

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

An illustration of two hikers, a woman and a man, walking through a forest. They are silhouetted against a bright, warm sunset or sunrise. The woman is on the left, wearing a backpack and using a trekking pole. The man is on the right, also wearing a backpack and using a trekking pole. The forest is filled with trees and foliage, with some leaves in the foreground. The overall color palette is dominated by warm, golden-brown tones.

**HERBSTGLÜCK PUR**

# Hepasin – Leber-Galletropfen

Fählensee im Alpstein

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)



Unterstützend bei Leber-Galleiden.

# DAS SCHÖNE UND GUTE LIEGT DOCH SO NAH



Was ich an meinem Beruf so sehr schätze? Dass ich täglich Neues lernen darf. Früher wohl am meisten als Nachrichtenjournalist, dann später aber auch als Medienschaffender im Umfeld der Mobilität. Und danach sicher ebenfalls als Lokaljournalist. Heute ist es vor allem gesundheitliches Wissen, das ich mir aneignen darf. Doch bei der vorliegenden Ausgabe der «Schweizer Hausapotheke» durfte ich eine vielleicht noch viel wertvollere Erkenntnis gewinnen.

Zwar war mir dies bereits zuvor bewusst, aber mit der Realisation der beiden Titelbeiträge des vorliegenden Magazins rückte mir einmal mehr ins Bewusstsein, wie schön und vielfältig die Schweiz doch ist. Bei den zwei touristischen Berichterstattungen über Leukerbad sowie die Vierwaldstättersee-Region geht es aber nicht «nur» um optische Eindrücke ab all der landschaftlichen Pracht. Vielmehr stehen die perfekten Rahmenbedingungen im Fokus, Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Beide Destinationen laden zum einen zu den unterschiedlichsten Aktivitäten ein, um dann im Gegenzug die Gäste mit Wellness und vielen weiteren Annehmlichkeiten zu verwöhnen. Darum sei an dieser Stelle die Frage erlaubt: Warum eigentlich in die Ferne schweifen?

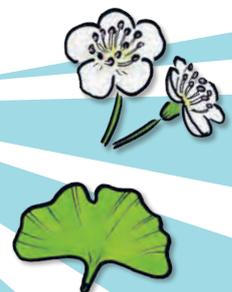
Doch wo auch immer Sie in diesem Herbst Ihre Ferien oder auch nur ein verlängertes Wochenende verbringen: Denken Sie nach Möglichkeit nicht nur ans Relaxen oder daran, sich einfach auszuruhen. Sie tun sich und Ihrem Körper noch viel mehr Gutes, wenn Sie sich draussen bewegen und den Organismus in Schwung halten. Wie wäre es mit einer Wanderung durch einen schönen Wald im Herbstkleid?

Martin Mäder, Redaktionsleiter

allvita  
**Garlicplus®**

**Für Herz & geistige Leistung!**

**Nahrungsergänzungsmittel  
mit schwarzem Knoblauch-,  
Weissdorn- und Ginkgo-Extrakt,  
Vitamin B1 und Pantothensäure**



Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Online

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen

# Leucen<sup>®</sup>

## Essigsaures Tonerde-Gel

Wohltuend kühlendes Gel  
mit essigsaurer Tonerde,  
Kamille, Arnika und  
Dexpanthenol.



Leucen<sup>®</sup> Pic Roll-on  
bei Insektenstichen



# INHALT

## 06 Blickpunkt

Der Ferienort Leukerbad ist im Herbst besonders attraktiv

## 09 Darmkrebs

Ab 50 empfiehlt sich eine regelmässige Vorsorgeuntersuchung

## 12 Lebermedizin

Künstliche Intelligenz ermöglicht eine bessere Diagnostik

## 13 Augenlidstraffung

Mit einem plastisch-ästhetischen Eingriff jünger aussehen

## 14 Kolumne

Naturheilkunde-Experte René Gräber berichtet aus seiner Berufspraxis

## 17 Nährstoffe

Wie man Defizite möglichst zu vermeiden vermag

## 20 Arthrose

Prothesen für das Sattelgelenk des Daumens zur Schmerzlinderung

## 22 Bluthochdruck

Die Gefahr für die kardiovaskuläre Gesundheit wird oft spät erkannt

## 24 Homöopathie

Die alternativmedizinische Methode ist zur Selbstbehandlung beliebt

## 28 Freundschaft

Gemeinsame Auszeiten für Freundinnen am Vierwaldstättersee

## 32 Augengesundheit

Ab 50 verändert sich parallel zu jedem Lebensjahrzehnt die Sehkraft

## 34 Flussreisen

Zur Adventszeit gepflegt unterwegs zu den diversen Weihnachtsmärkten

## 36 Orthopädie

Mit dem Eiweiss Kollagen werden Sehnen und Bänder gestärkt

## 43 Rheuma

Bewegungskampagne motiviert zum Training trotz Erkrankung

## 44 Hyperaktivität

Bei ADHS kann Ergotherapie die Handlungsfähigkeit verbessern

## 46 Petersilie

Das wohl beliebteste Küchenkraut kann mehr als nur gut schmecken

## 46 Impressum

## 48 Neurodermitis

Die chronische Hauterkrankung verschlimmert sich schubweise

## 49 Abnehmspritzen

Bei GLP-1-Patient\*innen kann als Nebeneffekt Reflux auftreten

## 50 Antioxidantien

Warum diese Moleküle als Nahrungsergänzung wichtig sind

## 52 Reiki

Die uralte Methode des Handauflegens und Berührens wird immer beliebter

## 54 Rätsel

## 55 Hypnose

Neuer Basiskurs zu Grundlagen und Anwendungen

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.



## FORTEVITAL<sup>®</sup> COMPLETE



Für ein starkes Immunsystem und während Phasen erhöhter körperlicher und geistiger Belastungen.

Mit Ginkgo- und Ginseng-Extrakt, wichtigen Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen.

Nahrungsergänzungsmittel als Stärkungsmittel 500 ml oder Kapseln 90 Stk. erhältlich in Apotheken, Drogerien sowie online.

Tentan AG, 4452 Itingen

# «QUELLE ZUM GLÜCK» AUCH IM HERBST



Leukerbad auf 1411 Metern ü. M. ist mehr als ein klassisches Bergdorf: Der weltweit bekannte Wintersport- und Thermalbadeort ist vielmehr eine Destination, die das ganze Jahr für jede\*n etwas zu bieten hat. Gerade im Herbst kommen auch aktive Gäste auf ihre Rechnung.

Die Thermalbäder, das bis auf rund 2600 m ü. M. erschlossene Wintersportgebiet und viele touristische Angebote in der wärmeren Jahreshälfte machen Leukerbad zur Ganzjahres-Destination. Im Herbst darf das Oberwalliser Dorf mit seinen rund 1560 Einwohnern dank vieler Wander-, Bike- & Kletterrouten besonders viele Gäste begrüßen.

Wenn sich die Lärchenwälder goldgelb färben, beginnt eine der schönsten Wanderzeiten des Jahres: Die trockene, klare Herbstluft bedeutet aber nicht nur optimales Wandrerwetter, sondern sorgt auch für eine spektakuläre Fernsicht. Dank des längsten Klettersteigs der Schweiz kommen auch Kletterbegeisterte auf ihre Kosten. Je nach Wetterlage bis ca. Ende Oktober offen.

## Kein Besuch in Leukerbad ohne Thermalbad!

Insgesamt 65 natürliche Quellen führen bis zu 51 Grad warmes Wasser. Diese versorgen unter anderem die drei öffentlichen Thermalbäder Leukerbad Therme, Walliser Alpen-therme & Spa und die Therme51°.

Für viele Gäste ist das Baden im Freien das eigentliche Highlight: Dampfende Becken an der im Herbst nun oft bereits etwas kühleren Luft mit Blick auf die herbstlich gefärbten Hänge sind ein Markenzeichen des Ortes. Aber auch Nichtbadende finden in Leukerbad mit der besonderen Kombination aus Natur, Erlebnis, Gesundheit und Thermalwasser bestimmt ihr Glück.

## Natur und Bewegung kombinieren

Auf zahlreichen Wander- und Höhenwegen wie dem Panoramaweg, der Gemmipass Wanderung von oder nach Kandersteg oder über den Thermalquellen-Steg durch die Schlucht des Gebirgsbachs Dala lassen sich Natur und Bewegung wunderbar verbinden. Auch Bike-Routen wie der Torrenttrail oder die Flowtrails sind im Herbst perfekt in Schuss.

Besonders nachgefragt werden jene touristischen Angebote, die aktive Bewegung mit regenerierendem Baden vereinen: Zuerst als Wanderer\*in oder als Biker\*in Höhenmeter sammeln und danach zur Belohnung einen Thermenbesuch genießen.

## Lange geöffnete Bergbahnen

Die Bergbahnen auf die Gemmi und auf die Torrent sind bis 09.11. (Gemmi) und 02.11. (Torrent) geöffnet. Damit bleiben auch hochalpine Routen und sonnige Aussichtspunkte leicht erreichbar. Die Bergstation Gemmi lockt mit spektakulären Ausblicken und man kann auch Bartgeier in ihrem alpinen Lebensraum beobachten.

Erwähnenswert ist die «Summer Card»: Dieses flexible All-inclusive-Angebot ist 2025

## Thermalbad mit Tradition

Schon die Römer wussten um die heilende Wirkung der Quellen Leukerbads. Der Kurort ist seit dem 16. Jahrhundert dokumentiert. Besucht haben ihn nebst vielen anderen Persönlichkeiten auch Goethe und Mark Twain. Heute sprudeln täglich rund 3,9 Millionen Liter Thermalwasser in die Becken. Das Wasser stammt aus dem Quellgebiet des Flusses Dala. Es vergehen rund 40 Jahre, bis sich das versickerte Bergwasser im Untergrund mit wertvollen Mineralien anreichert und bis es auf die für ein Thermalwasser richtige Temperatur erwärmt wird.

noch bis zum 9. November gültig. So kann man zum Beispiel damit während sieben Tagen von den Bergbahnen Gemmi und Torrent sowie den öffentlichen Thermalbädern profitieren, bezahlt aber effektiv nur für fünf Tage (Preis: CHF 216.-). Alle Informationen zum Produkt «Summer Card» gibt es unter [www.leukerbad.ch/summercard](http://www.leukerbad.ch/summercard)

## «Mikrokosmos» Albinen, Varen und Inden

Zur Destination Leukerbad gehören auch drei Orte, die im Herbst ihren ganz eigenen Reiz entfalten: Albinen, das sonnenverwöhnte Bergdorf mit verwinkelten Gassen und alten Holzchalets. Varen, die «Weininsel» oberhalb des Rhonetals, mit Degustationen, Rebberg-Spaziergängen und Aussichtsterrassen seinerseits das herbstliche Wallis auf den Punkt. Dann liegt Inden am Kulturweg Dala-Raspille, wo sich Kultur, Landschaft und Geschichte interaktiv und spielerisch verbinden.

Martin Mäder

Diese Berichterstattung entstand in Zusammenarbeit mit der My Leukerbad AG.

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

# LEUKERBAD

## DAS BERGDORF ZUM VERWEILEN



Die knapp 290 Logismöglichkeiten Leukerbads - unter ihnen rund 25 Hotels - bewältigen rund 760 000 Logiernächte pro Jahr. Bei einer Gemeindebevölkerung von etwas über 1550 Einwohner\*innen ist dies wohl ein Schweizer Rekord. Wir stellen Ihnen vier Hotels genauer vor, alle sind Leukerbad-Partnerhotels.



### Hotel Le Bristol \*\*\*\*

Badehotel an ruhiger Südlage

Das «Le Bristol» mit dem persönlichen Service liegt nur 250 Meter von der Talstation der Torrenthbahn entfernt. Das Hotel mit Restaurant verfügt über 67 Einzel-, Doppel- und Familienzimmer sowie über eine Suite und ein Familienappartement. Es gibt einen grosszügigen Thermalbadepark mit hauseigener Quelle (Innenbad, Grotte, Aussenbe-

cken, Biotop) sowie Wellness- und Spa-Bereich samt Sauna mit Panoramafenster, Dampfbad, Fitnessraum plus Massage- und Kosmetikzentrum.

#### Spezialangebote (bis 19.12.25):

• «4 Nächte 4 Elemente»:

DZ CHF 1280.- /  
EZ CHF 798.-

• «5 Nächte 5 Sinne»:

DZ CHF 1590.- /  
EZ CHF 998.-

(pro Zimmer und Aufenthalt, Zimmer mit Balkon; inkl. zwei Abendessen, Massage.)



### Résidence Les Sources des Alpes \*\*\*\*

Die Quellen des Wohlbefindens

Das «Residence» am Fusse des Gemmimassivs liegt im Herzen des Dorfes und bietet eine Oase der Ruhe. Das Hotel mit Restaurant hat 30 Zimmer/Suiten. Alle sind geräumig und in elegantem und harmonischem Dekor und verfügen über Balkone oder Terrassen mit Garten- oder Bergsicht.

Zwei Thermalbäder (innen & aussen), Sauna, Türkischbad, Onsen-Pool, Fitnessraum, Therapie- & Beautycenter (Grosse Auswahl an Behandlungen). Zum Wellnessbereich gehört auch eine Sauna/Hammam-Hütte.

#### Spezialangebot für 2 Personen «4 x 3»:

• ab CHF 765.-

(4 Nächte von Sonntag bis und mit Donnerstag, inkl. Frühstück & Wellness)



### Therme 51° - Hotel, Physio & Spa\*\*\*\*

Erholung auf den Punkt gebracht

Mitten in Leukerbad, nur zwei Gehminuten vom Busbahnhof entfernt, verbindet das familiengeführte 4-Sterne-Hotel Therme 51° moderne Gastlichkeit mit echter Badetradition und einem ganzheitlichen Wohlfühlkonzept.

Mit vier hauseigenen Thermalwasserbecken - darunter ein

brandneues Warm- und ein Kaltwasserbecken, ergänzt durch medizinische Physiotherapie, alpine Massagen und ein durchdachtes SPA-Konzept erleben Sie ganzheitliche Entspannung.

Kulinarisch verwöhnt das Restaurant 51° mit einer abwechslungsreichen Genusskarte - auch vegetarisch und vegan.

**Doppelzimmer ab CHF 280.-**



### Hotel Römerhof \*\*\*

Tradition mit Herz

Das Hotel & Restaurant Römerhof verbindet familiäre Gastfreundschaft mit modernem Komfort. Die kürzlich renovierte Rezeption und der helle Frühstücksraum heissen Gäste in einladender Atmosphäre willkommen. Die rund 30 Zimmer sind gemütlich eingerichtet und auf der sonnigen Terrasse mit Blick auf die umliegende Bergwelt lässt sich angenehm entspannen. Im ho-

teleigenen Restaurant werden sowohl regionale Spezialitäten als auch internationale Gerichte serviert - für einen abwechslungsreichen Genuss.

#### Paket «Genuss und Thermalbad»:

• DZ ab CHF 290.- /  
EZ ab CHF 200.-

(inkl. 1 Übernachtung, 3-Gang-Abendessen, Frühstücksbuffet, 3 Stunden Thermalbad p.P.)



# HERBSTLICHE EVENT-VIELFALT IN DER DESTINATION LEUKERBAD



Wenn sich die Wälder in warmes Gold hüllen und die Bergluft besonders klar ist, zeigt sich Leukerbad von seiner ruhigeren, aber nicht minder eindrucksvollen Seite: Der Herbst lädt ein zum bewussten Erleben von Natur, regionalem Brauchtum und sportlicher Herausforderung.

Vom 12. bis 14. September 2025 wird's musikalisch und gesellig beim jährlichen Ländlertreffen in Leukerbad: Lokale und regionale Formationen sorgen für heitere Volksmusikklänge, volkstümliche Begegnungen und ein authentisches Kulturerlebnis. Die Veranstaltung begeistert Gäste und Einheimische gleichermaßen – mit Tanz, Musik und einer Prise Nostalgie.

Zu einem sportlichen Gipfeltreffen kommt es dann beim Ausdauer-Event «Wildstrubel by UTMB®» vom 18. bis 21. September: Leukerbad wird zur Bühne für eines der renommiertesten Trailrunning-Events Europas. Mit Etappen über atemberaubende Höhenwege und technische Trails – darunter die «WILD25» von Leukerbad nach Crans-Montana – zieht das Event Ausdauerathlet\*innen aus der ganzen Welt an. Die alpine Kulisse, die Herausforderung der Strecke und die emotionale Stimmung machen das Rennen zu einem echten Highlight für Sportbegeisterte – ob als Teilnehmer\*in oder als Zuschauer\*in entlang der Strecke.

### Kulinarischer Genuss und Bewegung

Am 20. September 2025 steht alles im Zeichen eines Schweizer Nationalgerichts: Beim Walliser Raclette-Tag wird in Leukerbad aufgetischt, was der Käse hergibt – von der klassischen Variante bis zu überraschenden Interpretationen. Ein kulinarisches Fest für

Gaumen und Seele, eingebettet in eine gesellige Atmosphäre.

Auch für Familien bietet der Herbst in Leukerbad ein attraktives Programm: Mit dem Kinder-Animationsprogramm «Thermi's Abenteuer», der «Bike School» und der «Kids Bike League» kommen auch die kleinen Gäste in Bewegung – spielerisch, sicher und voller Freude an der Natur.

Ergänzt wird das Angebot im herbstlichen Veranstaltungskalender durch diverse charmante Märkte auf dem Rathausplatz. Wer doch eher die Ruhe in der Natur bevorzugt, dem stehen abwechslungsreiche, geführte Wanderungen zur Verfügung: zum Beispiel eine Sonnenaufgangswanderung zum Torrenthorn oder Exkursionen entlang von Thermalquellen, durch Schluchten oder über alpine Höhenwege.

Weitere Informationen zu den Events und Exkursionen: [www.leukerbad.ch/events](http://www.leukerbad.ch/events) und [www.leukerbad.ch/wandern](http://www.leukerbad.ch/wandern)

Martin Mäder



# DARMKREBS IM SCHLAF ENTDECKEN

Darmkrebs verursacht in vielen Fällen erst spät Symptome. Umso wichtiger sind Vorsorgeuntersuchungen zur Früherkennung.

## Herr Prof. Scharl, wie häufig ist Darmkrebs in der Schweiz?

Der Dickdarmkrebs gehört bei Frauen und Männern zu den häufigsten Tumorerkrankungen. In der Schweiz erkranken jedes Jahr über 4000 Menschen an Darmkrebs.

## Welche Risikofaktoren für Darmkrebs sind bekannt?

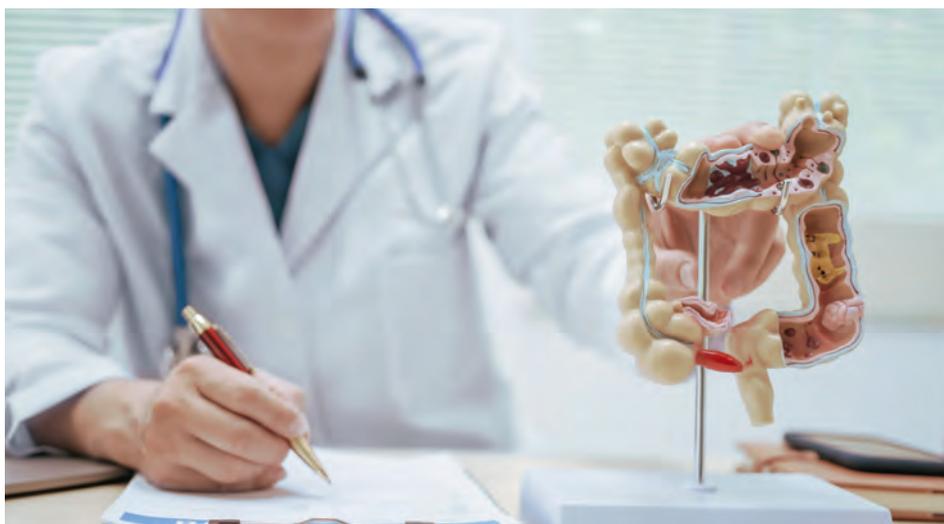
Das Alter, die Gene, Umweltfaktoren, die Ernährung, Darmpolypen und chronisch entzündliche Darmerkrankungen wie Colitis Ulcerosa oder Morbus Crohn können die Entstehung von Darmkrebs beeinflussen. Der grösste Risikofaktor ist das Alter, deshalb ist eine regelmässige Darmuntersuchung ab 50 Jahren empfohlen und wird auch von der Krankenversicherung übernommen. Darmkrebs wird allerdings auch bei jüngeren Menschen immer häufiger. Bei verdächtigen Symptomen oder wenn Darmkrebs oder andere Krebserkrankungen in der Familie aufgetreten, sollte man zur Ärztin/zum Arzt.

## Mit welchen Symptomen kann sich Darmkrebs bemerkbar machen?

Verdauungsprobleme kennt jede\*r. Halten diese aber an oder kehren wieder, sollte man sie ernst nehmen. Veränderte Stuhlgewohnheiten wie Blut oder Schleim im oder auf dem Stuhl, Durchfall abwechselnd mit Verstopfung, neu aufgetretene Verstopfung, Stuhldrang, aber keine Entleerung, bleistiftdünnere oder teerschwärz gefärbter Stuhl können Hinweise sein. Aber auch Blutarmut, Bauchschmerzen und Verdauungsbeschwerden, Übelkeit, fehlender Appetit, Völlegefühl, eine Gewichtsabnahme ohne Diät oder Fieber ohne Erkältungszeichen sind mögliche Anzeichen.

## Wie entsteht Darmkrebs?

Fast immer entstehen Darm- und Mastdarmkrebs aus noch gutartigen Vorstufen, die eines Tages entarten. Diese Vorstufen werden als «Polypen» bezeichnet. Die meisten Polypen sind wiederum Adenome: gutartige, drüsige Wucherungen, die sich weiterentwickeln und dann gefährlich werden können. Werden Adenome rechtzeitig entdeckt und entfernt, zum Beispiel im Rahmen einer Vorsorgekoloskopie, also einer Darmspiegelung, lassen sich bis zu 80 Prozent der Darmkrebskrankungen verhindern.



Darm- und Mastdarmkrebs entsteht fast immer aus noch gutartigen Vorstufen - den «Polypen».

## Die Darmspiegelung ist also Vorsorge und Früherkennung?

Ja, denn die Wucherungen würden dann gar nie ein Stadium erreichen, in dem sie gefährlich werden. Und wenn doch, ist frühzeitig erkannter Darmkrebs in vielen Fällen heilbar. Neben einem gesunden Lebensstil mit Bewegung, faserreicher Ernährung und Normalgewicht ist die Darmspiegelung die wichtigste Massnahme, um Darmkrebs zu vermeiden und früh zu erkennen.

## Dann müsste eine Darmuntersuchung doch eine Selbstverständlichkeit sein?

Absolut. Natürlich ist die Untersuchung mit der Vorbereitung etwas aufwändig, aber mit den heutigen Trinkmedikamenten ist die nötige Darmreinigung angenehmer und einfacher als früher und auch die Untersuchung selbst ist dank moderner Methoden viel schonender. Davon bekommen die Patienten aber gar nichts mit, weil wir sie für den Eingriff in einen Kurzschlaf versetzen.

## Und wenn dann doch Darmkrebs entdeckt wird?

Leider wird immer noch eine Minderheit der Darmtumore nicht im Frühstadium entdeckt und die meisten werden erst in späteren Stufen diagnostiziert. Dann hat der Krebs bereits alle Schichten der Darmwand befallen oder auf benachbarte Lymphknoten übergreifen. Bei etwa jeder fünf-

ten betroffenen Person hat der Tumor zum Zeitpunkt der Diagnose bereits sichtbare Ableger gebildet.

## Wie wird heute Darmkrebs behandelt?

Zentraler Bestandteil der Behandlung ist in vielen Fällen die Operation. Dabei wird der betroffene Abschnitt des Darms entfernt. Dazu gibt es die Strahlentherapie und Medikamente. Um die Wirksamkeit zu erhöhen, werden je nach Art, dem Stadium und der Ausbreitung des Darmtumors mehrere Behandlungen miteinander kombiniert. Das Alter und der Allgemeinzustand der Betroffenen spielen ebenfalls eine Rolle bei der Wahl der Therapien. Am USZ haben sich mehrere Fachbereiche zu einem von der Deutschen Krebsgesellschaft (DKG) zertifizierten Darmtumorzentrum zusammengeschlossen. Studien haben gezeigt, dass Darmkrebspatient\*innen, die nach den strengen DKG-Qualitätskriterien behandelt werden, im Durchschnitt bessere Überlebenschancen haben.



Prof. Dr. med. Michael Scharl

ist Leitender Arzt in der Klinik für Gastroenterologie und Hepatologie am Universitätsspital Zürich.

# ZWEITHAAR IST VERTRAUENSsache

**Ein Haarteil oder eine Perücke zu tragen, kostet viele Menschen Überwindung. Sind die Ängste rund um das künstliche Haar heute noch begründet?**

## Unauffällig bis unsichtbar

Rechtzeitig vor dem 30-Jahre-Jubiläum hat Katrin Rufi die Perückeria in Zofingen (AG) vom Firmengründer übernommen, nachdem sie bereits seit 2006 dort tätig und seit 2016 in der Geschäftsleitung war. Sie führt uns durch den Showroom, in dem über hundert unterschiedliche Modelle in allen Längen, Formen und Farben ausgestellt sind. Die meisten Perücken und Haarteile/Haarsysteme sind aus Synthetik- und aus Echthaar; wobei die Unterschiede zwischen echt und «falsch» bei den hochwertigen Zweithaaren selbst aus der Nähe betrachtet nicht ausmachen sind.

## Vertrauen durch Beratung

Der Schlüssel zur richtigen Zweithaarlösung liegt in der individuellen Beratung durch erfahrene Spezialist\*innen. Die Kundin/der Kunde geniesst eine Stunde individuelle Einzelberatung in einem separaten Raum, ohne die Anwesenheit anderer Kundschaft. Dies ist auch der Grund, weshalb Beratungen nur auf Voranmeldung stattfinden können.

