

Nr. 2 März/April 2024  
96. Jahrgang

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



**EISBADEN**



# NATURSCHÖNHEITEN EUROPAS

## NATURPARADIES SPREEWALD



25. bis 31. Mai 2024 – 7 Tage

### Preis pro Person

Frühbucher bis 29.2.2024

Doppelzimmer	CHF	1'390.–
Einzelzimmer	CHF	1'720.–

### Leistungen

- ✓ Reise in luxuriösem 5-Sterne-Car
- ✓ 6 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet
- ✓ 1 Mittagessen
- ✓ 6 Abendessen
- ✓ Kahnfahrt im Spreewald mit Besuch des Freilandmuseums
- ✓ Fahrt im Bummelzug in Regensburg
- ✓ Stadtrundfahrt/-gang in Nürnberg, Lübbenau und Cottbus
- ✓ Eintritte und Besichtigungen gemäss Programm



### Einsteigeorte

Biel	06.00	Kallnach*	06.30
Bern	07.15	Basel	08.15
Aarau	08.30	Zürich✕*	09.15

## SCHNUPPER-FLUSSFAHRT AUF DER MOSEL



11. bis 16. August 2024 – 6 Tage

### Preis pro Person

Frühbucher bis 30.4.2024

<b>Deck 1</b>				
2-Bett-Ausenkabine zur Alleinbenützung	CHF	1'690.–	CHF	1'950.–
<b>Deck 2</b>				
2-Bett-Ausenkabine mit franz. Balkon zur Alleinbenützung	CHF	1'940.–	CHF	2'300.–
<b>Deck 3</b>				
2-Bett-Ausenkabine mit franz. Balkon zur Alleinbenützung	CHF	2'040.–	CHF	2'400.–

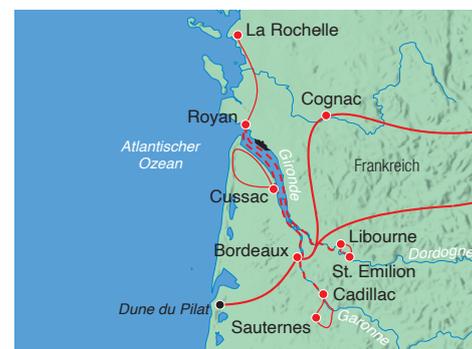
### Leistungen

- ✓ Fahrt in komfortablem Car Schweiz – Köln – Schweiz
  - ✓ 6-tägige Flusskreuzfahrt
  - ✓ Vollpension inkl. Getränken während der Flussfahrt \*
  - ✓ Hafentaxen
  - ✓ Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
  - ✓ Marti-Reiseleitung
- \* Frühstück und Mittagessen vom Gourmet-Buffer, Abendessen vom Gourmet-Buffer oder wahlweise am Tisch serviert (begrenzte Verfügbarkeit). Getränke auf dem Schiff sind gantztägig inbegriffen.

### Einsteigeorte

Biel	06.00	Kallnach*	06.30
Bern	07.15	Zürich✕*	07.15
Basel	09.00		

## FLUSSFAHRT GARONNE, DORDOGNE UND GIRONDE



15. bis 23. Juni 2024 – 9 Tage

### Preis pro Person

<b>Hauptdeck</b>				
2-Bett-Ausenkabine zur Alleinbenützung	CHF	2'850.–	CHF	3'435.–
<b>Mitteldeck</b>				
2-Bett-Ausenkabine mit Panoramafenster zur Alleinbenützung	CHF	3'050.–	CHF	3'635.–
<b>Oberdeck</b>				
2-Bett-Ausenkabine mit grossem Panoramafenster zur Alleinbenützung	CHF	3'150.–	CHF	3'735.–

### Leistungen

- ✓ Fahrt in komfortablem Car Schweiz – Bordeaux – Schweiz
  - ✓ 2 Übernachtungen im Hotel, Halbpension
  - ✓ Besichtigungen am 2. und 8. Tag
  - ✓ 7-tägige Flusskreuzfahrt
  - ✓ Vollpension inkl. Getränken während der Flussfahrt (mit Ausnahme Mittagessen am 4. Tag)\*
  - ✓ Hafentaxen
  - ✓ Teilnahme an allen Bordveranstaltungen
  - ✓ Marti-Reiseleitung
- \* Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen serviert, inkl. ein Gala-Dinner. Die Getränke während der Hauptmahlzeiten (mit Ausnahme der Exklusivkarte) sind eingeschlossen.

### Einsteigeorte

Zürich✕*	06.30	Basel	06.45
Aarau	07.15	Biel	07.30
Kallnach*	08.00	Bern	08.30

\*Parkmöglichkeiten (Kallnach kostenlos). / Doppelsitz zur Alleinbenützung mit einem Aufpreis von CHF 20.– pro Tag.

Die Preise gelten bei Buchungen über [www.marti.ch](http://www.marti.ch) und sind gültig bis zum 15.03.2024. Andere Buchungsstellen erheben in der Regel eine Auftragspauschale. Es gelten die allgemeinen Reise- und Vertragsbedingungen der Ernst Marti AG.



**JETZT BUCHEN: Tel. 032 391 02 22 oder [www.marti.ch](http://www.marti.ch)**  
Ernst Marti AG | Brühl 11 | CH-3283 Kallnach



# EINMAL SO RICHTIG HERUNTERFAHREN

Wann haben Sie letztes Mal heruntergefahren? Alles stehen und liegen gelassen und sich nur auf sich selbst fokussiert? Adieu Kopfkino, nur Sie. Und Ihre Atmung, Ihr Herzschlag. Von allem befreit sein. Kennen Sie dieses Gefühl nicht oder ist es schon länger her? Dann probieren Sie es doch einmal mit Winterschwimmen oder Eisbaden. Ja, aktuell spriesst es im Flachland überall und der Osterhase wurde auch schon gesichtet.

Aber Schwimmen oder Baden im eiskalten Wasser waren gerade diesen Winter ein Megatrend. Wie sich das anfühlt, und was es bringt, lesen Sie im Blickpunkt dieser Ausgabe Nr. 2 der «Schweizer Hausapotheke». Erfahren Sie, wie sich beim Temperaturschock in Sekundenschnelle die Gefässe zusammenziehen und der Körper Energiereserven in Körperwärme umwandelt, um funktionstüchtig zu bleiben. Oder lernen Sie den philosophischen Aspekt kennen, der immer mehr Menschen dazu treibt, sich das «anzutun». Wie die Bernerin Lea Kusano: «Ich komme innert Kürze in eine totale Entspannung. Dieser Moment im Wasser verdrängt alles andere», bekennt die leidenschaftliche Winterschwimmerin.

So, nun sind Sie an der Reihe, im Eiswasser herunterzufahren. Tun Sie dies aber bitte nur in Begleitung und unter Sicherheitsvorkehrungen. Und sprechen Sie über diese Absicht mit der Hausärztin/dem Hausarzt. Sollten Ihnen dazu noch Informationen fehlen, lesen Sie diese Zeitschrift.

An dieser Stelle danken wir unseren langjährigen freien Mitarbeitenden, Adrian Zeller, Albin Rohrer, Angela Bernetta und Christiane Schittny, herzlich für die geleistete Arbeit: Sie alle haben die «Schweizer Hausapotheke» mit ihren wertvollen redaktionellen Beiträgen während Jahren inhaltlich massgeblich geprägt. In dieser Ausgabe befinden sich die letzten Texte - danke für alles!

Martin Mäder, Redaktionsleiter



# EINEN TREPPENLIFT GIBT'S AUCH GÜNSTIG

**Massgeschneiderte Lösungen helfen, dass Menschen weiterhin zu Hause wohnen können, statt ins Altersheim umzuziehen. Ein Blick auf die Treppenlifte.**

Die 76-jährige Erna Bruppacher (Namen geändert) hatte zunehmend Schwierigkeiten beim Treppensteigen. Das wurde in ihrem eigenen Haus mit der Innentreppe zum Problem. Ihre Tochter Marlies Bühler sagte zu ihr: «Mama, das wird jetzt viel zu gefährlich mit der Treppe im Haus. Du musst einen Umzug in ein Altersheim in Betracht ziehen. Oder dir einen Treppenlift zulegen.» Dieser Vorschlag weckte Bedenken: «Aber so ein Lift ist doch viel zu teuer!» Zu ihrer Freude täuschte sich Erna Bruppacher sehr.

Die Tochter recherchierte im Internet über Treppenlifte und stiess auf den Treppenlifthersteller Stannah. Sie rief die Firma an und Stannah Cheftechniker Beat Mühlemann beriet sie sogleich umfassend. Rasch wurde klar: Ein Treppenlift ist nicht teuer, sondern vergleichsweise sehr günstig.

## Viel teurere Heimkosten

Beat Mühlemann erklärt: «Die Rechnung ist einfach. Die reinen Aufenthaltskosten in einem Altersheim in der Schweiz belaufen sich durchschnittlich auf rund 6500 Franken pro Monat. Ein guter, ge-



Ein Treppenlift ermöglicht, dass man länger zu Hause wohnen bleiben kann.

rader Treppenlift kostet in diesem Rahmen nur eine Heimmonatsaxe; ein Kurvenlift vielleicht zwei.»

Viele Kund\*innen von Stannah sind geistig topfit, wohnen seit Jahrzehnten in ihrem Eigenheim: «Nun müssten sie ihr geliebtes Zuhause aus einem einzigen Grund aufgeben, weil die Treppe zum unüberwindbaren Hindernis wird. Ein Treppenlift behebt dieses Problem auf einen Schlag.»

Erna Bruppacher strahlt vor Dankbarkeit, als sie von ihrem Treppenlift erzählt: «Jetzt fühle ich mich wieder wohl und sicher in meinem Zuhause. Der Lift gibt mir so viel Lebensqualität zurück.» Dankbar ist sie auch für die Betreuung, die sie durch Beat Mühlemann und sein Team erhält. Die Fachleute von Stannah sind nämlich auch nach dem Kauf für sie da. Musste ein Verschleissstück oder eine Batterie ausgewechselt werden, waren die Techniker immer sofort zur Stelle.

## Wichtige Erreichbarkeit

Beat Mühlemann gibt auch den Tipp, bei einem Treppenlift-Kauf nicht bloss auf die Optik oder den Preis zu schauen. Entscheidend seien vielmehr die Qualität, die Sicherheit – und die Erreichbarkeit des Anbieters sowie die Betreuung nach dem Kauf. Er selbst hat in der Schweiz schon Tausende von Treppenliften installiert.

«Ein Anruf genügt und wir kommen vorbei, schauen uns die Situation genau an und unterbreiten dann ein massgeschneidertes Angebot. Denn jeder Treppenlift wird auf die Gegebenheiten im jeweiligen Haus abgestimmt.» Es gibt kaum eine Treppensituation, die Beat Mühlemann nicht schon gelöst hat: «Und es gibt kaum eine, die sich nicht lösen lässt», ergänzt er.

## Glücklich zu Hause bleiben

Erna Bruppacher hat die Rechnung für sich gemacht: «Der Treppenlift verschafft mir nur Vorteile:

Ich kann in meinem eigenen Haus wohnen bleiben. Ich brauche mir keine Sorgen mehr zu machen, wegen eines Umzugs in ein Altersheim. Ich bleibe in der Nähe meiner Tochter und meiner Enkel.»

Und sie hätte nie gedacht, dass ein Treppenlift so günstig ist – um ein Vielfaches günstiger als ein Heim als Alternative: «Vor allem aber habe ich wieder richtig Freude am Alltag und brauche mir nicht schon beim Aufstehen Sorgen zu machen, wie ich zur Küche hinunter gelange.» Ein Treppenlift erleichtert den Alltag und ist die Lösung für Menschen, die körperlich eingeschränkt, aber sonst selbstständig sind und nicht ins Heim umziehen möchten.

Stannah Switzerland AG  
Steinackerstrasse 6  
8902 Urdorf  
Tel. 044 504 35 84,  
[www.stannah.ch](http://www.stannah.ch)



# INHALT

## 06 Blickpunkt

Wenn im Eiswasser Körper und Geist zentriert und neu ausgerichtet werden

## 10 Symbiose

Hautprobleme haben häufig ihre Ursache im Darm

## 12 Versteckt

Stille Entzündungen befallen den Körper meist völlig unbemerkt

## 14 Vorbeugen

Mit Impfungen den Risiken von Windpocken und Gürtelrose begegnen

## 15 Konjakwurzeln

Die Wurzel aus Asien ist ein ideales Low-Carb-Nahrungsmittel

## 16 Hühnereier

Viele Vitamine und eine hohe Vielseitigkeit machen Eier zu wertvollen Nahrungsmitteln

## 22 SUP

Stand-up-Paddle-Boards werden auch diesen Sommer ein Hype sein

## 23 Aufgedreht

Einschlafprobleme nach abendlichem Training müssen nicht sein

## 24 Entzündungshemmend

Walnuss-Urtinktur aus der Homöopathie kann bei Gicht helfen

## 25 Familie

Gemeinsame Geheimnisse können belasten oder zusammenschweissen

## 30 Venenleiden

In der Clinique DELC werden Besenreisser und Schwellungen wirksam behandelt

## 32 Trennung

Eine Beziehung muss nicht immer im Streit und mit Schmerzen enden

## 34 Osteoporose

Präventionen und Therapien gegen die Knochenschwäche

## 35 Kopfschmerzen

Trotz vielen verschiedenen Varianten ist eine Diagnose fast immer möglich

## 36 Darmkrebs

Früherkennung und konsequente Behandlung sowie Nachsorge sind wichtig

## 37 Barriere

Die Haut ist ein empfindsames Schutzorgan mit vielen Funktionen

## 38 Impressum

## 39 Nachgemacht

Mit innovativen Materialien kann Leder vegan imitiert werden

## 41 Publikumsmagnet

Die Ophthalmologische Tagung der Pallas Kliniken war auch 2024

## 42 Schlichten

Gute Kommunikation verhilft zu Lösungen in vielen Konflikten

## 44 Aromatherapie

Seminar an den Paracelsus Schulen vermittelt viele nützliche Kenntnisse

## 46 Rätsel

Gedruckt in der Schweiz - auf chlorfreiem Papier aus Schweizer Produktion.

## BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

Schmids Sportcreme kann angewendet werden bei Schmerzen und Entzündungen von Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen, bei stumpfen Verletzungen oder als unterstützende Massnahme bei Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke und Drogerie erhältlich in Packungen à 100g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



**BON 3.-**

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung in Ware durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

# GESUNDHEITLICHE VORTEILE DES EISBADENS

Hartgesottene Winterschwimmer schwärmen von den gesundheitlichen Vorteilen des Eisbadens. Doch was passiert dabei genau im Körper und wie gesund ist es wirklich?

Im Winter ist die Stimmung an Flüssen und Seen besonders: Die beliebten Badeanstalten und Badeplätze sind verlassen und wecken die Sehnsucht nach warmen Sommertagen, die Gewässer strahlen Ruhe aus und laden zu einsamen und langen Spaziergängen ein. Wer regelmässig an den Ufern unterwegs ist, kennt aber auch sie: Die mutigen und entschlossenen Winterschwimmer, die sich, vielleicht mit Wollmütze auf dem Kopf, bei noch

so garstigen Temperaturen ins Wasser wagen – den warmen Bademantel, und die Thermoskanne am Ufer lassend.

## Events fürs Schwimmen im kalten Wasser

Beim «Zibeleschwimme» Ende November in Bern, dem «Samichlausschwimmen» Anfang Dezember in Zürich und dem Weihnachtsschwimmen «Coupe de Noël» Mitte Dezember in Genf wird das Schwimmen im kalten

Wasser einmal im Jahr zum regelrechten Happening. Die Anlässe sind jeweils weit voraus ausgebucht und bieten den Zuschauern ein Spektakel.

Einige der Winterschwimmer haben sich zu «Grörlri Clubs» zusammengetan, wie in Bern, Solothurn, Rapperswil oder Zürich, andere steigen auf eigene Faust ins kalte Wasser. Viele der Clubs treffen sich seit vielen Jahren regelmässig zum gemeinsamen Schwimmen oder schnellem Rein- und Rausspringen, andere haben sich während der Corona-Pandemie gebildet. Sie verbindet die Liebe zum kalten Wasser und die Überzeugung vom positiven Effekt ihres Tuns. Gesundheitliche Vorteile werden dem Winterbaden viele zugeschrieben, sogar glücklich soll es machen.

## Wie reagiert der Körper auf kaltes Wasser?

Vereinfacht gesagt, kann Eisbaden als extreme Version der viel angewandten Wechselduschen in der Kneipp-Therapie angesehen werden. Mit dem wichtigen Unterschied, dass beim Winterbaden der ganze Körper ins kalte Wasser taucht, nicht nur die Waden. Beim Kontakt mit dem kalten Wasser reagiert der Körper in Sekundenschnelle auf den Temperaturschock: Zuerst ziehen sich die Gefässe zusammen, dann werden die Energiereserven in Körperwärme umgewandelt, um den Körper funktionstüchtig zu halten. Dabei weiten sich die Gefässe wieder, wodurch das Blut schneller zirkuliert und sich der Kreislauf wieder einpendelt. Gleichzeitig schüttet der Körper die Hormone Adrenalin und Endorphin sowie die entzündungshemmenden Kortikosteroide aus.

So soll Eisbaden die Immunabwehr stärken, den Fokus schärfen und für besseren Schlaf sorgen. Verschiedene Untersuchungen konnten auch belegen, dass unmittelbar nach dem Eisbaden die Anzahl der weissen Blutkörperchen im Blut erhöht ist, was eine entzündungshemmende Wirkung hat. Das spricht wörtliche Wechselbad aus Warm und Kalt trainiert die Gefässe, was die Durchblutung und das Herz-Kreislauf-System stärkt.

## Eine Trainingsmethode mit Eisbaden zur Stressregulation

Wird Eisbaden regelmässig praktiziert, reagiert der Körper immer schneller auf den Kältereiz, was die Leistung steigert. Ein Grund, weshalb viele Spitzensportler Eisbaden als Trainingsmethode aufgenommen haben. Wim Hof, Extremsportler aus den Niederlanden und mehrfacher Weltrekordhalter in der Disziplin längstes Eisbad – er hielt es längstens 1 Stunde, 52 Minuten und 42 Sekunden bis zum Hals im Eiswasser sitzend aus – hat basierend auf seinen Erfahrungen mit der extremen



In der malerisch verschneiten Landschaft bei Lenzerheide in Graubünden die meditative Komponente des Winterschwimmens ausleben. Die Bernerin Lea Kusano, vergleiche das Interview auf Seite 8, tastet sich ins kühle Nass vor. Foto: Vincenzo Ribi.



Auch diese Idylle lädt zum kalten Bad ein, aber noch enden die Spuren im Schnee am Ende des Stegs. Wagemutige sollten sich aber nicht alleine und nur gut vorbereitet trauen.



## KALTE REKORDE UND EISIGE WETTKÄMPFE

Eisbaden hat in den skandinavischen Ländern sowie in Russland und in Kanada eine lange Tradition. Darüber hinaus soll schon Goethe im Winter dem kaltem Wasser gefrönt haben. So lange schon im kalten Wasser gebadet wird, gibt es wohl auch Wettkämpfe, um herauszufinden, wer es am längsten aushält. Ferner gibt es seit dem Jahr 2000 die «Winter Swimming World Championships» (Winterschwimm-Weltmeisterschaften). Was in Helsinki mit rund 500 Teilnehmenden begann, hat sich zu einem internationalen Anlass mit Durchführungen etwa in London oder Estland entwickelt. Die Wettkampfstrecken variieren abhängig von der Wassertemperatur zwischen 25 und 450 Metern, geschwommen wird zu meist in den Disziplinen Brust oder Freistil. Über die korrekte Bezeichnung des kalten Wasserspasses herrscht in der Szene übrigens Uneinigkeit. Doch ob nun von Eisbaden oder Winterschwimmen gesprochen wird, ob man badet oder schwimmt, ob nur im Winter oder doch von Herbst bis Frühling und dies alles in Seen, Flüssen, Kanälen oder in ins Eis geschlagenen Löchern geschieht, einig sind sich wohl alle: Es ist kalt, braucht Mut und macht Spass!

Kälte eine eigene Trainingsmethode entwickelt, die Geist und Körper stärken soll. Wim Hof verbindet Atemtechniken und Eisbaden, denn er ist überzeugt, auf diese Weise das autonome Nervensystem, das alle lebenswichtigen Vorgänge im Körper wie Herzschlag und Verdauung steuert, beeinflussen zu können. Er verspricht sich und den Anwendenden seiner Methode Stressregulation, Fokus und gesundheitliche Vorteile.

### Gesundheitliche Voraussetzungen fürs Eisbaden

Im Winter draussen zu baden, hat seinen ganz besonderen Reiz: Ohne die Menschenmassen des Sommers, im kalten Winterlicht, hat es etwas Abenteuerliches. Videos auf den sozialen Medien befeuern die Begeisterung zusätzlich. Doch der Trend ist mit Vorsicht zu geniessen. Ins kalte Wasser sollte sich nur wagen, wer gesund ist und gut schwimmen kann.

Für erste Versuche bieten sich warme Herbsttage an, an denen der Temperaturunterschied

zwischen dem Wasser und der Luft an Land noch nicht so gross ist. Ideal ist ein Versuch um die Mittagszeit, da dann die Sonne am stärksten ist. Laut einer inoffiziellen Faustregel soll man nur so viele Minuten im Wasser bleiben, wie es kalt ist.

### Wichtige Verhaltensregeln fürs Eisbaden

Da man über den Kopf am meisten Wärme verliert, wird vom Tauchen abgeraten. Am sichersten ist es, wenn Eisschwimmer\*innen eine Gruppe bilden oder man zumindest eine Begleitperson dabei hat. Kann nach dem Eisbad nicht gleich warm geduscht werden, hilft es, warmes Wasser über die Füsse zu giessen.

Warme Getränke und wärmende Kleidung bringen die Körpertemperatur zurück und die blauen Lippen weg. Wer den Körper auf den Temperaturschock vorbereiten möchte, der kann schon im Sommer mit Wechselduschen starten.

Manuela Donati



Sich ins Eiswassers zu wagen, erfordert Mut und viel Überwindung. Die Anpassung an den Temperaturunterschied ist von zentraler Bedeutung.

# «WEIL ICH MICH DADURCH EINFACH GUT FÜHLE»

Ihren ersten Aufenthalt in einem Eisloch im Winter Anfang 2021 wird Lea Kusano nie vergessen: «Es war im zugefrorenen Schwarzsee und einfach mega», schwärmt die 43-jährige Bernerin.

Eiskaltes Wasser war aber für die dreifache Mutter nichts Neues: «Eisbaden und Winterschwimmen mache ich jetzt seit rund neun Jahren und habe darin viel Erfahrung.» Für Kusano ist nicht die Wassertemperatur entscheidend, ob sie reingeht, sondern «das Gefühl muss stimmen und ich muss mich fit fühlen». Sie kenne ihren Körper sehr gut und wisse, wie sie auf welche Umstände reagiere, sagt die Kommunikationsleiterin einer grossen Rechtskanzlei: «Ich mache das Eisbaden nicht, um mich selbst zu optimieren. Sondern weil ich mich dadurch einfach gut fühle.» Lea Kusano fühlt sich übrigens im kalten Wasser so gut, dass sie am ersten Februarwochenende im rumänischen Oradea bei den ersten Europameisterschaften im Eisschwimmen die Farben der Schweiz vertrat. Sie selbst holte im weniger als 5 Grad kalten Wasser keine Medaille, «da mischten sogar ehemalige Olympiasieger\*innen mit». Dennoch gab es für die Schweiz Edelmetall: Adrian Alejandro Wittwer erschwamm Bronze über 50 m Brust und Bianca Vescovi Silber über 100 m Brust sowie Bronze über 50 m Brust.

Wie kam aber Lea Kusano zu ihrem speziellen Hobby und was hat es ihr bislang gebracht? Die «Schweizer Hausapotheke» fragte nach:

## Lea Kusano, was ist Ihr Bezug zum Schwimmen?

Wasser gab es für mich schon immer. Das ist einfach mein Element. Ich wuchs nahe an der Aare auf und meine Mutter machte aktiv Wassersport. Ich bin seit Baby am Wasser.

## Und was hat Sie dazu bewogen, mit Eisbaden anzufangen?

Ich war vor rund neun Jahren in einer sehr schwierigen und belastenden Lebensphase. Dann las ich im «Magazin», der Beilage des «Tages-Anzeigers», eine Reportage von Christof Gertsch über eine Apnoe-Eistaucherin. Ich fühlte mich davon sofort getriggert.

