

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



Freilichttheater
auf 2582 m ü. M.

Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



Informieren Sie sich jetzt auf zecken-stich.ch

zecken-stich.ch ist eine Aufklärungskampagne über Zecken und durch Zecken übertragbare Krankheiten. Auf dieser Seite finden Sie umfassende Informationen rund um die Themen Zecken, Schutzmöglichkeiten vor Zeckenstichen und die Risiken von durch Zecken übertragbaren Krankheiten.

Kontaktieren Sie unbedingt einen Arzt oder Apotheker, wenn nach einem Zeckenstich Beschwerden auftreten oder Sie Fragen zu Ihrer Gesundheit haben. Das Bundesamt für Gesundheit (BAG) begrüsst die Kampagne **zecken-stich.ch**.

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:



medgate_



Eine Reise in eine andere Zeit

Zermatt ist wahrhaft einzigartig. Als alpines Aushängeschild einer Bilderbuchschweiz, gelingt der beliebten und hochfrequentierten Feriendestination der Spagat zwischen Sehenswürdigkeiten, internationalem Massentourismus und authentischer Nostalgie.

Beim Spaziergang durch die Bahnhofstrasse fällt es einem schwer zu glauben, dass Zermatt dereinst ein einfaches Bergdorf war; bewohnt von mausarmen Bauersleuten. Im 19. Jahrhundert war die Schweiz das «Armenhaus Europas». Das galt ganz besonders für den Kanton Wallis: Niemand dachte damals an mondänen Wohlstand – zu gross war der Kampf ums Überleben.

Die Wende für Zermatt begann am 13. Juli 1865 mit einem weiteren Versuch, endlich das Matterhorn zu besteigen. Tatsächlich gelang es der Seilschaft rund um den englischen Lord Edward Whymper, als erste den Gipfel zu erklimmen. Das Unterfangen mündete beim Abstieg jedoch in einer Tragödie mit weitreichenden und äusserst gegensätzlichen Folgen: Zum einen wurde Zermatt durch die erfolgreiche Erstbesteigung quasi über Nacht weltberühmt. Zum anderen legte sich das menschliche Drama für viele Generationen wie ein Schatten über die Bevölkerung.

Diesen Sommer kehrt die wahre und packende Geschichte dieser Erstbesteigung zurück auf die höchste Freilichtbühne Europas, auf 2582 m ü. M. Einen ausführlichen Vorbericht über «THE MATTERHORN STORY» von Livia Anne Richard lesen Sie ab Seite 6.

Mischa Felber

Vita Protein Body Shape

Genussvoll zur Wunschfigur. Ein erhöhtes Gewicht kann Gesundheit und Wohlbefinden beeinträchtigen. Die gute Nachricht: Mit den richtigen Vitalstoffen und kleinen Alltagsänderungen lässt sich viel erreichen. Los geht's!



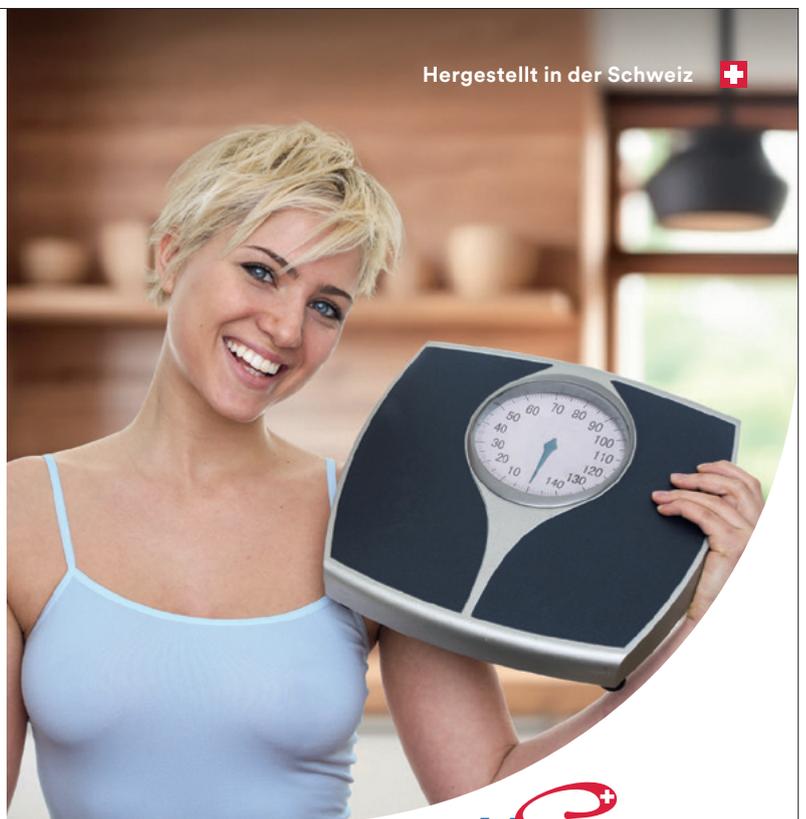
- ⊕ Gewichtsverlust
- ⊕ Blutzuckerspiegel
- ⊕ Erhaltung Muskelmasse

Gewichtmanagement

22g Protein + 11g Nahrungsfasern (Fibre) / Portion



Weitere Informationen: vitahealthcare.ch
Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Hergestellt in der Schweiz 

Besser leben.

**Vita** Health Care
BY DOETSCH GRETHER

VENENBESCHWERDEN?

Künzle Venenbeschwerden Pinus Pygenol wird zur unterstützenden Behandlung bei venösen Stauungen, bei Krampfadern, abendlichen Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen verwendet.

der Rinde der Strand-Kiefer. Die enthaltenen pflanzlichen Wirkstoffe schützen und stärken die Blutgefässe und sind daher zur Behandlung von venösen Beschwerden geeignet.

Künzle Venenbeschwerden Pinus Pygenol enthält einen Extrakt aus

Bei Pinus Pygenol Tabletten handelt es sich um ein zugelassenes



Der Wirkstoff wird aus der Rinde von Pinienbäumen gewonnen.

Arzneimittel. Eine Einnahme während längerer Zeit ist empfehlenswert. Zusätzlich empfiehlt sich die unterstützende äusserliche Anwendung: mit dem intensiv kühlenden Gel, der leicht kühlenden und pflegenden Lotion oder dem erfrischenden Spray von Pinus Pygenol (kosmetische Produkte).

Alle Produkte von Pinus Pygenol sind rezeptfrei in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

Zulassungsinhaberin:
Tentan AG, 4452 Itingen
pinus-pygenol.ch



Geht's auch einfacher?



Hilft bei Venenbeschwerden

- pflanzliches Arzneimittel mit Pinienrindenextrakt
- bei venösen Stauungen und Krampfadern
- bei Schwellungen und Schweregefühl in den Beinen
- stärkt und schützt die Blutgefässe

Zulassungsinhaberin: Tentan AG, 4452 Itingen, www.pinus-pygenol.ch



PINUS®
PYGENOL®

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

INHALT

06 Blickpunkt

Freilichttheater in Zermatt:
«THE MATTERHORN STORY»

09 Wechseljahre

Neue Aufgaben suchen, Fähigkeiten entdecken und das Leben neu gestalten

10 Nährstoffe

Eine ausreichende Zufuhr ist noch keine optimale Versorgung

13 Prostatavergrösserung

Ein minimalinvasives Laserverfahren kann Abhilfe schaffen

14 Gesichtsschmerzen

Ursachen sind häufig ein geschädigtes Nervensystem oder Krankheiten

15 Hautkrebs

Früherkennung ist für den Behandlungserfolg wichtig

16 Stress

Wenn das Nervenkostüm unter hoher Beanspruchung leidet

19 Reflux

Übergewicht begünstigt den Rückfluss von Magensäure

24 Kornblume

Tee aus ihren Blüten ist schmerzlindernd und kann bei Entzündungen helfen

24 Impressum

28 Viszeralchirurgie

Roboter machen die Operationen schonender und exakter

32 Gehirnnahrung

Konzentration und Erinnerung mit pflanzlichen Stoffen fördern

34 Vorhofflimmern

Die häufigste Herzrhythmusstörung kann unbehandelt grosse Konsequenzen haben

40 Katarakt

Grauer Star - die frühe Entdeckung und korrekte Therapien können viel bewirken

42 Gebärdensprache

Von der Verständigung mit Zeichen und Gesten analog der Lautsprache

44 Muskelkrampf

Ein Magnesiumspray kann entspannen und den Schmerz reduzieren

46 Rätsel

47 Familienprobleme

Familienaufstellung als therapeutische Methode ist erlernbar

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.

Bilifuge® Digest

Dragées und Tropfen
mit vier Pflanzenextrakten
und Cholin*

*Cholin trägt zur Erhaltung einer normalen Leberfunktion bei.

Tentan AG, CH-4452 Itingen, www.tentan.ch



Orthosiphon



Combretum



Artischocke



Sauerdorn





«Als wäre man selbst Teil dieser legendären Seilschaft»

Zehn Jahre nach seiner Uraufführung kehrt das historische Erfolgsstück «THE MATTERHORN STORY» von Livia Anne Richard diesen Sommer zurück auf die höchste Freilichtbühne Europas. Exakt 160 Jahre nach der Erstbesteigung des Matterhorns erwartet das Publikum eine Neuinszenierung dieser unter die Haut gehenden Schweizer Geschichte mit universell gültigem Inhalt. Gespielt wird erneut auf dem Riffelberg - auf 2582 Metern über Meer - vor einer gigantischen und absolut einzigartigen Naturkulisse: dem Matterhorn.