Sämtliche Beraterinnen/Fachspezialistinnen sind auch erfahrene

Coiffeusen (EFZ), welche die Kundin von A bis Z betreuen können. Die Beratungsgespräche seien oft nicht einfach. Ein Teil der Kundinnen seien nämlich Krebspatientinnen, denen eine Chemotherapie bevorsteht: «Es ist wichtig, dass die Kundin einem Haarerersatz nicht negativ gegenübersteht. Sie soll sich mit ihrer neuen Frisur wohlfühlen.» Aber auch Kundinnen ohne Krebsleiden haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie sich für einen Haarerersatz entscheiden; wobei auffallend oft bereits junge Frauen betroffen sind.

## Haarverdichtungen/Haarsysteme sind gefragt

«Die Kund\*innen sind von unseren Echthaarintegrationen begeistert, weil sie unsichtbar sind und Frisuren ermöglichen, die sie sich schon lange gewünscht haben.», so Rufi. Auch hier gibt es verschiedene Lösungen und Befestigungstechniken: «Wir versuchen in solchen Fällen eine Lösung anzubieten, die nach unseren Erfahrungen am wenigsten belastend für das Resthaar ist.»

## Haarsysteme auch für Herren

Auch im Herrenbereich haben Unsichtbarkeit und Natürlichkeit höchste Priorität. Hier wird mit permanenten, individuell angepassten Haarsystemen gearbeitet. Betreuung und Service erfolgen an einem Ort und aus einer Hand.

Natürlich hat auch die Perückeria einen modernen Webshop.

## Handwerker - und manchmal Künstlerinnen

Erst wenn die medizinischen Möglichkeiten ausgeschöpft sind, kommen das Geschick und die Erfahrung der Zweithaarspezialisten zum Zug. Im Laufe der Beratung zeigt sich, welche Art von Zweithaar geeignet ist und wie es befestigt werden soll. Die Materialwahl - Synthetik oder doch Echthaar - ist davon abhängig, ob jemand gerne mit den Haaren arbeitet oder möglichst wenig damit zu tun haben möchte. Das kann bedeuten, dass eine günstigere Perücke aus synthetischem Haar gegenüber einer teureren Echthaarperücke, die mehr Pflege braucht, als bessere Wahl empfohlen wird. Bei Langhaarfrisuren wiederum gilt diese Regel nicht, denn dort spielt die grössere Haltbarkeit und Variabilität eine Rolle. Inzwischen gibt es gerade für den Langhaarbereich auch tolle Zweithaare aus hitzebeständigen Fasern oder gemischt mit Echthaar. Auch die Befestigungsmöglichkeiten von Zweithaar reichen von Toupet-

Clips über die verschiedensten Klebmöglichkeiten bis hin zu innovativen Mini-Klettverschlüssen.

## Wenn Zweithaar ein «Muss» ist

Ist der Haarerersatz medizinisch oder beruflich begründet, leistet die Eidgenössische Invalidenversicherung (IV) Kostenbeiträge. Bis zum AHV-Alter beträgt der Anspruch maximal 1500 Franken jährlich für Perücken/Haarerersatz. Ab dem AHV-Alter sind es 1000 Franken jährlich. Grundvoraussetzung ist der nachweisliche Bedarf für Zweithaar sowie eine ebenfalls medizinisch nachgewiesene, voraussichtliche Mindesttragedauer von einem Jahr.

Profitieren auch Sie von einer individuellen Beratung. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in Zofingen.

**PR**

PERÜCKERIA

## Perückeria by Hairplay GmbH

Untere Grabenstrasse 8  
CH-4800 Zofingen  
Telefon 062 752 57 00  
info@perueckeria.ch  
www.perueckeria.ch

Im Showroom steht eine Vielzahl von Perücken und Haarteilen zur Auswahl.



# IHRE AUGENGESUNDHEIT IM FOKUS

Die Nutzung digitaler Geräte hat zu einem Anstieg des sogenannten «digitalen Sehstress-Syndroms» geführt. Symptome wie trockene Augen, verschwommenes Sehen, Kopfschmerzen und allgemeine Müdigkeit nehmen zu. Dennoch wird die ganzheitliche Augenpflege unterschätzt.

Heutzutage leidet die Augengesundheit vor allem darunter, dass die Augen durch das Fokussieren auf Bildschirme und dem dadurch seltenerem Blinzeln überlastet werden. Zusätzlich sorgt die unnatürliche Belastung durch blaues Licht für eine erhöhte Ermüdung der Augen und stört die natürliche Melatoninproduktion, was den Schlafrhythmus beeinträchtigen kann. Ein Mangel an natürlichem Tageslicht und die häufige Nutzung künstlicher Beleuchtung verringern die Fähigkeit der Augen, sich an unterschiedliche Lichtverhältnisse anzupassen.



Die Prävention und die ganzheitliche Pflege der Augen werden häufig unterschätzt. Dabei wären gerade bestimmte Nährstoffe für die Unterstützung der Augengesundheit bedeutend.

i

## Tipps für die Augengesundheit

- Regelmässige Pausen von Bildschirmen: Die 20-20-20-Regel hilft dabei, die Augen zu entspannen. Hierfür alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas in 20 Metern Entfernung schauen.
- Ans natürliche Tageslicht: Ein täglicher Aufenthalt im Freien, auch bei Bewölkung, fördert die Anpassungsfähigkeit der Augen an wechselnde Lichtverhältnisse und kann das Risiko von Kurzsichtigkeit reduzieren.
- Gesunde Ernährung: Lebensmittel mit Carotinoiden, wie Karotten und Spinat, Omega-3-Fettsäuren aus Fisch oder Leinsamen sowie Antioxidantien aus Beeren und Zitrusfrüchten versorgen die Augen mit wichtigen Nährstoffen.
- UV-Schutz: Sonnenbrillen mit UV-Schutz schützen die Augen vor schädlicher UV-Strahlung und reduziert das Risiko von Augenkrankheiten wie dem Katarakt.
- Genügend Schlaf: Zur Regeneration der Augen, und damit die natürliche Feuchtigkeit wiederhergestellt wird, ist ausreichende Nachtruhe wichtig. Schlafmangel kann die Augen austrocknen und zu vermehrtem Stress führen.

Umweltfaktoren wie Luftverschmutzung und schädliche UV-Strahlung stellen ebenfalls Gefahren für die Augengesundheit dar. Diese äusseren Belastungen sind schwer zu vermeiden, doch durch vorbeugende Massnahmen können ihre Auswirkungen gemildert werden. Besonders besorgniserregend ist der rapide Anstieg der Kurzsichtigkeit, der vor allem bei Kindern und Jugendlichen, die immer weniger Zeit im Freien verbringen, zunimmt. Eine zu geringe Zeit im natürlichen Licht verringert die Möglichkeit der Augen, sich zu entspannen und richtig zu fokussieren.

## Wichtige Nährstoffe für die Augen

Für die langfristige Unterstützung sind bestimmte Nährstoffe von besonderer Bedeutung. Lutein

und Zeaxanthin gehören zu den stärksten Antioxidantien für die Augen. Sie wirken als natürliche Filter für schädliches blaues Licht und schützen die Netzhaut vor oxidativem Stress, was das Risiko altersbedingter Augenerkrankungen wie der Makuladegeneration verringern kann. Betacarotin, das in Vitamin A umgewandelt wird, fördert das Dämmerungssehen und sorgt für die nötige Feuchtigkeit der Augen.

Vitamin C aus natürlichen Quellen wie Acerola und Amla kann als starkes Antioxidans wirken und die Augen vor freien Radikalen, die Zellschäden verursachen können, schützen. Auch B-Vitamine spielen eine zentrale Rolle. Sie unterstützen nicht nur die Nervenfunktion, sondern tragen auch zur Stabilität der Sehkraft bei. Vitamin B2 beispielsweise fördert die Rege-

neration der Augen, während B12 zur Nervenkommunikation im Sehsystem beiträgt.

## Frühzeitige Pflege und Prävention

Die Bedeutung von Prävention und einer ganzheitlichen Pflege der Augen wird häufig unterschätzt. Viele Augenerkrankungen wie die Makuladegeneration oder das Glaukom entwickeln sich über Jahre hinweg unbemerkt, was dazu führt, dass sie erst spät entdeckt werden, und es schon Schäden gibt.

Noch immer sehen viele Menschen die Korrektur von Sehstörungen lediglich in der Nutzung von Brillen oder Kontaktlinsen. Der moderne Lebensstil, der durch lange Stunden vor Bildschirmen und wenig Zeit an der frischen Luft geprägt ist, verstärkt das Problem.

Gesunde Augen.  
Natürliche Vorsorge für eine klare Sicht.

**NUTREXIN**  
www.nutrexin.ch

**NUTREXIN**  
Plant trees.  
Save lives.

# INNOVATIONEN IN DER LEBERMEDIZIN

Die Leber ist eines der grössten und wichtigsten Organe im menschlichen Körper: Sie spielt eine zentrale Rolle bei der Entgiftung des Blutes, der Produktion von Gallenflüssigkeit zur Fettverdauung und der Speicherung von Vitaminen und Mineralstoffen.



Künstliche Intelligenz (KI) in der Leberdiagnostik soll schnellere und genauere Diagnosen ermöglichen.

Die Gesundheit der Leber ist entscheidend für das allgemeine Wohlbefinden und die Funktionstüchtigkeit des Körpers. Eine ausgewogene Ernährung und möglichst kein Alkoholkonsum sind wesentliche Faktoren, um die Lebergesundheit zu erhalten. Übermässiger Alkoholkonsum und ungesunde Ernährungsgewohnheiten können zu Lebererkrankungen wie Fettleber, Hepatitis und Leberzirrhose führen.

## Interdisziplinäre Zusammenarbeit und Innovation

Im Luzerner Kantonsspital ist Lebermedizin von enger interdisziplinärer Zusammenarbeit geprägt: Diese Kooperation der Fachrichtungen Hepatologie, Chirurgie und Radiologie ist entscheidend für die Entwicklung personalisierter Behandlungsstrategien. Sie ermöglicht es, den individuellen Bedürfnissen der Patient\*innen gerecht zu werden und die Behandlungsergebnisse erheblich zu verbessern. Die ganzheitliche Patientenversorgung steht dabei im Mittelpunkt, da sie eine umfassende Betrachtung und Behandlung der komplexen gesundheitlichen Herausforderungen ermöglicht, die mit Lebererkrankungen einhergehen.

Parallel zur Kooperation zwischen Fachbereichen spielt die technologische Innovation eine zentrale Rolle: Das Luzerner Kantons-

spital (LUKS) wurde als leitendes Zentrum für ein bedeutendes Schweizer Forschungsprojekt ausgewählt, das mit nahezu 2 Millionen Franken vom Schweizerischen Nationalfonds gefördert wird. Die Einführung künstlicher Intelligenz (KI) in der Leberdiagnostik im Projekt «REPORT-IT» stellt einen bedeutenden Fortschritt dar. Diese Technologie ermöglicht präzisere Analysen von Leberbildern, was zu schnelleren und genaueren Diagnosen führt. Die Anwendung von KI reduziert die Belastung für Patient\*innen, indem invasive Verfahren minimiert werden. Zudem wird die diagnostische Genauigkeit markant erhöht.

## Fortschritte in der Lebermedizin

In den letzten Jahren hat sich die Behandlung von Lebererkrankungen durch bedeutende medizinische Fortschritte weiterentwickelt. Die Leberchirurgie profitiert von verbesserten chirurgischen Techniken und einer optimierten Nachsorge; beides hat die Erfolgsrate erheblich gesteigert. Ausserdem erlauben neue radiologisch-interventionelle Eingriffe wie die Mikrowellenablation und neue Immuntherapien eine deutliche Verbesserung der Prognose.

## Nichtinvasive Diagnosetools

Neben der KI-gestützten Diagnostik spielen auch nichtinvasive Verfahren wie zum Beispiel die Leberelastographie eine wichtige Rolle:

Sie ermöglichen die Diagnose von Leberfibrose und -verhärtungen ohne Biopsie, was für Patient\*innen weniger belastend ist und schnellere Ergebnisse liefert.

## Neue Medikamente und Therapien

Die Entwicklung neuer Medikamente, wie Direct-Acting-Antivirals (DAAs) für Hepatitis C, hat die Heilungsraten dramatisch verbessert und bietet Betroffenen eine echte Chance auf Heilung. Diese Fortschritte ergänzen die technologischen und interdisziplinären Ansätze und tragen zu einer umfassenden Verbesserung der Behandlungsmöglichkeiten bei.

## Situation in der Schweiz

In der Schweiz sind Lebererkrankungen eine bedeutende gesundheitliche Herausforderung. Die enge Zusammenarbeit zwischen Forschungseinrichtungen und medizinischen Zentren, wie sie im Projekt «REPORT-IT» beispielhaft zu sehen ist, ermöglicht eine exzellente medizinische Versorgung.

Insgesamt belegen diese Entwicklungen, wie Innovationen in der Medizin das Leben von Menschen mit Lebererkrankungen verbessern können. Die kontinuierliche Forschung und Entwicklung neuer Technologien und Therapien verspricht, die Lebensqualität Betroffener weiter zu steigern und die Behandlungsmöglichkeiten zu erweitern.

Prof. Dr. med. Andrea De Gottardi  
Prof. Dr. med. Adrian Huber

### Prof. Dr. med. Andrea De Gottardi

ist Leiter Hepatologie am Luzerner Kantonsspital.



### Prof. Dr. med. Adrian Huber

ist Leitender Arzt Radiologie und Nuklearmedizin am Luzerner Kantonsspital.



# STRAHLENDE AUGEN DURCH LIDKORREKTUR

Augen sind das Tor zu unserer Seele. Sie spiegeln unsere Stimmung, unsere Gefühlswelt wider. Grosse, vor Lebensfreude funkelnde Augen gelten als Schönheitsideal. Wer aber trotz guter Laune und ausreichend Schlaf ständig einen Schlafzimmerblick in Form von Schlupflidern mit sich herumträgt, kann über eine plastisch-ästhetische Lidkorrektur nachdenken. Sie werden staunen, wie schön und gross Ihre Augen danach wieder strahlen!

**David Eyer, Sie sind Facharzt für Plastische und Aesthetische Chirurgie FMH. Haben Sie in Ihrer Sprechstunde oft Kunden, welche mit dem Wunsch nach einer Lidkorrektur zu Ihnen kommen?**

Viele Menschen mit Schlupflidern, Tränensäcken, Krähenfüssen oder Augenringen leiden darunter, einen unglücklichen und lustlosen Eindruck zu hinterlassen. Faltige oder hängende Augenlider vermitteln den Eindruck von Abgespanntheit, auch wenn dies nicht dem tatsächlichen Befinden entspricht. Da die Haut an den Augenlidern eine dünne Struktur aufweist, machen sich erste Anzeichen von Alterung hier besonders früh bemerkbar.

**Was kann man mit einer Lidkorrektur erreichen?**

Eine Augenlidstraffung (Blepharoplastik) hat eine verjüngende Wirkung auf die Gesamtausstrahlung des Gesichts, ohne dabei das Grunderscheinungsbild der Patient\*innen zu verändern. Mit minimalen, gewebeschonenden

den Operationsschritten können bei einer Oberlidkorrektur Schlupflider, bei einer Unterlidkorrektur Tränensäcke, Falten, Augenringe sowie schlaffes Lidgewebe korrigiert werden. Es besteht immer die Möglichkeit, Ober- und Unterlid innerhalb eines Eingriffes kombiniert zu behandeln.

**Wie wird ein solcher Eingriff durchgeführt?**

Durch einen bogenförmigen Schnitt in die Oberlider werden die überschüssige Haut sowie hervortretende Fettpolster und erschlaffte Lidmuskulatur entfernt. Manchmal reicht auch die Straffung der Muskulatur. Der Hautschnitt liegt in der Lidachse oder am Unterlid, direkt unter den Wimpern, sodass er nach einiger Zeit nicht mehr zu erkennen ist. Die Wundheilung ist in dieser Partie des Körpers erstaunlich gut. Alternativ gibt es auch die Möglichkeit, das Unterlid durch die Bindehaut des Auges zu operieren. Bei dieser Technik entstehen keine sichtbaren Narben. Der Eingriff wird ambulant und meist unter örtlicher

Betäubung in unserem Operationsaal in der Clinique DELC durchgeführt. Bei Bedarf unterstützen Beruhigungsmittel.

**Wie ist der Verlauf nach einer Augenlidstraffung?**

Nach dem Eingriff müssen Sie die Augenlider kühlen. Sie werden noch für drei Tage geschwollen sein und es treten mehr oder weniger Blutergüsse auf. Nach ein bis zwei Wochen klingen diese Veränderungen jedoch ab. Die Narbe wird einige Wochen zu erkennen sein, im Laufe der weiteren Monate jedoch so gut wie unsichtbar werden. Nur selten kommt es zu entzündlichen Reaktionen oder Störungen der Narbenbildung.

**Ist eine Lidkorrektur riskant?**

Wird die Operation bei einem erfahrenen Facharzt für Plastische und Aesthetische Chirurgie durchgeführt, handelt es sich um einen Eingriff mit sehr geringen Komplikationen und Risiken. Ein Eingriff am Unterlid stellt im Vergleich zum Oberlid die anspruchsvollere Operation dar. Auch sie ist aber relativ unkompliziert und mit nur einem Schnitt verbunden. Mit einer speziellen Technik kann ich nicht nur das Unterlid, sondern gleichzeitig das Mittelgesicht insgesamt straffen. Genaueres können wir in einem persönlichen Beratungsgespräch besprechen.

Clinique DELC AG  
Marktgasse 17, 2502 Biel  
Tel. 032 325 44 33  
praxis@delc.ch - www.delc.ch

Biel - Grenchen - Burgdorf - Murten  
ab Januar 2026 Aarburg

**David Eyer**

ist medizinischer Leiter der Clinique DELC & Facharzt für Plastische und Aesthetische Chirurgie FMH.



Eine Augenlidstraffung lässt das Gesicht jünger erscheinen; der Eingriff kann ambulant ausgeführt werden.

# DOPAMIN-ERSCHÖPFUNG: WIE WIR UNSER BELOHNUNGSSYSTEM RUINIEREN – UND WAS DAGEGEN HILFT

Dopamin treibt uns an – es motiviert, macht neugierig, schenkt Fokus. Doch in einer Welt voller künstlicher Reize gerät dieses körpereigene System zur Antriebs- und Motivationssteuerung aus dem Gleichgewicht. Wer sich täglich mit Social Media, Zucker, Dauerbeschallung und schnellen Kicks überstimuliert, riskiert genau das Gegenteil: Antriebslosigkeit, Erschöpfung, Interessenverlust.

Das Gehirn gewöhnt sich an die Reizflut. Was früher Freude machte – ein Spaziergang, ein Gespräch, ein gutes Buch – wird plötzlich als «zu wenig» empfunden. Der schnelle Kick ersetzt das nachhaltige Wohlgefühl. Die gute Nachricht: Dopamin lässt sich regulieren und regenerieren – mit natürlichen Mitteln.

## Ernährung: die Basis für ein stabiles Dopaminsystem

Dopamin entsteht aus Eiweiss, genauer gesagt aus den Aminosäuren Tyrosin und Phenylalanin. Wer sich vor allem von Fast Food, Zucker und Weissmehl ernährt, liefert dem Körper zwar Kalorien, aber kaum diese Bausteine. Die Folge: kurzfristige Hochs und ein biologischer Absturz danach.

Stattdessen braucht das Gehirn konstant hochwertige Eiweisse – zum Beispiel aus Eiern, Fisch, Linsen oder Rindfleisch. Parallel wichtig sind ein stabiler Blutzuckerspiegel und der Verzicht auf den ständigen Zuckerimpuls.

«Wer auf natürliche Quellen setzt und künstliche Reizüberflutung meidet, hält seinen Dopaminspiegel in Balance und gewinnt Lebensenergie zurück.»

## Mikronährstoffe: kleine Helfer mit grosser Wirkung

Bestimmte Vitalstoffe unterstützen die Dopaminproduktion gezielt:

- **Magnesium** (300-400 mg täglich) beruhigt das Nervensystem und stabilisiert Stimmungsschwankungen.
- **Zink** (15-30 mg täglich) ist entscheidend für die Dopaminsynthese und die Stressregulation.
- **L-Tyrosin** (500-1000 mg morgens nüchtern) kann als Nahrungsergänzung helfen, die geistige Energie zu steigern – besonders bei Erschöpfung, Prüfungsstress oder Dopaminmangel.

## Heilpilze: natürlich regulieren

Cordyceps steigert die Dopaminproduktion, Reishi wirkt beruhigend auf das zentrale Nervensystem. Beide gelten in der Naturheilkunde als bewährte Unterstützer bei Erschöpfung, Stress und Antriebslosigkeit.

## Dopamin-Detox: den Kreislauf durchbrechen

Ohne Reizpause hilft selbst die beste Ernährung wenig. Wer sein System wieder in Balance bringen will, braucht Phasen ohne Handy, Medien, Süsskram. Bereits ein Wochenende im «Low-Stim»-Modus bringt spürbare Erleichterung.

Dauerhaft helfen natürliche Aktivitäten: Bewegung, Gartenarbeit, Musik, soziale Nähe – Reize, die Dopamin sanft und nachhaltig fördern.

## Regeneration: Schlaf, Licht, Kälte

Schlaf ist kein Luxus, sondern Pflichtprogramm für ein gesundes Dopaminsystem. Wer dauerhaft unter 7 Stunden bleibt, riskiert Antriebslosigkeit und Depressionen. Auch Sonnenlicht kurbelt Dopamin an – ideal sind tägliche Spaziergänge am Vormittag. Und: Kalte Güsse oder Kälteanwendungen setzen nachweislich grosse Mengen Dopamin frei – ganz ohne Nebenwirkungen.

## Fazit: weniger Reize – mehr echtes Leben

Dopamin ist kein Feind. Aber es verlangt nach einem klugen Umgang. Wer auf natürliche Quellen setzt und künstliche Reizfluten meidet, gewinnt Lebensenergie zurück – nicht als schneller Kick, sondern als tragfähige Kraft.

### RENÉ GRÄBER

In einer Ärztesfamilie aufgewachsen, studierte René Gräber zwar sechs Semester Medizin, schloss dann aber in Pädagogik und Sportwissenschaften ab. Seit 1998 führt er in Deutschland eine eigene Naturheilpraxis. Sein Schwerpunkt liegt auf evidenzbasierter Naturheilkunde und Alternativmedizin – mit einem kritischen Blick auf die Grenzen der Schulmedizin. Er ist durch seine Veröffentlichungen bekannt, tritt als Referent auf Kongressen auf und betreibt diverse Gesundheitsportale. Weitere Informationen: [www.renegraber.de](http://www.renegraber.de)



# ZACTIGIS SKINLINE

**Natürliche Routine mit Probiotika und Lactoferrin. Eine 4-Schritte-Routine, um Hautunreinheiten ein Ende zu setzen.**

Die «Morgen & Abend-Routine» von Zactigis-SkinLine hat eine kontinuierliche 24-Stunden-Wirkung gegen Hautunreinheiten. Sie pflegt von innen heraus, reinigt, repariert und schützt die Haut, um das Auftreten

von Hautunreinheiten zu begrenzen (Aknebefall, Pickel, Mitesser). Sie hilft, das Gleichgewicht der Haut wiederherzustellen und stärkt die natürlichen Abwehrkräfte der Haut.

## 5 Minuten am Morgen

- Zactigis SkinCTRL pflegt die Haut von innen heraus.
- Zactigis SkinNet/Soap/Foam reinigt und klärt.

- Zactigis SkinPure behandelt und repariert.
- Zactigis SkinMat befeuchtet und schützt.

## 5 Minuten am Abend

- Zactigis SkinNet/Soap/Foam reinigt und klärt.
- Zactigis SkinNight ist biologisches Peeling zum Behandeln und Reparieren.

- Zactigis SkinMat befeuchtet und schützt.

## Warum Probiotika in einer Gesichtsscreme?

Probiotika helfen, das Ökosystem der Haut wieder ins Gleichgewicht zu bringen, ihr Mikrobiom zu stabilisieren und eine beruhigte, gestärkte und gesunde aussehende Haut zu erhalten.

## Warum Lactoferrin?

- Lactoferrin kontrolliert den für die Akne-Infektion verantwortlichen Erreger.
- Es neutralisiert freie Radikale.
- Es bekämpft die Entzündung der Pickel.
- Es hat eine heilende Wirkung.
- Es kontrolliert die Talgproduktion.



Lindert **Prellungen, Verstauchungen und Quetschungen.**  
Original DR. ANDRES Wallwurz Salbe

The image shows a roller derby match in progress. In the foreground, a large tube of Dr. Andres Wallwurz Salbe is prominently displayed. The tube is white with gold and green accents and contains text in German. The background shows several roller skaters in green and black gear competing on a wooden rink. A referee in a black and white striped shirt is also visible.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage.

Dr. Andres Pharma AG

# «ORIGINAL DÄNISCHE HAGEBUTTE IST NICHT ERSETZBAR»

**Hagebuttenpulver aus Samen und Schalen ist mit seiner anti-entzündlichen Wirkung ein wirksames Element in der Schmerztherapie. Davon ist Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann überzeugt, sie nimmt als Betroffene die Hagebutte selbst ein. Die niedergelassene Hausärztin verschreibt ihren Patienten bei Gelenk- und Rückenschmerzen original dänisches Hagebuttenpulver.**

**Frau Dr. Chrubasik-Hausmann, was ist die Motivation von Schmerzpatient\*innen zu Ihnen in die Praxis zu kommen?**

Viele wünschen sich pflanzliche Alternativen für rein chemisch basierte Medikamente, die sie vom Hausarzt verschrieben erhielten. Oftmals, weil sie durch die in den Beipackzetteln chemisch basierter Medikamente aufgelisteten Nebenwirkungen verunsichert wurden.

**Dann gibt es auch Betroffene, die wegen ihrer chronischen Schmerzen bereit sind, sich mit natürlichen Mitteln Linderung zu verschaffen.**

Das stimmt. Bei mir selbst als chronische Schmerzpatientin war das so. Trotz meiner schulmedizinischen Ausbildung hatte ich mir ir-

gendwann gesagt, dass ich nicht mein Leben lang rein chemisch basierte Schmerzmittel schlucken will. Irgendwann holen einen die Nebenwirkungen ein.