## Wie ging es dann weiter?

Eine Nachbarin wollte eine Ausbildung zur Instruktorin in der Wim-Hof-Technik absolvieren (Anm. d. Red.: Wim Hof ist ein niederländischer Extremsportler. Die von ihm erfundene Atemtechnik soll dabei helfen, durch Eisbaden den Körper, aber vor allem die eigene Widerstandskraft zu stärken). Für diese Ausbildung suchte sie Schüler\*innen, und ich kam so unter ihrer Betreuung zu meinem ersten Bad im eiskalten Aarewasser im Winter.

## Wie fühlen Sie sich im eisigen Wasser?

Grundsätzlich fühle ich mich im Wasser immer gut. Dort bin ich entspannt, egal ob warm oder kalt. Wenn es aber eisig ist, bin ich in diesem Moment komplett bei mir und nur auf die Atmung fokussiert.

## Ist das ein bewusster Prozess?

Am Anfang ja. Doch heute ist es ein Automatismus. Zu Beginn musst du es bewusst machen, weil dein Körper auf das kalte Wasser mit einem Flucht- oder Kampfmodus reagiert. Es ist ein Reflex, dass man, anstatt normal zu atmen, zu hyperventilieren beginnt. Doch weil es gefährlich werden kann, sobald Probleme bei der Atmung einsetzen, muss man diesen Reflex unbedingt übersteuern.

## Wie geht das?

Sich bewusst auf das Ausatmen konzentrieren. Das Einatmen passiert automatisch, das Ausatmen nicht. Ich sage: langsam und lang ausatmen. Dies ist die eigentliche Herausforderung beim Eisbaden. Die Atmung anzupassen, dauert jeweils vielleicht anderthalb Minuten, dann hat sich der Körper an die Situation gewöhnt.

## Hatten Sie beim ersten Mal Angst?

Nein. Mir gelang es, meine Emotionen zu überlisten, indem ich mir verinnerlichte, dass ich in den zwei Minuten im eiskalten Wasser nicht sterben werde. Auch nicht dann, wenn ich den Atem für zwei Minuten anhalte.

## Dann hatten Sie tatsächlich an den Tod gedacht?

Nein, nein. Ich bezog diese Möglichkeit nicht bewusst und objektiv in Betracht, sondern dieses Gefühl der Angst war einfach eine normale Reaktion. Aber klar, man muss sich immer des Risikos bewusst sein. Das Wasser ist sehr kalt und etwa eine Hypothermie, also eine gefährliche Unterkühlung, ist immer möglich.

## Was ist sonst noch zu beachten?

Ohne eine Adaption an die Temperaturen darf man nie gleichzeitig Kopf und Körper im Wasser haben. Aber nicht die Wassertemperatur ist entscheidend, sondern der Wind. Darum sollte Bekleidung für danach immer parat sein. Ferner sollte man nie alleine und unge-sichert sein.

## Was hat das Eisbaden für einen Einfluss auf Sie?

Die wichtigste positive Auswirkung ist mein persönliches Wohlbefinden. Ich komme innert Kürze in eine totale Entspannung. Dieser Moment im Wasser verdrängt alles andere in den Hintergrund, man ist einfach im Hier und Jetzt. Dann weiss ich durch das Eisbaden, dass ich im Alltag wohl für die meisten Herausforderungen gewappnet bin. So bin ich heute selbst in extrem stressigen Situationen sehr viel ruhiger. Und schliesslich ist alles, was mental gesund ist, auch für den Körper gut.

Interview: Martin Mäder



Einen Spot zum Eisbad bietet sich auch im Hinterstockensee in der Nähe des Stockhorns im Berner Oberland. Foto: Jannis A. Strauss.

# EISENMANGEL VERMEIDEN



**Vegetarier und Veganer sind heutzutage eine der am schnellsten wachsenden Gruppe. Viele Menschen entscheiden sich - aus unterschiedlichen Gründen - für diese Form der Ernährung. Dabei ist es wichtig darauf zu achten, dass Vitamine und Spurenelemente nicht fehlen. Es ist bekannt, dass bei diesen Ernährungsformen Vitamin B12 ergänzt werden sollte. Mindestens genauso wichtig ist es, darauf zu achten, dass genügend Eisen aufgenommen wird.**

Essenziell sind vollwertige, pflanzliche Nahrungsmittel. Dazu gehören Lebensmittel wie Hülsenfrüchte, Getreideprodukte, Nüsse, Samen und Vollkornprodukte. Auch Gemüse und Obst enthalten natürlicherweise Eisen. Es ist jedoch wichtig zu beachten, dass der Körper eisenhaltige Pflanzenprodukte schlechter aufnimmt als tierische Produkte. Daher sollten ausreichende Mengen an Vitamin C konsumiert oder Lebensmittel mit Vitamin C und Eisen zusammen gegessen werden, um die Aufnahme des Eisens im Körper zu unterstützen.

Viel trinken hilft zudem, den Eisenhaushalt im Gleichgewicht zu halten. Forscher raten dazu, mindestens 2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag zu trinken. Verzichten Sie auf zu viel Kaffee und Schwarztee, denn dadurch kann die Eisenaufnahme gestört werden.

Falls trotz angepasster Ernährung die Eisenzufuhr zu gering ist und sogar Verdacht auf Eisenmangel besteht, empfiehlt sich die Abklärung mittels eines Blutbildes beim Arzt. Zur Therapie des Eisenmangels gibt es verschiedene Möglich-

keiten. Immer mehr Ärzte verabreichen Eisen intravenös, in mehreren Sitzungen, verteilt über sechs bis zwölf Wochen. Die Reaktionen sind aufgrund der hohen Therapiekosten, dem grossen zeitlichen Aufwand und möglichen unangenehmen Nebenwirkungen (Schüttelfrost, Kopf- und Gliederschmerzen, Schwindel) kontrovers. Nebst der Eisenzufuhr direkt über das Blut, gibt es verschiedene Nahrungsergänzungsprodukte, die dem Körper die nötigen Eisenreserven nachhaltig zur Verfügung stellen können.

## Die sanfte Eisen-Therapie mit optimaler Bioverfügbarkeit

Die Eisenpräparate von NUTREXIN enthalten gut verwertbare Eisensalze, verschiedene eisenhaltige Pflanzen sowie natürliche Hilfs- und Nebstoffe. Speziell ist die Verarbeitung: Es werden pflanzliche Bestandteile und Eisensalze fermentiert, damit der Körper die Stoffe besser erkennen und aufnehmen kann. Wer Mühe mit der Einnahme von Kapseln hat, ist mit dem Eisen Power Flüssigkonzentrat oder den Eisen Aktiv Sticks gut bedient. Diese zwei Präparate schmecken angenehm fruchtig,

was bei den Kunden besonders geschätzt wird. Zudem ist NUTREXIN Eisen Power besonders reich an Vitamin B12 und Folsäure, was auch für Schwangere und Stillende ein Vorteil ist.



**Ernährungstipps von Paul Blöchlinger (Drogist und Naturheilkundespezialist bei Nature First)**

Vegane Lebensmittel, die besonders reich an Eisen sind:

- Kürbiskerne, Sesamkerne, Leinsamen, Hanfsamen
- Trockenfrüchte: Pfirsich, Aprikose, Banane, Datteln
- Gemüse: Fenchelblatt, Zucchini, Feldsalat, Schwarzwurzel
- Kimchi, Tempeh, Miso, Natto
- Linsen, Bohnen, Kichererbsen
- Algen: Kombu, Afa-Algen, Spirulina, Chlorella

Vital und voller Energie.  
Deine optimale Eisenversorgung.

**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

**NUTREXIN**  
Eisen Aktiv  
Fer Actif

**NUTREXIN**  
Eisen Power  
Flüssigkonzentrat

**NUTREXIN**  
Eisen Aktiv  
Sticks

Plant trees.  
Save lives.

# ZUSAMMENSPIEL VON DARM UND HAUT

Der Darmzustand hat Folgen für die Haut: Hauterkrankungen hängen oft mit einem Ungleichgewicht im Darm zusammen. So erstaunen in Zeiten nährstoffarmer Take-away-Mahlzeiten häufig auftretende Hautprobleme wenig.

Die menschliche Haut ist ein wichtiges Sinnesorgan und ein Teil des Immunsystems, sie hat wie der Darm ein Mikrobiom und ist von Bakterien besiedelt. Beeinflusst wird dieses Mikrobiom durch Faktoren wie Lebensstil, Alter, Geschlecht oder Temperatur und Luftfeuchtigkeit und es hinterlässt eine persönliche «Duftspur». Auch wenn es auf den ersten Blick nicht so scheint, haben der Darm und die Haut vieles gemeinsam, so hängen die Zusammensetzung der Bakterien auf der Haut und die Bakterienbesiedlung im Darm zusammen.

Beide Organe sind wichtige und grosse Grenzflächen zwischen unserem Körper und der Aussenwelt. Wenn wir etwas essen, ist die Mahlzeit, obwohl sie im besten Fall gut gekaut und heruntergeschluckt wurde, noch nicht im Körper. Erst wenn die Nährstoffaufnahme im Darm erfolgt, werden Lebensmittel zu einem Teil von uns. Somit ist der Darm über die Nahrung direkt mit unserer Umwelt in Kontakt und schützt uns vor dem Eindringen unerwünschter Stoffe und Erreger.

Reaktion der Immunzellen in der Haut, es können Hautveränderungen wie unreine Haut, Akne oder sogar Ekzeme (vgl. Infobox) entstehen. Auch die Nährstoffaufnahme ist beeinträchtigt: Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente werden nicht mehr richtig vom Körper aufgenommen.

Lorena Bornacin



## Hauterkrankungen und -veränderungen im Zusammenhang mit der Darmgesundheit

- Neurodermitis
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Akne, unreine Haut
- Herpes
- Kontaktekzeme
- Nesselsucht
- Trockene Haut
- Hautausschlag, Hautjucken

## Die «Darm-Haut-Achse»

Das Immunsystem verbindet den Darm und die Haut zur sogenannten Darm-Haut-Achse. Im Darm sitzen rund 80 Prozent der aktiven Immunzellen. Unsere Darmbakterien produzieren kurzkettige Fettsäuren – sie gewinnen die Energie der nicht vom Darm verdauten Ballaststoffe zurück und entstehen bei der Vergärung von Ballaststoffen im Dickdarm. Wenn diese Fettsäureproduktion durch ein Ungleichgewicht der Darm-Mikroorganismen (Bakterien, Pilze, Viren, Protozoen), eine Dysbiose, reduziert ist, wird der Darm durchlässig («Leaky Gut»). So gelangen Substanzen wie unverdaute Nahrungspartikel, Bakterien, Toxine oder Allergene durch die Darmschleimhaut in den Blutkreislauf. Dies provoziert eine



## Tipps für gute Haut und einen gesunden Darm

Das Essen bestimmt, welche Bakterien sich im Darm wohlfühlen und sich ansiedeln. Bei akuten Hautbeschwerden sind Gemüse, zuckerarmes Obst, Eiweiss aus Hülsenfrüchten, pflanzliche Öle wie Leinöl, Haferflocken und andere ballaststoffreiche Lebensmittel (Präbiotika) wie Haferkleie empfohlen. Bei Hautproblemen ist von rohem Fleisch, Schweinefleisch, Wurst, Eigelb, Nüssen, Erdnüssen, Weizen, Zucker und Milch abzuraten – sie wirken entzündungsfördernd. Darmmikroben besänftigen die Immunzellen und die Balance des Immunsystems wird wiederhergestellt. Durch orale Pro- und Präbiotika können das Hautbild, das Hautmikrobiom sowie Hautveränderungen wie Akne, Neurodermitis und Psoriasis positiv beeinflusst werden. Wegen ihrer antimikrobiellen Wirkung sind probiotische Bakterienstämme positiv für das Hautbild. «Gute» Bakterien auf der Haut können eine schützende Barriere errichten und Hautentzündungen vorbeugen. Auch lohnt es sich, zugunsten des Immunsystems bei der Hauthygiene nicht zu übertreiben, antibakterielle Deos, Seife, Waschmittel und Zahnpasten machen also wenig Sinn. Ferner sind für einen gesunden Lebensstil sieben bis acht Stunden Schlaf anzustreben. Zudem sollte auf die Flüssigkeitszufuhr geachtet werden: mindestens 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht pro Tag. Ausserdem ist es wichtig, Stress zu vermeiden oder zu reduzieren.



Darm und Haut sind wichtige Grenzflächen zwischen unserem Körper und der Aussenwelt – man spricht von der «Darm-Haut-Achse».

# WALLWURZ – IMMER, WENN ES WEH TUT

**Schmerzen in den Beinen? Arthrose in irgendeinem Gelenk? Heilung bei Knochenbruch? Dann sollten Sie einmal Wallwurz probieren.**

Der in der Natur schnell wachsende Wallwurz soll auch rasch bei jeglicher Art von Schmerzen des Bewegungsapparates helfen. Die Wallwurz Wirkstoffe lindern Schmerzen und Entzündungen bei Prellungen und Verstauchungen, Rheuma, Arthrose, Arthritis sowie Muskel- und Gelenkschmerzen. Sie helfen auch bei Schleimbeutelentzündungen oder Sehnenscheidenentzündungen.

## Traditionelle Heilpflanze

Weit verbreitet ist der Gemeine Wallwurz (*Symphytum officinale*). «Symphytum» kommt vom griechischen «symphyomai», was zusammenwachsen bedeutet und

auf die Wirkung bei Knochenbrüchen zielt. Die deutsche Bezeichnung «Beinwell» weist auf die Anwendung bei stumpfen Verletzungen hin, die häufig an den Beinen auftreten. Die Wallwurzpflanze ist mit ihren behaarten Blättern und röhrenförmigen, blauviolett-



Die Blütenfarbe der Wallwurzpflanze ist charakteristisch.

ten, rosa oder weisslichen Blüten auch eine begehrte Gartenpflanze.

## Heilkraft aus der Wurzel

Die Wirkstoffe stecken in den Wurzeln und Blättern, wobei deren Konzentration in den Wurzeln am grössten ist. Neben Allantoin

enthalten sie Gerbstoffe, Schleim, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure und auch Stigmasterol. Das Allantoin beschleunigt die Wundheilung und Narbenbildung, wirkt reizlindernd und entzündungshemmend. Trotzdem sollten Wallwurzpräparate nicht auf offene Wunden aufgetragen werden, weil auch andere Wirkstoffe enthalten sind, die nicht darin gelangen sollten.

## Vielseitige Anwendung

Schon seit Jahrhunderten werden aus Wallwurzextrakten Salben hergestellt. Gegen akute oder chronische Schmerzen und auch präventiv vor grossen Belastungen. Wallwurzpräparate zum Einreiben als Salbe oder Gel gibt es in Apotheken und Drogerien. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Lindert Prellungen,  
Verstauchungen  
und Quetschungen.  
*Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe*

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG

# STILLE ENTZÜNDUNG – DER SCHLEICHENDE TOD

Der Gesundheitszustand der Bevölkerung verschlechtert sich trotz modernster medizinischer Möglichkeiten zunehmend. Die medizinische Statistik prophezeit uns gar, dass in zehn bis fünfzehn Jahren in den westlichen Zivilisationen jeder Mensch mindestens einmal im Leben an Krebs erkranken werde. Ein Schlüsselfaktor in dieser Entwicklung sind stille Entzündungen.

Akute Entzündungsprozesse können wir als «Reparaturentzündungen» bezeichnen. Sie sind Ausdruck eines Heilungsprozesses. Ist dieser abgeschlossen, klingt die Entzündung ab. Akute Entzündungen sind deutlich spürbar: Sie tun weh. Bildlich gesprochen können wir akute Entzündungsprozesse mit einem reinigenden Feuer vergleichen, das wieder ausgeht, wenn die Arbeit getan ist. Stille Entzündungen hingegen sind wie ein schleichender Schwelbrand, der nach und nach die Gewebe angreift, die Organfunktionen einschränkt und gesunde Stoffwechselprozesse behindert.

## Was sind stille Entzündungen?

Stille Entzündungen sind schleichende, meist über lange Zeiträume bestehende Entzündungsprozesse in den Geweben. Sie werden bereits seit rund 70 Jahren intensiv erforscht. In der Fachsprache werden sie auch chronisch-degenerative, subklinische Entzündungen genannt. Diese Begriffe verdeutlichen ihre Natur: Sie sind langwierig und können über Monate oder gar Jahre bestehen. Weiter greifen sie gesundes Gewebe an und bauen dieses ab. Zudem sind sie unterschwellig, das heisst, dass sie nur mittels aufwändiger und kostenintensiver Laboranalysen feststellbar sind.

## Vier klassische Entzündungsfaktoren

Im Gegensatz zu den «gesunden» Entzündungen als Folge einer Immunreaktion fehlen bei der stillen Entzündung jedoch die vier klassischen Faktoren Schwellung, Rötung, Wärmeentwicklung und Schmerz. Das macht sie für Betroffene lange Zeit nicht wahrnehmbar und dadurch besonders heimtückisch. Sie sind nicht Ausdruck akuter Heilungsprozesse, die zeitlich befristet sind, sondern sie werden chronisch, da die Selbstregulationsmechanismen des menschlichen Körpers langfristig überfordert sind.

## Vielfältige Auswirkungen

Wir können heute sagen, dass stille Entzündungen die Voraussetzung oder die Ursache



Landwirtschaft mit industrialisiertem Saatgut hat stille Entzündungen, und somit chronisch-degenerative Krankheiten, begünstigt.

aller chronisch-degenerativen Krankheiten sind. Wenn auch nicht spürbar, so erleben wir ihre Auswirkungen dafür umso deutlicher – sind sie doch Ursache für rund 90 Prozent der sogenannten Volkskrankheiten. Darunter verstehen wir alle nicht ansteckenden Krankheiten wie Diabetes Typ 2, Schilddrüsenpro-

bleme, Arthritis beziehungsweise Arthrose und Rheuma. Sie sind ein ursächlicher Faktor bei Nervenleiden wie Parkinson, Demenz, Alzheimer, und Polyneuropathien, Autoimmunerkrankungen, Allergien sowie der offensichtlich chronisch-entzündlichen Prozesse Morbus Crohn oder Colitis ulcerosa.

Die Entstehung koronarer Herz- und Gefässkrankheiten in ihren verschiedenen Ausprägungen wird durch stille Entzündungen ebenfalls stark begünstigt. Neben chronischen Krankheiten gehören erhöhte Infektanfälligkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Energiemangel, Verdauungs- und Gewichtsprobleme, Abnahme der Sehkraft, vorzeitiges Altern und depressive Verstimmungen zu den Auswirkungen der stillen Entzündungen.

### Ansätze zur Behandlung

Geht es um die Behandlung stiller Entzündungen, stossen pharmazeutische Mittel schnell an Grenzen. Schliesslich ist per Definition jedes Medikament eine Substanz, die in bestimmte Stoffwechselfprozesse eingreift und sie teilweise oder ganz unterdrückt: biochemisch-wertfrei gesehen also ein «Gift». So bleiben bei stillen Entzündungen und den daraus erwachsenden chronischen Krankheiten oft nur noch Cortison und Schmerzmittel. Diese These vertritt der Pharmakologe Prof. em. Dr. Paul Clayton, er hat stille Entzündungen und ihre Ursachen über 40 Jahre intensiv erforscht.

### Ursachen für stille Entzündungen

In ihren Forschungen stellten Clayton und seine Mitarbeiter fest, dass unsere moderne Ernährungsweise stark pro-inflammatorisch, also entzündungsfördernd ist. Uns fehlen oft spezifische essenzielle Nährstoffe, die für

den Aufbau und die gesunde Funktion unserer Zellen unerlässlich sind. Dies sind insbesondere organische Mineralien, natürliche Omega-3-Fettsäuren, spezifische Antioxidantien wie Polyphenole sowie die Beta-Glucane, wie sie in Vitalpilzprodukten aus Fruchtkörpern und Hefe vorkommen. Weiterhin ist eine ausreichende Einnahme an Ballaststoffen wesentlich für ein gesundes Gleichgewicht der Darmbakterien, um entzündliche Prozesse im Darm zu reduzieren und die gesunde Funktion des Darms zu unterstützen.

### Immer weniger Nährstoffe

Könnte man früher langwierige Erkrankungen noch auf schlechten Lebensstil, offensichtliche Vergiftungen (beispielsweise durch Chemikalien, denen man bei Ausübung des Berufs ausgesetzt ist) oder genetische Voraussetzungen zurückführen, hat sich die Situation kollektiv verändert. Laboranalysen des Nährstoffgehalts in unseren Nahrungsmitteln zeigen einen zunehmenden Rückgang während der vergangenen acht Jahrzehnte.

Auch dafür gibt es mehrere Ursachen. Ein leicht nachvollziehbarer Zusammenhang besteht darin, dass die intensive Landwirtschaft mit künstlichem Dünger und industrialisiertem Saatgut weniger Fokus auf den Nährstoffgehalt legt als vielmehr auf Aussehen, Haltbarkeit, Ertrag und Schädlings-

resistenz. Da die aktuellen offiziellen Zahlen dazu bereits seit zwanzig Jahren nicht mehr öffentlich einsehbar sind, ist es auch nicht weiter verwunderlich, dass wir im Fernsehen oder in der Zeitung selbst von medizinischen Fachleuten gelegentlich Aussagen zu hören bekommen wie «ein Kaffee und ein Gipfeli am Morgen» genügte, «um den täglichen Bedarf an Mikronährstoffen zu decken».

### Weg aus der stillen Entzündung

Um die destruktiven, schleichenden Schwelbrände im Körper zu löschen, gibt es verschiedene naturmedizinische Möglichkeiten. Üblicherweise konzentrieren sich diese Gegenmassnahmen gewissermassen darauf, die «Feuerwehr» zu verstärken, sodass sie die Schwelbrände besser im Griff hat. Dr. Clayton seinerseits schlägt vor, der «Brandursache» selbst den Boden zu entziehen. So sollten wir nebst einer ausgewogenen, gesunden Ernährung, genügend Bewegung, Sonnenlicht und Wasser auch auf eine ausreichende Zufuhr an den oben genannten essenziellen Mikronährstoffen achten. Auf Claytons Forschung beruht ein testbasiertes und wissenschaftlich fundiertes Verfahren, um die «Inflammasone», den Bereich der chronischen Entzündung, nachhaltig zu verlassen.

Oliver Scheuven

## ZWEITHAAR UND HAARERSATZ IN RIESIGER AUSWAHL

Seit 30 Jahren sind die Zweithaar-spezialisten der «Perückeria» als Kompetenzzentrum für Haare bestens bekannt.

Speziell geschulte Fachkräfte garantieren, dass auch Sie Ihre Wunschfrisur finden werden, die Ihnen im Alltag Freude bereitet. Das unabhängige Schweizer Unternehmen erfüllt mit seinem einmaligen Konzept und grossem Know-how höchste Ansprüche für alle Zweitfrisuren, Haarteile, -verdichtungen oder -integrationslösungen.

Die diskrete Beratung erfolgt im zentral gelegenen (mitten im Stras-



senkreuz der Städte Bern - Zürich - Luzern - Basel), rollstuhlgängigen Showroom mit einer riesigen Auswahl und grosszügigen Öffnungszeiten.

Änderungs-, Anfertigungs- und Servicearbeiten von A bis Z erfolgen vor Ort aus einer Hand.



Als zugelassener Hilfsmittel-Lieferant können auf Wunsch auch Direktabrechnungen mit den zuständigen Sozialversicherungen in der ganzen Schweiz angeboten werden.

Für eine seriöse, ungestörte Einzelberatung stehen Ihnen die Spezialistinnen und Spezialisten für Zweithaar nach telefonischer Anmeldung gerne zur Verfügung.

**PR**  
PERÜCKERIA

**Perückeria by Hairplay GmbH**  
Untere Grabenstrasse 8  
CH-4800 Zofingen  
Telefon 062 752 57 00  
info@perueckeria.ch  
www.perueckeria.ch

# HEIMTÜCKISCHES RISIKO SCHLUMMERT IM KÖRPER

Windpocken, oder auch «Wilde» beziehungsweise «Spitze Blattern» genannt, sind eine sehr häufige Kinderkrankheit – hochansteckend und ausgelöst durch das Varizella-Zoster-Virus (VZV). Dieses kann später in Form von Gürtelrose noch grösseren Schaden anrichten.

Zu den durch humane Herpesviren ausgelösten Krankheiten zählen neben Lippen- oder Genitalherpes ebenfalls Windpocken (med. Varizellen) und die Gürtelrose (Herpes Zoster). Werden Lippen- und Genitalherpes durch das Herpes-simplex-Virus Typ 1 (HSV-1) bzw. Typ 2 (HSV-2) verursacht, gehen Windpocken und Gürtelrose auf das Varizella-Zoster-Virus (VZV) zurück.

