen seinem Inhaltsstoff Muscimol eine bewusstseinsverändernde Wirkung haben, allerdings auch sehr unangenehme Erscheinungen wie Krämpfe und Verwirrtheit. Sein «Gift» ist allerdings nur in sehr hohen Dosen tödlich.

EINMAL OHNE ALLES

Tonnenweise Parfüm und tierische Inhaltsstoffe? Muss nicht sein. Produkte für alle, die auf die Kraft der Natur setzen.

Keine Tiere für dein Kopfhaar

Nein, Shampoo ist nicht grundsätzlich vegan. Genau wie in vielen anderen Kosmetikprodukten finden sich auch darin oft tierische Inhaltsstoffe. Braucht es nicht, findet Rausch – und macht sein mildes Herzsamen Sensitive-Shampoo kurzerhand «tierlos».
Rausch Herzsamen Sensitive-Shampoo Hypoallergen 200 ml, CHF 18.60
Rausch AG Kreuzlingen

Real Thing

Wir nehmen an, wenn du eine Magnesium-Kapsel nimmst, geht es dir ums Magnesium. Und nicht um den Erdbeergeschmack oder um Süssstoff. Und auch nicht um die lässige Farbe der Kapsel. Sondern einfach ums Magnesium. Darum gibt's bei uns Magnesium Biomed PUR. Das ist einfach organisches Magnesiumcitrat. Punkt.
Magnesium Biomed PUR Kapseln, 60 Stk, CHF 49.70
Biomed AG

Trallala-Laune

Eigentlich geht's uns ja schon ziemlich gut, oder? Wir dürfen duschen, uns jeden Abend ins warme Bett legen und können uns ab und zu mal etwas gönnen. Ein bisschen mehr Lebensfreude ist also durchaus angebracht. Daran erinnert uns das Farfalla Glücklichmacher-Öl. Sein feiner Duft nach Jojobaöl und Damaszenerrose treibt dir die Lebensfreude fast schon in die Nase – und verführt zum selber einmassieren oder einmassieren lassen. Letzteres führt übrigens zu noch mehr Lebensfreude.
Farfalla Körperöl Lebensfreude Glücklichmacher 75 ml, CHF 25.20
Farfalla Essentials AG

Frischewelle im Mund

Meersalz zum Zähneputzen? Klingt nicht gerade naheliegend, macht aber Sinn. Denn Salz regt den Speichelfluss an, der wiederum deine Zähne sauber hält. Darum kommt die Sole-Zahncreme von Weleda ganz ohne Fluoride aus. Und keine Angst: Sie schmeckt nicht nur leicht salzig, sondern dank ätherischer Öle auch nach frischer Minze. Aaaaah!

Weleda Sole-Zahncreme, 75 ml, CHF 7.40
Weleda AG

Der hält und hält und hält

Aluminium in Form von Salzen wirkt als Antitranspirant und kann so dafür sorgen, dass wir zum Beispiel weniger schwitzen. Lavilin Deodorant Cream setzt lieber auf Pflanzenextrakte, Karnaubawachs und Kartoffelstärke und bietet dir damit unter Umständen bis zu 5 (!) schweissfreie Tage mit nur einer Anwendung. Darum kann dir eine Packung fast ein halbes Jahr reichen.

Lavilin Body Deodorant Cream 14 g, CHF 22.50
Parsenn-Produkte AG

Zürcher Zaubertrank

Manchmal reicht Essen und Trinken allein nicht aus, um genügend Nährstoffe zu bekommen. Gerade, wenn das Immunsystem wieder mal mit der Grippesaison beschäftigt ist und alle um dich herum bereits rumschnuddern, lohnt sich ein Schlückchen Strath. Das beinhaltet Vitamin D in Form von natürlicher Kräuterhefe. Übrigens: Den Zürcher Familienbetrieb gibt's bereits seit über 60 Jahren – und schon lange nicht mehr nur in der Schweiz.