**Was stand damals im Vordergrund?**

Zuerst war es die damals populäre Teufelskralle mit dem Wirkstoff Harpagosid. Ich analysierte dafür an der Universität in Heidelberg den Wirkstoffgehalt der 36 Teufelskrallenwurzel-Präparate, die damals auf dem Markt waren und führte mit dem Präparat mit dem höchsten Harpagosidgehalt eine erste klinische Studie zur Wirksamkeit durch. Weil die evidenzbasierte Pflanzenmedizin mein Spezialgebiet ist, muss ich den Wirkstoff kennen und Bescheid wissen, wie viel davon im Präparat enthalten ist.

**Und dann fanden Sie zur Hagebutte.**

Ich nahm so lange ein Präparat mit Teufelskralle ein, bis aus Dänemark die Kunde eintraf, dass Hagebuttenpulver schmerzlindernd wirkt. Doch ich zweifelte das zu Beginn an, und ich wollte mit einer Untersuchung 2003 die Unwirksamkeit belegen. Aber das Ergebnis der Studie war sen-



In Schmerztherapien findet häufig aus Samen und Schalen von Hagebutten gewonnenes original dänisches Hagebuttenpulver Verwendung.

sationell. Heute nehme ich selbst anstelle der Teufelskrallenwurzel erfolgreich Hagebuttenpulver als basales Antirheumatikum ein. Darum kann ich dieses auch meinen Patient\*innen mit Gelenk- und Rückenschmerzen empfehlen.

**Gibt es weitere verlässliche Studien zur Hagebutte?**

Ja, es gibt fünf Studien mit Hagebuttenpulver von guter Qualität. Mit der Universität Regensburg zusammen habe ich 2017 alle in der Schweiz erhältlichen Hagebuttenpräparate analysiert. Dabei konnten wir aufzeigen, dass original dänisches Hagebuttenpulver nicht

durch ein anderes Hagebuttenpräparat ersetzbar ist.

**Was erklären Sie jemandem, der mit der Hagebuttentherapie starten will?**

Das original dänische Hagebuttenpulver wirkt neben seiner knorpelregenerierenden und schmerzlindernden Wirkung auch präbiotisch. Hagebuttenpulver pflegt ebenfalls den Darm. Dies, weil sich die guten Bakterienstämme der Darmflora im Hagebuttenmilieu vermehren. Grundsätzlich ist wichtig, dass man zur Einnahme ausreichend trinkt, damit keine Verstopfung eintritt. Und auch darauf achtet, dass zur Einnahme von Medikamenten zwei Stunden Differenz liegen.

Martin Mäder



**Prof. Dr. Sigrun Chrubasik-Hausmann**



Hausärztin in Bad Ragaz und Leiterin des Schwerpunkts Pflanzenmedizin im Institut für Rechtsmedizin der Universität Freiburg i. Br.  
sigrun.chrubasik@klinikum.uni-freiburg.de

# EMPFEHLUNGEN FÜR NÄHRSTOFFREICHE ERNÄHRUNG

Wenn wir von gesunder Ernährung sprechen, muss in Ernähren und Sättigen unterschieden werden. Unser Fokus liegt auf ersterem: Was uns (er)nährt, sind Nährstoffe, die lebenswichtige Funktionen in unserem Körper erfüllen und so unsere Gesundheit erhalten können. Wie kann man sich nährstoffreich ernähren?

Ernährung ist ein sehr persönliches und viel diskutiertes Thema, es geht also hier nicht um eine allgemeingültige Wahrheit. Jeder Mensch ist individuell und macht eigene Erfahrungen. Dennoch gibt es verschiedene Ernährungsgrundsätze, die auf alle Menschen zutreffen.



## Was bedeutet nährstoffreich?

Doch zuerst zur Rolle von Nährstoffen: Sie erfüllen lebenswichtige Funktionen in unserem Körper. Und um unsere Gesundheit zu erhalten, sowie um Nährstoffdefizite zu verhindern, führen wir sie uns bestenfalls in ausreichender Menge zu.

Die Nährstoffdichte von einem Lebensmittel definiert die Menge an enthaltenen Mikronährstoffen pro Kalorie Lebensmittel. Zwar hat jeder Mensch seinen persönlichen Kalorienbedarf, doch die Nährstoffdichte unserer Nahrung sollte möglichst hoch sein. Es gibt verschiedene Faktoren, welche beeinflussen, wie nährstoffdicht ein Lebensmittel ist:

- Es gibt nährstoffreichere (z. B. Eier) und nährstoffärmere (meist verarbeitete, z. B. Weissmehl) Lebensmittel.

- Ob die Tiere in Massentierhaltung oder Weidehaltung leben durften, beeinflusst die im tierischen Lebensmittel enthaltenen Nährstoffe enorm.
- Je nach Anbaumethode, Düngung, Lichteinfluss und Klima variiert der Nährstoffgehalt in pflanzlichen Lebensmitteln.
- Die passende Lagerung der Lebensmittel beeinflusst die zum Zeitpunkt vom Verzehr enthaltene Menge an Nährstoffen.
- Zudem gibt es Zubereitungsarten, welche die Nährstoffdichte erhöhen (z. B. Keimen) und solche, die die Nährstoffdichte verringern (z. B. Frittieren).

## Entscheidendes Einkaufsverhalten

Was wir kaufen, entscheidet mit, wie viele Nährstoffe wir uns zuführen. Entscheidend ist hierbei nicht nur die Menge, sondern auch die Vielfalt der Nährstoffe. Leider kau- ►►

# Für einen sorgenfreien Schulstart

Beugen Sie jetzt  
Atemwegsinfekte vor!

**BRONCHO-VAXOM®**  
Immunsystem fit, zu jeder Jahreszeit



Ab 6 Monaten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.



OM Pharma Suisse AG | 1752 Villars-sur-Glâne



fen wir meist nach Gewohnheit ein; haben unsere Lieblingsprodukte, -früchte und -gemüse. So kommt es, dass 80 Prozent unserer eingekauften Lebensmittel immer gleich sind. Um eine möglichst hohe Lebensmittel- und somit Nährstoffvielfalt zu haben, empfiehlt es sich jedoch, saisonal und regional zu essen.

### Gesund und nährstoffreich

#### Getränke

Rund 30 Milliliter pro Kilogramm Körpergewicht Flüssigkeit benötigt unser Körper. Reines Wasser ohne Zusätze, ungesüsster Tee und optional eine Tasse Kaffee pro Tag sollten hier der Standard sein. Süssgetränke oder Getränke wie Milchshakes sollten seltene Ausnahmen sein.

Das Wasser ist bestenfalls nicht in PET-Flaschen, sondern gefiltert und strukturiert. Für die Umstellung von Süssgetränken auf reines Wasser empfehle ich «Infused Water», also Wasser mit Geschmack zu trinken. Dafür kann dem reinen Wasser z. B. Gurke, Zitrone oder Ingwer beigefügt werden. Tipp: Damit die zugeführten Nährstoffe auch in den Zellen ankommen, den Kaffee immer mit Abstand zu den verzehrten Mahlzeiten trinken. Kaffee kann durch die enthaltenen Gerbstoffe die Aufnahme von Nährstoffen bremsen oder sogar verhindern.

#### Gemüse und Früchte aus der Region

Fünf Handvoll Gemüse und Früchte pro Tag bilden die Grundlage einer gesunden Ernäh-

rung. Hierbei sollten saisonale Lebensmittel aus der Region bevorzugt werden. Die fünf Portionen können ideal mit Wildkräutern, Sprossen und Gewürzen ergänzt werden. Gute regionale Früchtebeispiele sind: säuerliche Bio-Äpfel, Bio-Birnen, Bio-Erdbeeren, Bio-Himbeeren und wilde Heidelbeeren.

#### Verarbeitungsgrad

Stark verarbeitete Nahrungsmittel liefern meist wenig Nährstoffe und viel Kalorien. Daher sind natürliche Lebensmittel verarbeiteten Nahrungsmitteln vorzuziehen. Ein gutes Beispiel: Ein Steak ist gesünder als ein Landjäger und eine Handvoll Beeren ist gesünder als eine Beeren-Konfitüre. Daher lautet hier die Empfehlung, Fast Food und (stark) verarbeitete Lebensmittel zu meiden.

#### Fleisch, Fisch und tierische Produkte

Einige der nährstoffreichsten Lebensmittel sind Fleisch, Innereien und Eier. Jedoch nur, wenn die Tiere in Weidehaltung leben durften. Daher ist empfohlen, grossen Wert auf artgerechte Tierhaltung und eine Bio- oder Demeter-Qualität zu legen. Nicht nur wegen den enthaltenen Nährstoffen, sondern auch, weil diese weniger Antibiotika, Wachstums-hormone und entzündungsfördernde Omega-6-Fettsäuren enthalten.

Beim Fleischkonsum empfiehlt es sich zudem, auf das Label «Nose to Tail» zu achten. Dabei wird das ganze Tier und nicht nur die edlen Teile verwertet. Das ist nicht nur dem Tier gegenüber respektvoller, sondern auch

gesünder für uns Menschen, da Innereien und Knochen mehr Nährstoffe enthalten als Muskelfleisch. Bei Fisch und Meeresfrüchten sind jene aus Wildfang und kleinere Fische zu bevorzugen, um die Zufuhr von Mikroplastik und anderen Schadstoffen durch den Verzehr möglichst gering zu halten.

#### Öle - Qualität und -auswahl

Extra natives Olivenöl, Kokosöl, Weidebutter, Leinöl, Fisch- oder Algenöl sind eher zu empfehlen als Sonnenblumen- oder Rapsöl. Hierbei sollte beachtet werden, welche Öle sich für die warme und/oder kalte Küche eignen.

#### Vielfalt und Abwechslung

Wie bereits erwähnt, ist Vielfalt ein wichtiger Faktor. Damit es auch geschmacklich spannend bleibt, können reichlich Gewürze, (Wild-)Kräuter und Pilze eingesetzt werden. Als (frische) Kräuter können Basilikum, Petersilie, Thymian, Rosmarin und Salbei verwendet werden. Gerade für die Verdauung, sind Anis, Fenchel, Kümmel, Kurkuma und Ingwer toll.

#### Richtige Zubereitung für den Extra-Nutzen

Durch Fermentation oder Keimung können Lebensmittel probiotisch oder noch nährstoffreicher gemacht werden:

- Fermentiertes wie Sauerkraut, Kimchi oder Kombucha sind gesund und gute Freunde von unseren Darmbakterien.
- Hülsenfrüchte und Nüsse werden am besten eingeweicht und allenfalls gekeimt. So bauen sich unerwünschte Stoffe ab und erwünschte Nährstoffe auf.
- Gekeimte Gräser und Keime wie Brokkolisprossen, Alfalsprossen oder Gerstengras sind wahre Nährstoffbomben.
- Milchprodukte aus Weidemilch und Rohmilchprodukte können in kleinen Mengen Teil einer gesunden Ernährung sein. Durch Fermentation und Reifung werden Milchprodukte besser verträglich. Zum Beispiel Naturjoghurt, Kefir oder gereifter Käse.
- Getreide wird idealerweise als Sauerteigprodukt und je nach körperlicher Aktivität verzehrt, um eine unerwünschte Gewichtszunahme zu verhindern.

Lorena Bornacin

Eine ausführlichere Version dieses Textes und weitere spannende Beiträge von Lorena Bornacin finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



# DIE LÖSUNG FÜR **SCHNELLE WUNDHEILUNG**

**Entzündungen im Mund, wie zum Beispiel Aphten, Herpes, postoperative Verletzungen, Zahnfleischbluten oder leichte Verbrennungen, können im Alltag sehr schmerzhaft und unangenehm sein. Nahrungsmittelallergien und Medikamente machen ihre Heilung oft langwierig und unangenehm.**

Die feuchte Umgebung sowie die hohe Konzentration verschiedener Bakterien im Mund machen die Regenerierung langsamer und

schwieriger als bei äusseren Verletzungen. Hier hilft Oraflogo®, das von W3 Solutions entwickelte innovative Gel. Zu 100 Prozent natürlich wurde Oraflogo® konzipiert, um die Wundheilung zu beschleunigen und die Schmerzen wirksam zu lindern.

Seine einzigartige Formel kombiniert eine hohe Konzentration an Hyaluronsäure mit zehn natürlichen Pflanzenextrakten: starke natürliche Antiseptika, entzündungshemmend, feuchtigkeitsspendend,



antibakteriell und desinfizierend. Im Gegensatz zu vielen anderen Produkten auf dem Markt bildet Oraflogo® einen Schutzfilm auf der Schleimhaut, was eine schnellere Heilung ermöglicht und das Risiko einer Infektion verringert.

Die einzigartige Textur von Oraflogo® wurde speziell entworfen, um der feuchten Umgebung in der Mundhöhle standzuhalten. Die einfache Anwendung und die Zusammensetzung ohne aggressive Chemikalien machen es zu einem idealen Begleiter für alle, die anfällig für wiederkehrende Mundbeschwerden sind.

Aufgrund der Wirksamkeit von Oraflogo® hat W3 Solutions eine Reihe von Folgeprodukten für den täglichen Gebrauch entwickelt: eine Zahnpasta und eine Mundspülung, beide alkoholfrei und mit Hyaluronsäure und ätherischen Ölen angereichert, um Zähne und Zahnfleisch dauerhaft zu schützen und neuen Verletzungen vorzubeugen.

Alle Oraflogo®-Produkte werden in Europa hergestellt und sind seit über 10 Jahren in Ihrer Apotheke, Ihrer Zahnarztpraxis oder bei Ihrer/Ihrem Dentalhygieniker\*in erhältlich. Mehr Informationen unter: [www.w3solutions.ch](http://www.w3solutions.ch)



## Freude an der Bewegung

**LitoFlex**  
Dänische Hagebutte

- ✓ Beweglichkeit und Lebensqualität<sup>1</sup>
- ✓ Erfolgreich wissenschaftlich dokumentiert
- ✓ Empfohlen vom "National Institut for Health and Care Excellence" (NICE, UK)

<sup>1</sup> LitoFlex® enthält 32.8 mg hagebutteneigenes Vitamin C pro 5g Tagesportion. Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine normale Knorpelfunktion und eine normale Funktion der Knochen bei. Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren

# DAUMEN HOCH FÜR DIE MINI-PROTHESE

Mehr Kraft für den Daumen: Eine moderne Prothese kann helfen, Arthrose im Daumensattelgelenk wirksam zu behandeln – insbesondere bei Menschen, die ihre Hände täglich stark beanspruchen. Sie lindert Schmerzen und bringt Beweglichkeit und Kraft zurück.

Kleiner Gelenkersatz mit grosser Wirkung: Das Daumensattelgelenk gehört zu den am häufigsten betroffenen Gelenken bei Arthrose in der Hand. Viele Patientinnen und Patienten kämpfen mit Schmerzen, Kraftverlust und Bewegungseinschränkungen. Lange Zeit galt die Resektionsarthroplastik als Standard: Dabei wird ein kleiner Knochen entfernt und durch körpereigenes Gewebe ersetzt. Das lindert die Schmerzen, geht aber oft auf Kosten von Kraft und Beweglichkeit. Für Menschen mit hohen funktionellen Ansprüchen – ob im Beruf, beim Sport oder im Alltag – ist deshalb eine moderne Prothese eine spannende Alternative.

## So funktioniert die Daumenprothese

Die eingesetzte Prothese ist aufgebaut wie eine Miniaturversion eines künstlichen Hüftgelenks. Sie besteht aus drei Teilen: einer kleinen Gelenkpfanne, einem kugelförmigen Mittelteil und einem stabilen Schaft. Die Pfanne wird ohne Zement im Handwurzelknochen verankert, der Schaft ebenfalls im ersten Mittelhandknochen des Daumens befestigt. Alle Teile sind so konzipiert, dass sie optimal zusammenarbeiten und ein Herausspringen des Gelenks verhindern. Ein Vorteil: Der betroffene Handwurzelknochen (Os trapezium) bleibt in der Regel erhalten – das ist für die Stabilität wichtig. Das Design der Prothese orientiert sich eng an der natürlichen Anatomie des Daumens – das unterstützt ein möglichst natürliches Bewegungsgefühl.

**«Die Prothese ist zwar kein Standard, doch sie bringt insbesondere aktiven Patient\*innen Kraft und Beweglichkeit zurück.»**

## Für wen kommt die Operation infrage?

Die Prothese eignet sich für Patientinnen und Patienten mit einer klar umgrenzten Arthrose im Daumensattelgelenk, bei stabilen Bändern und ohne weitere Schäden im Handgelenk. Ist das Gelenk stark zerstört oder instabil,

kommen andere Verfahren zum Einsatz. Wenn die Voraussetzungen stimmen, berichten viele Patienten nach der OP von deutlich weniger Schmerzen, spürbar mehr Kraft und besserer Beweglichkeit. Auch die Greifkraft im Alltag – etwa beim Öffnen eines Schraubglases – verbessert sich meist deutlich.

## Was passiert bei der Operation?

Der Eingriff erfolgt über einen kleinen Schnitt auf der Daumenseite der Hand. Das Gelenk wird vorsichtig eröffnet, das Implantat millimetergenau eingesetzt. Die Operation erfordert viel Erfahrung – aber sie lohnt sich: Beweglichkeit und Greiffähigkeit können deutlich verbessert werden. Zudem zeigen Langzeitbeobachtungen, dass korrekt eingesetzte Prothesen sehr stabil sind. Gerade beruflich oder sportlich aktive Menschen profitieren: Sie kehren oft schneller in ihren Alltag zurück. Wichtig ist dabei auch die enge Zusammenarbeit zwischen Chirurgie und Handtherapie – sie trägt wesentlich zum Behandlungserfolg bei.

## So verläuft die Heilung

Nach der OP wird der Daumen für die ersten Tage in einer Schiene ruhiggestellt. Danach beginnt die Mobilisation unter Anleitung der Handtherapie, wobei eine elastische Bandage lediglich zum Schutz getragen werden kann. Die Belastung wird Schritt für Schritt gesteigert und individuell angepasst. Nach rund 6 Wochen wird das korrekte Einwachsen der Komponenten per Röntgen kontrolliert. Im Anschluss ist die Vollbelastung des Daumens möglich. Studien zeigen eine zügige Erholung und hohe Zufriedenheit bei den Patientinnen und Patienten. Die Zusammenarbeit mit spezialisierten Therapeutinnen und Therapeuten ist dabei zentral. Ziel ist es, die Funktion des Daumens möglichst vollständig wiederherzustellen.

## Kein Standard – aber ein echter Gewinn

Die Prothese ist kein Routineeingriff. Sie wird nur in ausgewählten Fällen eingesetzt – nach genauer Abklärung und Beratung. Richtig angewendet, bringt sie im Alltag, Beruf und in der Freizeit oft grosse Erleichte-



Ergebnis nach dem Einsatz der Prothese bei einem Daumensattelgelenk mit stark fortgeschrittener Arthrose. Der Daumen bleibt in der Länge erhalten.

rung. Seit 2018 wird diese Methode mit Erfolg in der Schulthess Klinik angewendet. Für viele Betroffene bedeutet das: weniger Schmerzen, mehr Lebensqualität – und wieder ein aktiver Daumen.

Dr. med. Daniel Herren MHA  
Dr. med. Stephan Schindele

### Dr. med. Daniel Herren

ist Chefarzt Handchirurgie an der Schulthess Klinik in Zürich.

### Dr. med. Stephan Schindele

ist Stv. Chefarzt Handchirurgie an der Schulthess Klinik in Zürich.

# Balgrist

Tec AG



## Optimierte Lösungen für mehr Lebensqualität.

### Selbst den Alltag meistern.

Erfahren Sie, wie unbeschwert Sie Ihren Alltag dank modernster Systeme verbringen können.  
Wir beraten Sie diskret über **Blasen-, Darm- und Stomamanagement**.



#### Entspannter durchs Leben:

- Persönliche, verständige Beratung von erfahrenen Experten
- Vielseitiges Sortiment der neuesten Generation
- Ausführliches Informationsmaterial und einfache Anwendung
- Schnelle und diskrete Lieferung, automatische Abo-Services
- Attraktive Preise
- Kostenlose Mustersets
- Budgetschonende Abrechnung gemäss MiGel-Tarifen
- Direkte Abrechnung mit der Krankenkasse und Unfallversicherung – ohne Vorausrechnung



**Balgrist Tec AG – Sanitätsfachgeschäft**

Tel. 044 386 58 05 | Forchstrasse 340, 8008 Zürich | [www.balgrist-tec.ch](http://www.balgrist-tec.ch) | [shop@balgrist.ch](mailto:shop@balgrist.ch)

# BLUTHOCHDRUCK ERNST NEHMEN

Bluthochdruck spürt man nicht und er verursacht keine Beschwerden. Dennoch sind die Auswirkungen fatal: Hirnschlag, Herzinfarkt, Angina pectoris, Herzschwäche (Herzinsuffizienz), Durchblutungsstörungen in den Beinen oder Nierenschäden können die Folgen sein. Schützen Sie sich deshalb noch heute!

Jeder fünfte Erwachsene in der Schweiz hat einen zu hohen Blutdruck. Ab 65 Jahren betrifft es sogar jeden Zweiten. Viele wissen nichts davon, deshalb nennen Spezialist\*innen Bluthochdruck auch den «stillen Killer». Zu Recht; denn er ist gefährlich: Er greift die Wände der Blutgefässe an, was mit der Zeit zu einer Arteriosklerose führt – dem Hauptrisikofaktor eines gefürchteten Hirnschlags oder Herzinfarkts.

Bluthochdruck belastet auch das Herz: Vorhofflimmern und Herzschwäche sind häufige Folgen. Mit dem Anstieg des Blutdrucks können zudem Nieren und Augen Schaden nehmen. Sind die Gefässe im Gehirn betroffen, kann das zu Demenz führen. Den Bluthochdruck sollte man also ernst nehmen und etwas dagegen unternehmen.

## Wann ist der Blutdruck zu hoch?

Leider spürt man einen zu hohen Blutdruck fast nie, weshalb er oft jahrelang unentdeckt bleibt. Nur eine Messung gibt Gewissheit: Die Schweizerische Herzstiftung empfiehlt Erwachsenen, den Blutdruck ab dem 18. Lebensjahr alle 5 Jahre und ab dem 40. Lebensjahr sogar jährlich beim Arzt oder in der Apotheke messen zu lassen.

Diese Empfehlung gilt auch dann, wenn man sich gesund fühlt. Je tiefer der Blutdruck, desto besser – solange es einem nicht schwindlig wird. Ein Blutdruck ab 140/90 mmHg beim Arzt oder ab 135/85 mmHg bei der Selbstmessung zu Hause ist zu hoch. Das gilt auch, wenn nur der untere oder obere Wert zu hoch ist.

## Wie entsteht ein hoher Blutdruck?

Bislang weiss man nur lückenhaft, weshalb es zu einem hohen Bluthochdruck kommen kann. Meist sind mehrere Faktoren dafür verantwortlich. Das Alter ist einer davon: Ab dem 35. Lebensjahr beginnt bei vielen der Blutdruck zu steigen, bei Frauen häufig nach Beginn der Menopause.

Weitere Risiken sind erbliche Anlagen, Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel und Stress. Nur in etwa zehn Prozent der Fälle fin-



Erwachsene ab 18 sollten alle fünf Jahre den Blutdruck messen lassen. Ab 40 sollte man dies jährlich tun.

det man eine klare Ursache, zum Beispiel verengte Nierenarterien, geschädigte Nieren bei Diabetes, Hormonstörungen oder nächtliche Atempausen.

## Was können Sie dagegen tun?

Gesunde Lebensgewohnheiten helfen, den Blutdruck zu senken. Dazu gehört unter anderem der Abbau von Übergewicht; ernähren Sie sich ausgeglichen und bevorzugen Sie Lebensmittel, die den Blutdruck senken. Dazu gehören Gemüse und Früchte, fettarme Milchprodukte, pflanzliche Öle und Vollkornprodukte. Reduzieren Sie Ihren Salz- und Alkoholkonsum und hören Sie auf zu rauchen. Sorgen Sie ferner für viel Bewegung, ausreichend Entspannung im Alltag und genügend Schlaf.

## Falls der Druck noch weiter runter muss

Genügt die Anpassung des Lebensstils nicht, ist der Blutdruck stark erhöht oder bestehen andere Herz-Gefäss-Erkrankungen, kommen Medikamente zum Einsatz. Bluthochdruck

an sich ist allerdings nicht heilbar. Deshalb ist eine dauerhafte tägliche Einnahme der Medikamente wichtig.

Heute gibt es eine breite Palette an blutdrucksenkenden Medikamenten. So kann bei den allermeisten Patientinnen und Patienten der Bluthochdruck langfristig ausreichend gesenkt werden, begleitet von möglichst wenig Nebenwirkungen.

## Die Herzstiftung informiert

Zum Thema Bluthochdruck stellt die Schweizerische Herzstiftung kostenlose Informationsbroschüren und den Blutdruckpass mit Tipps zur Selbstmessung bereit. Im Angebot ist auch eine Auswahl an geeigneten Blutdruckmessgeräten.

Mehr Informationen und Bestellung unter: [www.swissheart.ch/shop](http://www.swissheart.ch/shop) oder via QR-Code

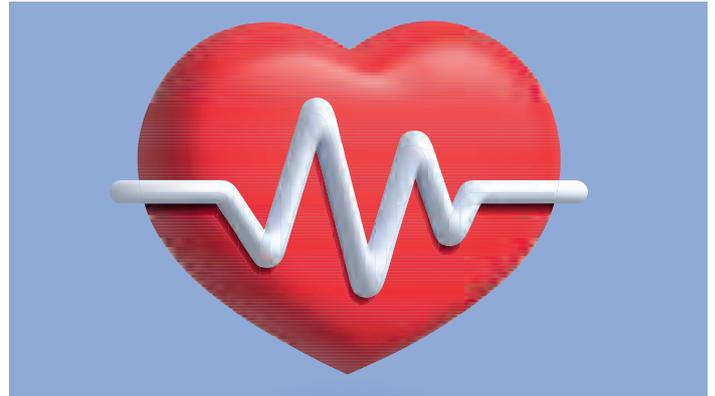


# ZUVERLÄSSIGE BLUTDRUCKMESSUNG MIT MICROLIFE

Microlife ist weltweit der einzige Hersteller von Blutdruckmessgeräten für den Heimgebrauch, die äusserst zuverlässig Vorhofflimmern erkennen. Vorhofflimmern ist die häufigste und gleichzeitig gefährlichste Form einer Herzrhythmusstörung. Microlife liess sich die

AFIB-Technologie bereits vor über 10 Jahren patentieren.