Alle diese Viren zählen zu den Alpha-Herpesviren, die sich in Wirtszellen schnell vermehren. Dabei können sie eine latente Infektion in sensorischen Nervenganglien erzeugen. Dies ist heimtückisch, weil diese Viren nach einer ersten aktiven Infektion im Körper zwar vorerst inaktiv sind, aber potenziell reaktivierbar bleiben und später ausbrechen können.

## Gürtelrose kann fast jede\*n treffen

Man geht davon aus, dass mehr als 99 Prozent der Erwachsenen über 40 in der Schweiz Antikörper gegen das Varizella-Zoster-Virus

aufweisen. Das deutet darauf hin, dass sie in ihrer Kindheit Windpocken oder eben die «Wilde» beziehungsweise «Spitze Blattern» durchgemacht haben. Somit könnten diese Personen potenziell im Erwachsenenalter an Gürtelrose erkranken. Effektiv entwickelt rund ein Drittel aller Menschen, die Windpocken durchgemacht haben, später einmal Gürtelrose.

Nun verlaufen Windpocken bei Kindern meist relativ mild. Bei Erwachsenen hingegen sind Komplikationen häufiger. Wegen ihrer grossen Verbreitung wird in der Schweiz seit rund einem Jahr die Impfung für alle Säuglinge im Alter von 9 und 12 Monaten gegen Varizellen empfohlen. Diese Impfung empfiehlt sich auch für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bis 39 Jahre, die noch nicht gegen Windpocken immun sind. Sie besteht in der Regel aus zwei Dosen, die im Abstand von mindestens vier Wochen verabreicht werden. Ein kombinierter MMRV-Impfstoff schützt nicht

nur gegen Varizellen, sondern auch gegen Masern, Mumps und Röteln.

## Impfschutz auch für Erwachsene

Das Risiko für Gürtelrose ist bei Erwachsenen ab 50 Jahren und unter Immunsuppression erhöht. Gesunden Personen wird eine Impfung ab 65 Jahren empfohlen, bei erhöhtem Herpes-Zoster-Risiko bereits ab 50 Jahren und bei schwerer Immunschwäche oder immunsuppressiver Behandlung schon ab 18. Bei dieser Herpes-Zoster-Impfung wird ein adjuvantierter Subunit-Impfstoff eingesetzt. Bei dieser Impfung, als Beispiel kann sie in zwei Dosen im Abstand von zwei Monaten erfolgen, wird nicht der eigentliche Krankheitserreger verwendet, sondern gereinigte Anteile («Subunit»). «Adjuvantiert» heisst, dass dem Impfstoff eine Substanz («Adjuvans») zugesetzt ist, die das Immunsystem zusätzlich stimuliert, um eine stärkere und effektivere Immunantwort gegen den Erreger hervorzurufen.

## Weniger Komplikationen

Eine Gürtelrose-Impfung kann das Risiko einer Gürtelrose und damit verbundene Komplikationen, wie die postherpetische Neuralgie (PHN), erheblich verringern. Aber auch trotz Impfung kann eine Infektion auftreten, der Verlauf ist in der Regel jedoch milder als bei ungeimpften Personen. Bei einer Komplikation entstehen anhaltende Schmerzen im Bereich des vorherigen Hautausschlags, auch nachdem die Gürtelrosebläschen abgeheilt sind. Sie können stechend, brennend oder elektrisierend sein und Monate bis Jahre andauern.

Die Postherpetische Neuralgie tritt häufiger bei älteren Menschen auf und das Risiko steigt mit dem Alter. Behandelt wird in der Regel mit Schmerzmitteln sowie topischen Medikamenten wie Salben oder Tropfenlösungen. Bei Fragen zu Impfungen, Impfschutz oder Impfnebenwirkungen sollte man sich an eine Ärztin/einen Arzt wenden, insbesondere wenn es um Vorerkrankungen geht.



Aus Windpocken kann Jahre später noch Gürtelrose entstehen – eine Impfung hilft.

Martin Mäder

# KALORIENARM UND REICH AN BALLASTSTOFFEN

Die Konjakwurzel (*Amorphophallus konjac*) gehört zur Familie der Aronstabgewächse (*Araceae*) und stammt aus Asien. Sie ist ein ideales Low-Carb-Nahrungsmittel.

Die Pflanze stammt vermutlich aus Südostasien und ist bei uns als Teufelszunge bekannt. Sie liebt feuchte, tropische bis subtropische Gebiete, weshalb sie in unseren Breiten nicht anzutreffen ist, es sei denn als Kübelpflanze. Sie gleicht im Aussehen ein wenig dem heimischen Aronstab und ist eng verwandt mit der imposanten Titanwurzel.

Die Konjakwurzel ist eine typische Kesselfallenpflanze. Das heisst, sie lockt Insekten mit einem üblen Aasgeruch an. Dann fallen die Bestäuber in die Blüte und werden dort eingeschlossen. Erst nach der Bestäubung öffnet sich der Kolben und die Insekten sind frei.

## Verarbeitung des Wurzelmehl

Verwendet wird nur die Wurzel. Sie ist reich an Glucomannanen, ein Polysaccharid. In der japanischen Küche ist das Wurzelmehl beliebt, aus ihm entstehen klebrige, gelartige Süssspeisen, die teilweise auch bei uns zum Verkauf angeboten werden.

Asiaten stellen aus dem Wurzelmehl auch Nudeln und Reisalalternativen her. Da die Wurzel zusammen mit Wasser eine gummiartige Substanz ergibt, ist sie unter der Nummer «E 425» als Lebensmittelzusatzstoff deklariert. In dieser Funktion dient die Wurzel als Gelier-, Füll- und Verdickungsmittel.

## Diverse Forschungsansätze

In den letzten Jahren wurde die Teufelszunge in der Forschung vermehrt auf ihre gesundheitliche Wirkung hin untersucht. Es geht um Studien als Heilmittel gegen Lungenkrebs und um die Wirkung auf die Haut sowie die Schilddrüsenfunktion. Wer Medikamente einnimmt, sollte sich mit dem/der behandelnden Arzt/Ärztin besprechen. Die Inhaltsstoffe der Konjakwurzel können nämlich die Aufnahmen der Wirkstoffe von Medikamenten beeinflussen. Dies gilt ganz besonders für Schilddrüsenmedikamente.

Ferner vermuten Wissenschaftler\*innen eine Reduktion der Krebszellen in der Lunge durch die Inhaltsstoffe der Teufelszunge. In der



Konjakmehl hat in unseren Breiten als kalorienarmes Lebensmittel an Bekanntheit gewonnen.

kosmetischen Industrie wird ein Gesichtsschwamm aus der Wurzelmasse angeboten. Er hat hydrierende und pflegende Eigenschaften für die Haut.

Klare wissenschaftliche Forschungsergebnisse und eindeutig positive Resultate gibt es aber bislang erst beim Thema Abnehmen in Kombination mit einer kalorienarmen Diät. Es fehlen jedoch noch Studien zur Einnahme während der Schwangerschaft und Stillzeit. Darum wird noch offiziell von einer Einnahme der Wurzel in dieser Zeit abgeraten.

## Kapseln und Pulver zum Abnehmen

Low-Carb-Nahrungsmittel liegen im Trend – darunter ist auch die Wurzel der Teufelszunge. Sie besteht fast nur aus unverdaubaren Kohlenhydraten, die zu den Ballaststoffen gezählt werden. Diese enthalten keine Kalorien, sättigen jedoch und regen die Darmtätigkeit an. Darum ist das Wurzelmehl als Pulver oder in Kapselform eine beliebte Abnehmhilfe.

Man nimmt dreimal täglich ein Gramm mit viel Wasser vor den Mahlzeiten ein. Das Pul-

ver kann man auch in Joghurts oder Müsli mischen oder als Zutat zu gesunden Smoothies begeben. Wichtig ist, viel Wasser bei der Einnahme zu trinken, damit das Glucomannan im Magen aufquellen kann. Der grösste Hunger ist so gestillt und man isst weniger.

## Auch Fett wird gebunden

Und die Wurzel bindet nicht nur Wasser, sondern auch Fett. Dieses wird aus der aufgenommenen Nahrung gezogen und mit dem Stuhl ausgeschieden. Man sollte es mit der Konjakwurzel aber nicht übertreiben, denn eine zu grosse Dosis kann Blähungen, Bauchschmerzen und Völlegefühl verursachen.

Das ist auch nicht verwunderlich, denn die Wurzel enthält vierzig Prozent Ballaststoffe, während zum Beispiel Vollkornhaferflocken nur sechs Prozent enthalten. Die Produkte aus Konjakmehl sind ausserdem gut für Diabetiker geeignet, da sie kaum verdaubare Zuckeranteile enthalten.

Judith Dominguez

# «HÜHNEREIER SIND EIN WUNDER»

An Ostern wird nebst Schokolade in allen möglichen Formen auch das Hühnerei seinen grossen Auftritt haben. Karin Frederiks, vom Marketing bei «GalloSuisse» die Vereinigung der Schweizer Eierproduzenten, erklärt, warum man aber auch sonst viel öfters Eier geniessen sollte.

Schweizer Eier sind von hoher Qualität. Diese beruht nicht zuletzt auf dem hohen Standard der Schweizer Eierproduzenten, die sich im Verband «GalloSuisse» mit Sitz in Zollikofen/BE organisiert haben. Die Organisation hat sich dem Garantiesiegel «Suisse Garantie» verschrieben. Wo dieses draufsteht, ist garantiert, dass die Rohstoffe aus der Schweizer Landwirtschaft stammen und diese ausschliesslich in der Schweiz verarbeitet wurden.

«Eier entstehen in absoluter Symbiose mit der Natur und sind ein Frischprodukt. Dies muss man vor allem auch bei der Produktion berücksichtigen», erklärt Karin Frederiks von «GalloSuisse». Sie verweist in diesem Zusammenhang auf die zu Ostern jeweils angespannte Situation beim Eiernachschub und betont: «Ein Ei ist nicht einfach eine Ware, sondern es ist eng mit den Tieren verknüpft.» Nebst dieser Nähe zur Natur gibt es für Karin Frederiks aber noch viele weitere Gründe, warum Eier öfters auf dem Speiseplan sein sollten – die «Schweizer Hausapotheke» fragte nach.

## **Frau Frederiks, warum sollten wir nicht nur zu Ostern Hühnereier essen?**

**Karin Frederiks:** Hühnereier sind ein Wunder. So sind sie vor allem wertvoll für unsere Gesundheit. Eier enthalten bis auf das Vitamin C

sämtliche Vitamine, also inklusive A, D, E, K. Dazu vereinen sie eine breite Palette von B-Vitaminen wie B12 und Folsäure und Mineralien wie Eisen plus Selen. Zusätzlich sind sie eine Quelle hochwertiger Proteine und weisen alle essenziellen Aminosäuren auf, die der Körper benötigt. Dies macht sie zu einem der nährstoffreichsten Lebensmittel.

## **Sie haben die Folsäure angesprochen, ein ganz besonderer Nährstoff.**

Genau. Vielen Menschen ist dies gar nicht bewusst, doch es handelt sich um ein eigentliches Lebensvitamin. Denn die Folsäure, die Vitaminbezeichnung lautet B9, ist an verschiedenen Wachstums- und Stoffwechselprozessen beteiligt.

## **Um nicht zuletzt die Einnahme von Folsäure zu fördern, arbeitet «GalloSuisse» mit der Stiftung Folsäure Schweiz zusammen. Können Sie uns mehr darüber berichten?**

Ja, unsere Zusammenarbeit mit der Stiftung Folsäure Schweiz ist ein wichtiger Teil unserer Mission, die Gesundheitsvorteile von Eiern zu kommunizieren. Durch die Partnerschaft mit dieser Vereinigung – sie wurde im Jahr 2000 gegründet und ihre Präsidentin ist die frühere Skirennläuferin Maria Walliser – möchten wir das Bewusstsein für die Bedeutung von Fol-

säure erhöhen. Das gilt speziell für Frauen im gebärfähigen Alter, um durch eine bessere Versorgung mit Folsäure das Risiko von Geburtsdefekten wie Spina bifida zu reduzieren.

## **Wie wirkt sich der Verzehr von Eiern auf die allgemeine Gesundheit aus?**

Eier tragen wegen ihres umfangreichen Nährstoffgehalts zu verschiedenen Aspekten der Gesundheit bei. Sie unterstützen beispielsweise die Gehirnfunktion, die Sehkraft und stärken auch das Immunsystem. Ausserdem sind sie eine gute Energiequelle.

## **Als gute Energiequelle dürften Eier auch für Sportler\*innen interessant sein, oder?**

Das ist absolut so. Nicht ohne Grund sponsort unsere Organisation Sportler, etwa in den Bereichen Schwingen und Ski Alpin. Und um Kraftsportler anzusprechen, werben wir auch für das Ei auf Bildschirmen in Fitnessstudios.

## **Lange gab es aber Bedenken wegen des Cholesteringehalts. Wie ist heute die Meinung dazu?**

Die wissenschaftliche Forschung hat das Verständnis über Eier und Cholesterin in den letzten Jahren deutlich verändert. Moderne Studien zeigen, dass der Konsum von Eiern bei den meisten Menschen keinen negativen Einfluss auf den Cholesterinspiegel hat und nicht mit einem erhöhten Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen verbunden ist. Eier gehören also in dieser Hinsicht problemlos zu einer ausgewogenen Ernährung.

## **Wechseln wir zum Thema Qualität. Was unterscheidet Schweizer Eier von anderen?**

Die Qualität der Schweizer Eier basiert auf strengen Produktionsstandards, die vom Garantiesiegel «Suisse Garantie» getragen werden. Dieses Siegel garantiert, dass die Eier ausschliesslich in der Schweiz produziert werden, unter Einhaltung hoher Tierschutzstandards.

## **Wie steht es aber um Massentierhaltung, eine ebenfalls häufig geäusserte Kritik?**

Unter dem Qualitätssiegel «Suisse Garantie» gibt es keine Massentierhaltung. Und sowieso kennt die Schweiz bekanntlich eine der weltweit strengsten Tierschutzgesetzgebungen.



«Glückliche» Hühner mit ausreichend Zugang ins Freie legen auch die qualitativ hochwertigeren Eier.



Das Huhn ist für ein wichtiges Lebensmittel besorgt.

So haben als Beispiel die Hennen jeden Tag Zugang zu einem geschützten Aussenklimabereich, auch bei Bodenhaltung. Dort können sie bei jedem Wetter an der frischen Luft nach Lust und Laune scharren sowie ihr Gefieder im Sandbad reinigen.

**Können Sie uns mehr über den Ökologischen Leistungsnachweis (ÖLN) erzählen, der für die Produktion von «Suisse Garantie»-Eiern erforderlich ist?**

Dieser Leistungsnachweis ist ein einzigartiges System, das die Nachhaltigkeit und Umwelt-

verträglichkeit der landwirtschaftlichen Praktiken in der Schweiz sicherstellt. Es umfasst Kriterien wie tiergerechte Haltung, eine ausgeglichene Düngerbilanz, regelmässige Bodenanalysen und die Schaffung ökologischer Ausgleichsflächen. Der weltweit einzigartige Schweizer ÖLN strebt eine ganzheitliche Betrachtung der Ökosysteme und der landwirtschaftlichen Betriebe an.

**Wie lange sind so toll produzierte Eier eigentlich haltbar?**

Eier haben eine natürliche Schutzschicht, die sie länger haltbar macht, als viele vermuten. Sie können grundsätzlich noch viel länger als nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum verzehrt werden. Wichtig ist, sie vor grossen Temperaturschwankungen zu schützen, um ihre Qualität zu bewahren. Eine Kühlung ist nicht zwingend notwendig, aber die Temperatur der Lagerung sollte konstant sein.

**Somit wären wir in der Küche angelangt. Was für eine Rolle spielt das Ei dort?**

Eier sind ausserordentlich vielseitig und können in einer unendlichen Vielfalt von Gerichten verwendet werden, von Backwaren bis hin zu Hauptgerichten. Sei es roh oder bereits gekocht - Eier finden auf die unterschiedlichste Weise in der Küche Anwendung.

**Dann sollten Eier in keiner Küche fehlen?**

Absolut. Nebst ihrer Vielseitigkeit sind sie nämlich auch kostengünstig, gerade in kleineren Haushalten bieten Eier eine einfache, nahrhafte und flexible Option für verschiedene Mahlzeiten. Sie sind einfach zuzubereiten und bieten eine Fülle an Möglichkeiten für gesunde wie feine Rezepte.

Martin Mäder



**Karin Frederiks**



ist gelernte Bäuerin und führte mit ihrem Mann in Bennwil/BL für rund 25 Jahre einen grossen Legehennenbetrieb. Sie ist seit 2018 im Vorstand von «GalloSuisse».

# AKUTE SCHMERZEN BEI KNIEMARTHROSE?

**Flector EP Tissugel® - Kleben statt Einreiben**

Eine der häufigsten Ursachen von Knie Schmerzen ist die Arthrose. Diese äussert sich mit wiederkehrenden Schmerzen, welche die Mobilität des Gelenkes einschränken. Obwohl die Arthrose als eine degenerative Krankheit definiert ist, stammen die Arthrose-Schmerzen aus der Entzündung von Weichteilgeweben im Bereich des Kniegelenkes. Aus diesem Grund werden sogenannte lokale nicht-steroidale Entzündungshemmer für die Schmerzbekämpfung bei Arthrose eingesetzt.

Flector EP Tissugel® ist ein selbsthaftendes Diclofenac-Pflaster, das Schmerzen und Entzündungen bei symptomatischer Knie-

arthrose bekämpft. Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen wird es empfohlen.

Die praktische Pflasterformulierung von Flector EP Tissugel® ist sowohl gut hautverträglich als auch einfach und sauber anzuwenden. Es dringt tief in das entzündete Gewebe ein, und mit zwei Anwendungen pro Tag ist eine Wirksamkeit rund um die Uhr gewährleistet.

[www.flector.swiss](http://www.flector.swiss)

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. IBSA, CH-6912 Lugano-Pazzallo



# ALTE BODENHEIZUNG ANALYSIEREN

**Bodenheizungen, die bereits über 35 Jahre in Betrieb sind, sollten untersucht werden. Denn die Rohre altern im Boden, gerade solche aus Kunststoff verspröden und verschlammten mit der Zeit. Im schlimmsten Fall kann ein Rohr bersten. Eine vorbeugende Analyse bringt Sicherheit.**

Eine Bodenheizung sorgt für Komfort und spart Platz. Doch ebenfalls diese unsichtbare Wärmeverteilung altert und kann an Heizleistung einbüßen. Versprödungen und Verschlammungen sind die Hauptgründe für ineffiziente Systeme. Betroffen sind Heizungen, die zwischen 1970 und 1990 verbaut wurden, weil in diesem Zeitraum hauptsächlich einfacher Kunststoff für die Rohre zum Einsatz kam.

Dieses Material lässt eine starke Sauerstoffdiffusion zu. Es kommt zur Schlamm- und Schmutzbildung im Rohr und zusammen mit der alterungsbedingten Versprödung führt dies mit der Zeit zum Leistungsverlust. Wenn die Bodenheizung nicht die gewünschte Leistung bringt, können gewisse Räume kalt bleiben. Oder die Regulierung funktioniert nicht korrekt. In diesen Fällen lohnt es sich, eine Fachperson hinzuzuziehen. Dabei ist es wichtig, dass die Anlage vor Ort untersucht wird.

## **Klarheit durch Analyse**

Es müssen sämtliche Komponenten miteinbezogen und die Ergebnisse anhand von normierten Richtwerten des Schweizerischen Vereins von Gebäudetechnik-Ingenieuren (SWKI), dem Fachverein Gebäudetechnik, ausgewer-

tet werden. Nur eine umfassende Zustandsanalyse lässt eine klare Aussage über die Machbarkeit einer Sanierung zu. Für eine Rohrrinnensanierung braucht es übrigens keine Baustelle und sie ist rund 10-mal schneller und viel günstiger als ein Totalersatz. Drängt sich eine Sanierung auf, dann bietet die Naef Group HAT-Tech AG als Original zur Innensanierung der Fussbodenheizung das HAT-System an. Mit diesem saniert das Unternehmen aus Freienbach im Kanton Schwyz seit 1999 alte Bodenheizungsrohre nachhaltig und macht diese gemäss DIN 4726 – die Norm für Warmwasser-Flächenheizungen und Heizkörperanbindungen sowie Kunststoffrohr- und Verbundrohrleitungssysteme – wieder diffusionsdicht.

## **Schutz vor Versprödung**

Beim verwendeten Prinzip dient die Innenbeschichtung als Schutzmantel gegen weitere Versprödung. Hierfür werden die zu sanierenden Rohre mit speziell aufbereiteter Druckluft zuerst komplett getrocknet. Im Anschluss daran erfolgt die Innenreinigung durch einen schonenden und chemiefreien Feinschliff im Inneren der Rohre.

Mit diesem Prozess werden Schlammrückstände und Verkrustungen entfernt. Anschliessend beschichtet man die Rohre einzeln von innen nahtlos mit einem eigens entwickelten Material. Nach 48 Stunden Austrocknungszeit entsteht durch diese Beschichtung ein neues Rohr im Rohr, das sich mit dem bestehenden Kunststoffrohr verbindet. Die Beschichtung schützt die alte Bodenheizung nachhaltig.

## **Sanieren statt spülen**

Alternativ werden seit einigen Jahren von diversen Anbietern auch Spülungen und Reinigungsverfahren angeboten. Es ist wichtig zu wissen, dass damit die Versprödung des Rohrmaterials nicht eingedämmt wird. Bei einfachen Kunststoff-Bodenheizungen kann nur mit einer Innenbeschichtung die Alterung gestoppt werden.

Das HAT-System ist das einzige Rohrrinnensanierungsverfahren, das Kunststoff-Bodenheizungen gemäss DIN-Norm 4726 sauerstoffdicht macht. So ist eine Erweiterung der Lebensdauer der Rohre garantiert und zudem werden auch gleich alle anderen wesentlichen Bodenheizungs-Komponenten gewartet oder ersetzt. Die Wertigkeit des Originals wird durch eine 10-jährige Garantie unterstrichen.



Verschlammtes und versprödetes Kunststoffrohr einer Bodenheizung.

Angebot für die  
Leserinnen und Leser  
der Schweizer  
Hausapotheke

# Probleme mit der Bodenheizung?

## Wir bringen die Wärme zurück!

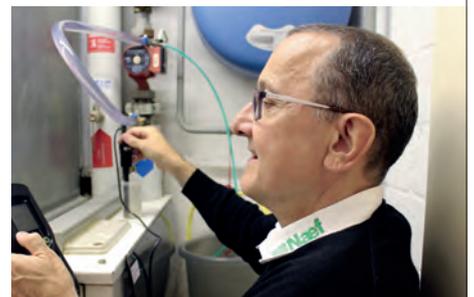
Sonderangebot für die Leserinnen und Leser der Schweizer Hausapotheke:  
Lassen Sie jetzt Ihre Heizung von den Spezialisten der Naef Group überprüfen -  
statt für 380 für nur 280 Franken.

Wenn die Wärmeleistung von Bodenheizungen nachlässt und/oder die Regulierung nicht mehr gut funktioniert, dann sollte das System überprüft werden - vor allem auch dann, wenn es seit über 35 Jahren in Betrieb ist. Denn viele ältere Bodenheizungsrohre sind noch aus Kunststoff, dieser kann mit der Zeit verspröden. Auch kann das Rohr verschlammen. Es lohnt sich auf jeden Fall, die Kompetenz der Naef Group in Anspruch zu nehmen.

**Angebot:** Zustandsanalyse mit Prüfung aller Anlagekomponenten vor Ort, Auswertung aller Parameter und Besprechung. Gültig bis Ende April 2024.

### Naef Group

Wolleraustrasse 15N  
8807 Freienbach  
Telefon: +41 44 786 79 00  
naef-group.com



 **Naef** Rohrinnensanierungen | Das Original  
GROUP | Schweizweit führend seit 1985



Scannen Sie den  
QR-Code und  
fordern Sie eine  
Beratung an.



# Feste dritte Zähne in einem Tag - mehr Lebensqualität mit Zahnimplantaten



Wenn alle Zähne fehlen oder entfernt werden müssen und man sich nicht mit einem herausnehmbaren Gebiss begnügen will, war der Weg zu festen Zähnen bisher oft ein rechter Leidensweg: Knochenaufbau, mehrfache Operationen und schlecht sitzende provisorische Vollprothesen, die bis zu einem Jahr getragen werden mussten. Zum Glück gibt es heute fortschrittliche Methoden, die den Weg zu festem Zahnersatz erheblich abkürzen.