Strath Original Aufbaumittel mit Vitamin D 500 ml, CHF 37.90
Bio-Strath AG

WETTBEWERB
Die Produkte auf dieser Seite gratis in deiner Tasche? So geht's: Mach auf **Instagram** bei unserem Wettbewerb mit und gewinne eines von 5 Geschenksets!
@haemagazin

POSITIVE INSPIRATION

Es ist nicht immer leicht, mit dem eigenen Körper Frieden zu schliessen. Diese sechs starken Geschichten sind darum umso inspirierender.

Viel im Köpfchen – alles andere ist egal.

LENA DUNHAM
STRONGLY POSITIVE

Girls-Star Lena Dunham ist eine talentierte Schauspielerin, Regisseurin und Autorin. Daneben macht sie sich aber auch für einen positiven und offenen Umgang mit dem eigenen Körper und der psychischen Gesundheit stark. Aber nur weil Dunham den Mut hat, sich privat und in ihren Rollen auch mal leicht bekleidet zu zeigen, prallen Bodyshaming-Attacken auch an dieser selbstbewussten Frau nicht ab. Auf Instagram fragte sie denn auch zurecht: «Wann werden wir endlich aufhören, Schlankheit mit Gesundheit / Glücklichsein gleichzusetzen? Natürlich kann eine Gewichtsabnahme das Ergebnis einer positiven Veränderung von Gewohnheiten sein, aber wisst ihr was? Eine Gewichtszunahme kann es auch sein.»

LAURA JANE GRACE
EINE LAUTE STIMME

Laura Jane wurde eigentlich als Thomas James Gabel geboren – und als solcher mit seiner Punkband «Against Me!» weltberühmt. Seine laute, direkte Stimme wurde zum Markenzeichen der Band. Hinter dem Erfolg sah es allerdings düster aus: Thomas war depressiv und fühlte sich unwohl in seinem männlichen Körper, was er auch in Song-Zeilen immer wieder zum Ausdruck brachte. So war es ein Song, in dem sich Thomas (eigentlich) outete: «If I could have chosen, I would have been born a woman / My mother once told me she would have named me Laura / I would grow up to be strong and beautiful like her / One day I'd find an honest man to make my husband». Wirklich gehört wurde Laura allerdings erst in einem Rolling Stone Interview. Seither lebt Laura Jane endlich als Frau. Ihre Stimme ist so laut und stark geblieben wie eh und je – wahrscheinlich sogar noch ein bisschen lauter.

Scream it all out: Laura Jane Grace on stage.

Mehr als nur eine Geschichte: J.R. Martinez.

J.R. MARTINEZ
ES GEHT IMMER WEITER

Der US-Soldat Jose Rene Martinez wurde bei einem Einsatz im Irak 2003 schwer verletzt. Er verbrannte mehr als 34% seines Körpers und musste sich über 30 Operationen unterziehen. Dennoch erinnert sein stark vernarbter Körper bis heute an dieses grausame Erlebnis. Anstatt sich zu verkriechen, suchte Martinez die Öffentlichkeit und startete als Motivationsredner und Schauspieler eine zweite Karriere. Bei der breiten Öffentlichkeit wurde er durch seinen Auftritt bei Dancing With The Stars bekannt. Eine unglaubliche Leistung, wenn man bedenkt, dass Martinez auch an den Füssen operiert worden war und das Laufen erst wieder lernen musste.

Nicht die Haare sind das Problem, sondern die Reaktionen.

LEAH JORGENSEN
HAIRY GO HAPPY

Körperbehaarung ist an Frauen genauso natürlich wie an Männern. Aufgrund einer genetischen Hormonstörung spriessten am Körper der Amerikanerin Leah Jorgensen aber mehr Haare als bei anderen – unter anderem auch im Gesicht, am Rücken und auf der Brust. Nach Mobbing-Erlebnissen rasierte Leah ihren Körper jahrelang mühsam von oben bis unten – und liess niemanden an sich heran. Ein Autounfall und die damit verbundene Zeit im Spital brachten sie schlussendlich zur Einsicht: Nicht die Haare sind das Problem, sondern die Art, wie die Menschen darauf reagieren. Danach machte sie mit ihrer Geschichte auf das PCO-Syndrom aufmerksam, um anderen Betroffenen Mut zu machen. Challenge accepted, sozusagen.