Das BP B3 AFIB ist das Einstiegsmodell zur Erkennung von Vorhofflimmern (AF) bei der Blutdruckmessung zu Hause. Es misst den Blutdruck vollautomatisch am



Dieses Modell erkennt bei der Blutdruckmessung zu Hause auch Vorhofflimmern.

Oberarm und führt mit der MAM-Technologie drei aufeinanderfolgende Messungen für präzise Ergebnisse durch. Eine Blutdruckkammer erleichtert die Einordnung der Werte, während die Gentle+ Technologie eine sanfte Messung ermöglicht. Zudem erkennt das Gerät mit der IHB-Technologie mögliche Herzrhythmusstörungen

und speichert bis zu 99 Messwerte für eine bessere Verlaufskontrolle. Das BP B3 AFIB ist für viele spezielle Patientengruppen klinisch validiert und bietet daher genaue Blutdruckmessungen für jedermann.

## ELEGANTE LÖSUNG FÜR SCHWANGERE UND ÄLTERE FRAUEN

**Die Zürcher Gynäkologin Lea Köchli empfiehlt ihren Patientinnen «AndreaDHA plus D3 + K2».**

Lea Köchli betreibt ein Frauengesundheitszentrum in Zürich. Selbst Mutter, hebt sie die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren - nebst Multivitaminen - während der Schwangerschaft hervor: «Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für die gesunde Entwicklung der Augen und des Gehirns beim heranwachsenden Kind.»

Nun enthält das Nahrungsergänzungsmittel «AndreaDHA plus D3 + K2» nicht nur Omega-3-Fettsäuren, sondern auch die essenziellen Vitamine D3 und K2. Sie fördern beim Kind unter anderem die Knochengesundheit und schützen die Mutter vor Kalziummangel. Das Produkt stammt wie die Nahrungsergänzungsmittel Andreavit und

Andreafer von der Gesundheitsfirma Andreabal aus Allschwil/BL.

### **Kombination von Fettsäuren und Vitaminen**

Lea Köchli empfiehlt schwangeren Frauen und solchen, die es werden möchten, die Einnahme von «AndreaDHA plus D3 + K2». Die Gynäkologin spricht von einer «eleganten und innovativen Lösung».

Es werden «drei Fliegen auf einen Streich geschlagen», hält sie fest. Wer bislang ein Omega-3-Fettsäure-Präparat zu sich genommen hat, musste den Vitamin-D3-Bedarf separat per Tröpfchen-Einnahme decken. So ist nicht gewährleistet, dass das Vitamin D3 tatsächlich die Knochen erreicht. Mit «AndreaDHA plus D3 + K2» wird es nun dorthin geleitet.

### **Kleine Kapsel, hohe Verträglichkeit**

Für Lea Köchli ist die Fettlöslichkeit aller drei Substanzen bezüglich Verträglichkeit ein grosser Vorteil. Am besten wird «AndreaDHA plus D3 + K2» bei einer Hauptmahlzeit aufgenommen, gut eignet sich etwa ein Salat mit öliger Sauce. Die Bestandteile des Produktes sind vegan, die Omega-3-Fettsäure wird zum Beispiel aus Algen gewonnen.



Lea Köchli (Bildmitte) betreibt eine Frauenarztpraxis in Zürich. Sie empfiehlt schwangeren und älteren Frauen die Einnahme von «AndreaDHA plus D3 + K2». Bild: zVg.

Weil Omega-3-Fettsäuren und Vitamin D3 das Anti-Aging und die Gesundheit im Alter fördern, ist «AndreaDHA plus D3 + K2» auch für ältere Personen geeignet: Die kleine Kapsel lässt sich gut schlucken. Pro Tag sollte eine Kapsel eingenommen werden.

«AndreaDHA plus D3 + K2» ist erhältlich in Apotheken, Drogerien oder unter [www.andreabal.ch](http://www.andreabal.ch)

# HILFE ZUR SELBSTHILFE AUS DER HAUSAPOTHEKE

Viele akute Beschwerden können im Sinne einer Selbstbehandlung mittels Homöopathie gelindert werden. Doch diese Therapie in Eigenregie von Akutfällen setzt nebst Grundwissen auch geeignete Mittel voraus. Was mit dieser sehr individuell ausgerichteten Heilmethode möglich ist – und wo die Grenzen sind.

Homöopathie verspricht sanfte Hilfe bei Alltagsbeschwerden, ihr Begründer ist der deutsche Arzt Samuel Hahnemann (1755–1843). Durch Selbstversuche, insbesondere mit Chinarinde, entwickelte Hahnemann die Idee, dass stark verdünnte Substanzen Krankheiten heilen können, wenn sie ähnliche Symptome hervorrufen. Damit legte er die theoretischen und praktischen Grundlagen dieser alternativmedizinischen Methode.

Oft wird Homöopathie mit Naturheilverfahren wie Bachblüten, Akupunktur oder Kinesiologie verwechselt. Doch sie ist keine Pflanzenheilkunde, sondern eine eigenständige Therapieform mit klar definierten Regeln und einem grossen Repertoire an Mitteln. Heute existieren rund 2000 geprüfte Mittel. Bekannte Beispiele sind:

- Belladonna (Tollkirsche): bei fieberigen Infekten mit plötzlichem Beginn
- Aconitum (Sturmhut): bei akuten Situationen mit grosser Unruhe und Ängstlichkeit
- Pulsatilla (Küchenschelle): bei wechselhafter Stimmung und Empfindlichkeit
- Arnica (Bergwohlverleih): bei Prellungen, Zerrungen oder nach Operationen

## Im Fokus stehen die Symptome

Die heutige Homöopathie basiert auf Hahnemanns Prinzip «Ähnliches möge mit Ähnlichem geheilt werden» («Similia similibus curentur»). Die Idee: Eine Substanz, die bei einem gesunden Menschen bestimmte Symptome hervorruft, kann bei einem kranken Menschen mit ähnlichen Symptomen heilend wirken.

Ein bekanntes Beispiel: Wer von einer Biene gestochen wird, zeigt oft Schwellungen, brennende Schmerzen und empfindliche Haut. Treten ähnliche Symptome bei einer Krankheit wie Nesselfieber oder einer Gelenkentzündung auf, kann das homöopathische Mittel Apis (aus Bienengift) helfen. Nicht der Name der Krankheit ist entscheidend, sondern die individuellen Symptome.

## Die Funktionsweise

Homöopathische Arzneimittel beruhen auf natürlichen Substanzen – aus Pflanzen, Tieren, Mineralien oder Metallen. Ferner können auch durch Krankheiten produzierte Stoffe (Nosoden) zur Anwendung kommen. Sie alle sollen die Selbstheilungskräfte des Körpers anregen.

Hierzu werden die verwendeten Stoffe zur Verstärkung ihrer Heilkräfte in einem speziellen Verfahren verdünnt und sogenannten verschüttelt, wodurch sie potenziert werden. Dabei geht es nicht um die eigentliche chemische Substanz, sondern die Wirkung basiert auf einer energetischen Information.

## Wann ist Selbstbehandlung sinnvoll?

Homöopathie kann sowohl bei akuten als auch bei chronischen Beschwerden eingesetzt werden. Sie bietet eine natürliche Unterstützung

in vielen Alltagssituationen. Besonders wenn bei leichten Beschwerden wie Erkältungen, Magen-Darm-Problemen, Insektenstichen oder kleineren Verletzungen eine sanfte Behandlung gewünscht ist. Bei anhaltenden und chronischen Beschwerden – wie Kopfschmerzen, Rheuma oder Allergien –, empfiehlt es sich, eine Fachperson aufzusuchen.

Ein häufiger Fehler: zu früh zum Mittel zu greifen. Der Körper kann viele kleinere Störungen selbst regulieren – mit etwas Unterstützung durch Hausmittel wie Tees, Wickel oder Ruhe. Wer zu schnell homöopathisch interveniert, riskiert eine unklare Symptomlage – und erschwert damit die Wahl des passenden Mittels.

Auch gilt das Grundprinzip: Weniger ist mehr. Eine überladene Anwendung kann das energetische Gleichgewicht stören und im Ernst-



Häufig werden homöopathische Mittel zur Selbstmedikation in Form von Globuli eingenommen.

fall die Wirkung des tatsächlich passenden Mittels blockieren. Die Kunst liegt darin, jenes Mittel zu wählen, das den Symptomen am nächsten kommt. Wer unsicher ist, sollte Rücksprache mit einer Fachperson halten – und nicht wahllos Mittel ausprobieren.

### Grundstock für die Hausapotheke

Eine homöopathische Hausapotheke enthält in der Regel zwischen 20 und 50 Mittel. Sie deckt typische Beschwerden ab und erlaubt eine erste Hilfe im Notfall – sei es bei einem Sturz auf dem Spielplatz, einem beginnenden Infekt oder nervösem Magen vor einer Prüfung.

Wichtige Basismittel sind:

- Arnica: bei Stössen, Prellungen, Muskelkater
- Aconitum: bei plötzlichen Erkältungen, Schock, Angst
- Belladonna: bei hohem Fieber mit rotem Gesicht
- Nux vomica: bei Übelkeit, Verdauungsstörungen nach zu viel Essen
- Chamomilla: bei Zahnnungsschmerzen und gereizten Kindern

Homöopathische Mittel zur Selbstmedikation sind meist als Globuli, Tropfen oder Tablet-

ten erhältlich und in sogenannten C- oder D-Potenzen. D-Potenzen werden im Verhältnis 1:10 (Dezimal), C-Potenzen im Verhältnis 1:100 (Centesimal) schrittweise verdünnt und verschüttelt. Je höher die Zahl, desto stärker die Potenzierung.

In praktisch allen in der Schweiz erhältlichen homöopathischen Taschenapotheken oder Familienapotheken zum Hausgebrauch sind zum Beispiel an Mitteln mit C-Potenzen solche der Stufe 30 enthalten. Sie sind für Anfänger\*innen in der Selbstmedikation besonders geeignet. Für akute oder komplexere Beschwerden wie traumatische Verletzungen kommen typischerweise auch C200-Potenzen zum Einsatz. C1000 und höhere Potenzen sind der fachlichen Begleitung vorbehalten und nicht apothekenüblich.

### Auf seinen Körper hören

Homöopathie sollte nach dem Grundsatz «Achtsam anwenden, bewusst beobachten» eingesetzt werden. Das bedeutet, dass, sobald eine spürbare Besserung eintritt, die Einnahme gestoppt werden sollte. Somit lädt die Homöopathie dazu ein, mit sich selbst bewusst umzugehen.

Wer genau beobachtet, auf seinen Körper hört und mit einem Grundverständnis für die Methode an kleinere Beschwerden herangeht, kann von dieser Form einer sanften Medizin profitieren. Für Einsteiger\*innen ist eine gute Einführungsliteratur hilfreich. Beachten Sie hierfür den separaten Kastentext mit Bücher-Tipps.

Martin Mäder

i

### Basisliteratur zur Homöopathie

- «Homöopathie für die ganze Familie» von Fabienne Gigandet, Eigenverlag, ISBN 978-3-9523401-1-0
- «Homöopathie für Kinder» von Fabienne Gigandet, Eigenverlag, ISBN 978-3-033-01656-9
- «Homöopathische Selbstbehandlung in Akutfällen» von Heidi Grollmann, Groma Verlag, ISBN 978-3-9521004-1-7

# Homöopathie von OMIDA.



Taschenapotheke  
mit 32 Einzelmitteln

Erhältlich in **Apotheken** und **Drogerien**.  
Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der Packung.



Schwabe Pharma AG,  
Küssnacht am Rigi

# HALLSTEIN WASSER FÜR EINEN GUTEN STOFFWECHSEL

**Die Versorgung mit hochwertigem Wasser spielt für viele Prozesse im Körper eine zentrale Rolle. Das Quellwasser «Hallstein Artesian Water» verfügt über gesundheitlich unterstützende Eigenschaften. So ist es als basisches Wasser mit einem hohen pH-Wert aus physiologischer Sicht interessant.**

Das «Hallstein Artesian Water» stammt aus einer geologisch geschützten Quelle in den österreichischen Alpen. Es handelt sich um ein sogenannt artesisches Wasser: Ein Grundwasser, das unter natürlichem Druck steht und ohne technisches Pumpen an die Oberfläche gelangt.

Diese Fördermethode gilt als besonders schonend und trägt dazu bei, die mikrobiologische Reinheit und die natürliche Mineralienzusammensetzung zu erhalten. Das Wasser wird unbehandelt abgefüllt, ist frei von Mikroplastik, Nitrat sowie Schadstoffen und erfüllt damit höchste Anforderungen an Natürlichkeit und Reinheit.



Dank des Drehverschlusses sind die Flaschen wiederverschliessbar. Die 750-ml-Glasflaschen sind aus 100 % recyceltem Weissglas.

## Mineralienprofil und pH-Wert

Besonders auffällig ist der natürliche pH-Wert von 8,3, der das «Hallstein Wasser» als basisches Wasser auszeichnet. In der ernährungswissenschaftlichen Betrachtung wird ein ausgeglichener Säure-

re-Basen-Haushalt mit verschiedenen physiologischen Prozessen in Verbindung gebracht – etwa mit dem Zellstoffwechsel, der Wundheilung oder dem allgemeinen Energiehaushalt. Ein basischer pH-Wert kann hierbei unterstützend wirken;

vor allem, wenn die Ernährung stark säurebildend ist oder der Organismus durch Stress, Krankheit oder intensive körperliche Aktivität belastet ist. Ferner werden auch die Entgiftung und die Wundheilung gefördert.



Die Quelle des «Hallstein Artesian Water» befindet sich in Obertraun in der österreichischen Dachsteinregion.

Auch das Mineralstoffverhältnis – insbesondere das Verhältnis von Kalzium zu Magnesium – ist ausgewogen. Dies fördert eine effiziente Aufnahme im Körper und kann zur Tiefenhydratation beitragen, bei der Wasser nicht nur aufgenommen, sondern auch in den Zellen verwertet wird. Wichtig ist diese Eigenschaft vor allem für eine bessere Regeneration. Somit eignet sich «Hallstein Artesian Water» für alle, die Wert auf Wasserqualität und funktionelle Eigenschaften legen. Übrigens findet sich auf jedem Flaschenboden eine Information zur Wasserqualität.

Weitere Informationen:



# WÄRME, DIE WIRKT

**Wärmewäsche von emosan unterstützt Ihr Wohlbefinden: Wenn es draussen kalt wird, beginnt die Zeit der Kleidung, die mehr kann als nur gut auszusehen. Die emosan Wärmewäsche verbindet modernen Tragekomfort mit effektiver Wärmefunktion - für alle, die sich auch an kühlen Tagen rundum wohlfühlen möchten.**

Das clevere Prinzip: In den feinen Mikrofasern bilden sich isolierende Luftkammern, welche die Körperwärme speichern. Gleichzeitig wird Feuchtigkeit nach aussen geleitet - die Haut bleibt trocken, der Körper angenehm warm.

Ob im Alltag, bei winterlichen Spaziergängen oder im Büro - emosan schützt zuverlässig vor Auskühlung, unterstützt die Beweglichkeit, hilft bei der Vorbeu-

gung von Verspannungen und lindert Beschwerden durch Zugluft oder Kälte.

Die Wärmewäsche schmiegt sich an wie eine zweite Haut, passt sich jeder Bewegung an und trägt sich

unauffällig unter Ihrer Kleidung. Die anatomische Passform und das elastische Material sorgen für ein angenehmes Tragegefühl - den ganzen Tag.



Wärmewäsche von emosan schützt dank isolierenden Luftkammern vor Auskühlung.



## HEPASIN FÜR DIE ENERGETIK DER AUSLEITORGANE

**Die Leber ist unser wichtigstes Stoffwechselorgan und die Entgiftungszentrale unseres Körpers. Sie speichert Nährstoffe und produziert Hormone und Eiweisse. Funktioniert sie nicht mehr richtig, bleibt das oft unbemerkt, denn die Leber kennt keinen Schmerz.**

Tagsüber sind die Organe Leber, aber auch Nieren, Milz und Bauchspeicheldrüse vor allem damit beschäftigt, Nährstoffe aus der Nahrung zu verarbeiten, Energie bereitzustellen und Schadstoffe aus dem Körper zu entfernen. Zum Beispiel arbeitet die Leber tagsüber intensiv daran, Giftstoffe abzubauen, den Blutzuckerspiegel zu regulieren und wichtige Stoffwechselprozesse durchzuführen.

Nachts, während wir schlafen, verlangsamen sich viele dieser Prozesse, aber das bedeutet nicht,

dass sie stillstehen. Die Leber und andere Organe nutzen die Nacht, um sich zu regenerieren, Schadstoffe abzubauen und wichtige Reparaturarbeiten durchzuführen. Leberschäden äussern sich in Symptomen wie Müdigkeit und Schläppigkeit oder durch erhöhte Leberwerte bei Blutuntersuchungen. Wachen Sie regelmässig in der Nacht auf? Ihre inneren Organe brauchen Unterstützung in Form von Energie!

### **Bitterstoffe unterstützen Ausleitorgane**

Die Hepasin Leber-Galietropfen von Herbamed unterstützen die Tages- und Nachtfunktionen der Stoffwechselorgane mit einer Bitterstoffmischung aus Mariendistel, Artischocke, Schöllkraut, Wermut und Erdrauch. Die enthaltenen Pflanzenextrakte fördern die Funktion und Regeneration die-

ser Organe rund um die Uhr. Durch die energetische Reinigung und Stärkung kann diese Tropfenmischung dazu beitragen, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das allgemeine Energielevel zu erhöhen.



Ferner kann Hepasin zur Förderung der Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele beitragen, indem die energetische Balance im Bereich der Leber und des Solarplexus gestärkt wird. Energetisch betrachtet ist Hepasin ein natürliches Mittel, das Blockaden löst, die Energie im Leberbereich harmonisiert und die körpereigenen Heilkräfte auf einer tieferen, feinstofflichen Ebene unterstützt.

Einnahmeempfehlung: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren nehmen 2 bis 3 Mal täglich je 30 Tropfen in etwas Wasser gelöst ein.

Erhältlich in Apotheken und in Drogerien.

# Auf die Freundschaft!

Mit den besten Freundinnen ein verlängertes Wochenende teilen. Und auch das gemeinsame Gefühl, sich selbst sein zu können. Solche Erlebnisse sind weit mehr als Erholung – sie sind Balsam für die Seele. Warum geteilte Freude und vertraute Nähe innerlich guttun.

Es beginnt mit einem Koffer voller Vorfreude. Endlich wieder Zeit für sich – und füreinander. Wenn Frauen gemeinsam verreisen, braucht es nur wenig und alles ist vertraut. Ob im sprudelnden Wasser des Whirlpools oder beim gemütlichen Frühstück mit frisch gebackenem Zopf: Es herrscht sofort ein Gefühl der Vertrautheit und Nähe. Es wird zusammen gelacht und die geteilte Freude wärmt von innen.

Studien zeigen, dass gemeinsame positive Erlebnisse das sogenannte Belohnungssystem im Gehirn aktivieren. Dopamin und Oxytocin – zwei Hormone beziehungsweise Neurotransmitter, die für Wohlgefühl und soziale Bindung zuständig sind – werden dabei verstärkt ausgeschüttet. Darum wird geteilte Freude intensiver erlebt, sie wirkt länger nach.

Sicher pflegen ebenfalls Männer untereinander intensive Freundschaften. Und auch da wird zusammen gelacht. Doch zwischen den Geschlechtern gibt es in Bezug auf die Freundschaft durchaus deutliche Unterschiede. So teilen Frauen ihre Gefühle eher, bei den Männern ist namentlich die Loyalität von zentraler Bedeutung.

## Sich emotional angleichen

Doch was verbindet eigentlich? Laut Soziologen gleichen sich Herzfrequenzen und Atmung an, wenn sich Menschen nahe sind. Es geht um eine emotionale Synchronisierung. An diese Synchronität und die damit verknüpften Erlebnisse erinnert man sich später besser und kann sie emotional wieder erleben. Darum können gemeinsame Aktivitäten wie etwa Kurztrips wichtige Elemente langer Freundschaften sein.

Manchmal reicht ein einziger Blick, ein Satz wie «Weisst du noch?» – und es wird warm ums Herz. Neurowissenschaftler\*innen bestätigen: Positive Erinnerungen beeinflussen unser Stresszentrum im Gehirn. Wer regelmässig an schöne Erlebnisse denkt, kann damit seine emotionale Resilienz stärken. Diese Inseln der Freude sind ein kostbares Geschenk. Ein gemeinsa-

mes Wochenende wird so zu einem gemeinsamen Leuchtturm im Alltag.

Vor allem multisensorisch bediente Erinnerungen wirken besonders intensiv nach: der Duft eines Aromabades, das Knistern des Kaminfeuers, das wohlige Gefühl einer Fussmassage oder der gemeinsam betrachtete Sonnenuntergang. All diese Sinneseindrücke verbleiben tiefer als andere im Gedächtnis, weil sie mit Emotionen verknüpft sind. Die Psychologie spricht hier vom Prinzip der «emotionalen Kodierung».

## Ein Band wird neu geknüpft

Egal, ob Frau oder Mann: Gemeinsame Erlebnisse können alte Fäden aufnehmen, sie neu weben. Es braucht nicht viele Worte. Nur den Mut, wieder Nähe zuzulassen. Auch hier liefert die Forschung Hinweise: Positive soziale Interaktionen können Neubewertungen auslösen, etwa ein alter Konflikt wird so relativiert. Ein gemeinsames Erlebnis in neutralem Umfeld kann so wie ein Reset-Knopf wirken – ein neuer Anfang ohne Ballast.

Solche Wiederannäherungen können besonders heilsam sein. Studien zur sogenannten «sozialen Rekonkiliation», also etwa zu Aussöhnungen, zeigen: Wenn alte Bindungen erneuert werden, führt das häufig zu tiefer Dankbarkeit und emotionaler Stabilisierung. Gerade für Frauen in Umbruchphasen – etwa nach dem Auszug der Kinder – kann das

Wiederentdecken von Freundinnen früherer Tage neue Perspektiven eröffnen.

## Freundschaft wirkt ganzheitlich

Eine Freundschaft gibt Halt und verleiht zudem Freude oder gar Leichtigkeit. Wenn wir gemeinsam lachen, entspannen, tanzen oder einfach nur schweigen, dann passiert etwas mit uns. Der Atem wird ruhiger, das Herz unbeschwerter. Man fühlt sich lebendig, verbunden – mit sich selbst und mit den anderen.

Diesen Effekt belegt auch die sogenannte «Biopsychosoziale Theorie»: Enge soziale Beziehungen wirken regulierend auf körperliche Vorgänge, wie etwa Blutdruck, Schlafqualität und Hormonhaushalt. Freundschaft ist somit keine blosser Emotion – sie wirkt physiologisch.

Zudem fördern enge Beziehungen laut der Weltgesundheitsorganisation WHO die Lebensqualität im Alter entscheidend. Freundschaften nicht nur als Stimmungsaufheller, sondern auch als Schutzfaktor gegen Einsamkeit, Isolation und gesundheitliche Risiken. Wer integriert ist, lebt nachweislich gesünder und so vermutlich auch länger.

Martin Mäder



# «Auszeit für Königinnen»

**Die jährliche Wellness-Auszeit mit Thermenbesuch oder ein aktives Weekend mit Wandern und Yoga-Kurs: all dies ist Nahrung für eine Freundschaft. Die Erlebnisregion Luzern-Vierwaldstättersee hat in ihrer Wohlfühlregion Weggis Vitznau Rigi hierfür zahlreiche Gelegenheiten im Angebot.**

Eine Freundschaft ist nicht einfach nur eine Herzensangelegenheit - sondern auch ein Schutz für die seelische Gesundheit. Doch

sie braucht Raum, Zeit - und manchmal eine Einladung. Warum nicht für eine Reise in die Ferienregion Weggis Vitznau Rigi? Denn dort gibt es zuhauf Angebote, wo man gemeinsam dem Alltag entfliehen kann.

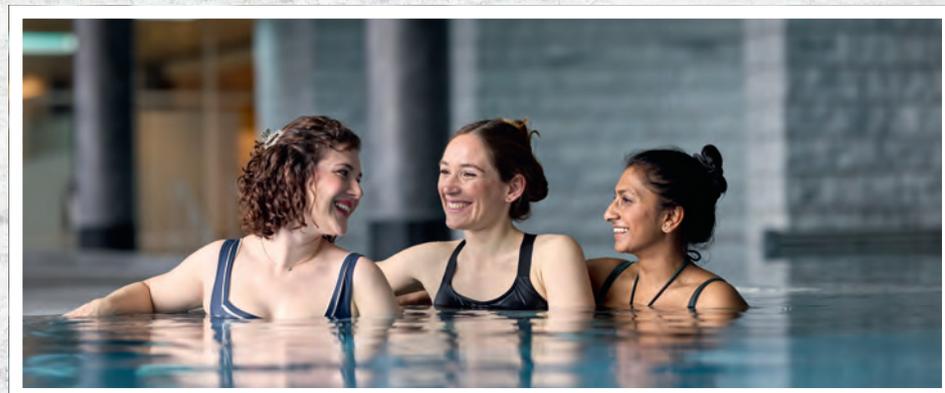
Zum Label «Auszeit für Königinnen - Das perfekte Wochenende für Freundinnen» gehören die vielfältigsten Angebote, um gemeinsam mit den besten Freundinnen eine Auszeit direkt am Vierwaldstättersee

zu geniessen. Eine Möglichkeit ist zum Beispiel das «Wellness-Hopping»: hier lockt im Rahmen eines einzelnen Hotelpackages der Besuch von gleich vier luxuriösen Day Spas in Weggis, Vitznau und auf der Rigi (vgl. Angebote auf S. 30).

