

als Brotaufstrich zum Alltag gehört. Die Arachibutyrophobie ist die Angst, dass Erdnussbutter am Gaumen kleben bleibt. Und dass man deswegen brechen, sich verschlucken oder gar ersticken könnte.

### Carnophobie

Ein feines Filet oder eine Grill-Bratwurst? Bitte nicht! Die krankhafte Angst oder der Ekel, Fleisch zu berühren oder gar zu verzehren, lässt Betroffene oft zu Vegetarier oder Veganer werden.

### Deiphobie

Bitte nicht reden: Wer an Deiphobie leidet, hat abnorme Angst vor Unterhaltungen während einer Mahlzeit. Um Tischgesprächen aus dem Weg zu gehen, meidet er oder sie Mahlzeiten mit anderen Personen oder in grosser Gesellschaft.

### Digestophobie

Ja nicht auffallen: Digestophobiker haben Angst vor der Verdauung bzw. Geräuschen aus ihrem Bauchraum. Sie versuchen deshalb, möglichst wenig zu essen oder bevorzugen leicht verdauliche Gerichte – wie Suppen und Breie.

### Geumaphobie

Experimente unerwünscht! Die krankhafte Angst vor Aromen oder bestimmten Geschmacksrichtungen führt dazu, dass Betroffene ungern Neues ausprobieren und Situationen meiden, in denen dies passieren könnte. Um sich vor unangenehmen Geschmackserlebnissen zu schützen, essen und trinken sie stets die gleichen Sachen.

### Glucodermaphobie

Diese Phobie ist vermutlich am einfachsten nachzuvollziehen: Es geht um die Angst vor der Haut, die sich auf warmer, zu lange stehen gelassener Milch bildet. Oder auf einem Pudding oder einem Kakao. Der Anblick einer solchen «Haut» kann ausreichen, um Ekel und Brechreiz auszulösen.

### Ichthyophobie

Gesundes Omega 3 ade! Zahlreich sind die Personen, die sich übermässig vor Fischen ekeln oder

fürchten. Sie meiden nicht nur Fischgerichte und Fischrestaurants, sondern auch Aquariumbesuche oder Schwimmen im See bzw. Meer. Der Geruch von frischem oder gekochtem Fisch kann ebenfalls Panik auslösen.

### Lachanaphobie

Ob Brokkoli, Krautstiel oder Rosenkohl: Die übertriebene Angst vor Gemüse beginnt meist mit Ekel vor bestimmten Gemüsen, was Brechreiz auslösen kann. Daraus kann sich eine Phobie entwickeln.

### Mageirocophobie

Wer weder für sich noch für andere kochen mag, ist nicht unbedingt faul. Hinter der Angst vor dem Kochen stecken Gründe wie die Furcht, Unterirdisches zu kochen, mit Hitze bzw. Gas hantieren zu müssen oder Drittpersonen selbstgekochte Gerichte aufzutischen. Einige Betroffene vermeiden gar, generell eine Küche zu betreten.

### Methyphobie

Diese Phobiker machen einen grossen Bogen um Schnaps, Wein und Bier. Manchmal haben sie auch panisch Angst davor, dass ihnen jemand absichtlich oder unabsichtlich Alkohol ins Getränk schüttet.

Eine ähnliche Phobie ist die Alkoholphobie. Thema ist hier die Angst vor Alkoholismus. Dahinter kann ein Trauma stecken – sei es ein eigener früherer Kontrollverlust, seien es unangenehme Erlebnisse mit Eltern oder Partner.

### Mycophobie

Krankhafte Angst und Ekel vor Pilzen manifestiert sich in verschiedenen Formen: Die Furcht taucht beim Geruch von gebratenen Pilzen auf, bei Anblick von wildwachsenden Pilzen im Wald oder gar bei Pilzbefall an den eigenen Füssen.

### Stimulophobie

Wer daran leidet, fürchtet sich extrem vor Genussmitteln wie Tabak, Kaffee, Alkohol, Tee, Schokolade, Zucker und Gewürze. Es ist die Angst vor der berausenden bzw. anregenden Wirkung. ✿

## WELLNESS-NEWS

### Darm ins Gleichgewicht bringen

Die üppigen Essen der vergangenen Wochen haben unsere Verdauungsorgane belastet. Um sie wieder in Balance zu bringen, kann sich eine Darmreinigungs-Kur mit «Detoxner» lohnen. Der patentierte 2QR-Komplex besteht aus pflanzlichen Polysacchariden. Sie sollen die Fähigkeit haben, schädliche Bakterien zu neutralisieren und das Wachstum der nützlichen Bakterien zu unterstützen. Die Fünftages-Entschlackungs- und -Detoxkur umfasst Pulver und Brausetabletten. An fünf aufeinanderfolgenden Tagen trinkt man morgens ein Glas Detoxner-Mix auf nüchternen Magen und im Laufe des Tages vier Detoxner-Drinks bei den Mahlzeiten. Erhältlich in Drogerien und Apotheken für Fr. 49.90.



### Ansteckungsgefahr minimieren

Abschwellende Nasenmittel wie Nasivin helfen rasch und befreien die Nase. Der enthaltene Wirkstoff Oxymetazolin wirkt abschwellend und besitzt zudem antivirale und entzündungshemmende Eigenschaften, wodurch die Dauer des Schnupfens verkürzt werden kann. Um eine (erneute) Ansteckung zu verhindern, sollte der Nasenspray nicht mit anderen Personen geteilt werden. Um die Nasentropfen und -sprays innerhalb der Familie nicht zu vertauschen, gibt es nun süsse Tier-Aufkleber zum Beschriften der eigenen Produkte. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



### Kaubonbons gegen den Hunger

Die Kaubonbons «Shape Chews» von Health-IX helfen beim Abnehmen, denn sie erhöhen die Sättigung und reduzieren Hungergefühle. Sie werden jeweils eine halbe Stunde vor dem Essen mit zwei Gläsern Wasser eingenommen. Hersteller ist das Schweizer Familienunternehmen F. Hunziker + Co AG in Dietikon. Zur Wahl stehen die Aromen Schokolade oder Beeren. Erhältlich in der Migros für Fr. 9.80 (90 Gramm).



### Natürliche Home-Spa-Produkte

Das «FRESH winter care set» des Frischkosmetikherstellers Ringana enthält alles für einen wohltuenden Wellnessstag zu Hause: ein Entspannungs-Ölbad mit beruhigendem Lavendel, eine Body Milk mit Avocadoöl, Macadamianussöl und Sheabutter, die die Hautbarriere stärkt, sowie einen Foot Balm, um die Füsse mit Ölen von Sesam-, Traubenkern- und Macadamianuss zu pflegen. Danach warme Socken anziehen und den Tag geniessen. Das Verwöhnset mit rotem Bio-Baumwolltuch kostet rund 100 Franken. [www.ringana.com](http://www.ringana.com)