PADDY PIMBLETT
FEDER- BIS SCHWERGEWICHT

Er sieht aus wie ein Schulbube aus den Siebzigerjahren, lacht gerne und isst am liebsten Cheeseburger. Damit entspricht der Liverpooler MMA-Fighter Paddy Pimblett überhaupt nicht dem Bild des krassen Kampfsportlers. Auch dass er offen über die Essstörungen spricht, die mit seiner Kampfkarriere einhergingen, ist eher ungewöhnlich. Während er in seiner Anfangszeit mit unter 70 Kilo zum Federgewichts-Champion im Cage Fighting wurde, überschritt er zwischen seinen Kämpfen zuweilen die 100-Kilogrenze – und wäre damit ein klares Schwergewicht. Dass diese Gewichtsschwankungen alles andere als gesund sind, ist nicht nur für Pimblett, sondern auch für weniger Cheeseburger-begeisterte Kampfsportler ein ernsthaftes Problem, über das leider noch immer viel zu wenig gesprochen wird.

Paddy – (nicht) in seiner besten Form.

Cuz we love you, Lizzo!

LIZZO
BIG POWER

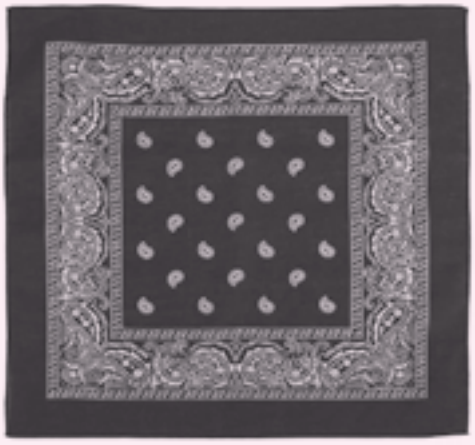
R&B-Sängerin Lizzo ist ein Superstar. Auf ihrem 2019 erschienenen Album «Cuz I Love You» liess sich die hübsche Detroiterin nackt ablichten. Nichts Spezielles, oder? Finden wir auch. Da Lizzo allerdings etwas mehr auf die Waage bringt als Beyoncé und Co., sorgten die Bilder dennoch für jede Menge Schlagzeilen. Die grossartige Sängerin nützt den Schwung und zeigt weiterhin gerne und freizügig, wie sexy Body Positivity aussehen sollte. Danke Lizzo.

PSSST...!

Sind Hippies schon wieder hip?

HIPPIES UND HIPSTER...

...haben auf den ersten Blick nicht viel gemeinsam. Sowohl Hippie als auch Hipster leitet sich vom englischen «hip» für zeitgemäss, modern oder trendy ab. Übrigens wurden auch Jazzfans und -musiker als Hipster bezeichnet.



ROTZFAHNE

Ausser Oma und Opa benutzt heute eigentlich niemand mehr Stofftaschentücher. Obwohl deren verkrusteten Stofffetzen ziemlich grusig aussehen – unhygienischer sind diese nicht. Denn mit den eigenen Viren kann man sich selbst nicht anstecken. Das ist übrigens wohl auch der Grund, warum uns Opas Rotz viel mehr ekelt als unser eigener.

NATUR AUF DEM HANDY

«Ööh, halt ä Blueme...?» Keine Ahnung von Kräutern, Bäumen, Pilzen und Blüemlis? Dann helfen dir die Apps «Flora Incognita» und «Was blüht denn da» vielleicht weiter.