Anregungen, was man sonst noch gemeinsam unternehmen könnte, gibt es von Luzern Tourismus in Form von «Auszeit für Königinnen». Darin wurden die verschiedensten Aktivitäten zusammengefasst, welche an der weltberühmten Luzerner Riviera ein unvergessliches Wochenende mit den besten Freundinnen versprechen. Dafür garantiert eine gelungene Kombination aus Entspannung und Abenteuer. Gemeinsames Yoga oder doch ein Hot-Pot-Genuss? Eine Auswahl von Angeboten findet sich auf Seite 31.

Diese Berichterstattung entstand in Zusammenarbeit mit der Luzern Tourismus AG.

Weitere Informationen:  
[www.weggis-vitznau.ch](http://www.weggis-vitznau.ch)



## Emotionalität vs. Loyalität

**Während Frauen (F) auf Nähe, Austausch und emotionale Tiefe setzen, pflegen Männer (M) oft eine reduzierte und handlungsbasierte Verbundenheit. Eine allgemein gehaltene Differenzierung.**

Qualität F haben bei ihren Freundschaften mehr emotionale Tiefe, sie sind offener und fürsorglicher. M sind eher handlungsorientiert, bauen auf gemeinsame Aktivitäten und kommunizieren nüchterner.

Anspruch F stellen aneinander höhere emotionale Erwartungen - dazu zählen Aufmerksamkeit, Verfügbarkeit und Resonanz. M genügt oft Loyalität, Unterstützung bei Bedarf und unkomplizierte Präsenz.

Bindung F verbindet das Gespräch und gemeinsames Erinnern. M erleben Bindung durch geteilte Aktivitäten, Rituale wie Sport oder Stammtisch. Nähe entsteht im gemeinsamen Tun, nicht im Reden darüber.

Sprache F kommunizieren reflektierter, emotional differenzierter und ausführlicher. M führen eher pragmatische, kürzere und sachbezogene Gespräche mit untergeordneten Emotionen.

Dauer Die Freundschaft unter F ist sensibler gegenüber Vernachlässigung oder emotionalen Brüchen. M halten sich lange die

Treue, selbst bei grossen Kontaktpausen. Hauptgefahr ist Vertrauensverlust.

Konflikte F neigen zu offener Auseinandersetzung. Sie sprechen Konflikte an und wollen diese klären. M vermeiden Konfrontation eher, blenden Zwist aus oder umgehen ihn mit gemeinsamen Erlebnissen.



# Wellness-Mehrtagesangebote mit Übernachtung

Wie es sich für eine «Auszeit für Königinnen» gebührt, gibt es am Vierwaldstättersee zahlreiche attraktive Übernachtungsangebote, um das Wochenende für Freundinnen auch wirklich perfekt zu machen.



## Wellness-Hopping an der Luzerner Riviera

Diverse Hotels in der Erlebnisregion Weggis, Vitznau und auf der Rigi

Ein besonderes Pauschalangebot, um eine gemeinsame Auszeit mit Freundinnen zu verbringen, ist das Wellness-Hopping-Paket. Dieses attraktive Arrangement beinhaltet zwei Übernachtungen mit Frühstück in einem der teilnehmenden

Hotels und ermöglicht während dreier Tage exklusiven Zugang zu den Wellness-Oasen in den Hotels Alexander Gerbi (Weggis), Rössli (Weggis), Flora Alpina (Vitznau) und dem Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad (auf der Rigi).

### Preis pro Person:

ab CHF 689.– für 2 Nächte  
Extra-Nacht plus CHF 320.–;  
Verfügbarkeit bis 31.12.2025



## Hotel Vitznauerhof, 6354 Vitznau

«Girls just wanna have fun»

Die perfekte Auszeit für Sie und Ihre beste Freundin! Gönnen Sie sich ein verlängertes Wochenende in Vitznau und nutzen Sie die uneingeschränkte Aufmerksamkeit, die Sie einander schenken können. Endlich weg vom Alltag und rein in das Verwöhnprogramm!

Leistungen: zwei Übernachtungen, reichhaltiges Frühstücksbuffet im Restaurant «Inspiration», Apéro riche und eine Flasche Franciacorta, Beauty-Set.

### Preis pro Person:

ab CHF 480.–



## Hotel Alexander Gerbi, 6353 Weggis

Entspannungstage für Freundinnen

Zusammen entspannen, die Seele befreien, das köstliche Essen geniessen und natürlich Wellnessen. Gönnen Sie sich und Ihren Freundinnen ein entspanntes Wochenende in Weggis!

Leistungen: zwei Übernachtungen, Willkommensdrink, reich-

haltiges Frühstücksbuffet, zwei Mal 4-Gang-Verwöhn dinner mit Menüauswahl, ein Ganzkörper-Meersalzpeeling, eine Ganzkörpermassage (50 Minuten), eine Basis-Gesichtsbehandlung (60 Minuten), freie Benützung des SPA «Vitalis» und von Oktober bis April Nachmittags-Snack.

### Preis für 2 Nächte pro Person:

ab CHF 650.–



## Hotel Rigi Kaltbad, 6356 Rigi Kaltbad

«Königinnen-Tage»

Im idyllischen Rigi Kaltbad treffen sich Freundinnen, um gemeinsam das Wellness- und Spa-Erlebnis zu geniessen. Es ist ein Moment der Entspannung und des Innehaltens, fernab der Hektik des Alltags.

Leistungen: zwei Übernachtungen im Doppelzimmer (Balkon

oder Terrasse), Frühstücksbuffet, eine Flasche Rigi-Sekt und Apérohäppchen an der Hausbar, ein 6-Gang-Degustationsdinner, ein 4-Gang-Auswahlmenü, Wellness-Set und eine süsse Überraschung im Zimmer. Freie Benützung vom Mineralbad & Spa.

### 2 Nächte pro Person:

ab CHF 445.–;  
nicht buchbar 24.12.25  
und 6.1.26



# Erlebnisse und Aktivitäten

Diese «Angebote für Freundinnen» versprechen an einem unvergesslichen Wochenende mit den besten Freundinnen an der Luzerner Riviera die perfekte Kombination aus Entspannung und Abenteuer.



## Kräuterwerkstatt

Kräuterhotel Edelweiss,  
6356 Rigi Kaltbad

Erleben Sie Handwerkskunst vom Feinsten: Tauchen Sie für ein paar Stunden in die Welt der Kräuter und Gewürze ein, erfahren Sie Techniken und Tricks von den Meister\*innen - Degustieren inklusive.

- Kurs «Welt der Kräuter und Gewürze»: Einführung in die Welt der Fermentation. Mit

Sous Chef Jannik Moser wird gehobelt, eingesalzen und eingestampft.

- Kurs «Gin des Lebens»: Gin wird mit Früchten, Kräutern und Gewürzen aromatisiert. Mit dem Druiden Gregor Vörös eine Gin-Kreation erfinden.
- Kurs «Alkoholfreie und fermentierte Apéro-Getränke»: Zusammen mit der Cheffe de Service Nathalie Proll werden probiotische Limonaden degustiert und ein Erfrischungsgetränk kreiert.

**Preis pro Person:**  
ab CHF 135.–



## «Yoga meets Weggis»

Unvergessliche Yoga-Lektionen zwischen See und Berg

Schon seit 2017 finden «Yoga meets Weggis»-Events am Vierwaldstättersee statt: inmitten einer idyllischen Berglandschaft und an der frischen Seeluft. Inspiriert von der Kraft der Natur und dem Know-how nationaler und internationaler Yoga-Guides erwarten die Freundinnen bei zwei Festivals auch 2025 bewegende Yogaevents.

**7. «Yoga meets Weggis»  
Summer Festival: 30. bis 31.  
August 2025, Pavillon am See**

- Preis pro Person:  
2-Tagesticket ab CHF 150.–,  
Tagesticket Sa ab CHF 98.–/  
So ab CHF 69.–

**Weggis / Herbst-Festival:  
8. bis 9. November 2025,  
Vitznauerhof, Vitznau**

- 2-Tagesticket SA & SO inkl.  
Opening Session CHF 260.–,  
Tagesticket Samstag CHF 195.–,  
Tagesticket Sonntag CHF 125.–,  
Opening Session Freitag mit  
Hie Kim CHF 45.–



## Hot-Pot-Genuss-Paket im Kräuterhotel Edelweiss

Die gebündelte Kraft der vier  
Elemente vereint

In Rigi Kaltbad reines Bergquellwasser, klare Bergluft, gerodeter Holz-Badezauber und wärmendes Feuer geniessen. Mit der Rigi Bahn auf die Berge entfliehen und den Alltag im Tal lassen. Ankommen, umsorgt werden, ins warme Wasser gleiten. Abend-Arrangement «Zeit zu zweit auf der Rigi»: ab 18.30

Uhr privater Hot Pot; mit Bademantel, Badeschlappen, Badetüchern, Kräuter-Apéro, herbales Edelweiss-Tapas-Plättli, XXL-Hängematte und Überraschungsbox. Auf Wunsch und Voranmeldung ist eine private Massage buchbar.

**Preis:**  
CHF 295.– für zwei Personen



## Degustation auf dem Haldihof in Weggis

Trinkkultur erleben im  
Bio-Knospe-Betrieb auf der  
Hertensteinhalbinsel

Als Gäste dieses Degustationsbundles erhalten Sie während 90 Minuten Einblick in eine regionale Veredelung von Obst in hochwertige Edelbrände und Balsamicos. Auch verköstigen Sie Destillate unter Anleitung von Daniel Kühne von Kühne Trinkkultur.

Das Bundle umfasst Willkommens-Cüpli mit Pommes Mousseux Demi-Sec vom Haldihof, Erklärung des Brennprozesses, Degustation diverser Destillate und Essige und als Snack Trockenfrüchte sowie Früchte- und Gemüsebrot vom eigenen Hof.

**Preis:**  
CHF 35.– pro Person,  
für 8 bis 20 Teilnehmende



# SO VERÄNDERN SICH UNSERE AUGEN AB 50

Etwa ab dem 50. Lebensjahr beginnt sich die Sehkraft kontinuierlich zu verändern. Dr. med. (SI) Angela Thaler von den Pallas Kliniken weiss, wie sich unsere Augen entwickeln und worauf wir besonders achten sollten, damit wir ein möglichst gutes Sehen bewahren können.

Mit dem Älterwerden verändert sich vieles – auch unser Sehen. Was in den 50ern mit einer schleichenden Leseschwäche beginnt, kann in späteren Jahren zu trübem Sehen oder sogar zu einem erhöhten Risiko für ernsthafte Augenerkrankungen führen. «Viele dieser Prozesse sind ganz natürlich, sollten jedoch nicht unterschätzt werden», sagt die Fachärztin für Augenheilkunde Angela Thaler.

## Ab 50: Alterssichtigkeit – zu kurze Arme

Rund um das 50. Lebensjahr (oftmals schon früher) bemerken viele Menschen, dass das Lesen kleiner Schrift plötzlich mühsam wird – etwa auf dem Handy. Irgendwann sind die Arme zu kurz, um den Leseabstand für ein scharfes Sehen zu adaptieren. Die Ursache: Die Linse verliert an Elastizität, die sogenannte Alterssichtigkeit (Presbyopie) setzt ein. Spätestens jetzt sollten Sie alle zwei Jahre eine präventive Augenuntersuchung beim Augenarzt einplanen – selbst wenn sie keine Beschwerden verspüren.

Eine lästige Lesebrille muss nicht sein. Es gibt unterschiedliche Lösungen in der Form von Implantaten oder Laserbehandlungen um die Schärfe in der Nähe zurück zu bringen. Die Pallas Kliniken bieten einen kostenlosen Kurzcheck an, um zu beurteilen, welche Lösung für Sie die beste ist.



### Kontrolltermin vereinbaren

Die Pallas Kliniken sind Ihr Ansprechpartner für Augengesundheit in jedem Lebensalter. Ob Vorsorge, Laserbehandlung, Katarakt-OP oder Netzhautdiagnostik: Die Pallas Kliniken begleiten Sie mit modernster Medizin und langjähriger Erfahrung. Die Pallas Kliniken sind mit 17 Standorten in der ganzen Deutschschweiz und führend in der Augenheilkunde. Vereinbaren Sie jetzt Ihren Augen-Kontrolltermin unter 058 335 00 00 oder scannen Sie den QR-Code.



Manche Augenerkrankungen verlaufen oft schleichend. Obwohl man sich fit fühlt, lässt die Sehkraft zusehends nach.

## Ab 60: Grauer und Grüner Star – wichtige Vorsorge

«Ab dem 60. Lebensjahr sehen wir häufiger erste Anzeichen von Erkrankungen wie Grauer Star (Katarakt), Grüner Star (Glaukom) oder Makuladegeneration (AMD)», so Dr. Thaler. Die Linsentrübung beim Grauen Star zeigt sich durch Nebelsehen, Blendungen und zunehmend unscharfe Sicht. Gleichzeitig steigt das Risiko für eine altersbedingte Makuladegeneration oder ein Glaukom, das den Sehnerv schädigt. Bei Personen mit Diabetes nimmt die Häufigkeit diabetischer Netzhautveränderungen in dieser Altersgruppe deutlich zu.

Wichtig: Diese Erkrankungen verlaufen oft schleichend und schmerzfrei. Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sind daher unerlässlich. «Mit einer Kataraktoperation können wir die Sehkraft beim Grauen Star in der Regel vollständig wiederherstellen. AMD und Glaukom lassen sich zumindest verlangsamen und eine hohe Lebensqualität bei rechtzeitiger Behandlung aufrechterhalten. Auch bei Netzhautschäden infolge von Diabetes stehen heute wirksame Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung», erklärt die Expertin.

## Ab 70: altersbedingte Makuladegeneration

In dieser Altersgruppe sind Veränderungen im zentralen Bereich der Netzhaut, der sogenannten Makula, die für das schärfste Sehen verantwortlich ist, häufig. Hierzu zählt vor allem die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). «Wer Gesichter nicht mehr erkennt oder Linien plötzlich verzerrt sieht, sollte umgehend den Augenarzt aufsuchen», mahnt die renommierte Fachärztin für Augenheilkunde.

«Bei der feuchten altersbedingten Makuladegeneration helfen Augeninjektionen. So kann in vielen Fällen das Sehvermögen lange erhalten bleiben», erklärt Angela Thaler. Wer seine Augen regelmässig untersuchen lässt, auf seine Sehkraft achtet und rechtzeitig reagiert, hat beste Chancen, auch im hohen Alter mit klarer Sicht und sicher durchs Leben zu gehen.



Dr. med. (SI) Angela Thaler

ist Fachärztin Augenheilkunde und Regionalleiterin Aargau bei den Pallas Kliniken.



### Infoveranstaltungen «Grauer Star» und «AMD» der Pallas Kliniken im September

Informieren Sie sich an kostenlosen Informationsanlässen aus erster Hand und kompetent über den Grauen Star und die altersbedingte Makuladegeneration. Die nächsten Daten:



- 18.9.2025 «AMD» in Olten  
Dr. med. (BRA) Rafael Lucena
  - 23.9.2025 «AMD» in Baden  
Dr. med. Ioanna Zygoula
  - 25.9.2025 «Grauer Star» in Solothurn  
Dr. med. Thomas Kiatsis
- Für Details scannen Sie bitte den QR-Code.

# DANK NOTRUFSYSTEM IM SCHNITT 3,4 JAHRE LÄNGER ZU HAUSE LEBEN

In der Schweiz möchten immer mehr ältere Menschen möglichst lange in ihrer gewohnten Umgebung bleiben. Seit der Covid-19-Pandemie hat sich dieses Bedürfnis nochmals verstärkt. Die Erfahrungen in Pflegeheimen - soziale Isolation, hohe Sterblichkeit, strenge Einschränkungen - haben gezeigt, wie wichtig das vertraute Umfeld für das physische und psychische Wohlbefinden ist.

Gleichzeitig sind die Kosten für einen Heimplatz hoch: im Schnitt bis zu 8700 Franken pro Monat, wovon rund 42 Prozent privat getragen werden müssen - meist von Betroffenen oder ihren Angehörigen. Diese finanzielle Belastung ist nicht nur individuell spürbar, sondern stellt auch Kantone und Gemeinden vor Herausforderungen.

Der Wunsch nach Selbstständigkeit bei gleichzeitiger Sicherheit führt zu einer wachsenden Nachfrage nach technischer Unterstützung - insbesondere nach modernen, einfach bedienbaren und diskreten Notruflösungen.

## Vom roten Knopf zum smarten Begleiter

Die Zeiten sperriger Geräte mit auffälligem Alarmknopf sind vorbei. Heutige Notrufsysteme - ob als Uhr, Medaillon oder Knopf - bieten diskrete, mobile Sicherheit mit oder ohne GPS. Ein Knopfdruck oder eine automatische Sturzerkennung genügen, um eine Verbindung zu Angehörigen, einer Fachperson oder einer professionellen Notrufzentrale herzustellen.

## Selbstbestimmt bleiben - ohne ständige Überwachung

Ein zentrales Merkmal: Die Nutzerinnen und Nutzer entscheiden selbst, wer im Notfall informiert wird. Es findet keine permanente Überwachung statt - das sorgt



für Vertrauen, Würde und Unabhängigkeit. Die Technologie bleibt im Hintergrund - als leiser Begleiter, der Sicherheit gibt, ohne einzuengen.

## 3,4 Jahre länger daheim statt im Heim

Eine Langzeitanalyse von SmartLife Care zeigt: Wer ein Notrufsystem nutzt, zieht im Schnitt erst mit 88,3 Jahren ins Heim - 3,4 Jahre später als der Schweizer Durchschnitt (84,9 Jahre). Bei Männern beträgt der Unterschied sogar fast 4,5 Jahre.

Das bedeutet mehr Lebensqualität - und Einsparungen von über 150000 Franken pro Person bei einem um 3,4 Jahre verzögerten Heimeintritt.

## Sturz als Wendepunkt - Reaktionszeit ist entscheidend

Rund 80000 Menschen über 65 verunfallen jedes Jahr - meist durch einen Sturz. 83 Prozent der hospitalisationsbedingten Verletzungen bei älteren Menschen sind sturzbedingt. Kritisch wird es, wenn Betroffene nicht mehr selbst Hilfe rufen können - sogenannte «Liegezeiten» von über einer Stunde erhöhen das Risiko für Komplikationen massiv.

Ein Notrufsystem kann hier entscheidend sein: Es verkürzt die Reaktionszeit, ermöglicht schnelle Hilfe und verhindert schwerwiegende Folgen.

## Ausgezeichnete Innovation - zum dritten Mal prämiert

Am 13. Mai 2025 wurde SmartLife Care in Berlin bereits zum dritten Mal mit dem German Innovation Award ausgezeichnet. Die internationale Jury würdigte insbesondere den gesellschaftlichen Nutzen und die Innovationskraft der Notruflösungen - ein Beweis dafür, dass technologische Entwicklung und Menschlichkeit Hand in Hand gehen können.



## Über SmartLife Care

SmartLife Care ist der führende Schweizer Anbieter für persönliche Notruflösungen. Das Unternehmen wurde ursprünglich von Swisscom gegründet und gehört heute zur Helvetia Gruppe.

Mit über 40000 aktiven Nutzerinnen und Nutzern sowie ex-

klusiven Partnerschaften mit Spitex Schweiz und Pro Senectute ist SmartLife Care der grösste Anbieter von Notruflösungen in der Schweiz.



Partner von



Hotline: 0848 65 65 65

(täglich von 6.30 bis 20.00 Uhr)

[www.smartlife-care.ch](http://www.smartlife-care.ch)



Rolf Bona, CEO  
von SmartLife Care

«Ein Sturz im Bad oder ein Schwächeanfall in der Küche muss kein Schicksal sein. Entscheidend ist, wie schnell Hilfe kommt - denn oft bestimmt die Liegedauer über den Ausgang.»

# ADVENTSFLUSSREISEN: LICHTERGLANZ AUF DEM WASSER

Wenn die Städte Europas in festlichem Glanz erstrahlen, ist es Zeit für eine besondere Art zu reisen: gemächlich, komfortabel und mit Stil. Adventsflussreisen bieten eine stimmungsvolle Auszeit vom Alltag – sie verbinden kulturelle Highlights, kulinarischen Genuss und den Zauber historischer Weihnachtsmärkte.

Bei Thurgau Travel gleitet man 2025 auf Rhein, Main, Elbe, Havel und Moldau durch diese festliche Welt – sei es auf einem dreitägigen Kurztrip ins Elsass oder auf einer mehrtägigen Reise bis nach Prag. Das Besondere an einer Adventsflussreise liegt nicht nur in den Destinationen, sondern im Erlebnis selbst: Diese Fahrten auf den Wasserstrassen bei Vollpension sind stilvolle Auszeiten, ideal für alle, welche die festliche Jahreszeit einmal anders erleben möchten – in Ruhe und mit viel Genuss.

Die Schiffe werden zur Oase der Ruhe – mit festlicher Dekoration, exquisitem Essen und Service, der aufmerksamer kaum sein könnte. Man verbringt Zeit an Bord, kommt zur Ruhe und geniesst den Blick aus der Kabine – wemöglich auf verschneite Ufer. Unterwegs bieten sich Gelegenheiten, kleine Geschenke zu finden – Kunsthandwerk, Spezialitäten, regionale Produkte. Etwas mitbringen für die Liebsten, aber auch sich selbst etwas gönnen.

## Schwimmende Hotels, festliche Kulissen

Wer sich für eine Adventsflussfahrt entscheidet, wählt bewusst ein entschleunigtes Reiseerlebnis: Keine Hektik, kein Gedränge – stattdessen erhabene Schiffe, auf denen die Gäste umsorgt werden, während draussen die Landschaft langsam vorbeizieht. Die Kabinen sind komfortabel, das Essen fein abgestimmt, das Ambiente gediegen. Und: Die festlich geschmückten Altstädte, Weihnachtsmärkte und Lichtermeere liegen oft nur wenige Schritte vom Anleger entfernt.

## Elsässischer Zauber auf Kurzstrecke

Ein idealer Einstieg sind die 3- bis 4-tägigen Reisen ab Basel, etwa mit der eleganten MS «Antonio Bellucci» oder der MS «Edelweiss». Die Routen führen ins Herz des Elsass – nach Strasbourg oder Colmar. Beide Städte zählen zu den schönsten Weihnachtsmarkt-Destinationen Europas. In Strasbourg, verwandeln Tausende Lichter die Innenstadt in ein winterliches Märchen. In Colmar präsentieren sich die Fachwerkhäuser wie aus dem Bilderbuch, der Markt zieht sich durch die ganze Altstadt. Wer nur kurz dem Alltag entfliehen will, findet hier die perfekte Balance aus Genuss, Kultur und Weihnachtsstimmung.

## Von Köln bis Rudesheim – Advent am Rhein

Wer mehr Zeit mitbringt, kann den Rhein in seiner winterlichen Eleganz erleben: Die sechstägige Reise mit der MS «Thurgau Prestige» führt von Basel nach Köln und zurück – mit Stops in Rudesheim, Speyer und anderen Städten, deren Weihnachtsmärkte für Gemütlichkeit und Regionalität stehen. Köln bietet nicht nur den berühmten Dom, sondern auch eine Vielzahl thematischer Märkte – vom mittelalterlichen Ambiente bis zum Hafenweihnachtsmarkt am Schokoladenmuseum.

## Mainmetropolen und Glanglichter

Ein weiteres Highlight: die Adventsreise nach Frankfurt mit der MS «Thurgau Gold». Frankfurt überrascht in der Vorweihnachtszeit mit klassischer Stimmung rund um den Römerberg und modernen Akzenten entlang des



Weihnachtsmärkte wie jener in Colmar wirken mit ihrem Lichterglanz fast unwirklich schön.

Mains. Mannheim, ebenfalls auf der Route, lockt mit einem der grössten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Auch hier gilt: Die Schiffe bringen ihre Gäste komfortabel von Stadt zu Stadt – ganz ohne Kofferpacken.

## Prag im Advent: Goldene Stadt, goldenes Licht

Ein besonderes Erlebnis bieten die längeren Reisen auf Elbe und Moldau mit der MS «Thurgau Chopin», einem eleganten Boutiqueschiff. Zwischen Berlin, Dresden, Wittenberg, Meissen und Prag entfaltet sich die Vielfalt deutscher und tschechischer Adventstraditionen. Dresden wartet mit dem berühmten «Striezelmarkt» auf, einer der ältesten Weihnachtsmärkte überhaupt. Meissen glänzt mit Porzellan und Handwerk, während Prag zur Weihnachtszeit zum Ort märchenhafter Schönheit wird: Die Türme, Gassen und Plätze wirken bei Lichterglanz und Glühweinduft fast unwirklich schön.



Die MS «Thurgau Prestige» passiert auf einer ihrer Adventsflussreisen das verschneite Rheinufer.

Martin Mäder



Weitere Informationen:

# AUS DEM URLAUB ZURÜCK: BETTWANZEN?

Die Bettwanzen :

- verursachen **Gesundheitsprobleme** mit Stichen, die **allergische Reaktionen** und **Schlafstörungen** hervorrufen
- vermehren sich schnell und **befallen leicht** Häuser
- haben soziale und psychologische Auswirkungen mit u. a. **sozialer Scham**, **Stress** und **Angst**, die mit dem Befall verbunden sind.

DIE *schnelle* und *kostengünstige* **LÖSUNG**

- ✓ Perkussions-Sprühdose zur einmaligen Verwendung
- ✓ Schnelle Effekte
- ✓ Entfernt Bettwanzen und andere Schädlinge



## BESEITIGUNG IN 3 SCHRITTEN

**VERTEILEN** **LÜFTEN** **ELIMINIERT** ✓

Erhältlich in Apotheken mit dem Pharmacode : 7853721

OSCIMED SA - Info@oscimedsa.com - Tel.: 032 926 63 36

**OSCIMED**

# Capileov®

ANTI-HAARAUSFALL



- Erhält das Wachstum des Haares aufrecht
- Glanz und Volumen der Haar



www.nms-biomedicals.com

SATISFACTION 91% AB 6 WOCHEN

## Capileov® Cheveux

ANTI-CHUTE

Participe à la croissance naturelle des cheveux. Surenutrit les racines.