Die Kombination aus Geschichte und Spielort machen «THE MATTERHORN STORY» zu einem wahrhaft einzigartigen Erlebnis. Doch der Reihe nach: Das Stück der Berner Autorin und Regisseurin Livia Anne Richard handelt von der legendären Erstbesteigung des Matterhorns. Es erstaunt deshalb nicht, dass der zumindest für Schweizer*innen namhafteste Berg der eigentliche Hauptdarsteller ist. Das ist auch mit ein Grund, weshalb Richard ein Tabu bricht, und ihre Darsteller*innen beim Schlussapplaus dem Publikum kurz den Rücken zukehren lässt, um sich auch vor dem Berg der Berge zu verneigen. Zu Recht: Bis 1865 galt der Berg als «unbesiegbar». Seit 1857 versuchten zahlreiche Seilschaften vergeblich, das Matterhorn zu bezwingen. Weil die Versuche jeweils entweder von italienischer oder schweizer Seite starteten, entstand ein regelrechtes Wettrennen um die

Erstbesteigung. Würden es die Italiener tatsächlich vor den Schweizern mit ihren ambitionierten und vor allem vermögenden britischen Gästen schaffen? Der Ausgangspunkt auf Schweizer Boden war damals wie heute Zermatt. Die arme einheimische Bevölkerung und insbesondere die lokalen Bergführer begegneten dem Ehrgeiz und Eifer der vorwiegend ausländischen Bergsteiger mit einer Mischung aus Aberglauben und Misstrauen. Ihre Furcht vor dem Matterhorn war gross, denn sie glaubten, auf dem Berg wohnten Geister, die bei einer Annäherung an den Berg Steine hinunterwerfen würden. Es brauchte also die Überzeugungskraft und die monetären Anreize der noblen englischen Lords, um die lokalen Bergführer erneut für einen Versuch zu mobilisieren. Im Morgengrauen des 13. Julis 1865 machte sich schliesslich eine weitere Seilschaft auf, um von Zer-

matt aus das «Unmögliche» zu schaffen. Die vier britischen Bergsteiger wurden begleitet von drei Bergführern: Vater und Sohn Taugwalder aus Zermatt und dem Franzosen Michel Croz aus Chamonix.

Ein Drama als Ursprung der Zermatter Erfolgsgeschichte

Entgegen allen Befürchtungen erblickten die Menschen in Zermatt einen Tag später alle sieben Männer zuoberst auf dem Gipfel des Matterhorns. Die Freude im Dorf war zunächst gross, mündete aber in einem Drama mit weitreichenden Folgen, welche das Dorf Zermatt und seinen alleinstehenden Berg auf einen Schlag weltberühmt machten. Auf einmal kamen die Tourist*innen in Scharen. Der Preis dafür war jedoch hoch: Die geschichtsträchtigen Ereignisse lagen über viele Generationen wie ein Schatten über Zermatt und seiner Bevölkerung. In ihrem

Werk beleuchtet ausgerechnet eine Bernerin, die Autorin und Regisseurin Livia Anne Richard, die bisher wenig bekannten Seiten dieser dramatischen Ereignisse: Sie zeigt die wahren Helden, die dazumal nicht im Rampenlicht standen, sondern – im Gegenteil – verunglimpft wurden. Das auf Tatsachen beruhende Stück begeisterte das Publikum bereits bei seiner Uraufführung im Sommer 2015. Es war Bestandteil der Feierlichkeiten zum 150-jährigen Jubiläum der Erstbesteigung des Matterhorns und sorgte für ein riesiges internationales Medienecho. Für die Inszenierung 2025 hat Richard «THE MATTERHORN STORY» überarbeitet, «ohne jedoch die DNA der wahren Geschichte zu verändern», wie sie sagt. Das Publikum darf sich freuen auf neue Figuren und ein kongeniales Musikkonzept, erarbeitet durch die Zermatter Band «Wintershome» und den jungen Berner Pianisten Elia Gasser. Letzterer wird das Stück jeden Abend live begleiten.

Das Ensemble besteht zum grössten Teil aus Walliser*innen

Verkörpert werden die Figuren von insgesamt 27 Darsteller*innen. Bis auf wenige Ausnahmen stammen sie allesamt aus Zermatt bzw. dem Oberwallis. Auf der Bühne



Gespielt wird auf der höchsten Freilichttheaterbühne Europas – auf 2582 Metern über Meer – vor einer gigantischen und absolut einzigartigen Naturkulisse: dem Matterhorn. Überzeugen Sie sich selbst mit unserem Trailer auf Youtube (QR-Code im Bild).

stehen wird auch Sabrina Pollinger: Sie spielt Barbara Salzgeber, die Verlobte des Bergführers Peter Taugwalder Sohn. Die 33-jährige Profi-Schauspielerin aus Brig genoss ihre Schauspielausbildung an der renommierten Schauspielschule Charlottenburg in Berlin und

steht nun erstmals in ihrer Heimat auf einer grossen Bühne. Vor 10 Jahren sass sie bei der Uraufführung auf der Tribüne und ist noch heute begeistert: «Aufgrund der unvergleichlichen Atmosphäre auf dem Riffelberg und der Nähe zur Bühne fühlte es sich an, als wäre ich ein Teil der Geschichte von damals, und würde gemeinsam mit der Seilschaft Richtung *Hore* aufbrechen.» In der Tat hat die ungewöhnliche Theaterlocation auf knapp 2600 Metern über Meer eine grosse Anziehungskraft. Das bestätigt auch Dani Mangisch, der wohl bekannteste Darsteller auf der Bühne. Gebürtig aus Betten VS, lebt der Schauspieler schon länger in Zürich. Umso mehr freut auch er sich auf die berufliche Rückkehr ins Wallis. Er verkörpert in einer Doppelrolle sowohl den britischen Pfarrer Charles Hudson als auch den einheimischen Bergführer Elmar. Neben weiteren Profis und Halbprofis wird das Ensemble komplettiert von zahlreichen Laiendarsteller*innen. Auch und insbesondere für sie ist das Projekt mit unglaublich viel Herzblut verbunden. So floss die eine oder andere Freudenträne als im Herbst 2024 bekannt wurde, dass das emotionale Stück zurückkehren wird. Absolut verständlich, spielen die vielen Einheimischen doch «*ischi Gschicht*», wie sie sagen. Eine weitere Besonderheit ist, dass insgesamt vier Generationen gleichzeitig auf der Bühne stehen werden: Der jüngste Darsteller ist 8, der Älteste ist 88 Jahre alt.

THE MATTERHORN STORY

Ein Stück über Liebe und Tod – über Freundschaft und Rivalität – über Grössenwahn und Gottesglauben. Gespielt auf der höchsten Freilichtbühne Europas am Gornergrat (Station Riffelberg, 2582 m ü. M.), oberhalb von Zermatt. Die Tribüne fasst 448 Sitzplätze und erlaubt mit ihrer überschaubaren Grösse ein intimes Theatererlebnis mit grosser Nähe zum Schauspiel und direktem Blick auf das Matterhorn.

Spielzeit

28. Juni bis 23. August 2025, an den Wochentagen jeweils um 19.30 Uhr
An den Sonntagen und zur Spezialvorstellung am 1. August jeweils um 14.00 Uhr

Spieldauer

Gespielt wird während 90 Minuten, ohne Pause.

Sprachen

Die gesprochenen Sprachen sind Walliserdeutsch, Deutsch und Englisch. Das Stück ist so konzipiert, dass die Kenntnis einer Sprache reicht, um der Handlung zu folgen.

Anfahrt

Mit der Gornergrat Bahn am Vorstellungstag von Zermatt nach Riffelberg und zurück: CHF 45.– oder mit einer

Tageskarte bis Gornergrat: CHF 70.– (Spezialfahrten zu einheitlichem Sondertarif. Abonnemente können nicht berücksichtigt werden).

Tickets

Normaltarif: CHF 85.–, buchbar mit Zusatzoptionen (Kulinarik, Tageskarte Gornergrat) unter www.freilichtspielezermatt.ch/tickets oder diesem QR-Code:



Personen im Rollstuhl erhalten eine Freikarte. Buchung nur telefonisch unter 027 527 01 50.

Zwei Taugwalders spielen ihre eigene Familiengeschichte

Ischi Gschicht – das trifft ganz besonders auf David Taugwalder und Pino Mazzone zu. ►►

Ihr Bühnenengagement ist weit mehr als bloss ein Schauspiel. Vielmehr sind sie Teil einer eigentlichen Rehabilitierung ihrer Familiengeschichte: Beide sind in direkter Linie mit «ihren» Figuren Peter Taugwalder Sohn und Vater verwandt. Letzterer wurde von Edward Whymper, der als einziger überlebender Gast der Seilschaft als Erstbesteiger in die Geschichtsbücher einging, nämlich beschuldigt, den Unfall mit vier Todesopfern am Berg verursacht zu haben. David Taugwalder, der in «THE MATTERHORN STORY» seinen Ahnen Peter Taugwalder Sohn verkörpert, freut sich darauf, seine direkten Vorfahren in ein anderes, in das wahre Licht zu rücken.

Ein einzigartiges Freilichttheater-Erlebnis

Das Erlebnis beginnt bereits vor dem Theater – mit der Fahrt durch die unberührte Natur mit der Gornergratbahn. Obena-

wartet die Besucher*innen eine im wahren Sinne des Wortes «einzigartige» Stimmung. Die Lichtverhältnisse sind aufgrund des Schauplatzes inmitten der Berglandschaft jeden Abend anders. Damit auf rund 2600 Metern über Meer überhaupt Theater gespielt werden kann, bedarf es eines riesigen logistischen Aufwands: Für die insgesamt 31 Vorstellungen werden insgesamt fast 40 Tonnen Material hoch und wieder runter transportiert. Damit das Team rund um Marco Godat, der die Infrastruktur verantwortet, bereits im Mai mit dem Aufbau beginnen kann, muss zuerst der restliche Schnee geräumt werden. Der ganze Aufwand jedoch lohnt sich für den Moment, wenn es Ende Juni endlich losgeht. Auch, weil die höchsten Freilichtspiele Europas nur alle 10 Jahre stattfinden.

