

# Hausapotheke

das moderne Gesundheitsmagazin

**MÜLLER  
REFORMHAUS  
VITAL SHOP**

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

[www.reformhaus.ch](http://www.reformhaus.ch)

**Ernährung  
Gaumenfreude  
Schönheit  
Vitalität**



**Erleben Sie unser Sortiment**

**Gutschein für 10% Rabatt  
auf das gesamte Sortiment**

Gültig bis 30. April 2012 in allen Filialen.  
Nicht kumulierbar mit anderen Vergünstigungen  
und nicht auf den Kauf von Gutscheinen.

- Bodyreading
- Anstand

**Sicher  
ist sicher**



# Das Licht des Frühlings

Haben Sie es auch schon bemerkt? Es wird langsam Frühling. Natürlich gibt es tausend Boten, die das Winterende langsam verkünden und die Freude auf wärmere Zeiten wecken. Mein liebstes Zeichen für diese Veränderung ist das Licht in der Dämmerung. Ob am Morgen oder am Abend, jede Jahreszeit hat ihre ganz spezifischen Lichtverhältnisse, die viel über ihren Charakter verraten. Im Winter ist das Licht klar und still. Es vermittelt Ruhe und Geborgenheit und hilft, zu innerem Frieden und neuen Kräften zu gelangen. Wird es Frühling, wird das Licht immer milder und weckt sanft und langsam den für diese Zeit typischen, verträumten Optimismus. Es gibt wohl kaum etwas Positiveres und Energievoller als ein lauer Sommermorgen, der fast überschwänglich einen traumhaften Tag einläutet. An einem Sommerabend

bleibt die Stimmung lange ausgelassen und froh bis zum letzten, warmen Strahl, der am Horizont verglüht. Wird es Herbst, wird das Licht immer melancholischer. Fast verzweifelt klammert es sich an die Freuden des Sommers und kann sich nur schwer davon lösen. Hat es diesen Schritt vollzogen, kommt es zur Ruhe und kann Kraft tanken, um bald wieder von neuem energievoll zu erstrahlen. Auch uns Menschen fällt es schwer, sich von einem ausgelassenen Sommer zu lösen im Wissen, dass die Wärme in den nächsten Monaten unaufhaltsam schwinden wird. Dieser Kreislauf ist die Uressenz des Lebens; denn wo nichts endet, kann auch nichts neu entstehen. Der neue Frühling ist bald da. Sie erkennen ihn bereits im Licht der Dämmerung.

Ramona Schäfer und Mischa Felber  
(m.felber@mediapress.ch)

## INHALT

- 4 Blickpunkt**  
Sicher ist sicher
- 8 Anstand**
- 8 Rätsellösung Nr. 1/12**
- 9 Rätsellösung Nr. 1/12**
- 12 Allergien**
- 16 Bauchtanz**
- 18 Müdigkeit**
- 20 Wohnen im Alter**
- 23 Schwangerschaftsabbruch**
- 26 Gesichtspflege**
- 27 Zahnmedizin**
- 28 Rosenwurz**
- 28 Impressum**
- 30 WG-News**
- 32 Pelz tragen?**
- 34 Erziehung:** Kind und Natur
- 38 Partnerschaft:** getrennt schlafen
- 40 Haustiere:** aggressive Katzen
- 42 Verspannungen**
- 44 Selbstbewusstsein**
- 46 Energietherapie**
- 48 Kreuzworträtsel**
- 49 Grüntee**
- 50 Partnerschaft:** heikle Momente
- 54 Natürlich:** Tomate
- 58 Begegnung**
- 60 Karten legen**
- 62 Kreuzworträtsel**
- 64 Bodyreading**
- 68 Natürlich:** Bärlauch
- 70 Hygiene zu Hause**



4



16



20



32



## Badewannen-Lifte

Endlich wieder **Freude beim Baden!**

- Mietkauf zinslos möglich
- Auch mit Akkubetrieb
- Schnelle und saubere Installation
- Alle Funktionsteile aus Edelstahl

Prospekte anfordern:  
**0800-808018**  
Anruf gebührenfrei!



Postfach · CH-8952 Schlieren · [www.idumo.ch](http://www.idumo.ch)

So einfach kann es sein, in die Wanne hinein und wieder heraus zu kommen

# Körpergeschichten

Der Körper erzählt Geschichten. Bodyreader wissen ihn wie ein Buch zu lesen. Sie helfen dabei, im Buch des Lebens Kapitel umzuschreiben – oder neue zu schreiben.