Favorise la genèse cellulaire

Protège les cellules du bulbe capillaire Vitamine B

30 capsules 1 prise par jour

ACTIVITÉ TESTÉE®

nutreov

PHARMACODE : 5636642

- Allgemein besseres Haar
- Glänzenderes Haar
- Grösseres Volumen
- Dickeres Haar
- Positive Auswirkung auf den Zustand der Nägel
- Positive Auswirkung auf den Haarboden



**Posologie: 1 Kapsel pro Tag mit ein Glaswasser**

CP 57 · CH-1724 Praroman nms.bm@bluewin.ch

**NMS** BIO-MEDICAL SA

# STARKE FASERN FÜR SEHNEN UND BÄNDER

Ob im Sport, im Alltag oder im Alter: Gesunde Sehnen und Bänder sind für die Beweglichkeit und Belastbarkeit entscheidend. Eine zentrale Rolle spielt Kollagen, ein Strukturprotein mit bemerkenswerter Funktion. Doch was ist das genau und weshalb ist gerade Kollagen Typ I so wichtig?

Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Eiweiss im menschlichen Körper. Es macht rund 30 Prozent der Gesamtproteinmenge aus und ist wesentlicher Bestandteil von Haut, Knochen, Sehnen, Bändern und Knorpel. Der menschliche Körper produziert mindestens 28 verschiedene Kollagentypen.

Je nach Gewebeart übernehmen sie unterschiedliche Aufgaben: So verleiht Kollagen Typ II dem Knorpel Elastizität, Typ III sorgt in der Haut für Flexibilität und Typ IV ist unentbehrlich für die Struktur von Basalmembranen. Besonders hervorzuheben ist jedoch Kollagen Typ I: Es bildet die Grundlage für die Festigkeit von Sehnen, Bändern, Haut und Knochen und ist damit für unsere Bewegungsfähigkeit unerlässlich.

## Risiken für Sehnen und Bänder

Unsere Sehnen und Bänder stehen im Alltag unter ständiger Belastung. Besonders gefährlich sind abrupte Bewegungen, schnelle Richtungswechsel oder plötzliche Krafteinwirkungen wie beim Sprung oder Aufprall. Aber auch monotone Belastungen im Beruf oder bei Freizeitaktivitäten können zu Mikroschäden führen.

Weitere Risikofaktoren sind Bewegungsmangel, Übergewicht, muskuläre Dysbalancen, hormonelle Veränderungen oder Rauchen. Auch genetische Veranlagungen spielen eine Rolle. Besonders tückisch: Viele Schädigungen verlaufen zunächst schleichend und werden erst spät bemerkt.

## Kollagen in der Kosmetik und Medizin

Neben seiner strukturellen Funktion in Sehnen und Bändern hat Kollagen auch in der Kosmetik einen hohen Stellenwert. Hier steht vor allem Kollagen Typ I im Mittelpunkt, da es für die Hautfestigkeit verantwortlich ist. Viele Anti-Aging-Produkte setzen auf Kollagenhydrolysat oder Kollagenpeptide, um die Hautelastizität zu verbessern.

Auch in der medizinisch-wissenschaftlichen Diskussion gewinnen oral eingenommene

## Stabilität dank Kollagen Typ I

Sehnen verbinden Muskeln mit Knochen, Bänder wiederum verbinden Knochen miteinander. Beide Gewebearten sind hohen Zug- und Druckbelastungen ausgesetzt. Kollagen Typ I sorgt hier für Reißfestigkeit und Formstabilität. Seine faserartige Struktur ist in sogenannten Tripelhelices angeordnet, die eine enorm hohe Zugfestigkeit bieten.

Wird zu wenig Kollagen produziert oder ist die Zusammensetzung gestört, können sich degenerative Prozesse wie Tendinopathien oder Bandinstabilitäten entwickeln. Auch altersbedingte Abbauprozesse oder einseitige mechanische Überlastung können die Struktur schwächen. Die Folge sind Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit oder erhöhtes Verletzungsrisiko.



## Tipps zur Prävention

So stärken Sie Ihre Sehnen und Bänder im Alltag:

**Aufwärmen:** Vor sportlicher Betätigung 5 bis 10 Minuten gezieltes Aufwärmen aktivieren die Durchblutung und bereiten Bänder und Sehnen auf die Belastung vor.

**Dehnen:** Regelmässiges Stretching verbessert die Flexibilität und beugt Verkürzungen vor. Dynamisches Dehnen vor und statisches Dehnen nach dem Training ist empfehlenswert.

**Belastungssteigerung dosieren:** Für den Körper neue und somit noch ungewohnte Belastungen, wie etwa geänderte Trainingsformen oder -intensitäten, langsam steigern, damit sich das Gewebe anpassen kann.

**Ernährung:** Achten Sie auf eine eiweissreiche, bindegewebsfreundliche Ernährung mit Vitamin C, Zink, Omega-3 und gegebenenfalls gezielten Präparaten wie TENDOACTIVE®.

**Pausen einhalten:** Sehngewebe regeneriert langsamer als Muskelgewebe. Ausreichende Ruhezeiten sind entscheidend für die Erholung.

Wer diese Hinweise beachtet, kann das Risiko für Sehnenprobleme deutlich reduzieren und seine Bindegewebsstruktur nachhaltig stärken.



Vor dem Sport sollte man sich aufwärmen, um die Sehnen und Bänder auf die Belastung vorzubereiten.

Kollagenpeptide zunehmend an Aufmerksamkeit. In Studien wurden dabei verschiedene potenzielle Wirkmechanismen untersucht, etwa im Zusammenhang mit dem Bindegewebe oder mit Belastungssituationen des Bewegungsapparates.

### TENDOACTIVE® als gezielte Ergänzung

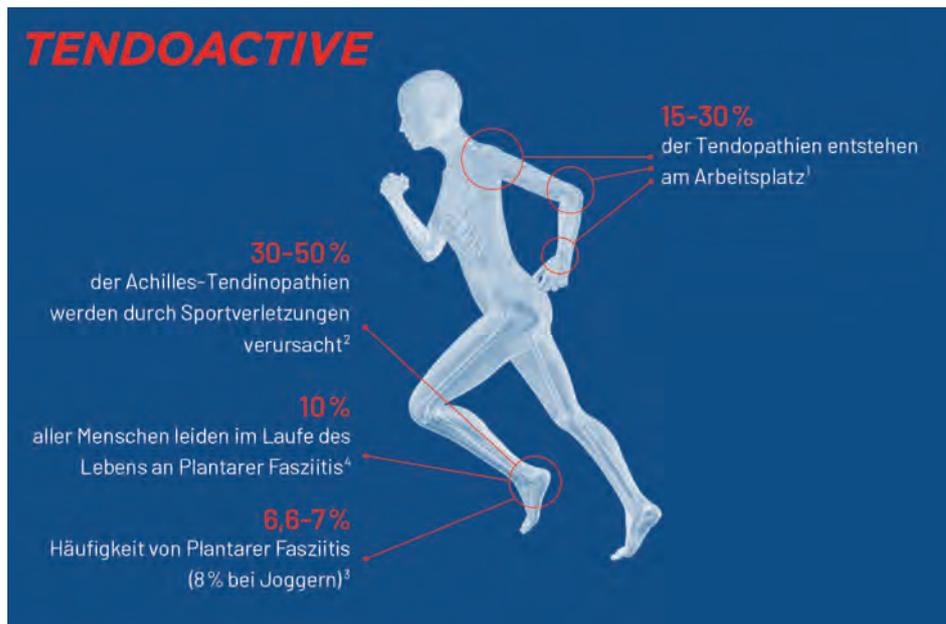
Ein Nahrungsergänzungsmittel, das in diesem Zusammenhang erwähnt werden kann, ist TENDOACTIVE® von Reig Jofre, vertrieben in der Schweiz durch die TRB Chemedica SA. Es enthält hydrolysiertes Kollagen Typ I,

Chondroitinsulfat, Vitamin C und Mangan. Diese Kombination liefert gezielt jene Nährstoffe, die mit dem Aufbau und der Erhaltung von Bindegewebe in Verbindung stehen.

Dabei kann das Kollagen als Baustein für das betroffene Gewebe dienen, während das Vitamin C dazu beitragen kann, dass der Körper sein Bindegewebe besser aufbaut und zu stärken vermag. Mangan kann seinerseits eine gesunde Sehnenstruktur fördern, während Chondroitinsulfat die mechanische Belastbarkeit erhöhen kann. TENDOACTIVE® ist zudem frei von Gluten und Laktose und kann in jeder Apotheke oder Drogerie in der Schweiz bestellt werden.

Das Produkt eignet sich für Personen, die gezielt auf eine ausreichende Versorgung mit diesen Nährstoffen achten möchten. Sei es in Phasen erhöhter körperlicher Beanspruchung, etwa als besonders aktive Menschen wie etwa Sportler\*innen, oder als Teil einer ausgewogenen Lebensweise. Es ist rezeptfrei erhältlich.

Martin Mäder



TRB\_RJ\_SHA\_07082025\_DE



*Barbara Steiner aus Ittigen erzählt, warum sie in ihrem Testament SOS-Kinderdorf Schweiz berücksichtigt hat.*

Auf die Frage nach der Bedeutung von Familie hat Barbara Steiner eine klare Antwort parat: «Familie bedeutet, dass man es auch lebt. Entscheidend ist nicht die Blutsverwandtschaft, sondern dass man füreinander da ist, auch in schlechten Zeiten.» Bei unserem Treffen berichtet sie uns, was sie dazu bewegt hat, SOS-Kinderdorf in ihrem Testament zu bedenken: «Ich habe SOS-Kinderdorf durch einen Vortrag kennengelernt, der mich

fasziniert hat. Danach habe ich mich mit eurer Arbeit auseinandergesetzt. Was ich gelesen habe, hat mich überzeugt.»

**«Ihr macht einen grossartigen Job. Einer der Grundsätze eurer Organisation ist für mich entscheidend: Jedes Kind soll behütet, geliebt und in Sicherheit aufwachsen und SOS-Kinderdorf schafft dafür die notwendigen Strukturen.»**

Dieser Grundgedanke überzeugte Barbara Steiner, SOS-Kinderdorf im Testament zu bedenken. Mit Blick auf die Zukunft wünscht sich Barbara, dass die Kinder der nächsten Generation in diesen schwierigen Zeiten Ruhe und Schutz finden, um die Stärke für kommende Herausforderungen zu entwickeln. Mit ihrer testamentarischen Berücksichtigung von SOS-Kinderdorf trägt sie dazu einen wichtigen Teil bei.

*Sie möchten mehr über SOS-Kinderdorf Schweiz wissen oder sind daran interessiert, uns in Ihrem Testament zu bedenken?*

[sos-kinderdorf.ch](https://sos-kinderdorf.ch)

# 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.

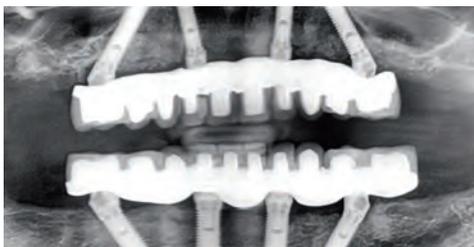
Die All-On-Four-Methode erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer-schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt 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, 15. September 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

**Luzern:** Montag, 17. November 2025, 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)



# WENN MILCH BESCHWERDEN VERURSACHT

**Viele Menschen vertragen Milch und Milchprodukte schlecht – die Ursache ist oft eine Laktoseintoleranz. Doch was genau passiert hier? Wie erkennt man sie und welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Und wie kann LACTRASE® helfen?**

Als Milchzucker ist Laktose ein natürlicher Bestandteil von Milch. Chemisch gesehen handelt es sich um einen Zweifachzucker,

bestehend aus Glukose und Galaktose. Um vom Körper verwertet zu werden, muss Laktose im Dünndarm in diese beiden Einfachzucker gespalten werden. Dafür ist das Enzym Laktase notwendig.

Bei Menschen mit Laktoseintoleranz wird zu wenig oder gar keine Laktase gebildet. Die unverdaute Laktose gelangt in den Dickdarm, wo sie durch Darmbakterien vergoren wird. Dabei entstehen Gase und organische Säuren, die für die typischen Beschwerden sorgen.

## Symptome und Formen

Blähungen, Bauchkrämpfe, Völlegefühl und Durchfall sind häufige Symptome einer Laktoseunverträglichkeit. Sie können wenige Minuten bis Stunden nach dem Verzehr laktosehaltiger Lebensmittel auftreten. Medizinisch unterscheidet man drei Formen: die primäre Laktose-

intoleranz (häufigste Form, genetisch bedingt, weltweit verbreitet, meist ab Jugendalter), sekundäre Laktoseintoleranz (durch Darmerkrankungen wie Zöliakie oder durch Infektionen ausgelöst) und die kongenitale Laktoseintoleranz (sehr selten, von Geburt an bestehend).

## Diagnose und Therapie

Für die Diagnose stehen verschiedene Verfahren zur Verfügung: der H<sub>2</sub>-Atemtest, ein Laktose-Belastungstest mit Blutzuckermessung oder ein Gentest. Erste Hinweise liefert oft auch die Selbstbeobachtung.

Die Therapie zielt darauf ab, Beschwerden zu vermeiden. Das kann durch eine laktosearme Ernährung geschehen – was im Alltag jedoch oft schwierig ist, da Laktose in vielen Produkten enthalten ist.

Eine Alternative ist eine Enzym-Ersatztherapie mit der Einnahme von Laktase-Präparaten wie etwa LACTRASE®. Dieses rezeptfrei erhältliche Produkt in Kapselform enthält mikrobiell gewonnene Laktase, die im Magen aktiv wird. Sie spaltet die im Speisebrei enthaltene Laktose zuverlässig, noch bevor Beschwerden entstehen.

Eine Kapsel mit 18000 FCC-Einheiten reicht für bis zu 30g Laktose – etwa ein halber Liter Milch. LACTRASE® ist in verschiedenen Dosierungen und Packungsgrößen erhältlich, vom Klickspender bis zur Grosspackung.



# epitact®

Leiden Sie an  
Hallux valgus?



Schützen den  
Ballenzeh vor Reibung  
und lindern  
Schmerzen.

Medizinprodukt  
Erhältlich im Fachhandel  
und Online

- Verteilt Druck und reduziert Reibung am Ballenzeh, ohne im Schuh für zusätzlichen Druck zu sorgen, dank des nur 1 mm dünnen EPITHELIUM 26® Gels
- Sehr dünn, kann in allen geschlossenen Schuhen getragen werden

30



Hersteller: MILLET INNOVATION, F-26270 Loriol-sur-Drôme • Importeur: Tentan AG, CH-4452 Itingen

epitact.ch

# DAMIT DU **DAS TRÖPFELN VERGESSEN** KANNST

**Eine Bewegung zu viel, einmal zu stark gehustet oder einfach nur unbeschwert gelacht: Flugs tröpfelt wegen der Blasenschwäche Harn in die Unterwäsche. Dank der MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads ist dies auch für aktive Menschen kein Grund mehr zur Peinlichkeit.**

Blasenschwäche macht keinen Unterschied zwischen Mann und Frau – und sie betrifft mehr Menschen, als man denkt. Gerade in der Altersgruppe ab 35 sind viele davon überrascht, dass solche «kleinen Unfälle» Alltag sein können.

Dann wird oft improvisiert, doch Behelfslösungen wie Damenhygieneprodukte oder Toilettenpapier sind meist weder effektiv noch diskret. Und zur ungewollten feuchten «Bescherung» kommt hinzu, dass solche Behelfsmassnahmen oft unschön sind.

## **MoliCare®: sicher und diskret**

Die Folgen des ungewollten Harnabgangs und deren Bewältigung sind namentlich für aktive Menschen problematisch. Schliesslich soll niemand das Malheur mitbekommen. Und schon gar nicht eine Person, die man vielleicht gerade kennengelernt hat.

Es braucht nun verlässlichen Schutz, der aber so diskret wie möglich ist. Ein solcher ist etwa die MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads. Diese weltweit

erste waschbare, aufsaugende Unterwäsche mit austauschbaren Einlagen\* kombiniert Tragekomfort mit Funktionalität und Nachhaltigkeit. Die Unterwäsche trägt sich wie normale Wäsche, bietet aber zuverlässigen Schutz.

## **In jeder Situation gelassen sein**

Die Einlagen passen sich individuell Deinen Bedürfnissen an. Egal, ob im Büro, beim Sport oder in Deiner Freizeit. Hierfür sind die X-Change Pads harmonisch und nicht sichtbar in die Unterwäsche eingefügt, was natürlich in besonderen Situationen, wie etwa in der Umkleide oder bei intimen Momenten, willkommen ist.

Die wechselbaren X-Change Pads nehmen Flüssigkeit sicher und unauffällig auf: ideal für ein Inkontinenzprodukt bei einer noch sehr leichten bis leichten Blasenschwäche. Dass Du Dich damit den ganzen Tag über frisch und frei fühlen kannst, dazu trägt auch der hohe Tragekomfort mit nahtlosem Design und weichem Material bei.

## **Für Männer und Frauen**

Den innovativen Schutz gegen lästige Urintröpfchen gibt es in den Versionen MoliCare® lady Absorbent underwear und MoliCare® MEN Absorbent underwear. Die aufsaugende Unterwäsche ist in verschiedenen Grössen erhältlich. Zu Deiner Sicherheit findest Du in jeder Packung nebst einem



Dank der MoliCare® Absorbent underwear mit den X-Change Pads können sich aktive Menschen auf einen wirksamen wie diskreten Schutz vor Tröpfeln verlassen.

Slip auch fünf der superpraktischen Pads. Zusätzlich sind Ersatzpads in Packungen von je 20 Stück erhältlich.

Lass Dich nicht unnötig einschränken: Die MoliCare® Absorbent underwear bietet eine smarte, sichere und nachhaltige Lösung für ein frisches Gefühl – ganz ohne Kompromisse. Kein nerviges Verwischen, keine peinlichen Situationen. MoliCare® steht für Innovation und Wohlbefinden: Die Kombination aus aufsaugender Unterwäsche und austauschbaren Einlagen ist einzigartig.

## **Sauber und nachhaltig**

Wie für Dich ist Nachhaltigkeit auch für uns wichtig. So ist die MoliCare® Absorbent underwear

nicht nur funktional, sondern auch umweltfreundlich: Sie ist bei 60 Grad waschbar, trocknergeeignet und wiederverwendbar.

Die X-Change Pads reduzieren im Vergleich zu herkömmlichen Einwegprodukten die Menge an Plastikabfall um fast 80 Prozent<sup>1</sup>. Mit dieser waschbaren, aufsaugenden Unterwäsche mit den leicht wechselbaren Einlagen tust Du somit nicht nur Dir selbst etwas Gutes, sondern auch der Umwelt.

## **Keine Kompromisse mehr**

Probire es aus – Schluss mit Kompromissen und unangenehmen Gefühlen, wenn es wieder tröpfelt: Mit MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads bist Du vorbereitet und niemand wird es merken. Damit Du Dich rundum wohlfühlst.

<sup>1</sup> Im Vergleich zu herkömmlichen Einwegprodukten.

\* Patentierte Technologie: X-Change Pads für den Einmalgebrauch in einer versteckten Tasche.

MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads ist exklusiv in Apotheken erhältlich.



Die wie normale Slips aussehende MoliCare® Absorbent underwear mit X-Change Pads gibt es in den Varianten «lady» und «MEN». Ersatzpads sind in Einheiten zu 20 Stück erhältlich.

**HARTMANN**



Helps. Cares. Protects.

# Fühl Dich sicher. Fühl Dich frei.



Die erste waschbare aufsaugende Unterwäsche von **MoliCare®** mit X-Change Pads bei leichter Blasenschwäche.

**Jetzt in  
der Apotheke  
beraten lassen!**

- + Sicher
- + Unauffällig
- + Nachhaltig

**NEU**



# GEGEN TROCKENE AUGEN KANN MAN ETWAS TUN

**Ist es wieder kälter und windig, leiden viele unter trockenen Augen. Heizungsluft drinnen tut das übrige. Die Augentropfen HYLO COMOD® und HYLO GEL® von URSAPHARM lindern nicht nur die Symptome, sondern ihr cleveres COMOD®-Dosierungssystem schont auch das Portemonnaie.**

Im Herbst und im Winter fühlen sich die Augen wegen einer reduzierten Luftfeuchtigkeit oft trocken und gereizt an. Dies auch ohne spezifische medizinische Vorbelastung. Und dann hält man sich in der kälteren Jahreszeit vermehrt in beheizten Räumen mit trockener Luft auf. Durch das Heizen erwärmte Luft entzieht den Schleimhäuten Feuchtigkeit, trockene Augen sind die Folge.

Häufig entsteht das Gefühl, dass sich ein Fremdkörper im Auge befindet. Das liegt daran, dass die Tränenflüssigkeit schneller verdunstet, wenn die Luft trocken ist. Dabei sollte der Tränenfilm die Augen nicht nur befeuchten, sondern sie ebenfalls reinigen. Ferner enthält die Tränenflüssigkeit Antikörper und Enzyme.

## Hyaluronsäure bindet Wasser

Die Belastung für das Auge wird durch Bildschirmarbeit oder langes Lesen auf dem Sofa in trockener Innenluft noch verstärkt. Doch will man dem mit einem Gang an die frische Luft ausweichen, trocknet kalter Wind die Augen aus. So drohen drinnen wie draussen brennende, juckende oder sogar schmerzende Augen. Gegen das Dilemma ist man aber nicht machtlos. Es gibt diverse Verhaltensweisen (vgl. Kasten), die Abhilfe schaffen.

Ebenfalls Linderung versprechen Augentropfen. Doch es gibt Augentropfen und Augentropfen: Werden sie oft und intensiv eingesetzt, sollten sie frei von Konservierungsstoffen und Phosphaten sowie Emulgatoren, beide dienen der Stabilisierung der Tropfenlösung, sein. Der Wirkstoff Hyaluronsäure hilft dabei,

das Auge möglichst lange feucht zu halten. Diese kommt im Körper natürlich vor und ist dafür bekannt, Wasser zu binden. Doch selbst hier gibt es Unterschiede: Um möglichst lange und stabil auf der Augenoberfläche zu verbleiben und um möglichst wenige Tropfen zu verbrauchen, sollte die Säure hochmolekular sein.

## Sauber und ergiebig

Weitere wichtige Aspekte bei Augentropfen sind die Sterilität und die Ergiebigkeit. So ist es für die Augengesundheit von zentraler Bedeutung, dass mit den Tropfen keine Verschmutzung ins Auge kommt. Im Gegenzug haben die Tropfen möglichst keine konservierenden Stoffe, Phosphate und Emulgatoren aufzuweisen.

Ein weiteres Thema ist die Verpackung: Bei Tropfen ohne oder nur mit wenig Konservierungsstoffen ist es wichtig, den Dispenser so zu konstruieren, dass auch ohne diese Mittel eine möglichst lange Haltbarkeit gewährleistet ist. Darüber hinaus sind zugunsten der Umwelt sowie des Portemonnaies Multidosensysteme empfohlen. Plastikverpackungen einzelner Dosen oder nicht verbrauchte Dosen in Mehrfachverpackungen landen eh im Müll.

## Eine perfekte Lösung

All diese Kriterien erfüllen die Augentropfen HYLO COMOD® und HYLO GEL® von URSAPHARM perfekt. Sie basieren nicht nur auf einer hochmolekularen Hyaluronsäure, der Anteil beträgt 0,1 bzw. 0,2%, sondern sie sind auch frei von Konservierungsmitteln und Emulgatoren. Dennoch beträgt die Haltbarkeit nach Anbruch des Produkts sechs Monate.

Darüber gibt es HYLO COMOD® und HYLO GEL® in der innovativen Do-

sierungsflasche mit dem COMOD®-System («Continuous Mono Dose»). Diese ermöglicht eine gleichmässige und sterile Abgabe der Augentropfen. Auch sind die beiden URSAPHARM-Produkte dank COMOD® preislich interessant, denn die hohe Ergiebigkeit macht sie vergleichsweise günstiger.

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

**DIE LÖSUNG FÜR DICH BEI TROCKENEN AUGEN**

**HYLO®**

**IN DEINER APOTHEKE**

Konservierungsmittel- und phosphatfrei  
Einfache Handhabung  
Mit Kontaktlinsen anwendbar

**HYLO COMOD®**  
Der Klassiker für trockene Augen  
Effektive Befeuchtung bei leichten bis mittelschweren Formen des trockenen Auges.

**HYLO GEL®**  
Für chronisch trockene Augen  
Langanhaltende Befeuchtung bei schweren oder chronischen Formen des trockenen Auges.

URSAPHARM



## Verhaltens-Tipps

- Mit einer Sonnenbrille vor starkem Wind schützen.
- Regelmässiges Raumlüften für mehr Luftfeuchtigkeit.
- Luftbefeuchter und Pflanzen im Raum aufstellen.
- Für mehr Tränenflüssigkeit ausreichend trinken.
- Bei langer Bildschirmarbeit zwischendurch bewusst blinzeln und sowieso regelmässige Pausen einlegen.

# «MACHST DU MIT?» – MOTIVIERT ZU GEZIELEM TRAINING

Bewegung ist ein zentraler Bestandteil im Umgang mit rheumatischen Erkrankungen. Deshalb lanciert die Rheumaliga Schweiz unter dem Motto «Machst du mit?» eine neue Bewegungskampagne, die Menschen mit Rheuma zu bewusstem Training anregt. Jetzt mitmachen!



Wissenschaftliche Studien belegen, dass gezieltes Training Schmerzen lindern, Gelenkschäden ausgleichen und Herz-Kreislauf-Erkrankungen vorbeugen kann. Mit dem vorfrankierten Postkartenset der Kampagne soll zudem das eigene Umfeld aktiviert werden, Training zu einem gemeinsamen Erlebnis zu machen.

## Bewegungsvideos für jedes Niveau

Die Aktion läuft bis Dezember 2025 und setzt auf eine Kombination aus Videoclips und einer kreativen Postkartenaktion, um das Thema Training in den Alltag zu integrieren. Die elf neuen Videoclips zeigen gezielte Trainingsübungen für verschiedene Umgebungen - vom Wohnzimmer über das Schwimmbad bis hin zur Natur. Die Übungen wurden von Gesundheitsexpertinnen entwickelt und berücksichtigen verschiedene Fitnessniveaus, sodass sowohl Anfänger\*innen als auch Fortgeschrittene passende Varianten finden.