Mischa Felber



Freilichtspiele Zermatt
Englischer Viertel 9
3920 Zermatt

027 527 01 50
top@freilichtspielezermatt.ch
www.freilichtspielezermatt.ch



Sabrina Pollinger (rechts) verkörpert Barbara Salzgeber, die Verlobte des Bergführers Peter Taugwalder Sohn. Für die 33-jährige Profi-Schauspielerin aus Brig ist es das erste Engagement in ihrer Heimat. Vor 10 Jahren sass sie bei der Uraufführung selbst auf der Tribüne und fühlte sich dabei, als würde sie selbst mit der legendären Seilschaft Richtung *Hore* aufbrechen.

WECHSELJAHRE: AUCH EINE ZEIT DER CHANCEN

Wechseljahre: Eine Zeit der Veränderungen, aber auch ein kostbarer Lebensabschnitt

Die Wechseljahre - Jahre der Veränderung von biologischen Voraussetzungen, sozialen Gegebenheiten und partnerschaftlichem Miteinander - werden bei der Frau in einer Zeitspanne von Mitte 40 bis Mitte 50 Jahren angenommen. Die letzte Regelblutung haben die meisten Frauen mit circa 52 Jahren. Dies ist auch in Relation zur Lebenserwartung der Frau, die derzeit bei 85,8 Jahren liegt, zu sehen.

Auch Männer kommen in die Wechseljahre, allerdings weniger deutlich spürbar und später, ca. zwischen dem 60. und 70. Lebensjahr. Auch sie erleben körperliche, aber auch soziale Veränderungen.

Wenn Frauen und Männer in die Jahre kommen, nimmt die Vitalität ab, Muskelkraft und Knochendichte sinken. Männer und Frauen empfinden die Veränderungen sehr unterschiedlich. Frauen klagen durch die abnehmende Hormonproduktion häufig über Hitzewallungen, Schweissausbrüche, Schlaflosigkeit, Herzklopfen, weniger Leistungskraft und Stimmungsschwankungen. Frauen können die Wechseljahre jedoch höchst unterschiedlich erleben. Durch die hormonelle Veränderung kann es bei Frauen wie Männern zu einer psychischen Vulnerabilität kommen. Es zeigt sich manchmal eine innere Unruhe, gesteigerte Reizbarkeit, Unzufriedenheit, aber auch Minderwertigkeitsgefühle, vermehrte Ängste, depressive Verstimmungen bis zu depressiven Episoden.

Durch die körperlichen Veränderungen wird auch die körperliche Attraktivität vor allem für die Frauen infrage gestellt. Die Erwartung von Vitalität und Attraktivität der Jugend

muss neu überdacht und revidiert werden. Es erscheint als Aufgabe, ein neues Selbstbild zu entwerfen. Dies ist wichtig, um sich im Rahmen von intimen Situationen in der Partnerschaft dem Partner oder der Partnerin zeigen zu mögen, und nicht Nacktheit und Sexualität zu vermeiden.

Die Lebenssituation verändert sich, häufig sind die Kinder aus dem Haus, was ein Gefühl der Einsamkeit, aber auch der Befreiung bedeuten kann. Manchmal benötigen die eigenen Eltern mehr Unterstützung und Pflege oder versterben in dieser Zeit. Trauer und Abschied muss bewältigt werden. Die Beziehung kann belastet sein, wenn der Hauptverdiener gerade am Gipfel seiner Karriere sich wenig Zeit für die Partnerschaft nimmt, derjenige, der bisher mehr die Kinder versorgt hat, aber gerade seine Aufgabe verliert.

Wie kann man nun diese Veränderungen positiv bewältigen?

Bei der aktuellen Lebenserwartung haben Frauen nach der Menopause im Durchschnitt noch ein Drittel ihres Lebens vor sich. Das Leben und seine Endlichkeit werden bewusster erlebt. Sicherlich verursachen die körperlichen und seelischen Veränderungen auch Probleme, doch gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, diese Veränderungen bewusst zu steuern und neu zu bewerten.

Seit der Revidierung der grossen WHI-Studie (Womens Health Initiative) ist nochmals bestätigt worden, dass die Hormonersatztherapie, wenn sorgsam angewendet, das gesundheitliche Risiko nicht in dem Sinne

erhöht wie bisher beschrieben. Frauen profitieren durch eine Hormonersatztherapie: sie haben weniger Diabetes, weniger Hüftfrakturen, weniger Darmkrebs und erhalten auch eine stabilere seelische Situation. Das Brustkrebsrisiko wird bei einer transdermalen Östrogenmonotherapie sogar gesenkt.

Frauen können sich neue Aufgaben suchen, Fähigkeiten wiederentdecken und das Leben mit einem neuen Sinn selbst gestalten.

Frauen haben in der Mehrzahl ein gesteigertes Gesundheits- und Körperbewusstsein. So nutzen Frauen die jetzt entstandenen Freiräume häufig, um mehr Sport zu machen und sich mehr um ihren Körper zu kümmern - häufig auch durch bewussteren Umgang mit einem gewählten gesunden Lebensstil und entsprechender Ernährung.

Für Männer scheint dies schwieriger zu sein. Männer kommunizieren seltener über ihre Beschwerden und haben auch weniger Ansprechpartner. Es liegt daher eine Chance darin, dass beide Partner den Austausch miteinander suchen. Wichtige Themen sind sowohl für Mann als auch Frau die Auseinandersetzung mit dem eigenen Lebensweg und die Festlegung neuer Ziele, auch neuer gemeinsamer Ziele.

Der körperliche Alterungsprozess sollte nicht verleugnet werden, insbesondere wenn es die partnerschaftliche Sexualität betrifft. Erotik in der zweiten Lebenshälfte kann die Lebensqualität deutlich verbessern.

Dem gilt es zu begegnen. Menschen in der zweiten Lebenshälfte brauchen daher beratende Ärzt*innen und Therapeut*innen, die ihnen helfen, diese Zeit des Wechsels als Chance zu begreifen zu mehr Zufriedenheit in einem doch auch begrenzten Leben.



Die Wechseljahre bringen meist körperliche Beschwerden mit sich, aber auch die Chance zu mehr Zufriedenheit.

Dr. med. Daniela Wetzel-Richter

Fachärztin Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (D)
Fachärztin für Allgemeinmedizin (D), Sexualmedizin
Leitende Ärztin, Klinik Schützen, Rheinfelden



WENN ES AN DEN LEBENSBAUSTEINEN MANGELT

Nährstoffe sind die Bausteine für unser Leben. Obwohl die meisten von uns in Europa genügend Kalorien auf ihrem Teller haben, sind die wenigsten von uns ausreichend bis gut mit allen Nährstoffen versorgt. Unsere Gesellschaft wirkt überfüttert, aber dennoch unterernährt.

Die Liste der häufigsten Nährstoffdefizite führen klar die Omega-3-Fettsäuren an. Bis zu 90 Prozent unserer Gesellschaft sind nicht optimal mit ihnen versorgt. Knapp darauf folgt Vitamin D mit 85 Prozent (Winter). Nach Folsäure (80 Prozent), Vitamin A (60 Prozent), Magnesium (50 Prozent) und Eisen (30 bis 40 Prozent) kommen Vitamin C und Vitamin E (mit je 30 Prozent).

Wenn wir den Blick auf die Nährstoffversorgung unserer Kinder richten, zeigt sich ein ähnliches Bild. So hatte man bei Kindern im Alter von 6 Monaten bis 5 Jahren die Versorgung mit Vitamin A, Vitamin B12, Vitamin D, Zink, Eisen und Folsäure gemessen. Dabei wurde festgestellt, dass 56 Prozent der Kinder weltweit einen Nährstoffmangel haben. In hoch entwickelten Ländern wie der Schweiz waren 45 Prozent der Kinder von einem Nährstoffmangel betroffen, etwa in der Subsahara-Afrika-Region waren es im Vergleich dazu 62 Prozent.

Gründe für Nährstoffmangel

Doch wie können trotz der Überversorgung mit Nahrung in Europa solche Mängel entstehen? Die Nährstoffdichte und die Pestizidbelastung der Lebensmittel können nur zwei Gründe hierfür sein. Durch Anbaumethoden, bei welchen die Erträge im Zentrum stehen und nicht die Menge an enthaltenen Nährstoffen, muss die Pflanze sich weniger vor natürlichen Feinden schützen. Sie erhält alle Nährstoffe, welche sie zum Wachsen braucht. Da die Pflanze so aber weder Stoffe zu ihrem Schutz noch für ihr Wachstum benötigt, bildet sie weniger Vitamine, Mineralstoffe und Vitalstoffe.

Wäre dies nicht schon genug, können Pestizide und Fungizide auch unser menschliches Enzymsystem blockieren. Die Folge davon ist, dass unsere Zellen die Nährstoffe nicht mehr gut aufnehmen können. Der Verlauf eines Mikronährstoffmangels ist schleichend. Erste Symptome können eine verminderte Immunleistung, Müdigkeit, Reizbarkeit und Konzentrationsstörungen sein. Erst nach langer Dauer eines Nährstoffdefizits sind klare Mangelsymptome wahrnehmbar. Solche sind bei zu wenig Calcium zum Bei-



Egal, wie man die Nährstoffe einnimmt - eine ausreichende Versorgung ist noch lange keine optimale.

spiel Muskelkrämpfe, allgemeine Schwäche und eine geringe Knochendichte.

Ausreichend ist nicht optimal

Eine ausreichende Versorgung mit Nährstoffen entspricht noch keiner optimalen Versorgung! Konsultieren Sie einmal die offiziellen Referenzwerte für Nährstoffe, wie sie auf der Rückseite vieler Nahrungsmittelpackungen zu finden sind. Referenzwerte bilden die Basis für die Ableitung lebensmittelbezogener Empfehlungen für eine möglichst vollwertige Ernährung. Solche Referenzwerte benennen Mengen für die tägliche Zufuhr von Energie und Nährstoffen für einen gesunden Menschen.