Die All-On-Four-Methode erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer-schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt werden. Einige Stunden nach dem Eingriff verlässt der Patient unsere Praxisklinik mit festen, belastungsfähigen Zähnen. Etwa drei Monate später wird dann die endgültige Brücke angefertigt.

Ein typischer Fall aus unserer Praxis: Der 56-jährige Gjon Qarri aus Buttisholz hatte seine Zähne in den letzten Jahren ziemlich vernachlässigt und regelmässige Kontrollen bei Zahnarzt und Dentalhygienikerin versäumt. Er litt an fortgeschrittener Parodontitis mit Zahnlockerung, diverse Zähne waren auch abgebrochen oder durch Karies zerstört. Eine gründliche

Untersuchung ergab, dass die meisten Zähne nicht erhalten werden konnten und daher eine Totalsanierung erforderlich war.

Der Patient erinnert sich: «Als Taxiunternehmer habe ich ständig Kontakt mit Kunden und muss viel reden. Dabei hatte ich immer Hemmungen, meine schlechten Zähne zu zeigen. Am Ende habe ich mich deswegen gar nicht mehr ge-

traut zu lachen. Zum Glück erfuhr ich von der Methode 'Feste Zähne in einem Tag' und liess mich in Vollnarkose operieren. Schon am gleichen Tag konnte ich abends mit meinen festen Zähnen zubeissen. Jetzt bin ich sehr glücklich mit meinen neuen Zähnen und zeige sie allen, so oft es geht.»



Der «Trick» der All-On-Four-Technik besteht darin, dass die hinteren Implantate schräg nach vorne geneigt eingesetzt werden. Dadurch können auch bei reduziertem Knochenangebot besonders lange und stabile Implantate verwendet werden, die eine **Sofortbelastung** zulassen, ohne lange Einheilphasen abwarten zu müssen. Das bedeutet für den Patienten:

- Nur eine Operation erforderlich
- Keine Knochentransplantate oder -aufbauten, dadurch vermindertes Operationsrisiko
- Sofort feste Zähne, keine langen Wartezeiten mit herausnehmbaren Prothesen
- Geringere Kosten (im Vergleich zu Brücken auf 6 oder 8 Implantaten)
- Gute Ästhetik, einfache Hygiene, da nur 4 Implantate zu putzen sind
- Verschraubter Zahnersatz ermöglicht bei Bedarf einfache Reparatur

## Sicherheit und Garantie

Die All-On-Four-Methode wird seit über 17 Jahren weltweit angewandt und ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien abgestützt. Alle bisher vorliegenden Untersuchungen ergaben sehr gute Resultate. Dr. Schulte wendet die All-On-Four-Technik seit 15 Jahren an und hat damit bereits über 500 Patienten erfolgreich in einem Tag zu festen Zähnen verholfen. Er ist aufgrund seiner eigenen umfangreichen Erfahrung von den Vorteilen und der Sicherheit dieser Methode überzeugt. Daher gewähren wir unseren Patienten eine **10-Jahres-Garantie auf Implantatverlust**.

## Öffentliche Vorträge von Dr. Markus Schulte zum Thema «Feste Zähne an einem Tag»:

**Luzern:** Montag, 29. April 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

**Luzern:** Montag, 24. Juni 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

**Luzern:** Montag, 23. September 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

**Luzern:** Montag, 25. November 2024, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

**Anmeldung** erbeten an Tel. 041 210 58 58 oder [praxis@ztl.ch](mailto:praxis@ztl.ch)



**Autor:** Dr. med. dent. Markus Schulte ist Zahnarzt und Spezialist für Oralchirurgie  
**Praxisklinik:**  
Zahnarzt Team Luzern  
Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern  
Tel. 041 210 58 58  
Ausführliche Informationen unter [www.ztl.ch](http://www.ztl.ch)



# DER PERSÖNLICHE BODY-TRAINER

**Für einen geformten und gestrafften Körper ist wohl bei den meisten Menschen intensives Training erforderlich. Mit den Produkten der Systemkosmetiklinie «Diego dalla Palma» fällt dieses Ziel dank modernster Textilien sowie innovativen Wirkstoffen auch ohne körperlichen Effort leichter.**

Die Skincare-Produkte von «Diego dalla Palma» sind jeweils bereits hochwirksam, in Kombination bieten sie effiziente Systemeffekte. Sie vermögen, Wassereinlagerungen, Cellulite, Fetteinlagerungen und Hauterschläffung gezielt entgegenzuwirken. Das Wirkungskonzept der innovativen Body-Produkte basiert auf den Phasen Peeling, Entwässerung, Abnehmen und Formung sowie Straffung.

## Wie beim Training

Die Kosmetikpalette von «Diego dalla Palma» ist eine eigentliche

«Body-Trainer-Linie», denn die einzelnen Produkte sind mit dem Wirkstoff «Actigym» angereichert. Dieser «fettabbauende» Komplex regt das Hautgewebe dazu an, überschüssiges Fett schneller zu verbrennen, um seine Festigkeit zu verbessern.

Zusätzlich ist «Actigym» in der Lage, in den Fettzellen die Präsenz des Gewebshormons Adiponectin zu erhöhen. Das freigesetzte Adiponectin reduziert die Fettproduktion und erhöht die Fettverbrennung, wie beim Training. Ferner wird bei benachbarten Muskelzellen die Verbrennung der Fettreserven gesteigert, was wiederum die Widerstandsfähigkeit sowie den Tonus der Muskelzellen erhöht.

## Leggings und Shorts mit Wirkung

Und so wie man sich für körperliches Training angemessen kleidet, werden bei «Diego dalla Palma»

die Hautpflegeprodukte zur Unterstützung der Therapieeffekte von speziellen Leggings und Shorts als passendes «Outfit» flankiert. «Thermoactive Slimming Leggings» dienen der Entwässerung und der Reaktivierung der Mikrozirkulation der Haut. Und auch dem Abnehmen und Formen, weil zudem überschüssige Flüssigkeit abtransportiert wird. Ferner wird das Erscheinungsbild der Orangenhaut reduziert und die Haut geglättet.

Zum Anziehen sind ebenfalls die «Benda Pant Sculpting Shorts». Diese modellierenden Shorts bieten einen Saunaeffekt zur intensiven Behandlung der hartnäckigsten Körperbereiche Bauch, Hüfte und Gesäss. Die Shorts werden gegen Cellulite, Fettablagerungen und verhärtete Fasern, die die Orangenhaut bilden, eingesetzt.

## Peeling und Entwässerung

Peeling-Produkte sind das «Skin Renewing Peeling Scrub», welches die Zellerneuerung fördert und das Hautbild verfeinert, und der «Progressive Skin Perfector», womit oberflächliche Unebenheiten gemildert sowie Orangenhaut und Dehnungsstreifen reduziert werden. Parallel zu den Leggings der Entwässerung von Flüssigkeiten und Giftstoffen dient das hyperaktive Gel «Ultra-Draining Gel Salts».

## Abnehmen und formen

«Sculpting Sauna-Effect Mud Cream» und «Sculpting Mud Mousse» flankieren die Shorts im Bereich Abnehmen und Formen. Das erste Produkt ist eine Schlammcreme mit Laminaria- und Fucus-Algen, die speziell entwickelt wurde, um die von Fettablagerungen und Cellulite betroffenen Bereiche zu entlasten. So soll sie Fettablagerungen beseitigen und dabei helfen, Hüfte, Gesäss, Bauch und Oberschenkel zu formen.

Die Mousse verfügt über formende- und fettverbrennende Eigenschaften. Es ist eine Schlamm-mousse, die speziell entwickelt wurde, um das durch Fettablagerungen und Cellulite-Dellen belastete Gewebe zu entlasten. Auch sollen vorhandene Fettablagerungen beseitigt und die Silhouette neu geformt werden.

Dem Formen der Silhouette dient auch die «Firming Anti Cellulite Cream». Sie kann das Fett reduzieren, Fetteinlagerungen hemmen und die Spannkraft sowie den Tonus erhöhen. Ausserdem kann sie beim Reorganisieren der Hautstützstruktur helfen, sodass der Körper Glätte, Harmonie und Spannkraft zurückgewinnt.

Die «Body-Trainer-Linie» von «Diego dalla Palma» ist in ausgewählten Apotheken und Parfümerien erhältlich.



Die Palette der Skincare-Produkte von «Diego dalla Palma» ist innovativ wie vielfältig.

# DIE SEHNSUCHT NACH DEM WASSER

Snowboard, Skis und der Davoser Schlitten gehören genauso mit in die Winterferien in die Berge, wie die Stand-up-Paddle-Boards (SUP) zum Frühlings- oder Sommerausflug an den nahen See. Die langen Surfbretter, auf denen man sich stehend paddelnd auf dem Wasser fortbewegt, begeistern seit über zehn Jahren.

Maurus Strobel kann diese Faszination gut nachvollziehen: «Es ist ein super Gefühl, übers Wasser zu gleiten, geräuschlos und leicht», sagt er. «Mit dem SUP-Board kann jeder überall und jederzeit aufs Wasser. Seen, Flüsse und das Meer bieten sehr viel Abwechslung.» Strobel ist ein Schweizer Stand-up-Paddling-Pionier. Mit einem Partner gründete er 2010 die SUP-Marke «Indiana».

Was mit einem ersten eigenen Brett und viel Begeisterung für Wassersport am Zürichsee startete, ist heute ein Unternehmen, das pro Jahr mehrere tausend SUP-Boards in der Schweiz und Europa verkauft. «Damals fühlten wir uns wie Pioniere», erinnert sich Strobel. Heute begegnet er keinen fragenden Blicken mehr, wenn er mit seinem Board unterwegs ist.

## Vom Nischensport zum Breitensport

Das «SUP-en» wurde in der Schweiz von der Nischensportart zum Breitensport und ist seit etwa 2010 fest etabliert. Nicht nur, dass es fast in jeder Badi SUP-Mietstationen gibt, wird alles Mögliche mit SUP kombiniert: von SUP-Wettkämpfen bis zu Paddelausflügen im Mondschein über SUP-Yoga, Hunde-SUP bis zu Kursen für Kinder oder Senioren.

«Es eignen sich viele Gewässer und das Gesundheitsbewusstsein ist ausgeprägt», erklärt Strobel. Woher das Stehpaddeln kommt? Die Rede ist von polynesischen Fischern, die auf Kanus im Stehen paddelten, von Steh-Flößen aus Bambus in Asien oder von Surfern auf Hawaii, die ein Paddel zur Hilfe nahmen, um nicht mit den Armen paddeln zu müssen.

## Frage der richtigen Technik

Auf dem Brett stehen: was einfach aussieht, ist zu Beginn eine nasse Erfahrung. Denn das Besteigen der üblicherweise drei Meter langen, 75 Zentimeter breiten und um die 11 Kilogramm schweren Bretter erfordert viel Balance. Dann wird in einer zuerst knienden Position in tieferes Wasser gepaddelt, um sich dann aufzurichten.

Beim Paddeln wechselt man beide Seiten regelmässig ab, das geht gehörig in die Schul-



Auf dem Paddle-Board aufrecht stehend übers Wasser gleiten: Was einfach aussieht, beinhaltet zu Beginn nasse Erfahrungen.

tern. Bremsmanöver und Richtungswechsel müssen geübt und zumindest am Anfang frühzeitig eingeplant werden. Maurus Strobel rät zu Einsteigerkursen: «So erhält man gleich eine saubere Technik und weiss über Themen wie Sicherheit, Verhalten und Natur Bescheid.»

## SUP - Sonnencreme, Sicherheit und Spass

Die Eintrittshürde ist relativ tief: zum einen ist das Board mit Namen und Adresse des Eigentümers oder Halters zu versehen, zum anderen braucht es Schwimmkenntnisse und eine gewisse Grundfitness. Die meisten Einsteiger\*innen fühlen sich schnell sicher auf den breiten Anfängerbrettern und können sich schon früh in die gewünschte Richtung fortbewegen.

Auch wenn die Balance und Ausdauer trainiert sowie Arm-, Schulter- und tiefe Bauchmuskeln gestärkt werden, ist die Wassersportart vergleichsweise schonend, was sie für viele Freizeitsportler und sogar Kinder zugänglich macht. Und das grösste Plus: Wer eine Pause braucht, kann sich jederzeit auf das Brett setzen oder kühlt sich im Wasser ab.

## Sonne und Strömung beachten

Dennoch sind wegen dem reflektierenden Wasser selbst bei Bewölkung Sonnencreme, Sonnenhut und eine Wasserflasche Pflicht. Wegen Strömungen und Gegenwind sollte zu Beginn nur in Ufernähe gepaddelt werden. Wer sich auf Seen über 300 Meter vom Ufer entfernt, muss eine Schwimmweste tragen.

Wegen Strömungen, Untiefen, Hindernissen und Stromschnellen sollten sich nur Fortgeschrittene auf Flüsse wagen. Dort wird die «Leash», die Leine am Fussknöchel als Verbindung zum Brett, im Gegensatz zu Seen nicht getragen. Man riskiert, nach einem Sturz unter Wasser gedrückt zu werden. Jetzt noch auf wärmere Tage warten, und los geht der Paddel-Spass.

Manuela Donati

## Maurus Strobel

ist Co-Founder und CEO von Indiana Paddle & Surf. Infos: [www.indiana-paddlesurf.ch](http://www.indiana-paddlesurf.ch)



# EINSCHLAFPROBLEME NACH ABENDLICHEM TRAINING

Sie haben abends intensiv trainiert und bringen Ihren Kreislauf nicht runter? Während andere müde werden, können Sie nicht einschlafen? Trinken Sie nach dem Training genug und sorgen Sie für eine kühle Schlafumgebung. Allenfalls kann auch ein Schlaftagebuch eine Hilfe sein.

Warum kann ich nach dem Abend-Training nicht einschlafen? Dieses Phänomen ist unter sportlich aktiven Personen bestens bekannt. In der Regel liegen weder ursächliche Erkrankungen noch eine «echte» Schlafstörung zugrunde. Leider kann uns die medizinische Forschung dazu bislang keine konkreten Antworten geben. Zwar zeigte eine unlängst publizierte Studie der ETH Zürich, dass abendlicher Sport sogar schlaffördernd sein kann, falls zwischen sportlicher Aktivität und Zubettgehen mehr als eine Stunde liegt.

Bei sehr kurzen «Sport-Bett-Intervallen» von weniger als einer Stunde benötigten die Studien-Teilnehmenden jedoch mehr Zeit zum Einschlafen. Zudem schliefen sie insgesamt kürzer als die Vergleichsgruppe mit längeren Intervallen. Der gemessene Effekt vergleicht jedoch Sportlerinnen und Nicht-Sportler.

Eine amerikanische Meta-Analyse ergab 2015, dass sportliche Aktivität am Abend, verglichen mit Sport während des Tages, weniger Aufwachphasen zur Folge hat. Die in den verschiedensten Ratgebern aufgeführten Empfehlungen, bei Schlafstörungen am Abend keinen Sport zu treiben, basieren also eher auf Erfahrungen und sind wissenschaftlich nicht

sehr gut abgestützt. Letztlich muss die Situation immer individuell betrachtet werden.

## Individuell verschieden

Falls Sie gesund sind, keine Medikamente einnehmen und an keiner eigentlichen Schlafstörung leiden, geht es ums «Ausprobieren». Manche Menschen schlafen nach einer anaeroben Sporteinheit (Tempoläufe, Training mit schweren Gewichten usw.) schlechter, als nach einem Ausdauertraining mit niedrigeren Herzfrequenzen.

Ein häufig zu wenig beachtetes Phänomen ist, dass nach dem Sport und vor dem Schlafengehen oft vergessen wird, ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Flüssigkeit hilft, die durch das Schwitzen erhöhte, Körpertemperatur und den durch das Schwitzen veränderten Mineralhaushalt «runterzukühlen». So vermeiden Sie verkrampfende Muskeln, die Sie möglicherweise am Schlafen hindern können. Sanfte Dehnübungen oder Yoga vor dem Schlafengehen beugen ebenfalls vor.

## Stoffwechsel einbeziehen

Die körpereigenen Stoffwechselläufe sowie die Körpertemperatur selbst werden

nachts vom Körper automatisch reduziert. Es ist daher sinnvoll, die Schlafumgebung kühl zu gestalten (offenes Fenster, dünnere Decken). Verzichtet werden sollte auf Obst und Gemüse, fettreiche Speisen und stark zuckerhaltige Produkte.

Die für die Verdauung solcher Lebensmittel benötigten Stoffwechselläufe sind für den ohnehin bereits auf Schlaf und Regeneration ausgerichteten Körper eine zu starke Belastung. Naturjoghurt, Magerquark, Frischkäse, Buttermilch oder verdünnte Säfte aus Ananas oder Tomaten sowie abgekühlter Salbei- oder Pfefferminztee können hingegen kühlend wirken.

## Vorsicht beim Koffein

Nicht selten nimmt man vor dem Sport noch einen pushenden Kaffee oder ein Energiegetränk zu sich. Die späte Koffeinnahme kann sich beim Einschlafen rächen und die Wachphasen verlängern. Auch die Lichtausstattung von Fitnessstudios beim abendlichen Sport sollten Sie in die Ursachensuche für schlechtes Schlafen miteinbeziehen.

Ich empfehle, in einem Schlaftagebuch alle Gewohnheiten vor dem Schlafengehen zu dokumentieren (Trainingsintensität, Zeitintervall zwischen Sport und Schlafengehen, Ernährung usw.). Oft zeigt sich nach ein paar Wochen ein Muster, was dem Schlaf guttut und was ihm schadet. So können Sie Ihren Sportabend so gestalten, dass Sie nach dem Sport genügend erholsamen Schlaf finden.



Dass man abends nach dem Sport nicht einschlafen kann, ist weit verbreitet. Zwar fehlen derzeit noch verlässliche Resultate aus der medizinischen Forschung, doch es geht um die Zeitspanne zwischen der sportlichen Aktivität und dem Zubettgehen.

**Dr. med. Lukas Burget**



ist Leitender Arzt Endokrinologie/Diabetologie, Luzerner Kantonsspital (LUKS), [www.luks.ch](http://www.luks.ch)

# «JUGLANS REGIA» – URTINKTUR VOM WALNUSSE-BAUM

In der biologischen Medizin wird die «Juglans regia» - die «echte Walnuss», auch Baumnuss genannt - als wohl gesündeste Nuss betrachtet. Sie ist die Basis für die homöopathische Urtinktur «Juglans regia comp.». Rudolf Schittenhelm von der SiRu-Apotheke in Teufen/AR ist mit den Vorzügen von Baumnüssen gut vertraut.

Die Baumnuss wird als derart gesund eingestuft, weil der Nusskern eine geballte Ladung Vitalstoffe enthält. Wer eine solche Nuss zum Verzehr knackt, wird mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren oder Proteinen belohnt, die gut zu Haut und Haaren sind sowie Herz und Kreislauf stärken. Zudem senken sie auch erhöhte Blutzuckerwerte und wirken sich positiv auf den Cholesterinspiegel aus. Ferner hemmen sie die Bildung der sogenannten Plaque in den Arterien und helfen, diese freizuhalten.

Die Urtinkturmischung «Professional Therapy Juglans regia comp. Nr. 1» aus der Phytotherapie wird analog der Frischpflanzen-Vorschrift 3a des homöopathischen Arzneimittelbuchs (HAB) gewonnen. Dr. Rudolf Schittenhelm von der Teufner SiRu-Apotheke kennt die nicht zuletzt im Rahmen des Herbamed-Sortiments angebotene Urtinktur sowie deren Vorzüge bestens. Wie er gegenüber der «Schweizer Hausapotheke» erklärt, «haben in unserer Apotheke Urtinkturen - gerade aus Frischpflanzen - einen hohen Stellenwert mit täglicher und immer grösser werdender Nachfrage». Wir fragten zur «Juglans regia» nach.

## Was haben diese Urtinkturen im Apothekenalltag für einen Stellenwert?

Urtinkturen generell werden bei uns auf ärztliches Rezept hin als Magistralrezepturen an die Patienten abgegeben. Dies oftmals, wenn Alternativen der pharmazeutischen Industrie in Form von Fertigarzneimitteln fehlen. Für die «Juglans regia comp.» braucht es aber kein Rezept. Es ist ein zugelassenes, frei verkäufliches Arzneimittel.

## Haben Tinkturen Vorteile bei der Dosierung?

Durch die Tropfenform haben solche Urtinkturen und deren Mischungen generell den Vorteil einer individuellen Dosierung sowie einer Resorption von Wirkstoffen bereits direkt über die Mundschleimhaut. Damit wird der sogenannte «First-Pass-Effekt», also dass Wirkstoffe durch die Aufnahme über den



Die Formel für die Urtinktur «Juglans regia comp.» basiert zu 70 Prozent auf Walnüssen.

Magen-Darm-Trakt ohne ausreichenden Effekt bereits in der Leber abgebaut werden, vermieden.

## Die Urtinktur «Juglans regia» heisst wie der Walnussbaum - zu Recht?

Wie bei Urtinkturen aus Frischpflanzen üblich, findet auch hier das Verhältnis 1 zu 10 zwischen dem Ausgangsstoff und der Trägersubstanz Anwendung. Die Formel für die «Juglans regia comp.» basiert auf 70 Volumenprozenten Walnuss-Urtinktur und 30 Volumenprozenten Teufelskrallen-Urtinktur. Somit wird diese Urtinktur selbstverständlich ihrem Namen gerecht.

## Was haben die einzelnen Bestandteile für Wirkungen?

Die Walnuss-Urtinktur mit ihren Bestandteilen an Tanninen, Flavonoiden, Polyphenolen sowie Ellagsäure wirkt vor allem entzündungshemmend und immunstimulierend. Die Teufelskrallen-Urtinktur wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd und unterstützend bei Arthritis und Arthrose.

## Was ist das Hauptproblem konkret bei Gicht und wie wirkt hier «Juglans regia comp.»?

Nach dem heutigen Wissensstand ist Gicht eine Folge einer erhöhten Konzentration von Harnsäure im Blut. Harnsäure-Kristalle können sich dann gerade auch bei bestehender Übersäuerung des Blutes vor allem in Gelenken ablagern und führen zu Entzündungen und gravierenden Schmerzen bis hin zu Deformationen. Die «Juglans regia comp.» wirkt hier schmerzlindernd und entzündungshemmend. In Kombination empfehlen wir Basenpulver zur Entsäuerung und diätetische Massnahmen, wie mediterrane Küche mit purinarmer Kost.

Martin Mäder

## Dr. Rudolf Schittenhelm



Der Biochemiker ist Experte in der Integrativen Medizin, gründete 2011 in Teufen die Dr. Schittenhelm Pharma GmbH und eröffnete 2021 zusammen mit der chemisch-technischen Assistentin Silvia Laux die SiRu-Apotheke.

# HINTER VERSCHLOSSENEN TÜREN GÄRT ES

In vielen Familien werden Geheimnisse gehütet. Sie können einerseits als Schutz der Gemeinschaft dienen, andererseits aber auch einigen Zündstoff enthalten.

Jeremy ist der Stolz seiner Grosseltern. Seine Mutter und sein Vater bringen es nicht übers Herz, ihnen zu offenbaren, dass der Enkel wegen wiederholter disziplinarischer Schwierigkeiten aus dem Gymnasium geflogen ist. Laut Experten werden in nahezu jeder Familie Tatsachen oder auch Gefühle verschwiegen, etwa eine Steuerhinterziehung oder eine Ehekrise.

Indem Unangenehmes unter Verschluss gehalten wird, soll das Ansehen der Familie geschützt werden. Was gegen aussen verheimlicht wird, ist auch eine Frage der Kultur und des Zeitgeistes. Vor Jahrzehnten machten manche junge Frauen offiziell einen «Erholungsurlaub», wenn eine aussereheliche Geburt vertuscht werden sollte; heute ist eine Geburt ohne Trauschein kaum mehr ein Makel.

## Unterschiedliche Geheimnisse

Bei Familiengeheimnissen werden von Fachleuten drei Kategorien unterschieden:

- Geheimnisse persönlicher Art
- Geheimnisse, die nur ein Teil der Familie kennt
- Geheimnisse, die allen Mitgliedern bekannt sind

Manche der allen bekannten Geheimnisse werden innerhalb der Familie totgeschwiegen, weil sie entweder schamhaft sind, oder weil sie zu verletzenden Vorwürfen oder zu heftigen Konflikten führen könnten. Sie sind sozusagen tabu. Volkstümlich ausgedrückt: «Es wird dem Frieden zuliebe geschwiegen.»

Gelegentlich werden Geheimnisse über Generationen unter Verschluss gehalten. Ein Beispiel: Dass damals der Grossvater die Familie verliess und mit einer jüngeren Frau eine neue Familie gründete, und es deshalb Halbgeschwister und deren Nachkommen gibt, wird weder an Geburts- noch an Feiertagen erwähnt. Die beiden Familien ignorieren die jeweils andere. Manche Geheimnisse

kommen erst ans Tageslicht, wenn eine Person verstorben ist. Beispielsweise kann ein erst dann bekannt werdender Schuldenberg die Nachkommen veranlassen, das Erbe auszuschlagen.