## Kursangebote in Ihrer Nähe

Zusätzlich zur Kampagne bieten die kantonalen und regionalen Rheumaligen ein umfangreiches Programm an zertifizierten Bewegungskursen für Rheumabetroffene und die breite Öffentlichkeit an, darunter Osteogym®, Active Backademy® oder Aquawell®. Diese Kurse werden von ausgebildeten Fachpersonen geleitet, die gezielt auf die Bedürfnisse von Menschen mit Rheuma eingehen.

## Jetzt informieren und mitmachen!

Weitere Informationen zur Kampagne und die Möglichkeit, das kostenlose Postkartenset zu bestellen, finden Sie auf der Website der Rheumaliga Schweiz: [rheumaliga.ch/training](http://rheumaliga.ch/training)






## Haferbrei-Make-Up?

## Alles ganz natürlich!



# Holle

biodynamisch  
seit + 1934

Wichtiger Hinweis: Stillen ist ideal für Dein Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lass Dich beraten.

# SO HILFT ERGOTHERAPIE BEI ADHS

Die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) beeinträchtigt die Fähigkeit, sich selbst zu organisieren und Vorhaben umzusetzen. Mit geeigneten Strategien können Betroffene diese Fähigkeiten trainieren.

Termine einhalten, Arbeiten zu Ende bringen oder überhaupt erst mit einer Aufgabe beginnen: Gelegentliche Mühe damit kennen viele von uns. Für Menschen mit ADHS sind solche Dinge jedoch meist besonders schwierig und manchmal kaum zu bewältigen.

Ein hoher Stresspegel und ein Gefühl des ständigen Versagens sind häufige Begleiter in einem Leben mit ADHS. Glücklicherweise kann man aber lernen, mit diesen Einschränkungen umzugehen. Mit den passenden Strategien lässt sich der Alltag gut bewältigen, hier unterstützt auch eine Ergotherapie.

## Ziel einer Ergotherapie

Ergotherapie kommt zum Einsatz, wenn die Handlungsfähigkeit eines Menschen eingeschränkt ist, sei dies nach einem Unfall, infolge einer Krankheit, im Alter oder aufgrund von angeborenen Behinderungen, Entwicklungsstörungen oder -verzögerungen. Die Einschränkungen können motorischer, neurologischer, psychischer oder kognitiver Art sein. Dementsprechend kennt die Ergotherapie mehrere Fachrichtungen: Geriatrie, Neurologie, Pädiatrie und Psychiatrie.

Ob nach einer Handverletzung die Beweglichkeit und Geschicklichkeit beeinträchtigt sind, ein Schlaganfall den Tastsinn oder das Gedächtnis geschädigt hat oder eben ADHS das Leben erschwert: «Das Ziel einer Ergotherapie ist stets, durch gezieltes Üben die Handlungskompetenz und die Selbständigkeit im Alltag zu stärken», erklärt Christa Fritz. Sie ist eine



Menschen mit ADHS haben von Natur aus weniger Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit und ihre Impulse.

auf ADHS und Autismusspektrum spezialisierte Ergotherapeutin in Zürich.

## Besondere Gehirne

ADHS gilt nach heutigem Kenntnisstand als neurologische Entwicklungsstörung. Man geht – unter anderem – von einem Mangel der Neurotransmitter Dopamin und Noradrenalin aus, die wichtig für Motivation und Konzentration sind. Auch arbeitet der präfrontale Kortex des Gehirns bei ADHS anders als bei sogenannten neurotypischen Personen, deren Gehirne keine neurobiologischen Anomalien aufweisen. «Dies führt zu den für ADHS typischen Schwierigkeiten, denn der präfrontale Kortex steuert die exekutiven Funktionen», erläutert Christa Fritz.

«Dazu zählen etwa das Arbeitsgedächtnis, die bewusste Aufmerksamkeitssteuerung, Impulskontrolle, Selbstregulierung, Priorisierung, Zeitmanagement und weitere Funktionen, die es ermöglichen, planvoll, strukturiert und zielorientiert zu handeln.» Menschen mit ADHS haben also von Natur aus weniger Kontrolle über ihre Aufmerksamkeit und ihre Impulse. Sie können auch nicht aus reiner Willenskraft oder durch Zusammenreissen pünktlicher, zuverlässiger oder strukturierter werden.

## Training für die exekutiven Funktionen

Um die Handlungsfähigkeit zu verbessern, sind geeignete Strategien und in der Regel eine professionelle Begleitung nötig, etwa eine spezialisierte Ergotherapie. Im Unter-

## wakkers

### Der ultimative Wachmacher

**Kaubonbon mit Cola-Nuss, Mate- und Kräuterextrakten.**

**Ein Kaubonbon enthält gleich viel Coffein wie eine Tasse Kaffee.**

**VEGAN**

Tentan AG, 4452 Itingen – [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)

schied zu einer Psychotherapie arbeiten Betroffene dabei nicht primär an einer Veränderung ihrer psychodynamischen Muster, sondern üben gezielt, ihre exekutiven Funktionen besser und zuverlässiger abzurufen.

Im Mittelpunkt stehen ganz konkrete Probleme im Beruf, in der Schule oder im Privatleben. Vergisst beispielsweise jemand ständig Termine, suchen Ergotherapeutin und Klient nach geeigneten Methoden und Hilfsmitteln, um dies zu ändern. Für Menschen mit ADHS ist es oft sehr qualvoll, dass sie simple Dinge nicht beherrschen. Daher ist es eine grosse Erleichterung, wenn jemand dieses Problem ernst nimmt und für ein ADHS-Gehirn geeignete Wege aufzeigt, daran zu arbeiten.

Die erarbeiteten Strategien müssen im Alltag selbstständig umgesetzt und sehr oft geübt werden, damit sie zu festen Routinen werden. Geduldig Schritt für Schritt vorzugehen und Strategien als Routinen zu etablieren, sei jedoch äusserst wichtig, um eine nachhaltige Verbesserung der eigenen Situation zu erreichen, betont Ergotherapeutin Christa Fritz. Ansonsten drohen häufige Rückfälle in alte Verhaltensweisen.

### Multimodale Behandlung von ADHS

Die Methoden erinnern teilweise an Coaching, doch im Gegensatz zu diesem hat Ergotherapie einen medizinisch-therapeutischen Hintergrund. Damit die Krankenkasse die Kosten übernimmt, muss Ergotherapie ärztlich angeordnet werden. In der Regel ist sie Teil eines multimodalen Behandlungskonzepts.

Je nach Einschränkungen und Leidensdruck kommt ergänzend eine medikamentöse Behandlung mit Stimulanzien infrage, und manchmal ist zusätzlich eine Psychotherapie angezeigt. Denn ein unbehandeltes ADHS kann zu grossem Stress sowie zu Ängsten, Zwang, Sucht oder Depressionen und bis in ein Burnout führen. Für eine dauerhafte Verbesserung ist auch die darunterliegende Problematik der ADHS-bedingten Schwierigkeiten zu behandeln.

### Einzelsitzungen oder Gruppentherapie

Eine Ergotherapie ist keine Pauschallösung. «Mit jeder und jedem Betroffenen erarbeiten wir individuelle Strategien», erläutert Christa Fritz. Dafür ist ein Einzelsetting nötig. Dennoch kann auch eine Gruppentherapie sinnvoll sein, allenfalls als Ergänzung zu den Einzelsitzungen.

«In der Gruppe trifft man auf Personen mit ähnlichen Problemen und Erfahrungen und erfährt Verständnis für die eigene Situation», so die Ergotherapeutin. «Das Gefühl, nicht alleine zu sein und verstanden zu werden, sowie der Austausch und das Lernen voneinander können für Betroffene sehr wertvoll sein.»



**Christa Fritz**

ist Ergotherapeutin mit eigener Praxis in Zürich. Sie ist spezialisiert auf die Begleitung von Erwachsenen mit ADHS oder im Autismspektrum. Weitere Informationen unter [ergo-im-alltag.ch](http://ergo-im-alltag.ch)



**Katharina Köppen**

ist freie Journalistin. Sie schreibt vor allem über Themen aus den Bereichen Gesundheit, Gesellschaft, Wohnen, Bauen und Energie.

## Effektive Faltenreduzierung in 1 Stunde



– erhältlich in Ihrer Apotheke & Drogerie

Die wiederverwendbaren Wirkstoff-Pads aus medizinischem Silikon polstern feine Linien sichtbar auf, regen die natürliche Kollagenproduktion an und pflegen die Haut intensiv – für sichtbare Ergebnisse ganz ohne komplizierte Pflegerituale.

**UNSERE 4 POWER-WIRKSTOFFE, ABGESTIMMT AUF JEDEN HAUTTYP:**



#### HYALURON

Intensive Feuchtigkeit für pralle, jugendlich aussehende Haut.



#### ALOE VERA

Beruhigung und Regeneration für empfindliche Haut.



#### VITAMIN C

Strahlkraft, Aufhellung und Schutz vor Umwelteinflüssen.



#### ECTOIN

Stärkung der Hautbarriere, Schutz vor Blue-Light und Regeneration reifer Haut.

**NARBEN PADS**  
pflegen Narben effektiver als Cremes. Von Hebammen empfohlen.

## APRICOT



# BELIEBTES KÜCHENKRAUT: PETERSILIE

Die Petersilie (*Petroselinum crispum*) ist ein leckeres und darum auch häufig verwendetes Kraut zum Kochen. Doch die Pflanze aus der Familie der Doldengewächse (*Apiaceae*) ist richtig verwendet ebenfalls gesund.

Das beliebte Küchenkraut kommt vermutlich ursprünglich aus der Mittelmeerregion. Heute kommt die Pflanze zwar fast überall auf der Welt vor, jedoch nicht wild, sondern vom Menschen gesät und gepflegt. Das ist gut, denn die Petersilie kann leicht mit der Hundspetersilie oder dem Gefleckten Schierling, beide sehr giftig, verwechselt werden.

Wie alle harntreibenden Heilpflanzen, wurde in früheren Zeiten die Petersilie zu den Aphrodisiaka gezählt, das heisst Pflanzen, welche die Potenz steigern. Im 16. Jahrhundert wurde die Pflanze als Mittel gegen die Unfruchtbarkeit bei Frauen beschrieben. Gleichzeitig mass man dem Kraut abtreibende Wirkung zu. In historischen Kochbüchern wird sogar schwangeren Frauen vom Verzehr von Petersilie abgeraten.

## Auch ein Giftkraut

Das in unserer Küche wohl am häufigsten verwendete Gewürz wächst zweijährig: Im ersten Jahr bildet es nur würzige Blätter und erst im zweiten Lebensjahr Blüten und Samen. Deshalb wird sie im Garten oder Blumentopf in der Regel jedes Jahr neu ausgesät. Das ist auch zu empfehlen, denn nach der Blüte enthalten die Blätter und Stängel grössere Mengen des ätherischen Öls Apiole. Dieses kann Krämpfe verursachen sowie Leber und Nieren schädigen.

## Vielseitig anwendbares würziges Küchenkraut

Richtig kultiviert ist die Petersilie völlig unbedenklich, köstlich im Geschmack und richtig gesund. Neben dem glatten und krausen «Peterli» gibt es noch die Wurzelpetersilie (*Petroselinum crispum* var. *tuberosum*). Die Pflanze verfeinert Suppen, Salate, Eintöpfe

oder Saucen. Beliebt ist auch die Verwendung für Lammfleischgerichte der mediterranen Küche, aber auch für hiesige Frikadellen.

Petersilienwurzel oder die Blätter würzen jede Gemüsesuppe und auch zu Eierspeisen passen die grünen Blätter. Mit der Petersilie schmecken selbstgemachte Kräuterbutter oder eine etwas andere Pesto sehr gut. Berühmt ist zudem die Salsa verde, die grüne Sauce aus Italien. Sie schmeckt gut zu Kartoffeln, als vegetarischer Brotaufstrich oder zu Fleisch- und Fischspeisen.

## Heilkraut gegen Mundgeruch und Schuppen

Für alle, die gern Knoblauch und Zwiebeln essen, ist die Petersilie unverzichtbar. Schliesslich wirkt das Kraut etwa gegen Bakterien in der Mundhöhle, die üble Gerüche verursachen. Das Kraut kann frisch gekaut werden oder zusammen mit Anis oder Fenchel als Kräutermischung.

Ferner stärkt die Petersilie auch die Zähne: Die Blätter enthalten viel Vitamin A und C, sowie Kalzium und Fluor. Zudem wird das Heilkraut in kosmetischen Präparaten besonders gegen die Alterung der Haut angepriesen. In Haarpflegeprodukten soll es die Schuppenbildung vermindern und dem Haar einen Glanz verleihen.

Ferner ist Petersilie entzündungshemmend und wirkt als Öl gut gegen unreine Haut. Das Öl kann man einfach selbst herstellen, indem das zerstossene Kraut in einem neutralen Speiseöl eingelegt wird. Mit diesem Kräuteröl wird die betroffene Hautstelle mehrmals täglich betupft.

Judith Dominguez



Wurzeln oder Blätter der Petersilie würzen jede Gemüsesuppe. Die Blätter passen auch prima zu Eierspeisen.

### 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; Mischa 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** Alexia Ackermann • **Auflage** 164239 (beglaubigt WEMF 2024); deutsch 112494, französisch 51745 • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnementdienst** Schweizer Hausapotheke, «Abo»,

Könizstrasse 25, 3008 Bern, **abo@schweizerhausapotheke.ch**, 031 740 97 26

# IN DER WURZEL LIEGT DIE KRAFT

**Seit Generationen vertrauen Menschen auf die Heilkraft traditioneller Pflanzen. Eine davon ist der Wallwurz, auch Beinwell genannt. In einem fettfreien Einreibemittel aus frischen, biologisch angebauten Wurzeln entfaltet er seine Wirkung auf natürliche Weise direkt auf der Haut.**

## Traditionell verwendet

Der Wallwurz, botanisch *Symphytum officinale*, wird seit Jahrhunderten auf traditionelle Weise angewandt. Seine vielseitigen Eigenschaften machen ihn bis heute zu einer beliebten Pflanze. Für das pflanzliche Gel von Dr. Andres werden die wertvollen Wurzeln verwendet. Die Zubereitung ist fettfrei, zieht rasch ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Durch die schonende Verarbeitung bleibt die Kraft der Wurzeln vollständig erhalten.

## Biologisch angebaut

Die Wurzeln für das Einreibemittel stammen ausschliesslich aus kontrolliert biologischem Anbau im Berner Emmental. Dort wird zum optimalen Zeitpunkt geerntet – ein entscheidender Faktor für die Qualität: «Die Inhaltsstoffe der Wallwurz sind empfindlich», erklärt Dr. Andres: «Deshalb muss alles rasch und unter guten Bedingungen ablaufen.» Die frischen Wurzeln werden unmittelbar nach der Ernte weiterverarbeitet, damit ihre wertvollen Bestandteile erhalten bleiben.

**Persönlich verarbeitet**  
Dr. Andres ist wie jedes Jahr persönlich bei der Verarbeitung der Wallwurzpflanze dabei. Auch bei der Extraktion geht das Team um Dr. Andres keine Kompromisse ein: «Für einen guten Extrakt sollen nur Lösungsmittel verwendet werden, an die der menschliche Organismus seit jeher gewöhnt ist. In unserem Fall ist dies ein Gemisch aus Wasser und Alkohol. Nur so vermeiden wir, dass unerwünschte Stoffe extrahiert werden», sagt Dr. Andres. Das macht das Produkt gut verträglich. Das geheime Verfahren bewahrt nicht nur die Natürlichkeit des Produkts, sondern sorgt auch für eine gute Verträglichkeit.

## Natürlich wohltuend

Das Ergebnis ist ein konzentriertes Wallwurzextraktgel. Das fettfreie Einreibemittel wird zum treuen Begleiter im Alltag. Es zieht rasch und vollständig ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl. Für alle, die auf die Kraft der Pflanzen und

die Reinheit natürlicher Inhaltsstoffe setzen – und auf echte Schweizer Qualität.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Weitere Informationen zur Dr. Andres Pharma AG: [www.dr-andres.ch](http://www.dr-andres.ch)



Das Forte Gel zieht vollständig ein und hinterlässt ein angenehmes Hautgefühl.



Die Wallwurzpflanze wird biologisch angebaut.

# NEURODERMITIS UND IHRE HERKUNFT

Die chronische Hauterkrankung tritt oft bereits im Säuglingsalter auf und kann sich schubweise verschlimmern. Die Endung «-itis» verweist auf eine entzündliche Grunderkrankung und der Wortteil «Neuro-» bezieht sich auf den Zusammenhang zu den Nerven.

Neurodermitis äussert sich in entzündlichen Hautausschlägen, verbunden mit starkem Juckreiz, welcher bis zu blutigem Aufkratzen der Haut verleitet. Bei Säuglingen ist Milchschorf ein erster Hinweis für Neurodermitis. Betroffene Säuglinge bekommen oft HA-Babymilch, welche möglichst von Allergenen befreit ist.

Das allergische Entzündungspotential ist bei Neurodermitiker\*innen sehr hoch. Die auslösenden Faktoren können sich verändern und von anderen Umwelteinflüssen wie zum Beispiel Stress geprägt werden. Auslösende Faktoren können etwa verschiedene Textilien, Lebensmittelbestandteile oder Waschmittelzusätze sowie Umweltallergene wie Tierhaare oder Pollen sein.

## Reduzierter Hautschutz

Neurodermitiker\*innen haben einen verminderten Hautschutz durch das Fehlen wichtiger Hautbestandteile, wie beispielsweise dem Fettkitt. Dieser besteht aus Gamma-Linolensäure (GLA), einer Fettsäure, die vor allem in Borretsch- und Nachtkerzenöl vorkommt. Bei Neurodermitis fehlt ein Enzym, um GLA aus Linolsäure selbst herzustellen.

Der Fettkitt verbindet die einzelnen Hautschüppchen und sorgt für eine glatte, widerstandsfähige Haut. Fehlt der Kitt, brechen die Hautschüppchen auf und die Haut ist anfälliger für verschiedenste Allergene. Daher nehmen Betroffene vor allem in der kalten Jahreszeit Kapseln mit Leinöl, Nachtkerzenöl oder Borretschöl ein.

## Antiallergische Hautpflege

Eine geeignete Hautpflege ist sehr wichtig. Als Reinigungsmittel sollten milde Waschlotionen mit einem reduzierten Anteil an Schaummitteln verwendet werden. Auf chemische Duftstoffe sollte verzichtet werden.

Daher empfiehlt sich oft ein komplett duftneutrales Duschmittel. Die anschliessende Pflege der Haut ist gerade in der kalten Jahreszeit sehr wichtig. Tägliches Einreiben mit einer fettenden Creme oder Salbe ist essenziell. Auch hier sollte auf Duftstoffe verzichtet werden.



Verschiedene Faktoren wie Textilien, Lebensmittelbestandteile oder Waschmittelzusätze sowie Umweltallergene wie Tierhaare oder Pollen können Neurodermitis auslösen. Wichtig ist eine antiallergische Hautpflege, etwa mit milden Waschlotionen.

## Schulmedizinische Therapie

Akute Schübe werden in der Schulmedizin häufig mit kortisonhaltigen Produkten behandelt. Diese machen jedoch die Haut auf Dauer dünner und schwächen den Hautschutz noch mehr.

Werden die Kortison-Produkte nach einem Schub nicht ausgeschlichen, kommen die Beschwerden schnell und intensiv zurück. Während akuten Schüben ist Kortison jedoch häufig das einzig nützliche Mittel.

## Alternative Medizin und Ursachenbehandlung

Das Erkennen von auslösenden Faktoren und das Reduzieren von Stress in Kombination mit der richtigen Hautpflege, sind die wichtigsten Behandlungsansätze. Unterstützend empfehlen sich entzündungshemmende Nahrungsergänzungsmittel wie Kurkuma.

Entzündungen verursachen im Körper Säure und Schlacke bildende Abbauprozesse. Diese schwächen das Immunsystem und vermindern eine adäquate Reaktion auf Allergene. Darauf überschiess das Immunsystem und allergische Entzündungen werden weiter gefördert.

Somit ist klar, warum gerade bei Neurodermitis ein starkes und abwehrfähiges Immunsystem wichtig ist. Nebst mit Nahrungs-

ergänzungsmitteln auf Basis von Lein-, Borretsch- oder Nachtkerzenöl kann die Hautbarriere auch mit Fischöl gestärkt werden. Für Veganer empfiehlt sich Algenöl.

## Verschiedene und wechselnde Ursachen

Neurodermitis ist ein komplexes Krankheitsbild, das verschiedene und wechselnde Ursachen haben kann. Betroffene leiden unter dem Juckreiz -, aber auch, dass die Erkrankung für jede\*n sichtbar ist.

Schulmedizinische Behandlungen lindern die Erkrankung meist nur kurz. Durch Naturheilverfahren können die Beschwerden oft längerfristig gelindert werden. Es empfiehlt sich daher, das Angebot von erfahrenen Naturheiler\*innen und -ärztinnen in Anspruch zu nehmen.

Anina Nater

Eine ausführlichere Version dieses Textes und weitere spannende Beiträge von Anina Nater finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



# «ABNEHMSPRITZEN BEGÜNSTIGEN REFLUX»

Für Menschen mit Adipositas sind «Abnehmspritzen» ein wichtiges Instrument im Kampf gegen Übergewicht. Neben der direkten hormonellen Wirkung verlangsamen sie auch die Magenentleerung, wodurch man sich länger satt fühlt. Doch gemäss Dr. med. Jörg Zehetner, Professor, Viszeralchirurg und Experte für Reflux, kann sich mit diesen Spritzen die Refluxproblematik auch verschärfen.

Als Spezialist für Adipositas ist Dr. Jörg Zehetner mit diesen Spritzen, den appetitsenkenden GLP-1-Rezeptoragonisten, bestens vertraut. Einst entwickelt zur Behandlung von Typ-2-Diabetes, werden diese Medikamente ebenfalls bei Adipositas angewandt, weil sie das körpereigene Hormon GLP-1 (Glucagon-like Peptide-1) imitieren.

Diese künstlichen GLP-1-Analoga, welche eine funktionelle und strukturelle Ähnlichkeit zum menschlichen Hormon aufweisen, werden auch im Bariatric Center Bern von Dr. Jörg Zehetner eingesetzt. «Diese Medikamente können aber Reflux begünstigen», warnt dieser.

## Abnehmspritzen erhöhen das Risiko für Reflux

Dr. Zehetner erklärt: «Abnehmspritzen verlangsamen die Magenentleerung und man hat dadurch länger einen vollen Magen. Doch so kann sich auch mehr Material ansammeln, dass dann durch die Speiseröhre nach oben kommen kann.» Wie Dr. Zehetner weiter ausführt, «beobachteten wir im Bariatric Center Bern in den vergangenen Jahren vermehrt GLP-1-Patienten mit Reflux als Nebeneffekt.»

Im Zuge der verzögerten Magen- oder Darmentleerung seien bei vielen Betroffenen auch andere Nebenwirkungen wie Aufstossen, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen festzustellen. «Wer so verstärkt von Reflux beeinträchtigt wird, dem könnte allenfalls eine Reflux-Operation helfen», berichtet Dr. Zehetner. Er bietet diese «RefluxStop»-Methode (ein kleines Silikon-Implantat) als Barriere gegen hochdrückende Magensäure in seiner Swiss1Chirurgie Praxis an.

## Problem wird durch Abnehmen entschärft

Dr. Zehetner betont weiter die Wichtigkeit einer vertieften Reflux-Abklärung: «Hierzu gibt es verschiedene Untersuchungen wie Magenspiegelung und Säuremessung oder die Magen-Szintigraphie zur Beurteilung der Funktion und Geschwindigkeit der Magenentleerung.»



«Liegt effektiv ein Body-Mass-Index von 35 oder höher vor, dann bietet sich als Lösung auch ein Magenbypass an. Damit würden Probleme wie Übergewicht und Reflux gleichzeitig angegangen», präzisiert der Viszeralchirurg. Dabei verweist Dr. Zehetner aber auch darauf, dass sich eine solche Lösung «bei einer erfolgreichen Anwendung von GLP-1-Analoga mit der Zeit auch erübrigen könnte.» Denn bedingt durch den sich einstellenden Erfolg der Spritzen und den damit verbundenen Gewichtsverlust würde zum Beispiel die Refluxproblematik wieder etwas entschärft.

## Ernährung und Essverhalten überdenken

Ferner weist Dr. Zehetner auf einen weiteren Nebeneffekt dieser Spritzen: «Wir sprechen hier von Menschen mit Adipositas. Sie leiden somit teilweise massiv an Übergewicht, womit es für sie sowieso wichtig ist, dass sie ihre Ernährung überdenken», verdeutlicht Dr. Zehetner die Situation. Normalerweise hätten die Patient\*innen mit einem GLP-1-Medikament deutlich weniger Hunger, wodurch «sie in der Lage sein sollten, sich mit ihrem Essverhalten konstruktiv auseinanderzusetzen.»

Konkret rät Dr. Zehetner zu kleineren Portionen und langsamem, bewusstem Essen. «Und dann sollte man auch darauf schauen, dass man Speisen, die Reflux begünstigen, reduziert einnimmt.» Für Dr. Zehetner bedeutet dies, dass

man weniger Kaffee trinkt, weniger dunkle Schokolade nascht und Zwiebeln sowie Knoblauch ebenso vermeidet wie Alkohol, kohlen-säurehaltige Getränke, Zitrusfrüchte, frittierte Sachen und stark gewürzte Speisen. Und einen Tipp hat Dr. Zehetner noch: «Vergessen Sie nicht genug zu trinken, damit sich der Magen noch besser zu entleeren vermag.»

Martin Mäder



## Dr. med. Jörg Zehetner

ist Professor (USC), MMM, FACS, FEBS, und ein ausgewiesener internationaler Experte für Viszeralchirurgie (Bauchchirurgie) sowie Facharzt für Chirurgie.