Nehmen wir als Beispiel Vitamin D: Oft wird davon ausgegangen, dass Vitamin D lediglich für die Knochengesundheit wichtig sei. Wenn die Versorgung (gemessen im Blut) höher ist als das dafür erforderliche Minimum, sinkt das Risiko für Hüftfrakturen stark. Aber auch das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Infektionen ist geringer. Und wenn der Wert noch höher ist, ist das Krebsrisiko deutlich geringer und die Muskelkraft am höchsten. Wenn ich Sie nun wählen las-

se, ob Ihnen Ihre Knochen wichtig sind, oder noch alle anderen zuvor erwähnten Dinge, nehme ich an, dass Sie lieber einen optimalen, statt einen ausreichenden Vitamin-D-Spiegel haben möchten.

Referenz ist das Minimum

Es ist wichtig zu wissen, dass die Referenzwerte lediglich der Mindestaufnahme von Nährstoffen entsprechen. Sie bilden also die Menge ab, welche für grundlegende biologische Funktionen benötigt werden. Referenzwerte sagen nichts über die Menge aus, welche unser Körper tatsächlich benötigt. Oder eben damit unsere biochemischen Abläufe optimal funktionieren. Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr werden vom durchschnittlichen Bedarf einer Bevölkerungsgruppe abgeleitet. Es sind somit Durchschnittswerte, die durch die Untersuchung einer grossen Anzahl von «normalen» Individuen per Stichproben erhoben wurden.

Entsprechen die Referenzwerte dem Mindestbedarf des einzelnen Menschen? Nein. Der minimale Bedarf ist von Mensch zu Mensch und von Tag zu Tag unterschied-



Wichtige Kontrollparameter

Falls Sie sich einen guten Überblick über ihre Versorgung mit den wichtigsten Mikronährstoffen verschaffen wollen, empfehle ich Ihnen die Bestimmung der unten stehenden Blutwerte. Besprechen Sie diese Resultate anschliessend mit einer dafür ausgebildeten Nährstoff-Fachperson und lassen Sie sich ganzheitlich für die Behebung etwaiger Defizite und Mängel begleiten.

- Vitamin D
- Vitamin B12 (Holotranscobalamin, kurz HoloTC)
- Folsäure
- Eisen (Ferritin)
- Magnesium
- Selen
- Zink
- Coenzym Q10
- Jod (im Urin messen)

lich. Der individuelle Bedarf eines Menschen ist also in der Regel nicht bekannt. «Jedes Individuum verfügt über sein eigenes Nährstoffumfeld. Obwohl die Art der Nährstoffe, die wir brauchen, für alle gleich ist, müssen die Mengen, in denen wir sie benötigen, nicht zwangsläufig für jedes Individuum dieselben sein.» Zitat von Prof. R. J. Williams, Begründer des Konzepts der biochemischen Individualität.

Was den Nährstoffbedarf beeinflusst

Es gibt verschiedene Einflussfaktoren auf den individuellen Nährstoffbedarf, welche bei den Referenzwerten nicht berücksichtigt werden. Hier eine Liste der gängigsten Faktoren:

- Alkohol-, Kaffee- oder Teekonsum
- Aufnahmestörungen
- genetische Unterschiede, Geschlecht
- Kontakt mit Umweltgiften, Rauchen
- Körperliche Aktivität, sportliche Betätigung
- Krankheiten, Operationen
- Lebensstil, psychischer und emotionaler Stress
- Schwangerschaft, Stillzeit
- Wachstum

Besonders ältere Menschen, Leistungssportler*innen, Menschen mit viel (oxidativem) Stress und Vegetarier*innen/Vegane*r*innen haben einen höheren Bedarf an gewissen Nährstoffen.

Und was kann gegen Nährstoffdefizite und -mangel gemacht werden? Ist es sinnvoll, einfach irgendwelche Nahrungsergänzungsmittel einzunehmen? Nein, optimal ist zuerst eine Analyse des Bluts, um so gezielt leere Nährstoffdepots auffüllen zu können. Mit Blick auf den zu Beginn des Artikels erwähnten ausgeprägten Mangel in unserer Gesellschaft können Nährstoff-Basis-supplemente wie Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D, Vitamin C und Magnesium auch ohne vorangegangenen Bluttest eingenommen werden.

Lorena Bornacin

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



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

Original
DR. ANDRES
Wallwurz-
salbe

Dr. Andres Pharma AG

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

DER **GESUNDE SCHUH** ZUM WOHLFÜHLEN

Wer kennt es nicht, dass nach einem langen Tag oder einer Anstrengung die Füsse schmerzen. Ob jung oder alt - es trifft alle. Wenn die Schmerzen regelmässig auftreten und man Tätigkeiten nicht mehr ausführen kann, ist es höchste Zeit, sich um sich selbst zu kümmern.

Es gibt vielfältige Ursachen für schmerzende Füsse, wie zum Beispiel Fehlstellungen, Überlastung oder falsches Schuhwerk. Dafür sollte man eine Fachperson aufsuchen, die eine genaue Analyse der Fussstellung und -belastung durchführt.

Für jeden Fuss

Bei der Schuhmarke «FinnComfort» stehen die Bedürfnisse der Kund*innen und deren Füsse im Mittelpunkt. Deshalb arbeitet die Firma Waldi Schuhfabrik aus Bayern seit Jahren mit medizinisch geschultem Fachpersonal zusammen. Es entstand eine breite Palette an Damen- und Herrenschuhen mit viel Funktion. Das Schuhsortiment wird laufend um modische Farben, trendige Materialien und Schnitte ergänzt. Und immer stehen die Funktionen Passform, Stabilität und Halt sowie die Langlebigkeit des Schuhs im Vordergrund.

Wer spezielle Füsse hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. Dabei bietet «FinnComfort» eine grosse Auswahl an Modellen für normale, schmale wie auch für breitere Füsse an. Wer sensible, anspruchsvolle Füsse hat, findet bei «FinnComfort» gepolsterte Modelle oder einige mit Stretch-Material gegen Druckstellen und mit Weichfussbetten. Viele kleine Details an «FinnComfort»-Schuhen führen zum Wohlgefühl.

Mit stützender Bettung

In jedem «FinnComfort»-Schuh ist eine Bettung. Die anatomisch stützende Bequem-Bettung führt den Fuss beim Laufen über die natürliche Abrolllinie Ferse - Aussenballen - Innenballen - grosser Zeh. Diese Bettung besteht ausschliesslich aus natürlichen Materialien wie Kork, Jute, pflanzlich gegerbtem Leder und Kautschuk.

Wer eine medizinische Schuheinlage tragen muss, kann auf «FinnComfort»-Schuhe zählen. Die lose Bequem-Bettung kann durch die eigene Einlage ersetzt werden. Es hat genügend Platz.

Nachhaltige Produktion

Bei der Herstellung der Schuhe achtet «FinnComfort» bewusst



auf die Herkunft und Qualität der Materialien und auf aktiven Umweltschutz. Die Produktion untersteht bei den Themen Umweltvorschriften und Arbeitsschutz der europäischen Gesetzgebung. Modernste Maschinen erhöhen die Effizienz und schonen den Energieverbrauch.

Selbst bei kleinen Mängeln oder wenn die Laufsohlen abgelaufen sind, bietet der Schweizer Dis-

tributor einen Reparaturservice wie eine Neubesohlung an. Liebhaber*innen von «FinnComfort», die diesen Kundendienst nutzen möchten, wenden sich bitte an den Verkaufspunkt.

Vertrieb über den Fachhandel

«FinnComfort»-Schuhe werden in der Schweiz über den Fachhandel vertrieben. Die Händler verfügen über umfassende Kenntnisse der Schuhe und Fusstypen und stellen sicher, dass jede Kundin und jeder Kunde die bestmögliche Passform erhält. Durch individuelle Beratung und hohe Qualität der Ware wird gewährleistet, dass alle die optimalen Schuhe für jedes Bedürfnis finden.

Weitere Informationen und eine Händlerliste finden Sie auf finncomfort.ch



LASER GEGEN PROSTATAVERGROSSERUNG

Viele kennen es vielleicht: Man(n) steht nachts mehrmals auf, weil die Blase drückt. Doch kaum sitzt man auf der Toilette, kommen nur ein paar Tropfen. Am Tag setzt sich das fort: häufiger Harndrang, ein schwacher Harnstrahl und das ständige Gefühl, nicht ganz leer zu sein. Zu Beginn nimmt man davon kaum Notiz, dann wird es mühsam – und manchmal auch beängstigend.

Männer sprechen nicht gerne darüber. Dabei sind diese Beschwerden weitverbreitet und in den meisten Fällen harmlos. Häufig steckt eine gutartige Prostatavergrösserung dahinter, medizinisch benigne Prostatahyperplasie, kurz BPH genannt. Sie ist eine natürliche Folge des Älterwerdens und betrifft fast jeden zweiten Mann über 50.

Die gute Nachricht: Man muss sich damit nicht abfinden. Denn es gibt moderne, schonende Therapien. Falls medikamentöse Ansätze nicht ausreichend helfen, stehen verschiedene operative Möglichkeiten zur Verfügung. Eine davon ist besonders wirkungsvoll bei deutlich vergrösserter Prostata – die Thulium-Laser-Eukleation der Prostata, kurz ThuLEP. Dieses Verfahren vereint medizinische Präzision mit hoher Verträglichkeit und bringt vielen Betroffenen spürbare Erleichterung und ein grosses Stück Lebensqualität zurück.

Was ist ThuLEP und wie funktioniert das?

ThuLEP ist ein minimalinvasives Laserverfahren, das ohne Bauchschnitt auskommt. Über die Harnröhre wird ein feines Instrument eingeführt, mit dem ein präziser Laserstrahl überschüssiges Prostatagewebe entfernt – millimetergenau und unter Schonung des umliegenden Gewebes. Das Resultat: Der Urin kann wieder ungehindert fließen, und das mit nachhaltiger Wirkung.