Locker hinstehen. Mich selber betrachten. Und mich betrachten lassen. Neutral und wertfrei. Von vorne, von der Seite. So fängt Bodyreading – Körperlesen – an. Meine Zehen schauen nach aussen. Mein Becken ist leicht nach vorne gekippt, der rechte Arm krümmt sich stärker als der linke. Die Schulter ist leicht nach vorne gedreht, das Kinn leicht nach oben.

Liest Karin Sharp-Gurtner einen Körper, fängt sie unten an, meistens bei den Füßen. Sie stellt fest, dass ich einen Senkfuss habe und dass sich die Ausrichtung der Füsse auf mein Becken auswirkt. Sie kippt es mit einer Mikrobewegung nach hinten und stellt fest, dass sich dadurch die Haltung meiner Schultern verändert. Bodyreading sei eine Mischung aus Wissen und Kunst: «Ein Handwerk. Es ist Handwerk am Körper. Mit dem Ziel, die Lebensenergie und Bewegungsfreude zu steigern.»

Nun liest sie meinen Körper quer, was bei ihrem Verständnis von Bodyreading bedeutet: Sie betrachtet die Strukturen des Körpers im Verhältnis zueinander: also die Fersen im Verhältnis zum Becken,

das Becken im Verhältnis zu den Schultern, die Wirbelsäule im Verhältnis zu den Armen.

«Bodyreading, wie ich es betreibe, ist wie ein Domino», erklärt sie. «Gibt man dem Körper einen Impuls an einer Stelle, verändert sich eine andere Struktur im Körper.» Sie habe die Erfahrung gemacht, dass kleine Dysbalancen im Körper zu grossen Unterschieden in der Wahrnehmung des eigenen Körpers führten. «Diese Dysbalancen wirken sich nicht nur auf den Körper, sondern auch auf das Denken, Fühlen und Handeln aus.»

Veränderungen im Leben beginnen gemäss dieser Sichtweise also mit Veränderungen im Körper. Veränderungen brauchen Zeit. Und Arbeit, weshalb sie ihren Klientinnen und Klienten Körperübungen mit auf den Weg gibt; mir zum Beispiel Fussübungen, die das Fussgewölbe stärken.

Bei stark eingefahrenen Körpermustern, wie eingefallenen Schultern oder Hohlkreuz, könne es mehrere Monate dauern, bis der Körper neue Haltungs- und Bewegungsmuster speichere. «Wenn

alte Blockaden und Verspannungen gelöst werden, braucht der Körper oftmals Zeit, neue Kraft aufzubauen», erklärt die 38-Jährige, die mit ihrem Unternehmen «art of motion» Pilates-Instruktorinnen und -Instruktoren in der Schweiz und in Australien Aus- und Weiterbildungen anbietet.

## Auf den Stärken aufbauen

«Bodyreading ist keine exakte Wissenschaft», betont sie. Die Analyse sei immer gefärbt vom Blick der Körperleserin, von der Tagesform des Klienten und von der Beziehung, die zwischen den beiden spielt. Deshalb sei die eigene Intuition und Erfahrung Teil der Analyse. «Der Grundrhythmus eines Menschen aber bleibt derselbe, unabhängig von der Tagesform.» Sie baue dabei auf den Stärken eines Menschen auf; denn die seien immer zahlreicher als das, was wir als Schwachpunkte definieren würden. Bodyreading ist keine Therapieform für sich. «Es ist ein Instrument und bildet die Grundlage für ganzheitliche Körpertherapie und ein haltungs-basiertes Training. Damit kann jemandem etwas mitgegeben werden, an dem er oder sie arbeiten kann.» Zum Beispiel körperliche und mentale Übungen, die man in den Alltag einbauen kann. Ziel sei eine Stärkung im Leben: sei es bei älteren

Menschen die Absicht, die Beweglichkeit zu erhalten, um am sozialen Leben teilnehmen zu können. Oder sei es, sich im Leben zu stärken. Das war bei einer Frau der Fall, die – von Bodyreading ausgehend – gelernt habe, stärker mit den eigenen Füßen auf dem Boden zu stehen und mehr Verantwortung zu übernehmen.