## Swiss1Chirurgie Praxis

für «RefluxStop»  
Schänzlihalde 1, 3013 Bern/Schweiz  
mit Praxen in Solothurn, und Naters/Wallis  
T: +41 31 312 61 12 oder 079 671 76 98  
[www.swiss1chirurgie.ch](http://www.swiss1chirurgie.ch)

## Bariatric Center Bern

Seilerstrasse 8, 3011 Bern/Schweiz  
T. +41 31 310 15 99  
[www.bc-bern.ch](http://www.bc-bern.ch)

# ANTIOXIDANTIEN UND OXIDATIVER STRESS

Die Zufuhr von Antioxidantien als Nahrungsergänzungsmittel ist weit verbreitet. Doch was machen Antioxidantien in unserem Körper und warum sind sie für unsere Gesundheit so wichtig?



Zur Bindung von freien Radikalen können Antioxidantien über Nahrungsergänzungsmittel aufgenommen werden.

Antioxidantien sind Moleküle, die schädliche Stoffe in unserem Körper abfangen, bevor diese Zellen oder Gewebe angreifen können. Konkret geht es um oxidativen Stress, der durch ein Übermass an freien Radikalen entsteht. Freie Radikale sind auf der Suche nach einem zusätzlichen Teilchen, um sich zu «sättigen» und so stabil zu werden.

Zu viele freie Radikale erhöhen das Risiko für Entzündungen, chronische Erkrankungen und Autoimmunreaktionen. Zudem fördern sie die Zellalterung und können etwa die DNA schädigen. Weil sie Teilchen abgeben können, ohne selbst instabil zu werden, können Antioxidantien freie Radikale neutralisieren.

## Verschiedene Gründe für freie Radikale

Freie Radikale haben diverse Ursachen: Rauchen, emotionaler Stress, ungesunde Ernährung (viel Alkohol, Zucker, auch Fructose, Transfette, Zusatzstoffe), UV-Licht oder Um-

weltgifte (Feinstaub, Schwermetalle, Luftverschmutzung). Mögliche Gründe sind auch Medikamente zur Chemotherapie oder gegen Diabetes sowie Antibiotika und Magensäureblocker.

Und auch Leistungssport oder Infekte und chronische Entzündungen führen zu mehr freien Radikalen. Da der Muskelaufbau und die Festigung der Gelenke/Knochen angeregt werden, steigt beim Sport die Menge an Radikalen. Und unser Immunsystem nutzt Radikale zur Abwehr von Krankheitserregern. Selbst unsere Zellatmung kann eine Ursache für den Anstieg von freien Radikalen sein. Letztlich kann etwa ein Nährstoffdefizit (z.B. Mangel an Vitamin E, Vitamin C) freie Radikale noch vervielfachen.

## Oxidativen Stress erkennen

Die nachhaltigste Massnahme, die Sie treffen können, ist, oxidativen Stress zu beseiti-

gen. Zu den möglichen Symptomen gehören Antriebslosigkeit, Müdigkeit, Vergesslichkeit, Hautprobleme, hoher Blutdruck, häufige Infekte oder Sehprobleme. Diese Symptome können aber auch Anzeichen für Nährstoffdefizite oder eine Schilddrüsenproblematik sein.

Das Hauptmittel gegen oxidativen Stress ist ein gesunder Lebensstil: eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung, genügend körperliche Bewegung sowie die Balance zwischen An- und Entspannung. Mein Geheimtipp ist, sich regelmässig zu erden. So können freie Radikale abfliessen. Erden können Sie sich, indem Sie barfuss auf einer Wiese spazieren, oder Metall, das den Boden berührt, anfassen.

## Körpereigene Antioxidantien unterstützen

Zu den körpereigenen Antioxidantien zu schauen, hat erste Priorität. Dies sind Proteine, Enzyme und Moleküle, die der Körper selbst bilden kann. Diese Stoffe wirken viel effizienter gegen freie Radikale als mittels Ergänzungspräparaten separat eingenommene Antioxidantien.

Zur Stützung der körpereigenen Antioxidantien ist auf ausreichende Versorgung mit zum Beispiel Aminosäuren, Selen, Vitamin C oder Vitamin E zu achten. Zudem können Brokkoli, Kresse, dunkles Obst, Beeren und reichlich Gemüse verzehrt werden. Regelmässige körperliche Bewegung und ausreichend Schlaf unterstützen ebenfalls die Bildung körpereigener Antioxidantien.

Lorena Bornacin

## 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. Lesen Sie die Packungsbeilage.**  
Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



**BON 3.-**

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

# WENN DIE NASE KITZELT UND DER HALS KRATZT

Für viele Menschen ist die warme Jahreszeit die schönste Zeit des Jahres. Doch mit dem Erwachen der Natur begann wieder auch die Pollensaison: die Zeit von tränen- den Augen, verstopften Nasen, Kratzen im Hals oder hartnäckigem Reizhusten.

Gerade bei einer Pollenallergie übernimmt eine gut befeuchtete Nasenschleimhaut eine wichtige Abwehrfunktion. Sie filtert Partikel aus der Luft und wehrt Krankheitserreger ab. Wenn sie aber trocken und gereizt ist, können die Nasensprays von SANACURA® helfen. Diese Medizinprodukte basieren auf Meerwasserlösungen aus der Bretagne.

SANACURA® Nasenspray soft ist die sanfte Variante für empfindliche Nasen, ideal für den täglichen Gebrauch, zur Vorbeugung und geeignet für Kinder ab einem Jahr sowie Schwangere und Stillende. Die

leicht hypertonische Lösung (1,1%) reinigt und befeuchtet die Nasenschleimhaut besonders schonend. Bio-Aloe-vera-Gel, Bio-Orangenöl und weitere pflegende Inhaltsstoffe unterstützen die Regeneration und stärken die Abwehr.

Bei stark betroffener Nase hilft das SANACURA® Nasenspray forte – ebenfalls ohne gefässverengende Wirkstoffe. Mit einer stärkeren

Meerwasserlösung von 2,2% unterstützt es die natürliche Abschwellung der Schleimhäute. Ergänzend wirken Aloe vera, Schwarze Johannisbeere sowie ätherische Öle aus Bergkiefer, Australischem Teebaum und Zitrone. Diese Kombination ist entzündungshemmend und reinigend. Das Nasenspray ist bei akuten Beschwerden ideal für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

## Wenn der Hals sich meldet

Heuschnupfen oder Erkältungen werden oft auch von Reizhusten und Kratzen im Rachen begleitet. Der SANACURA® Hustensirup bietet hier eine sanfte und zugleich wirksame Unterstützung – schon für Kinder ab dem 1. Lebensjahr. Die Rezeptur lindert den Hustenreiz, befeuchtet die Mund- und Rachenschleimhaut, verflüssigt Schleim und erleichtert so dessen Abtransport.

## Wohltuend und lindernd

Die gut verträglichen SANACURA®-Medizinprodukte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich und können auch von Kindern und sensibel reagierenden Personen gut in den Alltag integriert werden.



Weitere Informationen:  
[www.vitacura.ch](http://www.vitacura.ch)  
oder QR-Code



## parodentosan® Spüllösung

### Antiseptikum für die Mundhygiene

- Chlorhexidin und pflanzliche Bestandteile
- Abschwellend bei Zahnfleischentzündungen
- Antimikrobielle Wirkung gegen Bakterien und Pilze

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Zul-Inh.: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.parodentosan.ch](http://www.parodentosan.ch)



## parodentosan® Gesund im Mund



# WIE WIRKT REIKI?

Menschen, die Reiki ausprobiert haben, bezeugen die vielfältige Wirksamkeit der Therapie. Im Folgenden werden vier Erfahrungsberichte zusammengefasst wiedergegeben.

Reiki, die uralte Methode des Handauflegens und Berührens, wird deshalb immer beliebter. Doch wer sind die Klientinnen und Klienten? Was sind ihre Wünsche, Vorstellungen und Anliegen? Anlässlich einer Praxiseröffnungsfeier erhielt ich auf diese Fragen ganz unterschiedliche Antworten.

## Ruhe finden während stressiger Lehrzeit

Severin ist 16 Jahre alt und in der Lehre als Zimmermann. Das sei nicht immer einfach. Die gestellten Anforderungen seien hoch. Obwohl noch müde, steht Severin jeden Morgen um 5.00 Uhr auf. Kein Wunder ist er manchmal gestresst oder fühlt sich ab und zu ganz zappelig. Sport und Hobbys würden ihm Ausgleich bringen. Doch Selbstzweifel und Ungewissheit über den Ausgang der Lehre oder über das Leben sind nicht immer einfach zu tragen. Reiki helfe ihm dabei. Er könne noch so aufgewühlt und gestresst sein, die sanften Berührungen einer erfahrenen Therapeutin brächten ihm innere Ruhe und auch Erholung.

## Erstaunlich wirksame Fernbehandlung

Mäni, ein Mann mittleren Alters, äussert sich kritisch, sagt, er glaube normalerweise nicht an solche Dinge. Nie im Leben wäre ihm eingefallen, gegen seine zahlreichen körperlichen Beschwerden Reiki als Therapie zu wählen. So habe er nur bei einer Freundin in Reiki-Ausbildung als Übungsperson hingehalten. Reiki alleine helfe ihm auch nicht, aber die Wirkung sei doch ganz erstaunlich. Ganz besonders unerklärlich sei ihm die erfolgreiche Fernbehandlung. Mäni kann sich ganz genau an Tag und Uhrzeit erinnern, als er gegen Mittag vor lauter Rückenschmerzen nicht mehr aus dem Auto hatte aussteigen können. Er habe sich mit seinem Körper abgemüht - doch plötzlich ging es. Mäni war schmerzfrei. Erst später erfuhr er, dass die Freundin genau um diese Uhrzeit mit ihm eine Fernbehandlung durchgeführt habe.

## Schluss mit Schmerzen

Eine aufgestellte 68-Jährige erzählt mir ganz begeistert von ihrer Reikierfahrung. Sie leidet immer wieder an Hexenschuss und vermag kaum zu gehen. Als aufgeschlossene und neugierige Frau wollte sie gerne einmal etwas ganz Neues ausprobieren und legte sich auf die Liege in der Reikipraxis. Die Thera-

peutin habe sie nicht berührt und doch habe sie ihre Hände ganz genau wahrgenommen. Überall, wo die Behandlung durchgeführt wurde, habe sie eine unglaubliche Hitze gespürt. Das habe sich so angefühlt, als ob eine heisse Energie von den Händen der Reikitherapeutin in ihren Körper geflossen sei. Erklären könne sie sich das Phänomen nicht. Es war ein gutes, angenehmes Empfinden und schon nach einer Behandlung, seien die Schmerzen vollständig verschwunden. «Diese gute Energie hat offenbar den Schmerz in meinem Rücken erfolgreich vertrieben.»

## Kurz vor Burnout zu neuer Kraft

Die junge Frau J. ist beruflich und privat so sehr gefordert, sodass sie manchmal glaubt, keine Kraft mehr zu haben. Alles sei zu viel, sie befürchtet krank zu werden. Sie benötigte deshalb dringend einen Ausgleich. So kam sie auf die Idee, sich einfach etwas Gutes zu tun und Reiki auszuprobieren. Was sie da erlebte, überstieg ihre Erwartung. Die Therapeutin habe sie nicht berührt und dennoch

genau die wunden Punkte getroffen. Im Gespräch danach, sprach die Therapeutin von ihren Problemen, sich nicht abgrenzen zu können, von den kommunikativen Blockaden und dem Mangel an Entscheidungsfähigkeit im sozialen Bereich. Die junge Frau war wie vor den Kopf gestossen, dachte nur: «Genau, das ist es, das ist das Problem.» Aber wie konnte die Therapeutin das rein über die Körperarbeit erkennen? Jedenfalls geht die junge Frau J. nun regelmässig ins Reiki und lernt dort über die Körperarbeit, ihr Gedankenkreisen zu durchbrechen und dadurch offen für Lösungen ihrer Probleme zu werden.

Judith Dominguez

Eine ausführlichere Version dieses Textes und weitere spannende Beiträge von Judith Dominguez finden Sie auf unserem Gesundheitsblog.



Reiki wird immer wie beliebter, da diese Energietherapie bei verschiedensten Beschwerden anwendbar ist.

# Überanstrengung?

→ *Selomida hilft!*

erhöhte  
Belastung

Erschöpfung

Reizbarkeit

Konzentrations-  
schwierigkeiten



Komplementär-  
medizinisches  
Arzneimittel

**Erhältlich in Apotheken und Drogerien.**

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi

# DAS RÄTSEL

Schulung z. Erlernen e. Musikinstruments	<b>8</b>	Beschäftigter auf ein. landwirtschaftl. Grossbetrieb (in d. Tropen) Tonbezeichnung	Zielvorrichtung nicht schmal	Bauart Wächter, Aufseher, Plural	Warnzeichen	Heidekraut englisches Personalpronomen	Stadt in der Normandie	Bezeichnung (nach der Eigenart)
Immunschwächekrankheit			<b>3</b> Erbfolge, Abkürzung Gefüge, Gliederung	kl. Insel vor Marseille angestrichen		Selbstlaut Vitamin (Ascorbinsäure)	Kürzel für ad acta Atrium (Architektur)	20. Buchstabe im Alphabet
3. und 4. Fall von wir		schmierig Abkürzung für e. Längengrass	altägypt. Göttin italien. Tonsilbe	Inhaber eines bäuerlichen Anwesens	Buchstabe für eine Schönwetterzone	Mutter der heiligen Maria	<b>2</b>	Gewinn aus einer Geldanlage, Pl.
ehemal. Hollywoodstar (Hedy)		kurz für Öffentlichkeitsarbeit	Insel der Circe (bei Homer)	Hypothalamus, Abk. Film v. St. Spielberg	Euer Ehren, Abkürzung	lat. Präfix (ab, weg) zwei Musiker	chem. Zeichen für Titan	
US-amer. Automobilkonzern (Kurzbez.)		Beförderung eines Postgutes, Plural		indische Gewürzmischung		französischer Herzog	Initialen d. Computerefinders Zuse	
erste Visite bei e. Amtsübernahme		Mittelpunkt	Flussniederung chem. Zn. f. Thallium	TLD von Peru langer Selbstlaut	ich, ital. Kürzel für Indische Rupie	Hund bei Garfield nord. Männername	Rundschreiben, Abkürzung röm. 500	
Heilkundiger Westeuropäerin, Pl.			sehr gross japan. Brettspiel			Kaliumfluorid, Abk. doppelter Selbstlaut	Initialen v. Rushdie griech. Buchstabe	<b>7</b>
... vogue (modern) deutsch für Joke		Umlaut sehr viele, ugs.		Pflanzenwuchsform, Pl. eh. israel. Schriftsteller (Amos) engl. Form von Eva	<b>10</b>		...bull (Listenhund) stimmloser Reibelaut	
Podest, Rednerbühne, Plural	<b>1</b>		früherer türkischer Titel		Ort auf der Insel Ameland (NL)	griech. Name der Insel Santorin	Umlaut	<b>9</b>
Schwurabnahme e. Beweisperson		ja, ungarisch		Ausstattung, Beiwerk	<b>11</b>	Gebirge auf Kreta TLD von Italien	wenn, englisch Geschäftsführer, Abkürzung	

ADAM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. **Wir verlosen unter den richtigen Lösungen Wir verlosen unter den richtigen Lösungen einen Gutschein des Hotels Römerhof in Leukerbad im Wert von CHF 200.-, gestiftet vom Hotel Römerhof.** Scannen Sie dazu den QR-Code (schweizerhausapotheke.ch/gewinnspiele) und füllen Sie das Formular aus. Einsendeschluss 31. Oktober 2025.



Bitte beachten Sie, dass pro E-Mail-Adresse nur eine und pro Haushalt nur zwei Einsendungen berücksichtigt werden. Sämtliche Daten werden ausschliesslich im Rahmen des jeweiligen Gewinnspiels verwendet und anschliessend gelöscht.

# WIE HYPNOSE ZU HEILEN VERMAG

Mit medizinischer Hypnose ist sehr viel möglich: Das wissen Medizinerinnen, Naturheilkundige und Psychotherapeuten längst. Mit Hypnose kann das Unterbewusstsein einer zu behandelnden Person erreicht und dort Negatives gegen Positives ausgetauscht werden. So können tiefenpsychologische sowie physiologische Abläufe und Verhaltensmuster beeinflusst werden. Ein Bericht über Wirksamkeit, Sicherheit und Anwendungsmöglichkeiten.

Verläuft eine medizinische Hypnose korrekt und wird sie sauber durchgeführt, sollten keine Nebenwirkungen im herkömmlichen Sinn auftreten. Dafür stehen der Klientin/ dem Klienten langfristig die neu programmierten Denkweisen zur Verfügung: ob Rauchstopp, das Loskommen von Süßigkeiten oder Kaffee, das Verarbeiten von Traumata, das Auflösen negativer Gedankenmuster, das Bearbeiten eines geringen Selbstwertgefühls bis hin zu Selbsthass – viele Szenarien sind denkbar.

Prägend für die Anwendung von Hypnose war der Psychologe Milton Erickson (1901-1980). Sein Ziel: Mittels Hypnose sollen starre Schemata, negative Denkmuster und die Begrenzungen des Bewusstseins durchbrochen werden. Über verbale und nonverbale hypnotische Techniken soll das Unterbewusstsein die Führung übernehmen, dabei die Selbstheilungskräfte aktivieren, kreative Ressourcen integrieren und umsetzen.



## So funktioniert Hypnose

Hypnose ist ein tranceartiger, tief entspannter Wachzustand. Der/die Patient\*in ist von störenden Umweltwahrnehmungen entkoppelt, sodass der Fokus auf gewollten Vorstellungen, Gefühlen, (Fantasie-)Bildern und Sinneswahrnehmungen ruht. Der Kanal zum Unterbewusstsein öffnet sich und der/die Therapeut\*in kann eine effiziente Anamnese, Diagnose und Therapie durchführen.

Der/die Hypnotherapeut\*in setzt führende Instruktionen ein, mit denen erwünschte Verhaltens-, Gefühls-, Denkmuster programmiert und Unterbewusstseinsinhalte verändert werden können. Der/die Hypnotisierte sitzt oder liegt mit geschlossenen Augen und entspannt sich – hört, versteht, reagiert und kommuniziert weiterhin mit dem Therapeuten.

## Hypnotische Phänomene

- Relaxation: Die muskuläre Entspannung sorgt für ein entspanntes Wohlfühl.
- Levitation: Eine bestimmte Stellung des Armes oder Beines kann in Trance beibehalten werden.
- Katalepsie: Die Muskeln werden nach einer entsprechenden Suggestion steif.
- Analgesie: Schmerzempfindungen können gelindert bis eliminiert werden.

Bis neu gesetzte Suggestionen Wirkung zeigen, dauert es etwa 24 Stunden. So lange benötigen Körper, Geist und Seele, bis die neu erworbenen Programmierungen funktionieren. Bei den Indikationen Raucherentwöhnung und Gewichtsreduktion sind in der Regel drei Termine erforderlich, damit eine hundertprozentige Wirkung eintreten kann.

## Anwendungsgebiete und Indikationen

Hypnose wird erfolgreich eingesetzt bei psychischen Störungen, Schlafstörungen, psychosomatischen Erkrankungen, Stoffwechsel- und Hautkrankheiten, chronischen Schmerzen, zur Raucherentwöhnung, bei Essstörungen und zum Stressabbau.



### Seminar-Tipp

Die Paracelsus Schule Zürich bietet vom 3. bis 5. Oktober 2025 den Basiskurs «Hypnose» an.

Inhalte: Geschichte und Grundlagen der Hypnose/praktische Herangehensweise (Vorgespräch, Einschätzung, Vermeidung von Widerständen, Struktur)/Einleitungs- und Ausleitungstechniken/Schnellinduktion/eigene Suggestionen erarbeiten/Indikationen und Kontraindikationen. Die Vermittlung erfolgt über Theorie, Demonstrationen und praktisch orientierte Übungen. Dozent ist der renommierte Heilpraktiker Tom Sigrist. Weitere Informationen hier:



### Abbas Schirmohammadi

Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.



### Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.





8 Tage ab  
CHF1040\* p.P.

## Facettenreiches Frankenland

### NEU BASEL-WÜRZBURG-NÜRNBERG

#### MS THURGAU PRESTIGE \*\*\*\*

- TAG BASEL** Individuelle Anreise nach Basel. Einschiffung und um 15:00 Uhr heisst es «Leinen los!».
- TAG SPEYER** Gemütliche Schifffahrt auf dem Rhein. Ankunft in Speyer und Rundgang<sup>(1)</sup> durch die alte Kaiserstadt mit reizvoller Altstadt.
- TAG ASCHAFFENBURG** Ankunft in Aschaffenburg und Rundgang<sup>(2)</sup> durch die Stadt mit Bierprobe. Erleben Sie die Stadt nach dem Abendessen bei einem abendlichen Spaziergang.
- TAG WERTHEIM** Ankunft in Wertheim. Rundgang<sup>(1)</sup> und Besuch des Glasmuseums mit wertvollen Exponaten oder Führung<sup>(3)</sup> durch die Ruine der Burg Wertheim.
- TAG WÜRZBURG** Transfer<sup>(1)</sup> in die Innenstadt mit Besuch der bischöflichen Residenz und Rundgang. Alternativ haben Sie die Möglichkeit, sich für eine Kellerführung<sup>(3)</sup> mit Weinprobe in einem der besten Weinkeller in Würzburg zu entscheiden.
- TAG BAMBERG** Nachmittags Transfer<sup>(2)</sup> in die Innenstadt und Rundgang durch die Bischofsstadt. Weiterfahrt auf dem Main-Donau-Kanal Richtung Nürnberg.
- TAG NÜRNBERG** Rundfahrt/-gang<sup>(1)</sup> durch die Meistersinger-Stadt Nürnberg. Die Stadt ist auch bekannt als Stadt der Lebkuchen und Bratwürste oder auch als Stadt des Christkindlesmarktes. Geniessen Sie den letzten Abend an Bord.
- TAG NÜRNBERG-ST.MARGRETHEN/ZÜRICH** Ausschiffung und Busrückfahrt in die Schweiz. Ankunft St.Margrethen Bahnhofplatz um ca. 14:00 Uhr und Zürich Flughafen um ca. 15:30 Uhr. Individuelle Heimreise.

**NÜRNBERG-BASEL** Gleiche Reise in umgekehrter Reihenfolge, mit Halt in Strasbourg statt Speyer.



Wertheim mit Burgruine

#### Reisedaten 2025 Es het solangs het Rabatt

Basel-Nürnberg	Nürnberg-Basel
09.11.-16.11. <b>1100</b>	16.11.-23.11. <b>1200</b>

#### Unsere Leistungen

- Kreuzfahrt mit Vollpension an Bord
- Vegetarische Menüoptionen
- Vegane Mahlzeiten auf Voranmeldung
- Bustransfer Nürnberg-St.Margrethen / Zürich oder v.v.
- Thurgau Travel Kreuzfahrtleitung
- Persönliche Reiseunterlagen
- Audio-Set bei allen Ausflügen

#### Preise pro Person in CHF (vor Rabattabzug)

2-Bettkabine Hauptdeck hinten	2240
2-Bettkabine Hauptdeck	2340
Junior Suite Hauptdeck <sup>(5)</sup>	2440
2-Bettkabine Mitteldeck, franz. Balkon	2840
Junior Suite Mitteldeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	2940
2-Bettkabine Oberdeck, franz. Balkon	3040
Junior Suite Oberdeck, franz. Balkon <sup>(5)</sup>	3140
Master Suite OD (ca. 30 m <sup>2</sup> ), franz. Balkon <sup>(5)</sup>	4240
Zuschlag Alleinbenutzung Hauptdeck	290
Zuschlag Alleinbenutzung Mitteldeck	890
Zuschlag Alleinbenutzung Oberdeck	990
Ausflugspaket (4 Ausflüge)	135
Getränkpaket ohne Alkohol (Details online)	154
Getränkpaket mit Alkohol (Details online)	224

<sup>(5)</sup> Nicht zur Alleinbenutzung möglich



Informationen oder buchen  
thurgautravel.ch  
0800 626 550



MS Thurgau Prestige\*\*\*\*\*

## Flussreisen 2025 entdecken



5 Tage ab CHF 590 p.P.

Luxuriöse Kurzfahrt auf Rhein und Main  
**NEU** BASEL-FRANKFURT-BASEL  
MS THURGAU GOLD \*\*\*\*

#### Reisedaten 2025

17.09.-21.09.	06.12.-10.12. <sup>(9)</sup>
15.10.-19.10. <sup>(10)</sup>	10.12.-14.12. <sup>(9)</sup>
19.10.-23.10.	14.12.-18.12. <sup>(9)</sup>
02.11.-06.11.	18.12.-22.12. <sup>(9)</sup>
13.11.-17.11.	22.12.-26.12. <sup>(8)</sup>
24.11.-28.11. <sup>(10)</sup>	26.12.-30.12. <sup>(11)</sup>
28.11.-02.12. <sup>(9)</sup>	30.12.-03.01.
02.12.-06.12. <sup>(9)</sup>	

<sup>(8)</sup> Kein Zuschlag zur Alleinbenutzung

<sup>(9)</sup> Mit Adventsmärkten

<sup>(10)</sup> Themenreise «Wellness-Flussreise» buchbar

<sup>(11)</sup> Themenreise «Familienzeit» buchbar



5 Tage ab CHF 790 p.P.

Luxuriöse Kurzfahrt nach Mainz  
**NEU** BASEL-SPEYER-MAINZ-BASEL  
MS EDELWEISS \*\*\*\*

#### Reisedaten 2025

29.10.-02.11. <sup>(10)</sup>	13.11.-17.11.
02.11.-06.11. <sup>(11)</sup>	17.11.-21.11. <sup>(8)</sup>

<sup>(8)</sup> Kein Zuschlag zur Alleinbenutzung

<sup>(10)</sup> Themenreise «Lachparade auf dem Rhein»

<sup>(11)</sup> Themenreise «Jassen auf dem Rhein»



8 Tage ab CHF 1690 p.P.

Auf der Seine zwischen Paris und Ärmelkanal  
PARIS-ROUEN-LE HAVRE-PARIS  
MS GLORIA \*\*\*\*

#### Reisedaten 2025

28.08.-04.09.	16.10.-23.10.	23.10.-30.10.
---------------	---------------	---------------