«Dank der präzisen Lasertechnologie können wir das überschüssige Prostatagewebe gezielt entfernen und dabei wichtige Strukturen wie Nerven und Schliessmuskeln schonen», erklärt Dr. med. Martin von Ribbeck, Facharzt für Urologie bei Uroviva.

Überzeugende Vorteile

Die Thulium-Lasertherapie bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Weil der Eingriff über die Harnröhre erfolgt, ist kein äusserer Schnitt

erforderlich. Das bedeutet weniger Belastung für den Körper und ein deutlich reduziertes Infektionsrisiko.

Der Blutverlust ist gering. Das macht ThuLEP im Vergleich zur früher üblichen Operation über den Bauchschnitt besonders interessant für ältere Patienten oder Männer, die blutverdünnende Medikamente einnehmen.

Auch die Genesungszeit ist erfreulich kurz. Viele Patienten können bereits nach wenigen Tagen das Spital verlassen und kehren in der Regel nach ein bis zwei Wochen wieder in ihren gewohnten Alltag zurück. Die Harnkontrolle bleibt dabei erhalten – ebenso wie die Potenz, denn die empfindlichen Nerven und Gefässe werden gezielt geschont.

Und nicht zuletzt überzeugt die Langzeitwirkung: Studien zeigen, dass weniger als zwei Prozent der behandelten Männer innerhalb von fünf Jahren erneut operiert werden müssen. Das spricht für die hohe Wirksamkeit und Nachhaltigkeit der Methode.

Was erwartet die Patienten konkret?

Der Eingriff dauert üblicherweise 60 bis 90 Minuten und wird unter Teil- oder Vollnarkose durchgeführt. Anschliessend bleiben die Patienten zwei bis drei Tage zur Beobachtung im Spital. Viele berichten schon wenige Tage nach dem Eingriff von einer spürbaren Besserung – mehr Lebensqualität inklusive.

Möchten Sie sich nicht länger mit Beschwerden abfinden? Uroviva bietet diese innovative Behandlung an mehreren Standorten an – individuell, sicher und wirksam. Mehr Informationen finden Sie unter: www.uroviva.ch



Mit der minimalinvasiven ThuLEP-Lasertherapie kann Dr. Martin von Ribbeck ohne Bauchschnitt überschüssiges Prostatagewebe schonend entfernen. Foto: zvg.

uroviva

Part of **affidea**

Dr. med. Martin von Ribbeck



ist Facharzt für Urologie bei Uroviva im Spital Limmattal.

GESICHTSSCHMERZEN GEZIELT BEHANDELN

Quälende Gesichtsschmerzen können viele Ursachen haben. Mit einer genau abgestimmten Behandlung kann den meisten Betroffenen geholfen werden.

Professor Lennart Stieglitz, Sie sind Neurochirurg am Universitätsspital Zürich und behandeln auch Patientinnen und Patienten mit Gesichtsschmerzen. Wie viele Menschen in der Schweiz sind davon betroffen?

Bezieht man alle Formen chronischer Schmerzen ein, leiden in der Schweiz wahrscheinlich mehr als drei Millionen Menschen an chronischen Schmerzen. Jährlich kommen etwa 2000 Frauen und 1500 Männer hinzu, die an einer der verschiedenen Formen von Gesichtsschmerzen leiden.

Woher kommen diese Schmerzen und was macht Gesichtsschmerzen aus?

Die Schmerzen entstehen durch eine Beeinträchtigung oder Schädigung des schmerzleitenden Nervensystems. Gesichtsschmerzen können quälend sein; sie schiessen blitzartig ein oder sind ein dauernder Begleiter. Die Lebensqualität der betroffenen Menschen ist dadurch stark eingeschränkt. Insbesondere Schmerzen, bei denen der Trigeminusnerv betroffen ist, gehören zu den stärksten Schmerzen überhaupt. Für die Neuromedizin stellen Gesichtsschmerzen deshalb eine besondere Herausforderung dar.

Wo liegt die Schwierigkeit bei der Behandlung?

Die Symptome von Gesichtsschmerzen sind oft schwierig einer spezifischen Ursache oder Krankheit zuzuordnen. Dabei kommt eine Vielzahl möglicher Ursachen infrage. Sie können von Zähnen, Kiefergelenken, Unfallfolgen, Tumoren, Blutgefässen, den Nasennebenhöhlen, Multipler Sklerose, Schlaganfällen und weiteren Erkrankungen herrühren. Die erwähnte Trigeminusneuralgie ist ein gutes Beispiel für die Belastung durch die Krankheit: Attacken können allein durch Berührungen, Mundöffnen oder Zähneputzen ausgelöst werden. Aber selbst eine Trigeminusneuralgie ist nicht immer eindeutig diagnostizierbar.

Viele Patientinnen und Patienten haben schon einen langen Leidensweg hinter sich, bis sie ans Zentrum für Kopf-, Gesichts- und Kiefergelenkschmerz des USZ überwiesen werden. Warum dauert das oft so lange?

Tatsächlich haben viele Betroffene bereits erfolglose Zahnbehandlungen oder langjähri-



Gesichtsschmerzen können aufgrund eines geschädigten Nervensystems oder durch Krankheiten entstehen.

ge medikamentöse Therapien hinter sich, bevor sie zu uns in die Sprechstunde kommen. Scheinen die Schmerzen von den Zähnen auszugehen, wird natürlich zuerst ein Zahnarzt konsultiert. Führt das zu keiner Besserung, führt der nächste Schritt zur Hausärztin und oft erst spät zum Neurologen. Dadurch verstreicht häufig viel Zeit bis zur Diagnose.

Wie gehen Sie am Universitätsspital Zürich vor, um den Grund für die Schmerzen zu finden?

Die Behandlung von Gesichtsschmerzen erfordert in erster Linie eine sorgfältige Abklärung. Betroffene Personen benötigen immer eine individuell auf ihre Bedürfnisse angepasste Therapie. Unsere Stärke ist die enge Zusammenarbeit aller Fachbereiche, die zu einer umfassenden Abklärung nötig sind: Neurologie, Neurochirurgie, Kieferchirurgie, ORL, Radiologie, Radio-Onkologie, Psychiatrie und Physiotherapie finden in unserem Zentrum für Kopf-, Gesichts- und Kiefergelenkschmerz zusammen. Die Diagnose und Situation jedes Patienten und jeder Patientin wird in einem gemeinsamen Board aus all diesen Fachpersonen besprochen. Gemeinsam wird dann die Behandlung festgelegt, die den meisten Erfolg verspricht und die wir der Patientin oder dem Patienten empfehlen.

In welchen Fällen kann eine Operation helfen?

Eine Operation erwägen wir, wenn alle medikamentösen Möglichkeiten ausgeschöpft sind und eine Operation Aussicht auf Erfolg hat. Eine typische Ursache für Trigeminusneuralgie ist der Kontakt eines eigentlich gesunden Blutgefässes mit einem empfindlichen Nerv am Hirnstamm. Dies führt zu Pulsationen, die den Nerv irritieren oder schädigen. Mit einem operativen Eingriff können wir bei diesem Krankheitsbild das Gefäss vom Nerv trennen und so die dauerhafte Übertragung von Pulsen vom Blutgefäss auf den Nerv beseitigen. Über 90 Prozent der Betroffenen sind danach beschwerdefrei. Eine sorgfältige Abklärung ist aber entscheidend, um unnötige Eingriffe dieser technisch anspruchsvollen Operation zu vermeiden.

Prof. Dr. med. Lennart Stieglitz



ist Leitender Arzt und Stv. Direktor der Klinik für Neurochirurgie am Universitätsspital Zürich.

«PRÄVENTION IST EINER UNSERER KERNPFEILER»

Hautveränderungen, die wachsen, bluten, nicht heilen und allenfalls jucken, sollten untersucht werden. Dies sagt PD Dr. med. Cristel Ruini von der Clinique DELC als Expertin für weissen und schwarzen Hautkrebs.

Frau Dr. Ruini, was sind die Hauptunterschiede zwischen weissem und schwarzem Hautkrebs?

Beide Krebsarten entstehen aus unterschiedlichen Zelltypen und verhalten sich auch klinisch und prognostisch ganz unterschiedlich. Der weisse Hautkrebs entwickelt sich aus Zellen der oberen Hautschichten und tritt bevorzugt an chronisch lichtgeschädigten Hautarealen auf. Eine andere Form, die Plattenepithelkarzinome, kann direkt oder aus Frühstufen entstehen. Diese wachsen langsam, wie warzige Knoten, aber können jedoch mit der Zeit in tiefere Strukturen wie Knorpel oder Knochen infiltrieren und durch die Lymphbahnen streuen. Schwarzer Hautkrebs, das sogenannte maligne Melanom, entsteht aus pigmentbildenden Zellen und ist deutlich aggressiver. Das Melanom kann bereits früh in tiefere Hautschichten und über das Blut- und Lymphsystem in andere Organe streuen. Im Frühstadium genügt oft ein kleiner chirurgischer Eingriff. Später könnte etwa eine Lymphknotenentfernung erforderlich sein.

Wie unterscheidet man harmlose Veränderungen von potenziell bösartigen?

Jede Hautveränderung, die vor allem im Erwachsenenalter neu auftritt, sich sichtbar verändert, wächst, blutet, nicht heilt und allenfalls juckt, sollte ärztlich untersucht werden. Zur ersten Einschätzung hilft die ABCDE-Regel, bei der es um Kriterien wie die Regelmässigkeit des Umrisses, den Farbton (braun, schwarz, rötlich oder weisslich) oder den Durchmesser geht.

Wie verläuft eine Hautkrebsdiagnose?