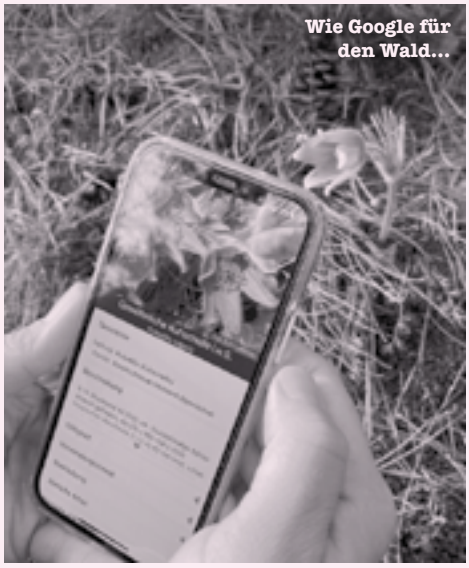
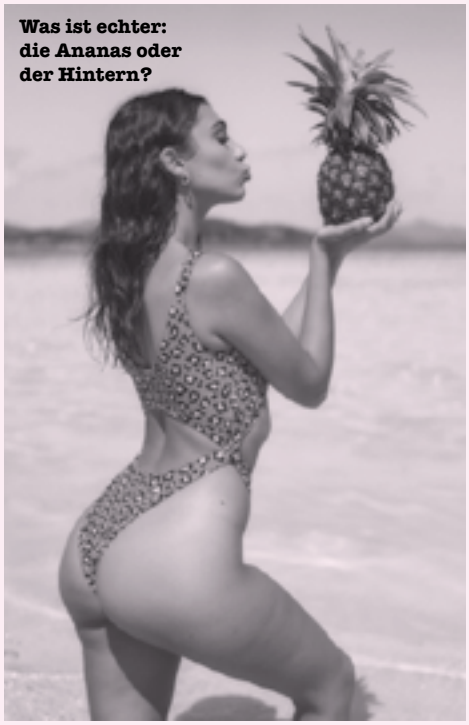

Wie Google für den Wald...

FOTO-FUDI

Retuschierte Füdlis und strahlende Photoshop-Gesichter sind in der Werbung leider immer noch beliebter als natürliche Körper. In Ländern wie Frankreich, Israel oder Norwegen müssen veränderte Bilder gekennzeichnet werden – nicht nur in den Werbungen, sondern bald auch in Influencer-Posts auf Social Media. Und in der Schweiz? Da kann man Beschwerde einreichen. Machen aber scheinbar nicht viele...


Was ist echter: die Ananas oder der Hintern?

MIT BAKTERIEN GEPUTZT

Zum Putzen brauchst du nicht tonnenweise Gift, sondern viel lieber Bakterien. Die Putzmittel des Schweizer Unternehmens EM kraft beinhalten verschiedene Bakterien und Pilze. Die fressen den Dreck sozusagen weg, anstatt ihn einfach wegzuätzen. Und sorgen dabei erst noch für ein lebensfreundliches Mikroklima. Wer wünscht sich das nicht?

CHRÜTLI US EM WALD

Im Bremgartenwald gibt's nicht nur Tiere und Pflanzen, sondern auch Menschen. Die Siedlung der «Waldmenschen», einer Gruppe von Aussteigern, hält sich seit 2014 hartnäckig – mal mit mehr, mal mit weniger Leuten. Zum ganz harten Kern gehört Martin «Chrütli» Wyss. Eine Reportage über Chrütli und Co. findest du unter **tinyurl.com/chruetli**

Chrütli macht Fürli...

WHERE WE @

Wusstest du eigentlich, dass du **alle bisherigen Ausgaben des Hä?-Magazins** auf unserer Website findest? Und dass du uns dort **anonym persönliche Fragen** stellen kannst?

Mehr Hä? gibt's auf unserer Website oder unserem Insta-Channel:

haemagazin.ch **@haemagazin**

ROTPUNKT APOTHEKE
FÜHREND IN MEDIKAMENT UND GESUNDHEIT