Via Körper ist es möglich, mentale Denkmuster zu lösen, wie Karin Gurtner-Sharp selber erfahren hat. Eine Lehrerin habe ihr bei einer Drehung der Wirbelsäule gesagt, sie stecke fest. «Das stimmt doch gar nicht!», habe sie sofort gedacht; bei einer späteren Drehung wurde ihr klar: «Ich bin stur.» Sie habe den Hinweis der Lehrerin gar nicht geprüft, sondern impulsiv reagiert, wie sie es oft tat. «Bei der nächsten Drehung löste sich etwas in der Wirbelsäule und ich spürte via Körper, dass sich auch dieses eingespielte Denkmuster auflöste.» Des Bodyreadings bedienen sich auch Psychotherapeutinnen wie Isabelle Michel, die in Zürich eine Praxis für Psychotherapie führt und in der in der Bioenergetik eine wichtige Rolle spielt. «Unter

anderem mit Bioenergetik wurde der Körper in die Psychotherapie gebracht, was zur Entwicklung von Bodyreading beitrug», erklärt sie. Für sie, eine gelernte Physiotherapeutin, war der Körper schon immer ein tragender Pfeiler beim Verständnis des eigenen Ichs. Sie wende Bodyreading oft an, aber nicht immer sei das explizit ein Thema; meist biete es sich an, wenn Klientinnen und Klienten mit dem Körper arbeiten wollten, zum Beispiel bei Personen mit Essstörungen. Einer Frau, die ihre Brüste als zu gross empfand und stark darunter litt, vermochte sie einen Aussenblick auf ihren Körper zu vermitteln, der die eigene Wahrnehmung relativierte. «Der Blick auf den ganzen Körper», erzählt Isabelle Michel, «half ihr, sich von ihrer Fixierung etwas zu lösen.»

## Menschen nicht etikettieren

Bodyreading wird manchmal auch in Gruppentherapien angewandt, wodurch das Gegenüber gemäss klaren Regeln in Worte fasst, was es am Körper des anderen sieht. «Die Therapeutin wirkt dann als Moderatorin und achtet

darauf, dass das respektvoll und aufbauend geschieht.» Auch hier gehe es darum, einen Prozess einzuleiten und ihn zu begleiten.

«Nie aber», betont Isabelle Michel, «darf Bodyreading dazu dienen, Menschen zu etikettieren, zu schubladisieren und von Körpermerkmalen direkt auf Körper-eigenschaften oder auf Biografien zu schliessen. Es ist immer nur ein Teil eines Puzzles, mit dem achtsam und verantwortungsbewusst umgegangen werden soll.» Bodyreading sei in erster Linie für Profis bestimmt, die geschult seien, es in diesem Sinn in ihre Aufgabe zu integrieren. Es könne helfen, den eigenen Körper und damit auch sich selber besser zu verstehen. Deshalb solle man als Laie nur an sich selber üben, am besten vor dem Spiegel.

Als Bodyreader brauche man viel Erfahrung, sagt auch Karin Sharp-Gurtner. «Es ist wie beim Lesen: Zuerst lernt man die Buchstaben. Später erkennt man, dass sie Worte bilden und diese Worte Sätze. Bis man ein ganzes Buch lesen kann, braucht es Zeit.»

Marcel Friedli, [www.friedlitexte.ch](http://www.friedlitexte.ch)

## Die natürlichsten Kraftspender

Erhältlich in führenden Lebensmittel-Abteilungen, -Shops, Reformhäusern, und Drogerien  
Mehr Wissenswertes unter [www.sun-snack.ch](http://www.sun-snack.ch)

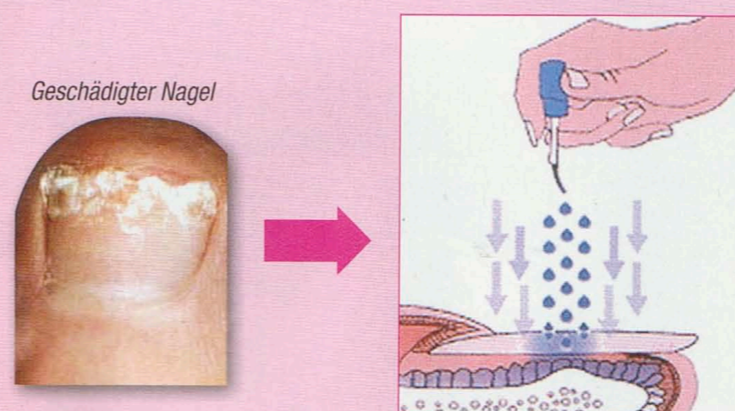


Trockenfrüchte und Nüsse sind seit Generationen eine beliebte, traditionelle Verpflegung. Es gibt keine besseren. Nur andere. 100% Qualitätsgarantie!

Sun-Snack AG  
CH-9430 St. Margrethen

## Geschädigte und brüchige Nägel?

# Dagegen gibt es nun ein Mittel.



**Kloril® Nagellack regeneriert, stärkt und schützt die Nägel**



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.  
Qualicare AG, 4023 Basel

**Kloril® Nagellack** ist ein Medizinprodukt und fördert das physiologische Wachstum von gesunden Nägeln. Weitere Infos unter [www.kloril.ch](http://www.kloril.ch)