Hautveränderungen werden mittels Dermatoskopie, also mit einem speziellen Auflichtmikroskop, beurteilt. Diese Technik erlaubt es, tiefere Hautstrukturen sichtbar zu machen und mit feingeweblichen Merkmalen abzugleichen. Wenn der Verdacht auf eine bösartige Veränderung besteht, wird eine Biopsie durchgeführt. Die Gewebeprobe erfolgt meistens durch eine 4 mm grosse Stanzprobe, die mit einer Naht wieder verschlossen wird. Erst dieser Befund erlaubt eine gesicherte Diagnose.

Welche modernen diagnostischen Methoden kommen in der Clinique DELC zum Einsatz?

Besonders bei Risikopatient*innen setzen wir nebst der klassischen Dermatoskopie auf digitale Bilddokumentation, um Hautveränderungen zu beobachten. Der Fotofinder ermöglicht die sequenzielle Ganzkörperfotografie, um Veränderungen über Jahre hinweg zu verfolgen. Damit wird die Haut komplett fotografiert, alle Nävi (Muttermale) werden erfasst und sowohl manuell als auch durch künstliche Intelligenz überprüft.

Wie unterscheiden sich die Behandlungsmöglichkeiten für weissen und schwarzen Hautkrebs, und wie ist die entsprechende Therapieplanung?

Weisser Hautkrebs lässt sich in der Regel sehr gut behandeln, besonders im Frühstadium. Die Standardtherapie besteht in der chirurgischen Entfernung des Tumors. Bei Frühformen oder oberflächlichen Tumoren kommen auch topische Behandlungen über

die Haut mit wirkstoffhaltigen Cremes und Salben, eine Kryotherapie (Kältebehandlung) oder eine photodynamische Therapie in Betracht. Zusätzlich oder kombiniert können ablative Laserverfahren, also mit der Abtragung von Gewebe, angewendet werden. Beim malignen Melanom ist die Operation ebenfalls die erste Wahl, wobei der Tumor mit einem sicherheitsrelevanten Abstand entfernt wird, der den Leitlinien entspricht. Die Nachsorgeplanung erstreckt sich gemäss gängigen Leitlinien dann über einen Zeitraum von etwa 10 Jahren.

Wie wird an Ihrer Klinik die Nachsorge organisiert?

Die Nachsorge orientiert sich am individuellen Rückfallrisiko der Patientin oder des Patienten. In den ersten Jahren nach der Behandlung erfolgen die Kontrollen in kurzen Abständen, teils alle drei bis sechs Monate. Mit der Zeit werden die Untersuchungsintervalle verlängert. Dabei erfassen wir nicht nur neue Hautveränderungen, sondern überwachen auch Lymphknoten und suchen nach möglichen inneren Metastasen mittels bildgebender Verfahren.

Was möchten Sie Betroffenen mitgeben?

Zögern Sie nicht. Hautkrebs ist meist gut behandelbar, wenn er früh erkannt wird. Das Risiko, etwas zu übersehen, ist deutlich grösser als die Gefahr, sich «unnötig Sorgen zu machen». Hautkrebs betrifft längst nicht mehr nur ältere Menschen oder Sonnenanbeter*innen. Nutzen Sie die Vorsorge – Ihre Haut wird es Ihnen danken.

Interview: Martin Mäder



Es ist wichtig, zwischen harmlosen und potenziell gefährlichen Hautveränderungen unterscheiden zu können.

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

PD Dr. med. Dr. phil. nat.
Cristel Ruini



Die Fachärztin für Dermatologie und Venerologie ist Chefärztin Dermatologie und Venerologie der Clinique DELC AG.

WENN STRESS DEN NERVEN ZUSETZT

Die digitale Welt mit ständiger Erreichbarkeit bedeutet mehr Hektik und erhöhten Leistungsdruck. Auch drohen Erschöpfung und geistige Überforderung im Beruf, in der Schule und sonst im Alltag. Wenn die Konzentration, Gelassenheit oder auch der Antrieb leiden, gibt es sanfte Wege zur Stärkung der Nerven.

Anhaltende Anspannung und Reizüberflutung setzen dem Nervensystem zu. Konzentrations-schwierigkeiten, Ängstlichkeit, Schreckhaftigkeit oder eine gesteigerte Reizbarkeit können Anzeichen dafür sein, dass die eigenen Ressourcen erschöpft sind.

Insbesondere zeigt sich dies bei hoher geistiger Beanspruchung – etwa im Beruf oder in der Schule, zum Beispiel vor Prüfungen. Auch Antriebslosigkeit kann ein Zeichen sein, dass Körper und Geist eine Pause brauchen. Gerade die Fähigkeit, sich zu konzentrieren, leidet oft als Erstes.

Ruhe ins Chaos bringen

Im Alltag können kleine Rituale helfen, die geistige Leistungskraft aufrechtzuerhalten. Strukturierte Tagesabläufe mit klar definierten Lern- und Ruhezeiten schaffen Orientierung. Kurze Pausen nach konzentrierten Arbeitsphasen verbessern die Merkfähigkeit. Techniken wie bewusstes Atmen oder kurze Meditationen wirken entspannend und klären den Kopf. Auch Bewegung an der frischen Luft tut gut.

Zusätzlich hilft es, den Arbeitsplatz ergonomisch zu gestalten: Ausreichend Tageslicht, ein aufgeräumter Schreibtisch und regelmäßiges Lüften fördern die Konzentration. Musik kann ebenfalls unterstützen, insbesondere ruhige Hintergrundklänge oder Naturgeräusche, die entspannend wirken und das Gedächtnis entlasten. Wer sich schwertut, Prioritäten zu setzen, profitiert von To-do-Listen oder Mindmaps, um den Kopf zu ordnen. Und muss das Handy immer auf Empfang sein?

Auf die Ernährung achten

Auch eine entscheidende Rolle für die Gesundheit unserer Nerven spielt die Ernährung: Lebensmittel mit einem hohen Anteil an Magnesium, Kalium oder Kalzium – wie Nüsse, Bananen oder grünes Gemüse – unterstützen die Nervenfunktionen auf natürliche Weise.

Ferner sorgt eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr, vor allem in Form von Wasser oder ungesüßten Tees, dafür, dass das Gehirn optimal arbeiten kann. Kleine Zwischenmahlzeiten mit komplexen Kohlenhydraten helfen,

den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und Leistungseinbrüche zu vermeiden.

Sanfte Hilfe aus der Natur

Unterstützung für die Nerven bietet darüber hinaus der gezielte Einsatz natürlicher Mineralstoffe. Diese sind wichtig etwa für eine ausgeglichene Funktion des Nervensystems. Bestimmte Mineralstoffe tragen dazu bei, die innere Ruhe zu stärken, Stress besser zu bewältigen und die Konzentrationsfähigkeit zu fördern. Sie können ebenfalls helfen, bei geistiger Erschöpfung die natürlichen Energie-reserven wieder aufzufüllen.

Fehlen bestimmte Mineralstoffe im Organismus, leidet oft zuerst die Belastbarkeit. Typische Folgen sind schnelle Erschöpfbarkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme oder eine erhöhte Schreckhaftigkeit. Die gezielte Einnahme feindosierter Mineralverbindungen kann helfen, diese Defizite auszugleichen. Dadurch wird die natürliche Regulationsfähigkeit des Körpers unterstützt.

Besonders hilfreich sind Wirkstoffe, die die Nervenzellen stabilisieren und zugleich den Energiestoffwechsel anregen. Bestimmte natürliche Mineralstoffkombinationen haben sich bewährt, um bei Schulstress, Prüfungsangst oder erhöhter Reizbarkeit auf sanfte Weise Unterstützung zu bieten.

Gelassen durch den Alltag

Wer seine Nerven stärken und seine Konzentration nachhaltig verbessern möchte, findet hierfür relativ einfach auf natürlichem Weg Unterstützung. Pflanzenbasierte Mittel und gezielte Entspannung können helfen, auch in fordernden Zeiten die innere Balance zu bewahren und den Alltag gelassener zu meistern. Erkundigen Sie sich doch einfach in der Hausarztpraxis oder Ihrer Drogerie sowie Apotheke nach diesen schonenden Methoden.

Martin Mäder



Bei geistiger Erschöpfung helfen bewusste Rituale und pflanzenbasierte Mittel, die Nerven zu stärken.

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

DARMGESUNDHEIT – FÜR WOHLBEFINDEN UND ENERGIE

Ein gesunder Darm ist weit mehr als nur ein Verdauungsorgan – er ist der Schlüssel zu einem starken Immunsystem, mehr Energie und innerem Gleichgewicht. Rund 80 Prozent unseres Immunsystems ist im Darm, und ein ausbalanciertes Mikrobiom trägt massgeblich zu unserer körperlichen und geistigen Gesundheit bei. Doch Stress, eine unausgewogene Ernährung oder Umweltgifte können die Darmflora aus dem Gleichgewicht bringen.

Warum ist eine gesunde Darmflora entscheidend?

Im Darm leben Billionen von Mikroorganismen, die für die Nährstoffaufnahme, die Verdauung und die Abwehr von Krankheitserregern verantwortlich sind. Gerät dieses empfindliche Gleichgewicht ins Wanken, können Verdauungsprobleme, Müdigkeit oder sogar Hautprobleme die Folge sein. Um den Darm nachhaltig zu unterstützen, braucht es eine gezielte Kombination aus Ballaststoffen, prebiotische Nährstoffe und Nahrungsergänzungsmittel und basischen Mineralstoffen.



Naturkraft für den Darm

Mit **Biom Aktiv Basic** und **Biom Aktiv Complete** bietet NUTREXIN zwei hochwertige Produkte mit natürlichen Inhaltsstoffen, die zur Unterstützung des Darm-Wohlbefindens beitragen.