## Verwirrende Gefühle

Gegen aussen geheim gehalten werden im Weiteren beispielsweise die nachgeburtliche Depression der Mutter, die aussereheliche Affäre des Vaters, die Epilepsie-Krankheit der Tochter sowie der Führerausweisentzug des Sohnes. Auch Handgreiflichkeiten bleiben zum Teil ein Familiengeheimnis. 2022 wurden in der Schweiz von der Polizei rund 20000 Straftaten mit häuslicher Gewalt erfasst. Die Dunkelziffer dürfte laut Experten weit höher liegen. Familiengeheimnisse lösen oft zwiespältige Gefühle aus. Gegenüber Angehörigen fühlt man sich zu Loyalität verpflichtet. Gleichzeitig können Wut, Angst, Abscheu, Schuldgefühle oder auch Hilflosigkeit und Ohnmacht auftreten – dieses Gefühlsdilemma kann überfordern.

Wenn einen ferner das schlechte Gewissen plagt, sind Geheimnisse eine innerlich brodelnde Qual. Und das Verheimlichte kann zum einschnürenden Korsett werden, wenn «heile Familie» gespielt werden muss, und niemand von den Suchtproblemen oder den Geldsorgen erfahren darf. Diese gekünstelte Fassade, hinter der eigene schlechte Gefühle überspielt werden müssen, bedeutet laut Studien Dauerstress. Es muss etwa dafür gesorgt werden, dass Töchter und Söhne als Kleinkinder peinliche Tatsachen aus der Familie nicht ausplaudern. Und indiskrete Fragen müssen mit Ausreden pariert werden. Mögliche Folgen dieser Belastung sind körperliche Beschwerden, Verstimmungen oder Angstattacken.

## Belastendes Schweigen

Geheimnisträger\*innen benötigen viel Selbstbeherrschung, damit ihre Zunge auch nach zwei Gläsern Wein nicht zu locker wird. Eventuell muss die Essstörung der Tochter mit Ausflüchten vertuscht werden. Auch das Gegenteil ist möglich: Manche Menschen konsumieren zu viel Alkohol oder Medikamente, um den inneren Druck über ihr quälendes Wissen abzumildern. In jedem Fall führen unan-



In einer Familie Geheimnisse zu hüten, dient zwar häufig dem Schutz dieser Gemeinschaft, doch dies birgt auch Konfliktpotenzial.

genehme Geheimnisse zu innerer Anspannung und zu einer Verringerung an Lebensqualität, weil die Gedanken häufig um dieses Geheimnis kreisen.

Laut Untersuchungen leidet das Leistungsvermögen am Arbeitsplatz oder in der Schule darunter. Wenn Mitwisser die Geheimnisse als Druckmittel benutzen, um andere Familienmitglieder zu bestimmten Verhaltensweisen zu zwingen, kann dies die ohnehin schwierige Situation zusätzlich verschärfen. Geheimnisse können sich auch ungünstig auf das Familienleben auswirken. Zum Beispiel, wenn zwei oder mehrere Mitglieder sich verbünden und die übrigen im Ungewissen lassen.

### Schutz der Privatsphäre

Es gilt zu bedenken, dass verheimlichte Tatsachen nicht in jedem Fall ein Störfaktor für die Familiengemeinschaft bedeuten, sie können auch ein Schutz sein. Beispiele: Um sich nicht verletzenden Fragen auszusetzen, verschweigt die Familie nach aussen eine Krebsdiagnose, eine fristlose Kündigung oder eine Lohnpfändung. Oder man greift zu einer Notlüge. Im Weiteren gehören Geheimnisse zur Entwicklung von Jugendlichen, irgendwann wollen sie nicht mehr jedes Erlebnis und jedes Gefühl den Eltern offenbaren.

Dies gehört zum normalen Loslösungsprozess auf dem Weg zu mehr Autonomie und Selbstständigkeit. Um die richtige Balance zu finden, braucht es Fingerspitzengefühl: Die Eltern möchten mit ihren Fragen ihre Fürsorglichkeit zeigen, die Söhne und die Töchter ihrerseits fühlen sich zu sehr bevormundet. Es braucht die sensible Aufmerksamkeit der Eltern, um zu spüren, wenn ihr Kind ein Geheimnis mit sich herumträgt, das es zunehmend quält, etwa ausgeprägte Prüfungsangst.

### Rechtzeitig Rat in Anspruch nehmen

Professor Michael Slepian aus den USA beschäftigt sich mit Geheimnissen in Familien. In seinen wissenschaftlichen Untersuchungen hat er vier Hauptgründe für das Verschweigen von Unangenehmem erkannt, sie lauten:

- der Schutz des eigenen Ansehens
- das Vermeiden von Kritik und von Konflikten
- die Angst vor dem Verlust einer Beziehung
- das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Akzeptanz in der Familiengemeinschaft

Bezüglich des Umgangs mit Verschwiegenem in der Familie gibt es kein Patentrezept, die Umstände und die Familien sind zu unterschiedlich. Ein plötzlich gelüftetes Geheimnis kann zu viel Unruhe, Verunsicherung und gar zu Kontaktabbrüchen führen. Wenn unter

dem Deckel gehaltene Tatsachen immer mehr belasten, sollte man sich kompetenten Rat holen – bei Familien- und Sozialberatungsstellen oder bei der Hausärztin.

### Nicht zu lange schweigen

Geheimnisse, die immer mehr zur Belastung werden, sind zum Beispiel der erhöhte Cannabiskonsum eines Familienmitgliedes, ein immer grösser werdender Schuldenberg oder unerklärliche Verhaltensveränderungen, wie etwa zunehmende Aggressivität oder Vergesslichkeit. Auch wenn die Tochter oder der Sohn mit Freunden verkehrt, die einen schlechten Einfluss haben, sollte man nicht zu lange schweigen.

Verpasst man den richtigen Zeitpunkt, um sich Rat zu suchen, leidet die eigene Lebensqualität. Die Lösung der Probleme wird zunehmend schwieriger. Der Beratungsdienst «Die Dargebotene Hand» (Tel. 143) ist eine diskrete Kontaktstelle. Bei ihr kann man sich anonym über Sorgen und Geheimnisse in der Familie aussprechen.

Adrian Zeller

## INGWER GEGEN ÜBELKEIT UND ERBRECHEN

**Eines steht fest: Reiseübelkeit hat nichts mit Seetauglichkeit zu tun. Selbst hart gesottene Seebären und Hochseekapitän\*innen haben bei starkem Seegang und hohen Windstärken mit der Seekrankheit zu kämpfen.**

Christopher Columbus (1451-1506) und Lord Nelson (1758-1805) beispielsweise berichteten in ihren Tagebüchern von ihren schweren Leiden während der Atlantiküberquerung. Das zeigt, dass Reiseübelkeit als Symptom der Reisekrankheit (Kinetose-Bewegungskrankheit) jeden treffen kann.

Fünf bis zehn Prozent der Menschen reagieren allerdings besonders stark auf schwankende Bewegungen, etwa während einer Fahrt oder bei Wellengang. Frauen und Kinder sind deutlich häufiger betroffen als Männer. Säuglinge ha-

ben das Problem der Übelkeit während der Fahrt hingegen nicht, weil ihr Gleichgewichtsorgan noch nicht vollständig ausgeprägt ist.

Unser Körper ist auf See und im Auto zahlreichen Kipp- und Dreh-

bewegungen ausgesetzt. Diese werden an verschiedenen Stellen verarbeitet: Die kleinen Haarzellen und Wahrnehmungsrezeptoren im Innenohr senden Signale an das Gehirn. Genauso wie die Druck- und Bewegungsrezeptoren in den Mus-

keln. Diese Signale werden vom Gehirn mit den visuellen Eindrücken zusammengefügt. Dadurch können die bekannten Symptome einer Reisekrankheit entstehen:

- Müdigkeit und Konzentrationschwäche
- Schwindel
- Kopfschmerzen
- Zittern und Schwitzen, Hitzewallungen
- Blässe
- Appetitverlust und vor allem Übelkeit und Erbrechen

In der Regel stellt sich nach zwei bis drei Tagen auf See auch ohne Behandlung eine Besserung ein. Aber Sie können bereits vor der Abreise etwas gegen mögliche Beschwerden tun. Das von Swissmedic zugelassene Phytoarzneimittel ZINTONA® kann Ihnen helfen, die Symptome zu lindern.



Zintona ist ein von der Swissmedic zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaberin: Chrisana GmbH, 6005 Luzern. [www.chrisana.ch](http://www.chrisana.ch)

# WER WINDPOCKEN HATTE, KANN GÜRTELROSE BEKOMMEN.

## Hätten Sie es gewusst?

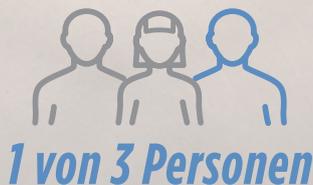
Wer Windpocken hatte, kann Gürtelrose bekommen. Gürtelrose ist eine Infektionskrankheit, die sich in der Regel durch einen stark schmerzenden, juckenden Hautausschlag mit Bläschen bemerkbar macht. Mit dem Alter steigt das Risiko für einen Ausbruch deutlich.

Bei den ersten Anzeichen von Gürtelrose sollte unbedingt innerhalb von 72 Stunden eine medizinische Fachperson konsultiert werden. Obwohl die Behandlungsmöglichkeiten für Gürtelrose begrenzt sind, können einige der Symptome gelindert werden.

Durch Prävention kann das Gürtelrose-Risiko verringert werden.

## Sind Sie 50 oder älter? Oder Risikopatient?

Sprechen Sie mit Ihrem medizinischen Fachpersonal über Gürtelrose.



erkrankt im Laufe des Lebens  
an Gürtelrose.

**Mehr  
als 99%**

aller über 40-jährigen tragen das Virus in sich,  
das Gürtelrose auslösen kann.



der Betroffenen erleiden Komplikationen,  
z. B. chronische Nervenschmerzen.

NP-CH-HZU-ADVR-230001-07/2023

Dieser Beitrag wurde ermöglicht durch eine finanzielle Unterstützung der GlaxoSmithKline AG.

GlaxoSmithKline AG | Talstrasse 3 | CH-3053 Münchenbuchsee  
© 2023 GSK group of companies or its licensor.

# DIE BESTE OPTION BEI ZAHNVERLUST: ALL-ON-4®

**Träumen Sie von einem strahlenden Lächeln und wieder bedenkenlos zubeissen zu können? Die Zukunft der Zahnmedizin ist schon Realität. Eine moderne Behandlungsmethode verspricht zahnlosen Patient\*innen feste dritte Zähne innerhalb von nur 24 Stunden. Was ist am All-on-4®-Konzept dran?**

Ob All-on-4® die grossen Erwartungen zu erfüllen vermag? Dr. Wolfgang Prinz vom Bodensee Implantat Zentrum hat die häufigsten Fragen zu diesem Behandlungskonzept für Sie beantwortet.

## **Dr. Prinz, was passiert bei einer All-on-4®-Behandlung?**

Bei einer All-on-4®-Behandlung werden in einer Sitzung, in rund 90 Prozent der Fälle unter Narkose, die noch vorhandenen Zähne entfernt und vier Implantate in den Kieferknochen eingesetzt. An diesen vier Implantaten wird dann ein fester Zahnersatz für den kompletten Kiefer fix verschraubt. Die Patient\*innen gehen innerhalb von 24 Stunden mit festen Zähnen nach Hause und können sie auch direkt belasten.

## **Das klingt nach einer Behandlung mit einer überschaubaren Belastung.**

Ja, die geringe Anzahl der Implantate, die kurze Behandlungsdauer und die schnelle Belastbarkeit machen diese Behandlung zu etwas ganz Besonderem. Für zahnlose Patient\*innen bedeutet All-on-4® maximalen Komfort bei einer so umfassenden Behandlung. Sie ersparen sich viel Zeit, Aufwand und natürlich auch Kosten im Vergleich zu konventionellen Implantatbehandlungen.

## **Wie ist eine Stabilität von neuen Implantaten innert 24 Stunden möglich?**

Natürlich benötigen die Implantate eine gewisse Zeit, um fest mit dem Knochen zu verwachsen und die endgültige Stabilität zu erreichen. Das All-on-4®-Konzept wurde aber so entworfen, dass Patient\*innen, selbst mit einem Provisorium, aufgrund der Statik noch während der Heilungsphase wieder dem normalen Alltag nachgehen können. Um diese Stabilität direkt nach der Behandlung zu gewährleisten, werden die etwas



Beim All-on-4®-Verfahren werden die Implantate im Backenzahnbereich schräg gesetzt. Das sorgt für eine ausgezeichnete Stabilität bereits direkt nach der Behandlung.

längeren Implantate nicht gerade, sondern in einem speziellen Winkel eingesetzt. Selbst bei Knochenschwund kann so eine sehr gute Stabilität erreicht werden.

Patient\*innen, die keine gründliche tägliche Zahnpflege durchführen können. Um eine lange Stabilität der Implantate zu gewährleisten, sollten sie zudem idealerweise Nichtraucher\*in sein.

## **Kann das All-on-4®-Konzept bei allen angewendet werden?**

Im Gegensatz zu anderen Implantatkonzepten ist All-on-4® besonders flexibel an die Ausgangslage anpassbar, sodass es für fast alle Patient\*innen mit sanierungsbedürftigem oder fehlendem Zahnbestand in Frage kommt. Selbst bei ausgeprägtem Knochenschwund und bei langjährigen Prothesen ist diese Methode meist ohne Knochenaufbau anwendbar. Eine Kontraindikation ist lediglich bei manchen seltenen und schweren Vorerkrankungen gegeben oder bei

## **Kann man eine All-on-4®-Behandlung bei jedem Zahnarzt durchführen lassen?**

Für eine All-on-4®-Behandlung sollte man sich immer nur an ein sogenanntes All-on-4® Excellence Center wenden. Dies sind vom Hersteller Nobel Biocare ausgezeichnete Praxen, welche die nötige implantologische Expertise und Erfahrung mit diesem komplexen Verfahren vorweisen können. Im Bodensee Implantat Zentrum haben wir seit 2020 eine Gold-Zertifizierung als All-



All-on-4®-Behandlung bei wenigen Restzähnen im Oberkiefer (2022, Bodensee Implantat Zentrum).

on-4® Excellence Center. Dies ist die höchste Zertifizierungsstufe, welche nur sehr wenige Behandler\*innen erreichen. In der Region Ostschweiz, Vorarlberg und der deutschen Bodenseeregion sind wir damit einzigartig.

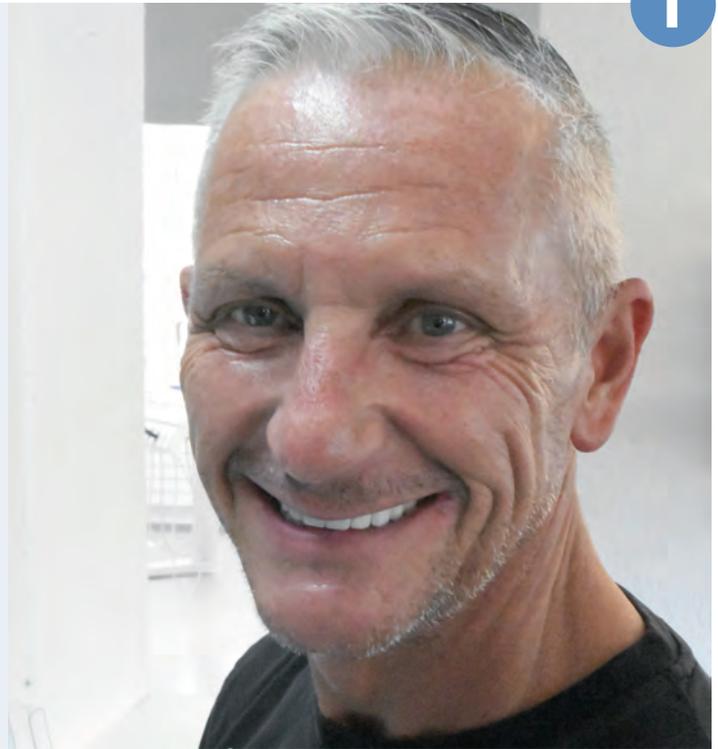
### Gibt es günstigere Alternativen?

Es gibt - vor allem in osteuropäischen Ländern - auch Billiganbieter, die ihre Behandlung «All-on-4» nennen, obwohl sie das rechtlich gesehen nicht dürfen. Das originale All-on-4®-Verfahren ist patentiert und darf auch nur mit den originalen Marken-Implantaten durchgeführt werden. Billiganbieter verwenden oft andere Implantate und Techniken. Somit handelt es sich meist eigentlich um ein anderes Verfahren, das nicht auf der langen Forschungsarbeit und Erfahrung des Originals beruht. Die Sicherheit der Behandlung kann deshalb dort nicht gewährleistet werden. Im Bodensee Implantat Zentrum führen wir auch Revisionsbehandlungen nach anderswo ausgeführten und dann missglückten Implantationen durch. Diese Behandlungen sind

### Der Vorher-Nachher-Effekt

«Das Beste an der Behandlung ist, dass sie vollkommen schmerzlos und ohne Komplikationen verlief. Das Ergebnis ist dermassen super, dass ich im Alltag komplett vergesse, dass es sich nicht um die zweiten, sondern um meine dritten Zähne handelt. Mit der All-on-4®-Behandlung habe ich nicht nur meine Zähne wiedergewonnen, sondern auch meine Lebensfreude.» *Michael Schneebeli*

All-on-4®-Behandlung bei wenigen Restzähnen im Oberkiefer (2022, Bodensee Implantat Zentrum).



allerdings immer aufwendiger und komplexer als eine Erstimplantation. Besser ist es, sich gleich an einen Experten/eine Expertin zu wenden.

### Wie lange halten All-on-4®-Implantate?

All-on-4®-Implantate können bei guter Pflege ein Leben lang halten. Dazu gehören die gründliche

tägliche Reinigung sowie eine individualisierte Kontrolle und Mundhygiene. In den letzten 25 Jahren wurden über 250000 Patient\*innen erfolgreich mit dem All-on-4®-Verfahren behandelt, über 500 davon im Bodensee Implantat Zentrum. Die Erfolgsquote liegt auch 7,5 Jahre nach einer Implantation noch bei 98 Prozent.

Vereinbaren Sie einen Beratungstermin im Bodensee Implantat Zentrum und erfahren Sie mehr über All-on-4® und andere moderne Implantatkonzepte:  
+41 (0) 71 277 56 58

Weitere Informationen:  
[www.biz-sg.ch](http://www.biz-sg.ch)



Certified as  
**All-on-4®**  
center of  
excellence

**ZIP Zahnärztliches Institut Prinz  
Dr. Wolfgang Prinz, MDSc.**

hat sich die besonderen Fähigkeiten und Kenntnisse angeeignet, die Lebensqualität seiner Patienten durch feste dritte Zähne an einem Tag nachhaltig zu steigern. Das Excellence Center verwendet für das All-on-4® Behandlungskonzept Qualitätsprodukte aus dem Hause Nobel Biocare. Nobel Biocare liefert Zahnärzten und Zahn Technikern moderne, wissenschaftlich basierte Lösungen für ihre Patienten. In allen Bereichen arbeitet Nobel Biocare mit den höchsten Qualitätsstandards.

**Gold level**

**Certified in  
2024**

**Nobel  
Biocare®**

**Dr. med. dent.  
Wolfgang Prinz (MDSc)**



ist seit 1992 in der oralen Implantologie tätig. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und ca. 10000 gesetzten Implantaten ist er einer der führenden Experten für Zahnimplantate in der Ostschweiz.

# VENENLEIDEN GEHÖREN ZU DEN VOLKSKRANKHEITEN

Geschätzt 40 bis 60 Prozent der Bevölkerung sind von Venenleiden betroffen: «Den Begriff erklären Dr. Karl Pieper und Dr. Martin Pelle, Phlebologen des im November eröffneten Venencenters der Clinique DELC in Biel und in Grenchen.



Rund 40 bis 60 Prozent der Bevölkerung sind von einem Venenleiden betroffen.

Bei einer Venenschwäche arbeiten vor allem die Beinvenen nicht mehr korrekt. Als Folge staut sich das Blut und Flüssigkeit sammelt sich im Gewebe an. Bei warmen Temperaturen oder abends sind die Beine und Knöchel vieler Menschen oft angeschwollen. Betroffene empfinden häufig ein unangenehmes Spannungsgefühl. Frauen sind deutlich häufiger mit Venenproblemen wie Venenschwäche, Besenreiser oder Krampfadern konfrontiert. In erster Linie wird die Neigung, Krampfadern zu entwickeln, vererbt. Aber auch Schwangerschaften, Übergewicht und vorangegangene Blutgerinnsel in den Venen (Thrombosen) steigern das Risiko für eine Venenerkrankung.

## Verschiedene Ursachen

Grundsätzlich können geschwollene Beine verschiedene Ursachen haben. Oft sind diese Schwellungen harmlos, sie können aber auch Anzeichen einer ernsten Erkrankung sein. «Betroffene sollten daher immer darauf achten, ob die Schwellung einseitig oder beidseitig auftritt und ob das ganze Bein oder nur der Unterschenkel betroffen ist», sagt Dr. Karl Pieper-Joshi: «Eine geringe Schwellung nach heissen Tagen oder sehr langem Stehen,

welche nach der Nachtruhe am nächsten Morgen wieder verschwunden ist, bedeutet in der Regel keinen Grund zur Sorge.» Ist sie aber immer noch da und treten die Schwellungen immer öfter und bereits bei geringeren Belastungen auf, sollten diese weiter abgeklärt werden. Die Schwellungen sind häufig durch ein Venenleiden verursacht, es kommen jedoch auch andere Ursachen in Frage. Auch eine Herzschwäche kann eine Schwellung der Beine bewirken, auch treten diese als Nebenwirkung mancher Medikamente auf. Ferner gibt es das Krankheitsbild eines Lipödemes. Bei dieser Erkrankung, welche praktisch ausschliesslich Frauen betrifft, kennen wir die Ursache nicht. Dabei nehmen die Fettzellen der Beine Wasser auf, was zu schmerzhaften Schwellungen führt. Hier ist eine frühzeitige Kompressionsbehandlung wichtig. Bei Venenleiden und einer Herzschwäche ist die Schwellung der Beine in der Regel weich, es lassen sich mit den Fingern leicht Dellen in die Haut drücken. Bei einem Lipödem ist die Schwellung fester, sie weist auch eine andere Verteilung als bei einer Venen- oder Herzschwäche auf. Ist die Schwellung sehr derb und schliesst die Zehen mit ein, liegt häufig

ein Lymphödem vor. Dieses entsteht durch eine Transportstörung der haarfeinen Lymphgefässe, welche normalerweise das Gewebewasser, das nicht über die Blutbahn abfließt, transportieren. Auch hier sind eine frühzeitige Abklärung und Behandlung sinnvoll.

## Diagnose mittels Ultraschalls

In einem ausführlichen Gespräch erkundigen sich die Chirurgen zunächst nach der Krankengeschichte des Patienten oder der Patientin. Oft sind von einem Venenleiden mehrere Mitglieder einer Familie betroffen. Meistens erfolgt dann eine Diagnostik der Beinvenen mittels Ultraschalls. Mit einfachen Beobachtungen lassen sich die Krankheitsbilder oft von den Betroffenen selbst eingrenzen. «Gelenkschwellungen treten eher einseitig auf und verursachen meist Schmerzen.»

Wichtige Zeichen für Venenerkrankungen sind äusserlich sichtbare Krampfadern und bei Thrombosen – besonders im Wadenbereich – schmerzhaftes Schwellungen, die nicht selten als Muskelfaserriss fehlgedeutet werden.

## Behandlung von Venenerkrankungen

Das Ausmass einer Venenerkrankung ist meistens viel grösser, als es die von aussen sichtbaren Krampfadern vermuten lassen. Die von aussen nicht erkennbaren Venen sind die Haupttreiber für die Entstehung der sichtbaren Krampfadern. Daher ist es wichtig, ein komplettes Behandlungskonzept zu erstellen. Die grösseren, tiefer gelegenen Venen sollten stets zuerst behandelt werden, bevor man sich den äusserlich sichtbaren Venen zuwendet. Leider ist es nicht möglich, die Venen wieder zu heilen, das heisst man kann ihre regelrechte Funktion nicht wieder herstellen. Die Behandlung des Venenleidens zielt daher darauf, die betroffenen Venen aus dem Kreislauf zu entfernen. Die Venen funktionieren als Gesamtsystem so, dass der Verlust einer oder mehrerer Venen ohne Probleme toleriert wird. Zudem wird keine



Meistens erfolgt eine Diagnostik der Beinvenen mittels Ultraschalluntersuchung.

funktionierende Vene entfernt, sondern lediglich die erkrankten Venenabschnitte, welche die gesunden Venen in ihrer Funktion stören.