Biom Aktiv Basic enthält wertvolle Ballaststoffe und prebiotische Zutaten. Diese dienen als Nahrungsquelle für Darmbakterien. Eine effektive, einfache und kostengünstige Lösung, um die tägliche Ballaststoffaufnahme zu steigern und das Darm-Wohlbefinden zu erhalten und zu unterstützen.

Biom Aktiv Complete kombiniert prebiotische Ballaststoffe mit wertvollen Vitalpilzextrakten. Diese speziell abgestimmte Rezeptur unterstützt eine ausgewogene Ernährung. Biotin trägt zur Erhaltung einer normalen Darmschleimhaut sowie zur normalen Funktion des Nervensystems bei.

Wer seine Verdauung gezielt unterstützen möchte, findet in den NUTREXIN-Produkten eine ideale Ergänzung zu einer bewussten Ernährung. Die natürlichen Inhaltsstoffe leisten einen wertvollen Beitrag zum inneren Gleichgewicht und helfen, sich rundum wohlfühlen.



Shiitake & Hericium – Natürliche Begleiter für eine ausgewogene Ernährung

Biom Aktiv Complete enthält hochwertige Vitalpilze wie Shiitake und Hericium, die in der traditionellen asiatischen Ernährung geschätzt werden. Sie sind eine wertvolle Ergänzung zu einer ausgewogenen und ballaststoffreichen Ernährung.

Zusätzlich können Shiitake- und Hericium-Kapseln als Teil einer bewussten Lebensweise eingenommen werden. Sie bieten eine natürliche Möglichkeit, die tägliche Ernährung zu bereichern.

HAWLIK Vitalpilze – Qualität, der man vertrauen kann

Seit über 40 Jahren steht HAWLIK für höchste Qualität in der Welt der Vitalpilze. Sorgfältig ausgewählt und unter strengsten Kontrollen angebaut, stammen die Pilze aus nachhaltigem Anbau und werden nach höchsten Standards verarbeitet. Jede Charge durchläuft umfangreiche Labortests auf Reinheit und Wirkstoffgehalt.

Die Bio Vitalpilze wachsen in ihrer natürlichen Umgebung oder auf speziell abgestimmten Nährböden, um beste Qualität zu gewährleisten. Durch schonende Verarbeitung bleiben alle wertvollen Inhaltsstoffe optimal erhalten.



Shiitake enthält Polysaccharide und wird in der traditionellen asiatischen Ernährung seit Jahrhunderten geschätzt. Hericium ist reich an sekundären Pflanzenstoffen und wird traditionell als Bestandteil einer abwechslungsreichen Ernährung genutzt.

REFLUX UND ÜBERGEWICHT: EINE BELASTETE VERBINDUNG

Übergewichtige Menschen leiden besonders häufig unter Reflux: Das zusätzliche Gewicht erhöht den Druck auf Magen und Speiseröhre. Doch welche Rolle spielt das Körpergewicht wirklich? Und welche Therapien gibt es hier? Prof. Dr. med. Jörg Zehetner, Viszeralchirurg und Experte für Reflux, gibt Antworten.

Lange Zeit wurde angenommen, dass Reflux vor allem bei stark adipösen Personen mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 35 oder höher auftritt. Doch aktuelle Erkenntnisse zeigen, dass bereits ein BMI von 27 das Risiko erheblich erhöht. «Jedes Kilo mehr bedeutet mehr Druck auf den Bauch sowie auf den Magen und so mehr Druck auf das Refluxventil», erklärt Prof. Dr. med. Jörg Zehetner von der Swiss1Chirurgie Praxis in Bern.

Ventilfunktion nicht mehr möglich

Dass dies Folgen auf die Anfälligkeit für Reflux hat, leuchtet mit einem Blick auf die Komplexität der anatomischen Struktur ein. Bildlich gesprochen, ist die Speiseröhre (lat.: Ösophagus) ein Schlauch, der vom Rachen bis zum Magen führt. Bei der Einmündung der Speiseröhre in den Magen, der gastroösophageale Übergang, verhindert das sogenannte Refluxventil, eine Kombination aus unterer Ösophagussphinkter (LES), Magenklappe und Zwerchfell-Enge, dass Mageninhalt zurück in die Speiseröhre fließt.

Jedes zusätzliche Kilo an Körpergewicht hindert nun den unteren Ösophagussphinkter

an seiner Aufgabe, den Rückfluss von Magensäure zu verhindern und schwächt ihn. Jörg Zehetner: «Besonders im Liegen verstärkt sich dieses Problem, da die Schwerkraft hier nicht mehr unterstützend wirkt.»

Ernährung und Lebensstil umstellen

Der erste Schritt zur Linderung von Refluxbeschwerden liegt in der Anpassung von Ernährung und Lebensstil. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit wenig Fett und Zucker kann die Magensäureproduktion regulieren. Auch der Verzicht auf späte Mahlzeiten und das Vermeiden von Reizstoffen wie Kaffee, Alkohol oder scharfen Speisen hilft, Symptome zu reduzieren.

Dann liegt auf der Hand, dass Gewichtsabnahme ein entscheidender Faktor zur Besserung sein kann, da bereits eine moderate Reduktion des Körpergewichts den Druck auf das natürliche Refluxventil reduziert. Und ebendieser Abbau von Körpergewicht ist bekanntlich nicht immer leicht - und nachhaltig. Gerade Menschen mit Adipositas ist die entsprechende Achterbahn hinlänglich bekannt.

Adipositas therapie im Spezialzentrum

Um sich nicht zuletzt unnötigen Aufwand und vor allem viel Frust zu ersparen, bietet sich der Gang in eine Ernährungsberatung an. Diese beinhaltet im Idealfall diverse Abklärungen, wie etwa eine Ernährungsanalyse in Form einer Kalorimetrie, zur individuellen Bestimmung des Energiebedarfs. Um aber eine eigentliche Adipositas therapie anzuwenden, ist der Gang in ein einschlägiges medizinisches Zentrum angezeigt.

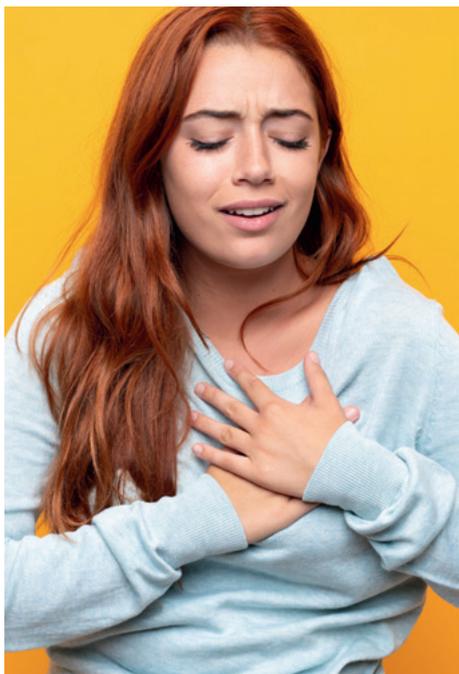
Jörg Zehetner: «Diese spezialisierte Therapieform für Menschen mit Adipositas bieten wir in Bern in unserem Zentrum für bariatrische Chirurgie (ZFBC) an.» Zwar beinhaltet die Bariatrie im Endeffekt Operationen wie etwa einen Magenbypass, was auch zur Abnahme von Reflux führen kann, doch vorher stehen konservative Ansätze wie eine Ernährungsumstellung in Kombination mit den neuesten Medikamenten im Fokus.

Chirurgische Eingriffe als nachhaltige Lösung

Wenn konservative Massnahmen und Medikamente nicht ausreichen, gibt es mit dem Verfahren «RefluxStop» eine weitere operative Möglichkeit gegen Reflux. «Dabei wird ein etwa zwei Zentimeter grosser Silikonwürfel auf Höhe der unteren Speiseröhre implantiert, was die natürliche Barriere gegen den Rückfluss von Magensäure wiederherstellt», erklärt Jörg Zehetner.

Die Wahl der passenden Therapie hängt immer von der individuellen Situation ab. Eine Kombination aus Ernährungsumstellung, Gewichtsreduktion und gegebenenfalls chirurgischen Massnahmen bietet vielfach die besten langfristigen Erfolgsaussichten. Betroffene können sich in spezialisierten Praxen wie dem Zentrum für bariatrische Chirurgie beraten lassen, um eine geeignete Behandlung zu definieren.

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, in Naters/Wallis
und Thun
T: +41 31 312 61 12 oder 079 671 76 98
www.swiss1chirurgie.ch

Zentrum für bariatrische Chirurgie (ZFBC)

Seilerstrasse 8, 3011 Bern/Schweiz
T. +41 31 310 15 99
www.zfbc.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.

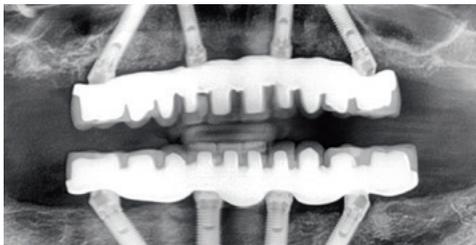
Die All-On-Four-Methode erlaubt es, mit nur vier Implantaten pro Kiefer festsitzenden Zahnersatz als Sofort-Versorgung zu realisieren. Dabei ist im Regelfall nur ein chirurgischer Eingriff erforderlich, der in Vollnarkose oder im Dämmer-schlaf möglich ist. Noch vorhandene Zähne können gleichzeitig entfernt 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, 23. Juni 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

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



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



ZECKENSCHUTZ OHNE CHEMIE

Sind Sie es leid, sich Sorgen zu machen über Zecken, die Ihr Kind, Sie oder das Haustier stechen? Sind Sie es leid, chemische Sprays zu verwenden? Suchen Sie nicht weiter: Es gibt eine Lösung.