Für die Behandlung haben sich in den letzten 20 Jahren minimalinvasive Behandlungsmethoden etabliert, bei welchen die Vene mit feinen Sonden, ohne die Haut chirurgisch zu öffnen, zum Verschluss gebracht werden kann, wodurch diese funktionell entfernt ist. Für die Behandlung der sichtbaren Krampfadern kommen neben der chirurgischen

Entfernung mit winzigen, kaum sichtbaren Schnitten verschiedene Methoden in Frage.

#### **Besenreiser weglassen oder wegspritzen**

Eine der mildesten Methoden, den ungeschönten Gefässen den Garaus zu machen, ist eine Lasertherapie. Hierfür wird in der Clinique DELC ein hochmoderner Laser der neuesten Generation verwendet, der mit seiner Lichtenergie die Besenreiser gezielt erhitzt und so zum «Schrumpfen» bringt, bis sie nach ca. 5 bis 6 Wochen verschwunden sind.



Die Laserbehandlung, hier ausgeführt durch Dr. med. Karl Pieper-Joshi, eignet sich namentlich für Entfernungen kleiner und oberflächlicher Besenreiser.

Eine Sitzung mit dem leistungsstarken Diodenlaser dauert meist 30 Minuten und ist dank der Anwendung einer gekühlten Glasoberfläche sowie von Kaltluft beinahe schmerzfrei. Die umliegende Haut bleibt beim Einsatz des Lasers zu 100 Prozent geschützt und es entstehen, im Gegensatz zu einer Behandlung mittels Sklerotherapie, keine blauen Flecken.

#### **Breites Anwendungsgebiet**

Bei der Sklerotherapie wird mit einer sehr feinen Nadel ein spezielles Arzneimittel in die Besenreiser gespritzt, die sich daraufhin verschliessen und im Laufe der Zeit vom Körper abgebaut werden. Die Behandlung dauert nur wenige Minuten, ist nahezu schmerzfrei und benötigt daher keinerlei Betäubung. Ein wesentlicher Vorteil der Sklerotherapie ist, dass sie bei vielen Arten von Krampfadern angewendet werden kann.

Dies ist auch für die Behandlung von Besenreiser sehr wichtig, da die meisten Besenreiser von tiefer liegenden «Nährvenen» mit Blut versorgt werden. Diese Nährvenen müssen mitbehandelt werden, sonst kommen die Besenreiser nach der Therapie schnell wieder. Mit der Sklerotherapie können die Nährvenen optimal mitbehandelt werden. Der Laser besitzt diese Stärke aufgrund seiner geringeren Eindringtiefe nicht. Die Laserbehandlung eignet sich daher ausschliesslich für die Entfernungen sehr kleiner und oberflächlicher Besenreiser.

Gerne offeriert die Clinique DELC den Leser/-innen einen kostenlosen Kurz-Venencheck in Biel oder Grenchen. Nehmen Sie hierzu einfach diesen Artikel der «Schweizer Hausapotheke» mit. Wir freuen uns auf Sie!

Weitere Informationen: [www.delc.ch](http://www.delc.ch)



**Dr. Karl Pieper und  
Dr. Martin Pelle**



sind Fachärzte für Chirurgie FMH mit Spezialgebiet Phlebologie und verfügen über langjährige Erfahrung. Sprechstunden bei ihnen können in Biel und in Grenchen vereinbart werden.

# WENN SICH DIE WEGE TRENNEN

Trennen tut weh - es braucht Zeit, den Schmerz zu verarbeiten. Zwar gibt es die perfekte Trennung nicht. Aber man kann lernen, wie man das stil- und respektvoll tut: auf Augenhöhe.

Als ich mich das erste Mal verliebte, war ich fünfzehn. Dieser Versuch, eine Beziehung zu führen, dauerte drei Monate. Lange knabberte ich daran herum, bis ich das harsche Ende verarbeitet hatte. Solche und ähnliche Geschichten aus dem (Liebes-)Leben können vermutlich fast alle erzählen. Sie sind der Stoff vieler Romane, Liebeslieder und Filme. Lässt man sich auf eine Liebesgeschichte ein, schwingt stets das Risiko mit, dass sie nicht für immer ist. Denn das ist selten der Fall.

Trennungen können Menschen in tiefe Krisen stürzen, in denen sie alles hinterfragen. So hart das ist, so sehr lernt man bei jeder Trennung. Davon ist der Psychologe Raffael Berchtold überzeugt. Die «Schweizer Hausapotheke» will von ihm wissen: Geht es auch

ohne Drama, wenn sich die Wege von zwei erwachsenen Menschen trennen? Seine Antwort lässt hoffen - wenigstens ein bisschen.

## **Raffael Berchtold, gibt es die perfekte Trennung?**

Nein. Perfekt, das gibt es nicht. Höchstens auf Augenhöhe. Wenn zum Beispiel beide merken, dass sie sich auseinandergeliebt haben und die Basis für den weiteren gemeinsamen Weg nicht mehr gegeben ist.

## **Wie geht «auf Augenhöhe»?**

Ich weiss von einem Paar, das sich sehr bewusst getrennt hat: mit einem Ritual. Sie sagten einander, was ihnen die Beziehung bedeutet. Was sie gelernt, was sie Positives erlebt haben. Das ist der Idealfall: sich be-

wusst zu trennen. Reflektiert, im Dialog. Wertschätzend.

## **Wenn das bei allen Paaren so ablief, käme kaum jemand deswegen in eine Beratung.**

Trennungen in allen Variationen, das ist ein Dauerbrenner. Das Thema begegnet uns in diversen Varianten: Etliche tragen sich mit dem Gedanken an Trennung: sind in einem Prozess, in dem wir sie darin unterstützen, den für sie stimmigen Weg zu finden. Hie und da will sich ein Paar dabei begleiten lassen, es noch einmal miteinander zu versuchen.

## **Wie gut sind Ihre Klient\*innen im Trennen?**

Das kann man meist nicht einfach so. Wie bei vielem braucht es dazu Kompetenzen, die man durch Erfahrungen erwirbt. Bei der aller-



Viele Paare trennen sich, weil sie sich auseinandergeliebt haben und die Basis für einen weiteren gemeinsamen Weg nicht mehr gegeben ist.

ersten Trennung geht man die Sache wahrscheinlich anders als bei späteren an. Wobei es eine schwierige und herausfordernde Geschichte bleibt – es gibt kein Patentrezept.

### **Spielen Vorbilder eine Rolle?**

Ist man Scheidungskind und hat den Rosenkrieg seiner Eltern miterlebt, kann dies Trennungsängste und Unsicherheiten verstärken. Hat man indes mitbekommen, dass sie sich im Guten trennten, ist eine Trennung vermutlich weniger negativ behaftet – man geht es unbeschwerter an.

### **Sie haben von Kompetenzen gesprochen, die bei Trennungen nötig sind.**

Nach einer Trennung ist man desillusioniert, verletzt. Man ist bestürzt, hässig, traurig. Bis man es verarbeitet, eingeordnet, verdaut hat, kann es lange dauern. Der Trennungsschmerz kommt oft in Wellen. Und auch wenn jede Trennung schmerzhaft ist, lernt man dabei etwas, das einen letztlich stärkt – und das allenfalls bei einer nächsten Trennung helfen kann. Man erwirbt sich Kompetenzen, die helfen, eine Trennung so gut wie möglich über die Bühne zu bringen.

### **Wer gerade sitzengelassen wird, glaubt das wohl kaum.**

Allerdings. Vor kurzem kam eine Person in meine Beratung, die sehr verloren war, nachdem sie verlassen worden war. Sie hatte das Gefühl, ihr sei ein Stück von sich herausgerissen worden. Trotzdem verlangte sie von sich, dass sie drüberstehen müsse.

### **Wie verbreitet ist diese Haltung?**

Ziemlich verbreitet. Wer stellt sich schon freiwillig Gefühlen, die nicht gern gesehen und erlebt werden – gerade, wenn dies in der Erziehung als Schwäche angesehen wurde?

### **Wie verarbeitet man eine Trennung?**

Die Person, die ich vorhin erwähnt habe, versuchte nach dem Schock, die Gründe herauszufinden. Es ist brutal, von einem auf den anderen Tag verlassen zu werden. Aus heiterem Himmel. Das kann das Vertrauen in sich selbst und in die eigene Wahrnehmung erschüttern. Darum suchte sie das Gespräch. Doch man blockte ab.

### **Das ist hart.**

Ja, man wünscht sich rundere Geschichten,

etwa mit abschliessenden, bestenfalls versöhnlichen, Gesprächen. So kann man leichter Abschied nehmen. Doch dazu müssen beide bereit sein.

### **Gibt es auch einen Teil, den man für sich leisten kann?**

Nach dem Schock geht es darum einzuordnen, zu verstehen. Was ist mein Anteil? Welche Erfahrungen stecken dahinter, dass ich so verletzt bin? Und: Warum gab es keine andere Option als die Trennung? So kann man etwas über sich selber erfahren. Was besser ist, als sich gleich in die nächste Beziehung zu stürzen.

Marcel Friedli-Schwarz

### **Raffael Berchtold**



ist eidgenössisch anerkannter Psychotherapeut. Er hat eine eigene Praxis. [www.raffaelberchtold.ch](http://www.raffaelberchtold.ch)

## **ENERGIE FÜR** KÖRPER UND GEIST

**Um den Organismus vital und funktionsfähig zu halten, braucht es neben der Zufuhr von Energie in Form von Kohlenhydraten, Eiweissen und Fetten, auch Vitamine und Aminosäuren. Sie sind lebensnotwendig für den reibungslosen Ablauf biochemischer Prozesse in den Zellen.**

Werden diese Stoffe nicht regelmässig zugeführt, können etwa Müdigkeit, Konzentrationsschwäche, nervöse Verspannungen und eine reduzierte körperliche und geistige Leistungsfähigkeit die Folge sein. Weil es unter anderem den Energiestoffwechsel reguliert, spielt Vitamin B12 dabei eine entscheidende Rolle. Weil jedoch nur tierische Produkte (Fleisch, Fisch, Eier, Milch) Vitamin B12 enthalten und es vom Menschen nicht selbst hergestellt werden kann, hat die Aufnahme zwingend über die Nahrung zu erfolgen.

Besonders betroffen von einem Vitamin-B12-Mangel sind etwa Frauen, ältere Menschen und Diabetiker\*innen, aber auch Vegetarierinnen und Veganer.

### **Organismus stärken mit Vitamin B12**

Das Aufbaupräparat enthält hoch dosiertes Vitamin B12 und vier Aminosäuren, welche die Erholung des geschwächten Organismus und des Nervensystems unterstützen. Vitamin B12 und die Aminosäure Arginin in BioVigor® sind unentbehrlich für die Bildung von Blut- und Nervenzellen und fördern die Energiebereitstellung. Phosphoserin und Glutamin ihrerseits unterstützen Aufbau und Funktion von Muskel- und Nervenzellen und verbessern deren Signalübermittlung. Ferner ermöglicht Phosphothreonin die Bildung wichtiger Bausteine der Zellmembran.

Der Sirup mit Kirschgeschmack enthält einen zahnschonenden Zuckerersatz, daher ist er für Diabetikerinnen und Veganer geeignet. Für Jugendliche ab 12 Jahren und Erwachsene empfiehlt sich eine Kurdauer von 20 bis 30 Tagen mit täglich 10 ml Sirup, um die Vitamin-B12-Speicher in der Leber zu füllen.

BioVigor® ist ein rezeptfreies Präparat und exklusiv in Schweizer Apotheken erhältlich.

Zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Weitere Informationen: IBSA Institut Biochimique SA, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



# OSTEOPOROSE: PRÄVENTION UND BEHANDLUNG

Welche Präventionsmassnahmen und Therapien wirken gegen Osteoporose? Blick auf die Bekämpfung der verbreiteten Knochenschwäche, mit Fokus auf Risikofaktoren, Diagnose und Behandlung.

Osteoporose ist die häufigste Knochenerkrankung; sie kommt durch eine Entkalkung des Knochens und einen Verlust von dessen stabilisierender Mikrostruktur zustande. Etwa jede dritte Frau erleidet nach ihrer Menopause einen durch Osteoporose bedingten Knochenbruch. Unter dem Begriff «Osteoporose» wird unterschiedliches verstanden: Er bezeichnet einerseits die Erkrankung, wenn ein Knochenbruch entstanden ist, und andererseits aber auch die Knochenbrüchigkeit, nämlich das Risiko, einen Knochenbruch zu erleiden. Auf die Erkrankung weist bei einem Knochenbruch, wenn dieser durch ein nur geringes Trauma zustande gekommen ist, und die Knochenbrüchigkeit als Risikofaktor wird durch eine verminderte Knochendichte definiert.

Typische Lokalisationen für einen osteoporotischen Bruch sind die Brust- und Lendenwirbelsäule (Wirbelkörper), die Hüfte und der Unterarm. Bricht ein Betroffener einen Knochen durch ein nur geringes Trauma wie z.B. durch einen Sturz aus dem Stand auf nicht rutschigem Terrain, ist dies verdächtig für eine erhöhte Knochenbrüchigkeit und damit eine Osteoporose. Die wichtigsten Risikofaktoren für osteoporotische Knochenbrüche sind schon früher erlittene solche Brüche, eine verminderte Knochendichte (durch Messung erfassbar) und fortgeschrittenes Alter.

## Dichte mit Röntgenstrahlen messen

Neben früher erlittenen osteoporotischen Knochenbrüchen und dem Alter korreliert die mit einer Dichtemessung erfasste Knochendichte sehr gut mit dem Bruchrisiko. Darum ist eine solche Messung diagnostischer Standard. Sie erfolgt mit Röntgenstrahlen an der Lendenwirbelsäule, an der Hüfte und am Unterarm.

Dr. med. Adrian Forster, Chefarzt Rheumatologie und Rehabilitation bei der Schulthess Klinik, erklärt: «Die Messung dauert nur kurz und ist kostengünstig. Aufgrund des Messresultats, des Alters und weiterer einfach erfassbarer Risikofaktoren lässt sich das Risiko gut abschätzen. Ist es relevant erhöht, lohnt sich eine spezifische medikamentöse Therapie.»

## Medikamentöse Therapien

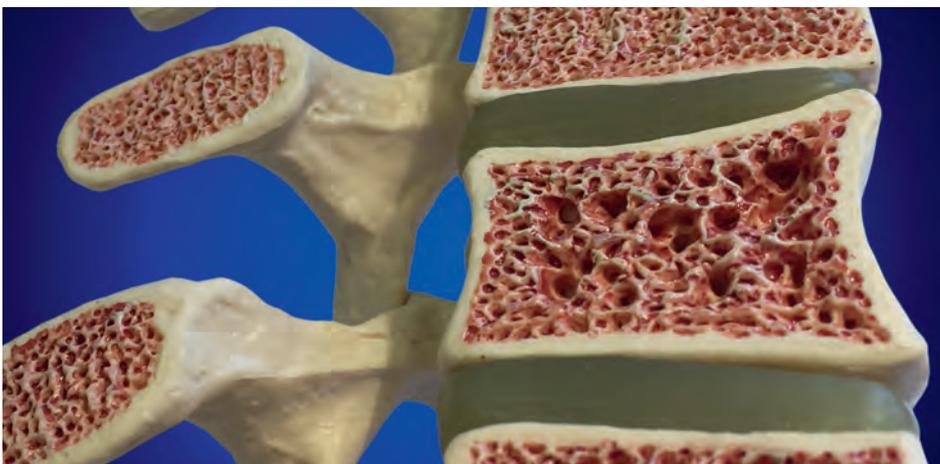
Am häufigsten werden sogenannte Bisphosphonate eingesetzt. Sie können entweder nüchtern vor dem Frühstück eingenommen werden oder aber als Infusionen angewandt werden. Eine solche Behandlung vermag das Risiko für Osteoporosebrüche an der Wirbelsäule, an der Hüfte und am Unterarm innerhalb von nur etwa einem Jahr um die Hälfte zu senken. Bei einem künftigen Sturz wird unter einer solchen Therapie die Wahrscheinlichkeit also halb so gross, einen Bruch zu er-

leiden. Dies im Vergleich zu ohne Therapie. Die Behandlung ist aber zeitlich auf wenige Jahre zu beschränken (nur selten länger erforderlich). Dies, um zu verhindern, dass zahnnahe Kieferknochen abstirbt oder atypische Knochenbrüche auftreten. Es gibt auch biotechnologisch hergestellte Medikamente wie Denosumab, die den Knochenabbau zu hemmen vermögen. Denosumab darf aber nie ohne eine Anschlussbehandlung mit einem Bisphosphonat abgesetzt werden. Alternativen zu diesen, den Knochenabbau hemmenden Medikamenten, sind den Aufbau stimulierende, biotechnologisch hergestellte Substanzen wie Teriparatid und Romosozumab. Letzteres hemmt zusätzlich auch den Abbau. Diese direkt aufbauenden Medikamente kommen aber nur bei schwerer Osteoporose infrage.

## Knochendichte nimmt wieder zu

Mit einer Knochendichtemessung kann das Ansprechen einer medikamentösen Therapie beurteilt werden. Bei guter Wirkung nimmt die Knochendichte zu. Daneben ist es wichtig, genügend Calcium und Vitamin D zuzuführen. Letzteres kann bei allen über 65-jährigen, auch knochengesunden Personen, empfohlen werden. Dazu Dr. med. Adrian Forster: «Es ist nicht nur gut für den Erhalt der Knochensubstanz, sondern erhält auch die Muskelfunktion, verringert dadurch Stürze, und wirkt Infektionen entgegen.» Eine gesunde Ernährung und regelmässige körperliche Aktivitäten sind ebenfalls wichtig.

Kommt es zu osteoporotischen Brüchen, gibt es spezifische operative Behandlungsmethoden. Unter anderem erlaubt das Einspritzen von Zement in gebrochene Wirbelkörper eine rasche Schmerzbeseitigung und es kann gelingen, diese wieder aufzurichten.



«Osteoporose der Wirbelsäule mit Abbau der Knochenbälkchen», Quelle: Shutterstock

**Dr. med. Adrian Forster**



ist an der Schulthess Klinik Chefarzt Rheumatologie und Rehabilitation.

# KOPFSCHMERZEN GEZIELT BEHANDELN

Gegen Kopfschmerzen gibt es wirksame Therapien. Entscheidend sind die sorgfältige Abklärung und genaue Diagnose.

## Herr Pohl, Kopfschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden. Wer leidet am meisten darunter?

Kopfschmerzen können in jedem Alter auftreten, auch Kinder können schon betroffen sein. Die Verteilung auf Frauen und Männer ist insgesamt etwa gleich, bei den einzelnen Kopfschmerzarten gibt es jedoch geschlechtsspezifische Unterschiede. Von Spannungstypkopfschmerzen und Migräne sind mehr Frauen betroffen, von Clusterkopfschmerz mehr Männer.

## Die Medizin kennt mehr als 200 Arten von Kopfschmerz. Wie unterscheiden Sie diese?

Kopfschmerzen können eine eigenständige Erkrankung sein, wir sprechen dann von primären Kopfschmerzen. Die drei genannten – Spannungstypkopfschmerzen, Migräne und Clusterkopfschmerz – sind in dieser Gruppe die häufigsten. Kopfschmerzen können aber auch im Zusammenhang mit einer anderen Erkrankung vorkommen. Wir nennen diese Gruppe sekundäre Kopfschmerzen. So können eine Infektion, eine Grippe oder eine Erkältung Kopfschmerzen auslösen, aber auch Bluthochdruck, eine Sehschwäche, Medikamente oder Verletzungen.

Die verschiedenen Kopfschmerzformen unterscheiden sich zudem, wie und wo sie wahrgenommen werden, also ob ein- oder beidseitig oder im gesamten Kopf, ob es zieht, bohrt, sticht oder pulsiert, sowie durch mögliche Begleiterscheinungen. So kommen

bei der Migräne oft Übelkeit und Erbrechen hinzu, während beim Clusterkopfschmerz zusätzlich das Auge gerötet ist und tränt und die Betroffenen ruhelos sind.

## Wann sollte man Kopfschmerzen ärztlich abklären lassen?

Schlagartig auftretende starke Kopfschmerzen sind ein Alarmsignal und Notfall und müssen sofort untersucht werden. Spannungstypkopfschmerzen sind meist harmlos und vergehen in der Regel von selbst wieder. Treten Kopfschmerzen häufiger oder zum ersten Mal auf, sollte beim Hausarzt oder der Hausärztin eine erste Abklärung gemacht werden. Dann könnten auch eine Migräne, Clusterkopfschmerz oder eine andere Ursache dahinterstecken.

## Was wird für die Abklärung untersucht?

Das wichtigste ist ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten oder der Patientin, um zu erfahren, wie sich die Schmerzen anfühlen, wo sie wahrgenommen werden, wann und wie lange sie auftreten. Auch die eigenen Erfahrungen im Umgang mit den Schmerzen können wichtige Hinweise liefern, etwa, ob man sich während der Schmerzen hinlegen muss oder eher unruhig umhertigert, ob man das Licht ausschalten muss. Dafür ist ein Kopfschmerztagebuch hilfreich, in dem man über einige Zeit diese Informationen festhält. Zur Abklärung gehört auch eine körperliche

Untersuchung, bei der die Muskulatur, Augenbewegungen, Hören und Sehen oder der Gleichgewichtssinn geprüft werden. Bei den meisten Patienten ergibt sich daraus schon ein eindeutiges Bild.

## Wie geht es weiter, wenn die Diagnose unklar ist?

Über Veränderungen im Gehirn kann eine Magnetresonanztomographie Aufschluss geben. Manchmal sucht man im Blut nach Veränderungen. Solche Untersuchungen sind aber nicht immer nötig.

## Wie werden Kopfschmerzen behandelt?

Ist die Ursache erkannt, können Kopfschmerzen gut und gezielt behandelt werden. Bei Spannungstypkopfschmerzen reichen häufig schon Verhaltensänderungen aus, um den Auslöser und damit die Kopfschmerzen loszuwerden, wie mehr Bewegung und Entspannung, Schlafgewohnheiten oder die Ernährung anzupassen. Steckt eine Sehschwäche hinter den Beschwerden, muss diese behandelt, bei anderen Patienten das Blutdruckmedikament angepasst werden. Bei primären Kopfschmerzen wie Migräne, die auch zyklusbedingt sein kann, aber auch gegen Clusterkopfschmerzen gibt es wirksame Medikamente und weitere Therapien.

In unserer Kopfwehstunde am Universitätsspital Zürich arbeiten wir eng in einem Team aus Spezialistinnen und Spezialisten verschiedener Fachbereiche zusammen. Das ist ideal, um Patientinnen und Patienten mit einem komplexen Krankheitsbild rasch zu helfen.



Von Spannungstypkopfschmerzen und Migräne sind mehr Frauen betroffen, von Clusterkopfschmerz mehr Männer.



### PD Dr. med. Heiko Pohl



ist Oberarzt in der Klinik für Neurologie am Universitätsspital Zürich und Spezialist für Kopfschmerzen. [www.usz.ch/kopfschmerzen](http://www.usz.ch/kopfschmerzen)

# LEBEN NACH DER **DARMKREBS-THERAPIE**

Das Darmzentrum Bern der Lindenhofgruppe begleitet von Darmkrebs Betroffene über den gesamten Behandlungspfad - von der Diagnose bis zur Nachsorge. Aufgrund des zeitnahen Informationsaustausches zwischen den Fachspezialistinnen und -fachspezialisten der Spitalgruppe mit den Grundversorgenden bleiben für die Betroffenen die Hausärztinnen und -ärzte die ganze Zeit über die primäre Ansprechperson.

Darmkrebs ist mehrheitlich heilbar. Mindestvoraussetzungen dafür sind das frühzeitige Erkennen des Tumors und die konsequente, individuell abgestimmte Behandlung sowie das professionelle Zusammenspiel spezialisierter Ärztinnen, Ärzte und hochqualifizierter Pflegefachpersonen verschiedener Disziplinen. Diese arbeiten im Darmzentrum Bern Hand in Hand, um individuelle, auf den betroffenen Menschen abgestimmte, Behandlungen zu definieren und eine optimale Versorgung zu gewährleisten. Dr. med. Mark Henschel ist ausgewiesener Spezialist und Leiter des Darmzentrums Bern der Lindenhofgruppe. Er geht nachfolgend unter anderem auf das Leben nach der Therapie ein.

## **Dr. Henschel, wie werden Betroffene nach der Tumor-Behandlung vom Darmzentrum Bern unterstützt?**

Das Leistungsangebot des Darmzentrum fokussiert nicht nur auf die primär wichtige Behandlung des Tumors, sondern auch auf den Alltag der Betroffenen nach der Behandlung: Unsere Medizinische Ernährungsberatung unterstützt bei Ernährungsfragen, spezialisierte Pflegefachpersonen, sogenannte Visceral Care Nurses, bieten eine umfassende Begleitung und die Psychoonkologinnen helfen bei der Verarbeitung der Diagnose.

Die Stomaberatung bietet bei der Routine mit einem künstlichen Darmausgang wertvolle Unterstützung. All diese Fachdisziplinen setzen sich nach der Behandlung für das Wohl unserer Patientinnen und Patienten wie auch einen lebenswerten Alltag ein.

## **Was ist ausserdem für die Betroffenen von grosser Wichtigkeit?**

Körperliche Fitness hat einen hohen Stellenwert. Hierfür werden Betroffene von der medizinischen Trainingstherapie im Lindenhofspital durch spezialisierte Physiotherapeutinnen und -therapeuten mit individuell zugeschnittenen Trainingsprogrammen begleitet.

## **Was steht aktuell im Fokus und ist Thema am Berner Tumorabend vom 26. März 2024?**

Dieses Jahr thematisieren wir unerwünschte Folgen, die nach einer Operation, Chemotherapie oder Bestrahlung den Alltag Betroffener beeinträchtigen können. Dabei gehen wir auf eine mögliche veränderte Darmfunktion oder Kontinenz-Situation ein, informieren zu Sensibilitätsveränderungen oder auch Haar ausfall durch die Chemotherapie. Auch wird der sogenannte Strahlendarm erklärt. Durch diesen Wissenstransfer möchten wir einen besseren Umgang mit möglichen Behandlungsfolgen fördern.

## **Was zeichnet das Darmzentrum Bern der Lindenhofgruppe besonders aus?**

Durch die Zertifizierung nach den strengen Richtlinien der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) wird die sehr hohe Behandlungsqualität auch transparent dokumentiert und kontrolliert. Sie stellt unter anderem sicher, dass alle Beteiligten in Bezug auf Abläufe und Strukturen ein einheitliches Verständnis haben und dient der Sicherheit unserer Patientinnen und Patienten.

### **Dr. med. Mark Henschel**

Leiter des DKG-zertifizierten Darmzentrums Bern der Lindenhofgruppe und Referent am Berner Tumorabend zum Thema Darmkrebs.



## **Berner Tumorabende am Lindenhofspital**

Bei den Tumorabenden der Lindenhofgruppe erfahren Sie Wissenswertes zu Früherkennungs- und Therapiemöglichkeiten sowie begleitende Massnahmen bei unterschiedlichen Krebsarten.

Tumorabend des Darmzentrums Bern,  
Dienstag, 26. März 2024, 18.30-20 Uhr  
**Darmkrebs - Alltag nach der Therapie**

### **Referentinnen und Referenten:**

**Dr. med. Sabine Bühler**, Fachärztin für Medizinische Onkologie und Innere Medizin, M.Sc. Palliative Care

**PD Dr. med. Ulrich Oppitz**, Facharzt für Radioonkologie/Strahlentherapie

**Dr. med. Mark Henschel**, Facharzt Chirurgie, Schwerpunkt Viszeralchirurgie

### **Adresse:**

Lindenhofspital;  
Bremgartenstrasse 117,  
3012 Bern; Gebäude  
Schule, Grosser Saal  
sowie Live-Feed online.



Die wichtigste Botschaft lautet: Darmkrebs ist mehrheitlich heilbar. Hierfür muss aber der Tumor früh genug erkannt werden. Und dann braucht es zur Nachsorge nebst einem fachübergreifenden Team von Spezialistinnen und Spezialisten ebenfalls viel persönliches Engagement.

# DIE HAUT – UNSER GRÖSSTES ORGAN

Überlegen wir uns, welche Funktionen die Haut im Gesamtorganismus Mensch einnimmt, kommen einem schnell der Tastsinn, das Aufnehmen von Stoffen oder das Empfinden von Wärme und Kälte in den Sinn. Doch die Haut ist viel mehr: als Grenze zwischen Mensch und Umwelt ist sie in erster Linie ein Schutzorgan.

Die Haut ist unser grösstes Organ und wiegt zwischen 3 und 10 Kilogramm. Mit der Haut nehmen wir wahr und zeigen unsere Empfindungen. So ist es nicht verwunderlich, dass die Haut auch im menschlichen Sprachgebrauch oft im Zusammenhang mit Gefühlen Verwendung findet: «Es ist zum Aus der Hautfahren», «mit Haut und Haar», «hautnah», «Ich fühle mich nicht wohl in meiner Haut» oder «Das geht mir unter die Haut».

Dieser Spiegel unserer Seele zeigt sich einerseits banal durch das Erröten der Haut bei Aufregung oder Schamgefühl, durch Schweissperlen bei Angst oder durch Gänsehaut bei Erregung. Doch auch der Ausscheidungsprozess kann durch das Seelenleben in Mitleiden-

schaft gezogen werden, was weitaus langfristige Folgen haben kann – zum Beispiel in Form von Akne, Ausschlägen oder Entzündungen.

## Die drei Hautschichten

Die Haut besteht im Grunde aus drei Schichten: die Epidermis als äusserste Schicht, die Dermis oder «Lederhaut» und die Unterhaut. In der Unterhaut befindet sich schützendes Fettgewebe, welches je nach Körperregion unterschiedlich dick ausfällt. Es dient als Wärmespeicher und Polsterung für darunter liegendes Gewebe.

In der Dermis finden wir die Haarwurzeln, Schweiss- und Talgdrüsen sowie Blutgefässe,

welche die nicht durchblutete Epidermis mit Nährstoffen versorgt. An der Grenze zwischen Epidermis und Dermis werden laufend neue Zellen gebildet, welche während rund 28 Tagen einen Verhornungsprozess durchlaufen und am Ende als Hautschuppen abgestossen werden.

## Der pH-Wert der Haut

Abgrenzung zur Umwelt beschreibt die eigentliche Funktion der Haut am besten. Sie ist ein Schutzorgan und soll den Körper vor schädigenden Umwelteinflüssen bewahren. Entgegen der allgemeinen Erwartung ist die Haut trotz ihrer Grösse ein schlechtes Resorptionsorgan. Stoffe, die wir auf die Haut auftragen, gelangen häufig nicht oder nur in



## GELENK- UND MUSKELSCHMERZEN LINDERN

**Entzündete, verstauchte oder einfach überbeanspruchte Gelenke sind schmerzhaft und beschränken die Mobilität. Mit Hialsorb Cold lanciert das Genfer Pharmazie-Unternehmen TRB Chemedica eine neue Salbe, die Entzündungen schnell und effektiv reduziert.**

Hialsorb Cold ist aber nicht nur bei Entzündungen geeignet, sondern wirkt ebenfalls lindernd bei Blutergüssen und Schwellungen sowie bei Weichteilverletzungen (Verstauchungen, Zerrungen usw.). Die äusserlich anzuwendende Creme entfaltet ihre wohltuende Wirkung aber auch nach dem Sport bei ermüdeten und verspannten Muskeln.

Diese neue Creme hinterlässt bei der Anwendung keine Flecken, da sie nicht ölig ist. Zudem lässt sie sich leicht auftragen. TRB Chemedica empfiehlt eine Anwendung von zwei bis drei Mal pro Tag. Eben-

falls willkommen ist, dass Hialsorb Cold selbst als Medizinprodukt der Klasse I angenehm riecht, parabenfrei ist und rasch in die Haut einzieht.

## Erwiesene Wirksamkeit

Die Anwendungspraxis zeigt, dass mit Hialsorb Cold die Beweglichkeit um bis zu 70 Prozent verbessert werden kann. Diese Wirkung wurde durch eine prospektive, randomisierte klinische Studie an 74 Patient\*innen mit Weichteilverletzungen belegt. Dort zeigte sich bei Patient\*innen, die mit der Mentholhaltigen Creme behandelt wurden, im Vergleich zu einer Placebogruppe, ab der ersten Behandlungswoche eine signifikante Schmerz- und Funktionsverbesserung.

Die in Hialsorb Cold enthaltenen Wirkstoffe Chondroitinsulfat und Hyaluronsäure reduzieren gemäss einer weiteren klinischen Studie

Entzündungen effizient. So führte man bei mit Hialsorb Cold sowie Physiotherapie behandelten Patient\*innen nach einem beziehungsweise zwei Monaten nach Behandlungsbeginn eine hochauflösende Ultraschalluntersuchung durch. Dabei zeigte sich eine deutliche Reduktion der Begleitentzündung im betroffenen Gelenkareal.



## Gratismuster

Senden Sie uns den ausgefüllten Talon und Sie erhalten zwei Probemuster von Hialsorb Cold.

Name/Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Nr. \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

**Einsenden an:** TRB CHEMEDICA SA, Chemin St-Marc 3, CH-1896 Vouvry VS, (Betreff: «Probe Hialsorb Cold»); Oder noch einfacher per E-Mail an [switzerland@trbchemedica.com](mailto:switzerland@trbchemedica.com). Einsendeschluss: 30. April 2024

sehr kleinen Mengen in tiefere Hautschichten. Dennoch ist die Pflege der Haut enorm wichtig. Die Reinigung und Pflege am Morgen sollen eine ergänzende Schutzschicht bilden und helfen, die alltäglichen Einflüsse zu minimieren. Durch die Pflege am Abend wird nicht nur der Alltagsschmutz etwa vom Gesicht entfernt, sondern die Haut wird zur Regeneration fähig.

Ein Übermass an Reinigung ist schädlich für unsere Haut. Ihr normaler pH-Wert befindet sich im leicht säuerlichen Bereich und wird Säureschutzmantel genannt. Bei jeder Reinigung zerstören wir diesen Schutz mässig bis stark, je nach verwendetem Reinigungsmittel. Während des Wiederaufbaus ist unsere Haut anfälliger für Schäden, was empfindliche Personen häufig an Hautrötungen und Juckreiz nach dem Duschen bemerken. Nun wird auch verständlich, was mit pH-haut-

neutral gemeint ist: reines Wasser gilt als «neutral» und weist einen pH-Wert von 7 auf. Und gesunde Haut hat einen pH-Wert von 5 und liegt damit eigentlich schon im leicht sauren Bereich. Darum gilt ein Produkt als «hautneutral», wenn sein pH-Wert eine 5 ist. Damit ist es weniger schädlich für den Säureschutzmantel.

### Optimale Hautpflege und -reinigung

Um die Haut optimal zu reinigen, eignen sich Produkte mit einem reduzierten Anteil von Schaumbildern. Diese trocknen die Haut aus und sind gerade bei sehr empfindlicher Haut nicht ratsam. Echte Seife ist ebenfalls nicht empfehlenswert. Die darin enthaltenen Bestandteile können mit dem Kalk im Wasser Ablagerungen in den Poren verursachen. Dies kann Akne verschlimmern oder Entzündungen auslösen.

Chemische Duftstoffe oder aggressive Zusatzstoffe vermögen die Haut zu schädigen oder Irritationen zu verursachen. Hautdefekte vermindern die natürliche Schutzfunktion der Haut, dadurch wird sie sensibler und anfälliger für Reize. Dies führt wiederum zu neuen Hautdefekten, womit der «Teufelskreis» perfekt ist.

### Vorteile von Naturkosmetik

So individuell jeder Mensch ist, so individuell sollte auch seine Hautpflege sein. Gerade die Werbung versucht uns beim Thema Gesichtspflege mit immer neueren, innovativeren und originelleren Werbeslogans und Inhaltsstoffen zu verführen. Doch die Haut braucht eigentlich gar nicht viel: Mit einer milden Reinigung, einem leichten Gesichtswasser und einer geeigneten Creme schaffen Sie eine optimale Basis. Spezialpflege wie Augencreme oder Seren können auf Wunsch punktuell ergänzend beigezogen werden.

Im Einklang mit der Natur fühlt sich unsere Haut am wohlsten: Die natürlichen Inhaltsstoffe von Naturkosmetik sind weniger reizend und können die Haut bei der Selbstregeneration unterstützen. Die Aufmachung von Naturkosmetik ist bei vielen bekannten Marken bereits seit längerem frisch und modern. Das trägt dazu bei, dass Naturkosmetik immer mehr zum Trend wird. Lassen Sie sich überzeugen – die Apotheke oder Drogerie Ihres Vertrauens freut sich auf Ihren Besuch.

Im Rahmen einer Hautserie werden wir uns in weiteren Ausgaben der «Schweizer Hausapotheke» verschiedenen Hautproblemen wie Neurodermitis, Psoriasis, Hautpilz oder Akne widmen, sowie verwandte Themen wie Sonnenschutz und Hautpflege im Detail behandeln. Bleiben Sie gespannt.

### Anina Nater

ist dipl. Drogistin HF und Teilinhaberin der Drogerie Haas in Frauenfeld.



Die Haut ist ein Schutzorgan und soll den Körper vor schädigenden Umwelteinflüssen bewahren.

#### Impressum Schweizer Hausapotheke

**Verlag und Anzeigen** MP Media Press SA, Könizstrasse 25, 3008 Bern, Tel. 031 740 97 10, Fax 031 740 97 28, info@schweizerhausapotheke.ch

**Geschäftsleitung** Dr. Christoph Tschan, 031 740 97 15, ch.tschan@schweizerhausapotheke.ch; Misha Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch

**Redaktion** Martin Mäder, 031 740 97 18, m.maeder@schweizerhausapotheke.ch (Leitung); Cornelia Hänni, c.haenni@schweizerhausapotheke.ch

**Gestaltung** Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch • **Leiter Marketing und Kommunikation** Stefan Möckli, 031 740 97 02,

s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg • **Titelbild** Anja Maria Wullschläger • **Auflage** 177204 (beglaubigt

WEMF 2023); deutsch 123605, französisch 53599 • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnementdienst** Saanefeldstrasse 2, 3178 Bösingen,

**058 510 61 12**, abo@schweizerhausapotheke.ch

# VEGANES LEDER – ODER WAS?!

Es gibt immer mehr Alternativen zu tierischem Leder. Die innovativen Materialien werden unter anderem aus Ananas, Äpfeln, Kaffee oder Pilzen hergestellt.

Um vorab etwas richtigzustellen: Veganes Leder gibt es eigentlich nicht. Leder ist per Definition eine gegerbte Tierhaut, also immer tierischen Ursprungs. Der Begriff «veganes Leder» ist demnach ein Widerspruch in sich. Aber um Wortklauberei soll es hier nicht gehen, sondern darum, dass die Suche nach Alternativen zu echtem Leder mittlerweile zahlreiche innovative Lösungen hervorgebracht hat. Eine begrüssenswerte Entwicklung, denn die industrielle (Billig-)Lederproduktion steht schon lange in der Kritik: Der Einsatz von giftigen Chemikalien bei der Gerbung und der hohe Wasserverbrauch sind für Mensch und Umwelt zu einer enormen Belastung geworden.

Der Ersatz von Kunstleder, das aus synthetischen Kunststoffen wie Polyurethan oder PVC besteht, ist jedoch keine adäquate Al-

ternative. Darum gehört Materialien aus biobasierten und nachhaltigen Rohstoffen die Zukunft. Bei vielen neu entwickelten Lederimitaten sind zwar immer noch Bestandteile aus nicht biobasierten Rohstoffen enthalten, aber viele Unternehmen arbeiten fieberhaft daran, diese zu reduzieren oder – wenn möglich – gänzlich darauf zu verzichten. Wir stellen hier einige dieser Materialien vor.

## **Ananasblätter als Leder-Alternative**

Aus den Fasern von Ananasblättern, die als Nebenprodukt der Ananasernte auf den Philippinen anfallen, stellt das Unternehmen Ananas Anam (Hauptsitz in London) das Material «Piñatex» her. Neben den Pflanzenfasern besteht der Vliesstoff zu etwa 20 Prozent aus einem Kunststoff, der auf Maisstärke basiert. Für die Produktion des Materials werden die Pflanzenblätter, die nach der

Ananasernte zurückbleiben, abgeschnitten und die langen Fasern herausgelöst. Diese werden gewaschen und getrocknet. Durch einen weiteren Reinigungsprozess entsteht daraus ein flockiges Material, das mit dem Kunststoff gemischt wird und so die Grundlage aller Piñatex-Kollektionen bildet.

Als Rollenware wird das Material dann in Europa veredelt und weiterverarbeitet. Entwickelt wurde die Innovation von der spanischen Designerin und Unternehmerin Carmen Hijosa, die in den 1990er-Jahren als Lederexpertin tätig war. Die negativen Auswirkungen der Lederindustrie für die Umwelt veranlassten sie jedoch, nach einer nachhaltigeren Alternative zu suchen. 2021 wurde sie für den Europäischen Erfinderpreis des Europäischen Patentamts (EPA) nominiert. Anwendung findet Piñatex bei Schuhen, Taschen, ▶▶

## Zuverlässiger und giftfreier Zeckenschutz?



### **Homöopathie hilft Ihrem Haustier.**

Fragen Sie Ihren Tierarzt, Ihre Apotheke oder Drogerie.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)



Bekleidungen und Polstermöbeln. Zu den Kunden zählen unter anderem namhafte Labels wie Hugo Boss.

### Recycling von Apfeltrester

Aus den Resten von Äpfeln, die vor allem bei der Saftproduktion in grossen Mengen anfallen, lässt sich ebenfalls ein lederähnliches Material herstellen. So zum Beispiel die «AppleSkin» des Unternehmens Frumat. Geegründet wurde es von Hannes Parth. Bereits seit 15 Jahren feilt der Südtiroler an seinem innovativen Material, das früher oder später auf rein pflanzlichen Inhaltsstoffen basieren soll.

Momentan wird allerdings noch Kunststoff zur Stabilität benötigt. Der sogenannte Trester (die festen Rückstände der Äpfel) wird damit angereichert und auf ein Trägermaterial wie Baumwolle, Bambus oder recyceltem Polyester aufgebracht. So erhält der Stoff die gewünschte Reissfestigkeit. Die typische Lederstruktur wird mittels Schablone auf die Oberfläche aufgebracht. Ebenfalls aus Apfeltrester wird das lederähnliche Material «Leap» vom Unternehmen Beyond Leather hergestellt. Es besteht aus 84 Prozent biobasierten Bestandteilen.

### Nützliche Haut der Kaffeebohne

Was Kaffee mit Autos zu tun hat? Für Ingenieurin Martina Gottschling, Forscherin der VW Group Innovation, eine ganze Menge. Für den Autokonzern ist sie auf der Suche nach tierfreien und recycelten Materialien, die als Lederersatzstoffe für Autositze, Zier-



Fotocredit Ananas: Ananas Anam, Fotocredit Pilze: Zvnder

Fasern von Ananasblättern, die als Nebenprodukt der Ananasernte auf den Philippinen anfallen, werden unter Beimischung von Kunststoff aus Maisstärke zu einem Vliesstoff verarbeitet.

verkleidungen und Lenkradbezüge taugen. Denn auch in der Autoindustrie wird der Ruf nach umweltfreundlicheren Materialien immer lauter.

Für ihre Grundlagenforschung hat Martina Gottschling mitunter die Kaffeebohne ins Visier genommen. Oder genauer gesagt: das Silberhäutchen, das die Kaffeebohne ummantelt und als Reststoff bei der Röstung anfällt. Diese Häutchen eignen sich bestens als natürlicher Füllstoff bei der Herstellung von Kunstleder. Damit ist das Kunstleder zwar nicht vollständig nachhaltig, aber der

Anteil an erdölbasierten Inhaltsstoffen kann damit zumindest reduziert werden.

Ebenfalls mit Kaffee experimentiert das Münchner Schuhlabel nat-2. Zusammen mit einem Tiroler Betrieb, der aus gebrühtem Kaffeesatz sogar Tapeten herstellt, sind Sneakers entstanden. Bis zu 30 Prozent Kaffeeanteil steckt in den Schuhen. Der Rohstoff stammt von Cafés aus der Umgebung, was den grossen Vorteil hat: Der Rohstoff kann dadurch zügig weiterverarbeitet werden und schimmelt nicht so schnell.

### Anstatt Wildleder Pilze aus Transsylvanien

Optisch und haptisch erinnern die Produkte des Labels Zvnder an Wildleder. Allerdings handelt es sich auch hierbei um keine Tierhaut, die verwendet wird, sondern um einen speziellen Baumpilz: den Zunderschwamm. Daraus entwickelte Designerin Nina Fabert, die bereits während ihres Studiums eingehende Material- und Verarbeitungsstudien zu diesem Pilz betrieb, das Material «Fungiskin». Geerntet wird der Rohstoff in Rumänien, genauer gesagt in Siebenbürgen (Transsylvanien). Dort kommt der Pilz häufig vor und wird seit Generationen verarbeitet. Um den Arterhalt des Pilzes zu sichern, werden die Fruchtkörper des Pilzes vorsichtig von den Stämmen gelöst und die Bäume auch entsprechend gepflegt. Da der Pilz einen hohen Luftanteil aufweist, fühlt sich das Material ausgesprochen weich und leicht an. Im gesamten Herstellungsprozess werden keine chemischen Stoffe eingesetzt.



Optisch und haptisch erinnern die Produkte des Labels Zvnder an Wildleder. Die Basis ist aber keine Tierhaut, sondern ein Baumpilz.

Susanne Lieber

# EINBLICKE UND AUSBLICKE OTO 2024 DER PALLAS KLINIKEN

An einer Tagung von Fachärztinnen und Fachärzten geht es vor allem um Kontakte und um den Wissensaustausch. Zwar war dies an der diesjährigen Ophthalmologischen Tagung (OTO) der Pallas Kliniken in Olten nicht anders, doch die OTO 2024 sah eine Rekordteilnahme und feierte eine Premiere.

Diese Tagung veranstalten die Pallas Kliniken seit 1995. Für die Ausgabe vom 25. und 26. Januar im Hotel Arte hatten sich rund 400 Fachärztinnen und Fachärzte angemeldet – ein neuer Rekord. Geboten wurde ihnen eine breite Palette hochaktueller Themen und praxisorientierter Referate aus den Bereichen Ophthalmologie, Ophthalmochirurgie, Dermatologie sowie der ästhetischen Medizin.

Zum laut Medienmitteilung der Pallas Kliniken «grossen Erfolg» trug die Internationalität der Teilnehmenden bei. Die rund 40 Referenten\*innen kamen nebst aus der Schweiz auch aus Deutschland, Frankreich sowie etwa auch aus dem Vereinigten Königreich: «Mit einer Rekordteilnahme von Fachleuten aus dem In- und Ausland setzte die Tagung neue Massstäbe in der fachlichen Diskussion und im Wissensaustausch», heisst es weiter.

Die Vielseitigkeit der OTO 24 zeigte sich auch darin, dass zum zweiten Mal die Fachtagung der Dermatologie integriert wurde. So hatte zum zweitägigen Event nicht nur Prof. Dr. med. David Goldblum für seinen Fachbereich, die Ophthalmologie, geladen, sondern mit Dr. med. Christoph Schänzle auch der Chefarzt Dermatologie der Pallas Kliniken.

## **Volldigitales Binokular**

Neue Massstäbe an der diesjährigen OTO wurden auch bei den Präsentationen und Referaten gesetzt: Highlight der Tagung war die Nutzung modernster 3D-Technologie. In den Tagungssälen Giacometti, Disteli und Hodler wurde medizinischer Fortschritt sprichwörtlich sichtbar. «Wir durften als erste Schweizer Augenklinik das neue rein digitale Mikroskop <SeeLuma> nutzen und testen», erklärt David Goldblum, Chief Medical Officer (CMO) der Pallas Kliniken.

«SeeLuma» ist gemäss der US-Herstellerin Bausch + Lomb das weltweit erste digitale Binokular. Seine 3D-Vorführung im praktischen Einsatz war an der OTO 2024 für das eigens mit 3D-Brillen ausgestattete Publikum das grosse Highlight. Im kommenden Jahr steht dann die



An der OTO 2024 vermochte die Vorführung einer 3D-Augenoperation das zahlreich anwesende Fachpublikum zu begeistern.

OTO selbst gross im Fokus: am 30. und 31. Januar 2025 wird die 30. Ausgabe gefeiert.

Martin Mäder

## **«HERVORRAGENDES FEEDBACK»**

Eine Rekordbeteiligung, ein internationaler wie interdisziplinärer Austausch und spannende Präsentationen samt einer Schweizer Premiere – wir fragten beim Gastgeber nach:

### **Prof. Dr. med. David Goldblum, wie kam die Show mit dem neuen Mikroskop an?**

Ziel war es, unseren Kolleginnen und Kollegen in hervorragender 3D-Qualität die Eingriffe didaktisch und plastisch besser denn je zu demonstrieren. Das Feedback, für den ganzen Kongress, aber speziell auch für diese Vorführung, war hervorragend.

### **Was wurde alles in 3D demonstriert?**

Wir zeigten Videos aus der Lid-, Hornhaut-, refraktiven, grauen Star- und Netzhautchirurgie. Die Auswahl war so gewählt, um die häufigsten Fälle aus jeder Subspezialität zu präsentieren.

### **Wie beurteilen Sie als Ophthalmochirurg diese neue Technologie?**

Die 3D-Technologie kennt man bei den opti-

schen Mikroskopen bereits seit Jahrzehnten. Innovativ sind Aufzeichnungsmöglichkeiten in 3D. Das volldigitale Mikroskop gefiel mir gut und ich sehe darin viel Potenzial. Es hat aber noch kleine Nachteile, so gibt es etwa noch eine ganz geringe bildliche Verzögerung. Übrigens entstehen durch diese Technologie keine zusätzlichen Kosten für Patient\*innen und Kassen.

### **Gibt es weitere konkrete Vorteile?**

Wir sind noch in der Anfangsphase. Weniger Lichtbelastung und weniger Blendung sind aktuell die offensichtlichsten Vorteile. Zudem sollte in baldiger Zukunft das Einblenden von diversen diagnostischen Untersuchungen während der Operation möglich sein.

### **Wie aufgeschlossen sind sie gegenüber Innovation?**

Ich bin ein «early adopter», der Freude hat, Neues zu testen und Verbesserungspotential an die Hersteller zurückzumelden. Ob es ein Meilenstein in der Ophthalmochirurgie ist, wird sich erst noch zeigen.

### **Prof. Dr. med. David Goldblum**

Chief Medical Officer, Facharzt für Augenheilkunde, spez. Ophthalmochirurgie



# VOM KONFLIKT ZUM POSITIVEN ERGEBNIS

Ob Meinungsverschiedenheiten zu einem Scherbenhaufen oder zu neuen Lösungen führen, kann man oft selbst mitbestimmen. Denn nicht immer ist Schweigen tatsächlich Gold.

Familie Zehnder sitzt beim Abendessen. Vater Jan tippt amüsiert in sein Handy, offenbar erheitert ihn eine Nachricht auf dem Display. «Wir sitzen zusammen am Esstisch und du hast nichts Besseres zu tun, als auf dem Handy herumzuspielen», ärgert sich seine Frau. «Was bist du nur für ein miserables Vorbild für deine beiden Kinder», fügt sie empört an. Mit zornesrotem Gesicht packt Jan Zehnder sein Smartphone und verzieht sich in seinen Hobbyraum im Keller. Bis der Familienfrieden wieder einkehrt, wird es einige Tage dauern.

## Eine Chance für Lösungen

Wo Menschen gemeinsam wohnen, arbeiten oder ihre Freizeit verbringen, kann es zu Meinungsverschiedenheiten kommen. Gestritten wird etwa um die Dauer der Badezimmerbenutzung, um die Fahrweise im Strassenverkehr, um die Ordnung in der Waschküche sowie um den Umgang mit Geld. Wie Untersuchungen ergeben haben, lösen Finanzthemen besonders häufig Meinungsverschiedenheiten aus.

Nun sind Auseinandersetzungen nicht von vorneherein negativ, im Idealfall führen sie zu besseren Lösungen. Es gilt aber einiges zu beachten. So wird, wer nie offensiv seinen Standpunkt vertritt, womöglich respektlos behandelt oder ausgenützt. Konflikte sind öfters nötig, um Grenzen zu setzen und den eigenen Bedürfnissen Beachtung zu verschaffen. Am Arbeitsplatz oder im Verein können schwelende Missstimmungen, die nicht angesprochen werden, lähmend wirken, indem sie die Motivation und den Zusammenhalt untergraben.

## Spannungen frühzeitig ansprechen

Die allermeisten Menschen mögen Auseinandersetzungen nicht und versuchen sie zu vermeiden. Die entsprechende Redewendung lautet: «Man schweigt dem Frieden zuliebe.» Doch nicht immer ist «Reden Silber und Schweigen Gold», wie eine andere Redensart besagt. Gelegentlich ist es besser, störendes Verhalten frühzeitig anzusprechen. Wartet man zu lange, können sich aufgestaute Gefühle entladen. Es rutschen leicht Beschimpfungen heraus, die man später bereut.

Nach einer heftigen Schimpftirade ist es oft schwierig, in der Familie, in der Verwand-

schaft oder im Arbeitsteam wieder zu einem einigermaßen harmonischen Miteinander zurückzufinden. Frühzeitig angesprochene Unstimmigkeiten ermöglichen eher ein sachliches Gespräch, bei dem man zu akzeptablen Kompromisslösungen kommt; Verletzungen werden so eher vermieden.

Wenn der Umgangston zunehmend gereizter wird, sollten die Warnleuchten aufblinken. Man kann den entsprechenden Tonfall direkt ansprechen: «Auf mich macht es den Eindruck, dass du mit etwas sehr unzufrieden bist. Bitte verrate mir, was dich stört.» Auf diese Weise wird die Ursache der Spannungen direkt angesprochen, damit kann man leichter zu einer Lösung kommen. Die Bemerkung: «Auch wenn wir unterschiedlicher Meinung sind, sollten wir den Respekt voneinander nicht verlieren. Dein Umgangston stört mich», hilft

mit, dass ein Konflikt nicht zu gegenseitigen Gehässigkeiten führt.

## Klare Kommunikation

Spannungen entstehen vor allem dann, wenn die Interessen der Beteiligten stark voneinander abweichen. Laut Fachpersonen aus der Psychologie ist ein häufiger Auslöser für Streitigkeiten die Annahme, die andere Person müsse doch wissen, dass sie sich falsch verhält. Dieses Missverständnis tritt gehäuft bei Menschen auf, die seit längerer Zeit zusammen sind. Der Vater nimmt an, dass die Teenager-Tochter im Badezimmer weiss, dass er sich dringend rasieren und duschen muss; er ärgert sich über die Trödelnde. Die kaufmännische Mitarbeiterin ihrerseits geht davon aus, dass ihre Kollegin weiss, dass sie auf die versprochenen Unterlagen wartet. Werden diese Erwartungen nicht erfüllt,



Zum Streit kann es sehr schnell kommen. Wird der Ton zunehmend gereizt, sollte man sich um versöhnliche Entspannung bemühen.

kommt es zu Frustrationen. Die Folge sind ein gereizter Tonfall, feindselige Blicke oder kleine Racheaktionen. Konflikte werden oft durch eine ungenaue Kommunikation angeheizt.

Die digitalen Medien fördern Unklarheiten. Für die präzise Kommunikation sind neben den gesprochenen Worten auch die Stimmlage, die Mimik und die Gestik entscheidend. Die angesprochene Person kann so besser einschätzen, ob eine Äusserung freundlich, ironisch oder ungeduldig gemeint ist. Emojis, die in der digitalen Kommunikation Stimmungs- und Gefühlslagen ausdrücken, vermitteln gelegentlich verwirrende Signale. Bei E-Mails, SMS oder auf WhatsApp fasst der/die Empfänger\*in eine spassig gemeinte Bemerkung irrtümlich als kritische Anspielung auf. Eine dringende Bitte wird als Wunsch, der gelegentlich erfüllt werden sollte, fehlinterpretiert. Für wichtige oder heikle Themen sollte man den direkten Austausch, eine Videoschaltung oder das Telefongespräch wählen.

#### Eigenes Empfinden erwähnen

Konflikte laufen häufig nach einem ähnlichen Muster ab: Eine Person äussert Vorwürfe. Der kritisierte Mensch reagiert entweder mit

einem Gegenangriff oder mit einer Rechtfertigung. Auseinandersetzungen zielen oft darauf ab, die andere Person zu einer Verhaltensänderung oder zu einem Schuldeingeständnis zu drängen. Dabei schaukeln sich die Wortgefechte immer weiter hoch. Beide hören sich kaum mehr zu, sie wollen ihr Anliegen mit einem zunehmend intensiveren Redeschwall durchsetzen. In der Folge verhärten sich die Fronten, eine Auflösung des Konflikts rückt in weite Ferne.

Zweckmässiger, als das Gegenüber frontal anzugreifen, ist es, über eigene Empfindungen zu sprechen, beispielsweise: «Ich bin sehr enttäuscht, dass du mein Vertrauen missbraucht hast.» Bei Konflikten sollte man sich möglichst auf die aktuelle Situation beschränken, ein Beispiel: «Du hast mich heute zwei Stunden warten lassen, ich habe mir Sorgen gemacht, ich fürchtete, es sei dir etwas zugestossen. Ich wäre froh gewesen, wenn du mich über die Verspätung informiert hättest.»

#### Lösungsvorschläge lindern Spannungen

Zielführender als Angriffe sind immer Lösungsvorschläge. Der Satz «Ich bin dankbar, wenn du jeweils den vollen Abfallsack unaufgefordert zum Abfallcontainer bringst» erzielt eine andere Wirkung als die Bemerkung «Braucht der Herr jedes Mal eine extra Einladung zum Entsorgen des vollen Kehrichtsacks?».

Wichtig ist auch der richtige Zeitpunkt. So ist es gelegentlich besser, wenn man ein Streitgespräch vertagt und stattdessen einen Spaziergang an der frischen Luft unternimmt. Wichtig: Unter Einfluss von Alkohol eskalieren Konflikte leichter, deshalb sollte man nach Wein, Bier oder anderen Drinks keine Streitgespräche beginnen. Auch in Stressphasen sowie nach einem langen, anspruchsvollen Arbeitstag sollte man möglichst keine Meinungsverschiedenheiten austragen.

Wenn es Themen zu klären gibt, wartet man besser eine ruhige, entspannte Phase ab. Ebenso sollte man das Umfeld passend wählen. Eine Person an einer Team- oder an einer Vorstandssitzung frontal anzugreifen, ist selten eine zielführende Strategie. Die kritisierte Person fühlt sich blossgestellt oder gar gedemütigt. Anstehende Differenzen bespricht man besser separat in kleiner Runde, damit niemand das Gesicht verliert und leichter einer Lösung zustimmen kann.

Adrian Zeller

## Der Blaue mit dem roten Ring



Für sie & ihn

**Maximaler Schutz für spröde und rissige Lippen!**

Der **Blaue** mit den Aktiv-Substanzen im **roten Ring** pflegt, schützt und schmiert nicht, beugt vor und hindert die Bakterien am Eindringen.



Distribution Suisse – Tanner SA Cham, [www.tanner-sa.ch](http://www.tanner-sa.ch)

# AROMATHERAPIE – DIE DUFTENDE WELT DER HEILPFLANZEN

Die Aromatherapie mit ätherischen Ölen zählt als Teil der Phytotherapie zu den anerkanntesten komplementärmedizinischen Behandlungsmethoden. Ätherische Öle werden therapeutisch eingesetzt, um Krankheiten zu lindern und das Wohlbefinden zu steigern.

Ätherische Öle sind in vielen Pflanzen enthalten. Ihr Duft ist heilsam. Pflanzenteile und Duftstoffe gelten seit jeher als Gesundheitsmittel: Schon die alten Hochkulturen in Ägypten, China und Mesopotamien setzten sie für therapeutische und rituelle Zwecke ein. Aromatherapie funktioniert über die Wirkungen wohlduftender Substanzen auf Körper, Geist und Seele.

## Duftstoffe und ihr therapeutischer Nutzen

Angenehme Düfte sprechen unseren Geruchssinn an. Gefühle, Körperfunktionen und Erinnerungen werden beeinflusst. Viele ätherische Öle (v.a. Lavendel, Melisse oder Ylang-Ylang) sind krampflösend. Sie werden eingesetzt bei Verkrampfungen im Verdauungsbereich, der Blutgefässe, Gebärmutter, bei Kopfschmerzen und Migräne. Andere (v.a. Kamille, Teebaum oder Zwiebel) sind antibakteriell, antiviral und pilzhemmend.

Weiter nutzen wir ätherische Öle bei Hautentzündungen und gegen Krankheitserreger in den Atemwegen. Verdauungsförderliche ätherische Öle (v.a. Kümmel, Majoran oder Zimt) können Blähungen lindern. Ätherische Öle von Nadelbäumen und wärmeliebenden Bäumen (v.a. Eukalyptus, Fichte oder Minze) sorgen für freie Atemwege: Es kommt zur gefühlten Lungendehnung und das Atmen wird intensiver.

Dass ätherische Öle (v.a. Benzoe, Lavendel oder Rose) die Haut pflegen und heilen können, ist bekannt: ihre antibiotische Wirkung lindert Juckreiz und lässt Rötungen verschwinden. Auch seelisch tun sie gut (v.a. Lavendel, Sandelholz oder Ylang-Ylang): Sie beruhigen bei Stress, schenken Kraft und aphrodisieren.

## Therapeutische Anwendungen

Die Aromamassage ist eine Verwöhnmassage, die Kraft und Energie schenkt, körperlichen und psychischen Stress abbaut und zu innerem Gleichgewicht sowie Harmonie führt. Bei der Aromapflege findet die Anwendung ätherischer Öle innerhalb pflegerischer Massnahmen statt: Die Selbstheilungskräfte des Patienten werden aktiviert und Stimmungsschwankungen harmonisiert.

Wer seiner Haut eine Verjüngungskur schenken möchte, sollte sich eine Salz-Öl-Massage gönnen. Dabei erfährt man eine Mischung aus warmen, duftenden Ölen und kostbarem Himalaya-Salz. Die Haut wird weich und glatt, strafft sich, wird gereinigt und besser durchblutet. Eine Raindrop-Massage schenkt tiefe, wohlige Entspannung und Vitalisierung: Unterstützt werden das Immun- und Skelettsystem, die Atemwege und die Verdauung. Über eine gezielte Fussmassage mit ätherischen Ölen können bei der Chak-

ra-Energie-Massage die inneren Organe gestärkt werden.

## Vielfältiges Einsatzgebiet

Ätherische Öle können äusserst vielfältig eingesetzt werden. Ihre Eigenschaften reichen von schmerzstillend, betäubend, beruhigend, stärkend über aphrodisierend, konzentrationssteigernd, hustenlindernd, meditativ bis hin zu stimmungsaufhellend, immunstärkend, desinfizierend und wundheilend. Die Qualität ätherischer Öle auf dem Markt schwankt allerdings enorm, daher ist eine möglichst gute Qualität wichtig.

## Seminar an der Paracelsus Schule

Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem. Sie sollten in keiner Hausapotheke fehlen. Interessant in diesem Zusammenhang ist die am 22. März 2024 an der Paracelsus Schule Zürich beginnende Fortbildung «Hausapotheke selbst herstellen». In praktischer Arbeit erfahren Sie, wie man Salben, Tinkturen, Cremes, Zäpfchen, Teemischungen und Wickel zu Hause selbst herstellen und einsetzen kann. Diese Heilmittel sind symptomatisch sowie prophylaktisch anwendbar.

Weitere Informationen und Anmelde-möglichkeit gibt es hier:



Ätherische Öle mobilisieren die Selbstheilungskräfte und stärken das Immunsystem.



### Abbas Schirmohammadi



Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren

### Sophie Bütikofer



Studienleiterin der Paracelsus Schulen Zürich und Kreuzlingen



WIR GEHEN  
AUF NUMMER  
SCHÜSSLER.

*Und Du?*



LASS DICH IN DEINER DROGERIE ODER APOTHEKE BERATEN.



**Biochemische Mineralstoffe nach Dr. Schüssler**  
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung. Schwabe Pharma AG, 6403 Küssnacht am Rigi.



# DAS RÄTSEL

Jahresabschluss eines Unternehmens	Missfallensruf	frz. Adelsprädikat ch. Zn. für Stickstoff	Mulde, Vertiefung ital. Wort d. Zusage		irdische Anziehungskraft	grösste Insel der Kykladen	Belästigung, Mz. TLD von Rumänien		derzeit modern	4	Betreuung, Bewachung, Mehrzahl
	1										
v. Dasein geprägte Weisheit, Mehrzahl		Unterordnung, Abkürzung	Register fünftgrösster Staat der Erde			angebliche Körperausstrahlung zu je		6	oft kalt, unfreundlich (Klima)		
				Initialen des Fussballstars Mbappé		Osteoarthritis, Abkürzung	Reitfigur der Hohen Schule		Zwielaute Metropole in Anatolien		Genese, Beginn
Stoss 8. Buchstabe im Alphabet		Stadt in Frankreich polnisch für Eva				Zwillingsbruder Jakobs					
Umlaut Skrupellosigkeit, Bosheit		kurz für in dem	TLD von Sierra Leone	Teigzutat	römisch für 50	in Ordnung	Normalnull, Abkürzung		TLD vom Senegal		
										7	
Eltern mit Kindern						weiblicher Vorname gebogenes Rohrstück			chem. Zeichen für Cäsium		
		steilwandiges enges Tal in N-Amerika	Buchstabe für eine Schönwetterzone	römisches Zahlzeichen	lichter... (hell brennend)		Erbfaktor	TLD vom Iran	doppelter Mitlaut		
Sportwagen v. Opel				2						5	
Währung in Kenia							franz. Kartenspiel chem. Zn. für Kalium				
chem. Zeichen für Barium		Tonmass, Mehrzahl	Stadt in Polen austral. Laufvogel				Mutter der Burgunderkönige	Rappe bei Karl May Laubbaum, Pl.			
ersehen, schliessen, folgen							Verteidiger beim Judo ...uhr (kl. Standuhr)		Grundumsatz, Abkürzung		
Reserveoffizieranwärter (D), Abkürzung			Kammer-ton	Ungeziefer	unannehmbares Service, Mz. (Tennis)	Holzraum-mass Vorzeichen in d. Musik			negative Vorsilbe		
										3	
für Käufe zuständige Stelle einer Firma	italienische Ton-silbe	Kürzel für Nanosekunde	Violon-cello, Abkürzung	chem. Zeichen für Radium	TLD von Italien	... Roberto (eh. brasil. Fussballstar)			persönliches Für-wort	8	japanisches We-gemass
Vorstand honoris causa, Pl. dich, lat.		achten, verehren							einfärbig (Kleidung)		

1	2	3	4	5	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---	---

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 10 Tal-MED-Geschenksboxen Professional Skin Concept - «Mit gepflegten Händen durch den Herbst/Winter» - bestehend aus Tal MED Hand Wash No. 1 und Tal MED Hand Lotion No. 2, je 300 ml, im Gesamtwert von je rund 50 Franken, gestiftet von der Parsenn-Produkte AG in Küblis. Senden Sie uns Ihr Lösungswort mit Angabe von Name, Vorname und Adresse an: [service@schweizerhausapotheke.ch](mailto:service@schweizerhausapotheke.ch). Betreff: Rätsel März/April; Einsendeschluss: 30. April 2024. Bitte senden Sie uns Ihre Lösung nur einmal zu. Mehrfacheinsendungen werden nicht berücksichtigt.



# DARMKREBS – WICHTIGE FRÜHERKENNUNG AB 50

**Dickdarmkrebs ist die vierthäufigste Krebsart, knapp nach Lungenkrebs. Jedes Jahr erkranken daran in der Schweiz 4500 Frauen und Männer. Dabei liesse sich diese Krebsart ziemlich gut vermeiden, weil man bereits Krebsvorstufen identifizieren und entfernen kann.**

Darmkrebs zählt in der Schweiz zu den führenden Krebserkrankungen, mit 1650 Todesfällen pro Jahr. Diese Zahl könnte durch frühzeitige Erkennung signifikant gesenkt werden, da Darmtumore gewöhnlich langsam wachsen und somit gute Chancen für eine erfolgreiche Behandlung bieten, wenn sie früh entdeckt werden.

Weil eine frühe Diagnose von grösster Bedeutung ist, empfiehlt die Krebsliga für alle Frauen und Männer ab dem 50. Lebensjahr dringend die Teilnahme an Programmen zur Darmkrebsfrüherkennung. Zusätzlich empfiehlt sie individuelle Massnahmen, die das persönliche Risiko, an Darmkrebs zu erkranken, erheblich senken. Dazu gehört etwa ein gesunder Lebensstil, der ausreichend Bewegung und eine ausgewogene Ernährung umfasst.

## Heikler Zeitverlust

Diese Krebsart macht sich oft erst nach mehreren Jahren bemerkbar, somit kann wertvolle Zeit für eine effektive Behandlung verloren gehen. Zur Früherkennung sind der «Blut-im-Stuhl-Test» (FIT) und eine Darmspiegelung die bevorzugten Methoden. Sie können lebensrettend sein, da sie die Möglichkeit bieten, Darmkrebs in einem Stadium zu erkennen, in dem die Behandlung am wirksamsten ist. Die Krebsliga empfiehlt alle zwei Jahre den FIT oder alle zehn Jahre eine Darmspiegelung, idealerweise im Rahmen kantonaler Früherkennungsprogramme. Doch sol-

**krebsliga**

## Darmkrebs ist es egal, wer du bist. Informier dich.

Früh entdeckt ist Darmkrebs meist heilbar. Deshalb empfehlen wir ab 50 die Früherkennung. Zudem senkt ein gesunder Lebensstil mit ausreichend Bewegung das Risiko. Wir informieren, unterstützen und begleiten.

Mehr auf [krebsliga.ch/darmkrebs](https://www.krebsliga.ch/darmkrebs)

Ab 50: zur Vorsorge

ZEW CERTIFIED

che Programme sind in der Schweiz nicht flächendeckend verfügbar. Jüngst wurde dieses Screening um die Kantone Bern, Luzern, Basel-Landschaft ergänzt, eine Einführung etwa im Kanton Thurgau ist geplant. Die Verantwortung für die Umsetzung dieser Programme liegt häufig bei den kantonalen oder regionalen Krebsligen.

## Wichtige Familiengeschichte

Dr. Julia Schwarz, Spezialistin für Früherkennung bei der Krebsliga Schweiz, unterstreicht die Bedeutung der Darmkrebsprävention: «Um zu wissen, ob ein erhöhtes Risiko für Darmkrebs besteht, sollte man auch die Familiengeschichte kennen. Wenn Eltern oder Geschwister Darmkrebs oder viele Darmpolypen hatten, kann das eigene Risiko erhöht sein.» Sie empfiehlt zudem, dass sich auch ebenso Personen mit früheren Darmpolypen oder einer chronisch entzündlichen Darmerkrankung um die Früherkennung kümmern sollten.

Gemäss Dr. Schwarz können selbst Personen ohne erkennbares erhöhtes Risiko von einer Früherkennungsuntersuchung profitieren, insbesondere ab 50: «Der FIT-Test ist einfach durchzuführen und kann Blut im Stuhl erkennen, das mit dem blossen Auge nicht sichtbar ist. Ein positives Testergebnis führt in der Regel zur Empfehlung einer Darmspiegelung, um die Ursache des Blutes zu identifizieren.»

## Altersgrenze erhöhen

Die Krebsliga setzt sich ferner für eine Ausweitung der Altersgrenze auf 74 Jahre für die Kostenübernahme von Früherkennungsuntersuchungen ein. Derzeit ist die Übernahme auf die Altersgruppe der 50- bis 69-Jährigen beschränkt, obwohl die meisten Darmkrebsfälle erst nach dem 70. Geburtstag diagnostiziert werden. Früherkennung und präventive Massnahmen sind entscheidend, um die Erkrankungs- und Sterberate in der Schweiz zu senken.

Durch die Förderung eines gesunden Lebensstils, die Erweiterung der Zugänglichkeit und die Implementierung von Früherkennungsprogrammen kann ein wichtiger Beitrag zur öffentlichen Gesundheit geleistet werden.



## Aktionsmonat März

Die Krebsliga Schweiz ist eine wichtige Anlaufstelle für Betroffene und deren Umfeld. Als Dachorganisation bietet sie mit den 18 kantonalen und regionalen Ligen umfassende und kostenlose Beratung, Unterstützung sowie Information an. Im Darmkrebsmonat März macht die Krebsliga mit verschiedenen Aktivitäten auf den Nutzen der Früherkennung aufmerksam. In einem neuen Erklärvideo werden wichtigste Informationen vermittelt. Weitere Informationen: [www.krebsliga.ch/darmkrebs](https://www.krebsliga.ch/darmkrebs).

# Soporin – bei Einschlafbeschwerden



Säntis

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

**Appenzeller Heilmittel wirken  
mit besonderer Kraft. Weltweit.**

**HERBAMED**  
Homöopathie Phytotherapie



HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)