Tickless ist ein 100 Prozent chemiefreies Ultraschall Zecken- und Flohschutzmittel, das eine kontinuierliche Ultraschallwelle aussendet, die Zecken und andere Schädlinge in einem Umkreis von etwa 1,5 Metern abwehrt. Das Gerät lässt sich leicht an Kleidung, Schuhen oder Tasche/Rucksack Ihres Kindes oder an einem Hundehalsband befestigen. Es ist völlig sicher und chemiefrei, was es zu einer grossartigen Alternative zu herkömmlichen Zeckenabwehrmitteln macht. Tickless sendet Ultraschallimpulse aus, die das

sensorische System der Zecken stören und es ihnen erschweren, einen Wirt zu finden.

Zecken können eine Reihe von Krankheiten übertragen, darunter Borreliose, die für Kinder besonders gefährlich sein kann; jedoch auch für Erwachsene und Hunde. Die Verwendung des Zeckenabwehrgeräts kann dazu beitragen, Kinder vor Zeckenstichen und den potenziellen Krankheiten, die sie übertragen können, zu schützen. Das gibt Eltern, die ihre Kinder bei Aktivitäten im Freien oder im Waldkindergarten in Sicherheit wissen wollen, ein beruhigendes Gefühl.

Die Wirksamkeit der Tickless-Technologie gegen Zecken wurde von weltweit anerkannten Institu-

ten zu 94 Prozent wissenschaftlich nachgewiesen, und zwar ohne Verwendung von Chemikalien. Tickless ist sehr einfach zu bedienen und erfordert nur minimale Wartung. Das Gerät muss mindestens sechs Monate lang nicht ausgetauscht werden.

Viele Eltern haben positive Erfahrungen mit dem Gerät gemeldet, was es zu einer beliebten Wahl

für diejenigen macht, die eine natürliche und ungiftige Lösung zur Zeckenprävention suchen. Insgesamt bieten die Ultraschall Zecken- und Flohschutzmittel von Tickless eine sichere, benutzerfreundliche und chemikalienfreie Möglichkeit, Ihre Lieben zu schützen.



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



WENN DIE NASE KITZELT UND DER HALS KRATZT

Die wieder wärmende Sonne, das frische Grün an den Bäumen – für viele Menschen ist der Frühling die schönste Zeit des Jahres. Doch mit dem Erwachen der Natur beginnt für Millionen Betroffene auch die Leidenszeit: Tränende Augen, verstopfte Nasen, Kratzen im Hals oder hartnäckiger Reizhusten – all das sind typische Begleiter einer Pollenallergie, besser bekannt als Heuschnupfen.

Doch nicht nur Allergiker*innen kennen diese Symptome. Auch trockene Heizungsluft, Klimaanlage, häufiges Lüften in der kalten Jahreszeit oder virale Infekte setzen unseren Schleimhäuten zu. Die Folge: Die natürlichen Schutzbarrieren von Nase, Mund und Rachen trocknen aus, werden anfälliger für Reizstoffe, Viren oder Pollen – und das Immunsystem hat alle Hände voll zu tun. Oft gesellt sich zu den Reizungen auch ein unangenehmes Spannungsgefühl in der Nase oder ein Hustenreiz, der besonders nachts den Schlaf raubt.

Die Nasenschleimhaut wehrt ab
Eine gut befeuchtete Nasenschleimhaut ist eine wichtige Verteidigungslinie. Sie filtert Partikel aus der Luft und wehrt Krankheitserreger ab. Ist sie jedoch trocken oder gereizt, kann sie diese Aufga-



be nur eingeschränkt erfüllen. Hier setzen die beiden Nasensprays von **SANACURA®** an – beide Medizinprodukte basieren auf Meerwasserlösungen aus der Bretagne.

SANACURA® Nasenspray soft ist die sanfte Variante, ideal für den täglichen Gebrauch – auch zur Vorbeugung in der Allergie- oder Erkältungssaison. 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. Besonders geeignet ist dieser Spray für empfindliche Nasen, Kinder ab einem Jahr sowie Schwange-

re und Stillende – ganz ohne gefässerengende Substanzen.

Wenn die Nase jedoch bereits stark betroffen ist – etwa durch eine akute Erkältung oder heftige Pollenbelastung – sorgt der **SANACURA® Nasenspray forte** für wohltuende Erleichterung. Mit einer stärkeren Meerwasserlösung von 2,2% hilft er, die Schleimhäute abzuschwellen – und zwar dank eines physikalischen Effekts namens Osmose: Weil der Salzgehalt im Spray höher ist als in der Nasenschleimhaut, wird überschüssige Flüssigkeit aus dem geschwellenen Gewebe herausgezogen. So kann die Nase freier atmen – und dies ebenfalls ohne gefässerengende Wirkstoffe.

Ergänzt wird die Wirkung durch Pflanzenextrakte aus Aloe vera, Schwarzer Johannisbeere und ätherischen Ölen aus Bergkiefer, Australischem Teebaum und Zitrone. Diese Kombination wirkt zusätzlich entzündungshemmend, beruhigend und reinigend. Der Nasenspray forte ist ideal für Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren, die bei akuten Beschwerden gezielt entlastet werden möchten.

Wenn der Hals sich meldet

Neben der Nase leidet bei Allergien oder Erkältungen oft auch der Rachen. Kratzen, Trocken-

heit und Reizhusten gehören für viele Betroffene zur täglichen Herausforderung. Der **SANACURA® Hustensirup** bietet hier eine sanfte und zugleich wirksame Unterstützung – auch für Kinder ab dem 1. Lebensjahr.

Die Rezeptur dieses Medizinprodukts befeuchtet die gereizte Mund- und Rachenschleimhaut, verflüssigt Schleim und erleichtert so dessen Abtransport. Gleichzeitig legt sich der Sirup wie ein schützender Film über die Schleimhäute und lindert so Hustenreiz – tagsüber wie nachts. Gerade bei trockener Raumluft oder häufigem Sprechen kann dieser Schutzmechanismus sehr wohltuend sein.

Wohltuend und lindernd

Ob zur Vorbeugung, bei akuten Beschwerden oder zur Linderung von Reizhusten – die **SANACURA®**-Produkte bieten wertvolle Hilfe in Zeiten von erhöhter Belastung für unsere Atemwege. Sie sind gut verträglich und können bedenkenlos in den Alltag integriert werden – auch von Kindern und sensiblen reagierenden Personen.

Die **SANACURA®**-Medizinprodukte sind in Apotheken und Drogerien erhältlich. Weitere Informationen zu den Produkten und deren Anwendung finden Sie unter: www.vitacura.ch



PFLEGE BEI JUCKENDER UND EMPFINDLICHER HAUT

Die Mavena B12 Linie sorgt für eine beruhigende Pflege und ein angenehmes Hautgefühl.

Trockene und empfindliche Haut kann schnell aus dem Gleichgewicht geraten – sie spannt, ist gereizt und beginnt zu jucken. Die Mavena B12 Pflegelinie wurde speziell entwickelt, um die Haut bei der Regeneration ihrer natürlichen Schutzbarriere zu unterstützen und Spannungsgefühle sowie Juckreiz zu lindern.

Mit Vitamin B12 - für das tägliche Pflegeplus

Vitamin B12 ist ein sogenanntes essenzielles Vitamin: Der Körper kann es nicht selbst herstellen, sondern es muss ihm zugeführt werden. In Kombination mit wert-

vollen pflanzlichen Ölen, wie Avocado- oder Chiasamenöl, sowie natürlichen Feuchthaltefaktoren sorgt die Mavena B12 Pflege für geschmeidige Haut und ein wohltuendes Pflegerlebnis - auch bei empfindlicher oder zu Trockenheit neigender Haut.

- Ohne Parfum und Farbstoffe
- Für Erwachsene und Kinder ab 3 Jahren geeignet
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz
- Exklusiv erhältlich in Apotheken und Drogerien

Welche Textur passt zu Ihrer Haut?

Ob Mavena B12 Akut Gel, B12 Creme oder B12 Salbe - die passende Pflege richtet sich nach Ihrem in-



dividuellen Hautbedürfnis. Die Salbe bietet intensive Rückfettung, während das Gel leicht kühlend wirkt und schnell einzieht.

Mavena von Kopf bis Fuss

Mavena bietet für jede Körperstelle das passende Pflegeprodukt - mit innovativen Formulierungen, die

gezielt auf unterschiedliche Hautbedürfnisse abgestimmt sind - von leicht bis intensiv pflegend.

Hautpflege, die sich gut anfühlt - dermatologisch getestet.

Weitere Informationen unter: www.mavena.com

DAS AUTHENTISCHE PROBIOTISCHE UND NACHFÜLLBARE DEODORANT

Im Jahr 2015 haben wir ein Deodorant patentieren lassen, das ein Duo aus probiotischen Wirkstoffen verwendet, die auf natürliche Weise Schweißgeruch bekämpfen. Eine kleine Revolution, als die meisten Deodorants noch auf der Basis von Aluminiumsalzen herge-

stellt wurden! In den Deodorants von Biosme sind Probiotika und sonst nichts! Kein Alkohol, kein Bikarbonat, kein Magnesium und keine ätherischen Öle. Deshalb sind alle unsere Deodorants ultrahochverträglich (und wirksam!). Und natürlich sind alle unsere Deodorants

100 Prozent vegan, natürlich und Ecocert-zertifiziert.

- Ohne Aluminiumsalze
- Ohne Alkohol
- Ohne Bikarbonat
- Ohne ätherische Öle
- 100 Prozent vegan

- Natürlich
- Nachfüllbar
- Ecocert-Zertifikat «ausgezeichnet»
- Ultrahohe Verträglichkeit
- Für die ganze Familie geeignet



BLAUES BLÜTENWUNDER ALS ESSBARE MEDIZIN

Die blauen Blüten der Kornblume (*Centaurea cyanus*) sind wunderschön. Dies schon allein deshalb, weil es im Pflanzenreich nicht viele so strahlend blaue Blüten gibt. Die Farbe gab der Pflanze ihren botanischen Namen.

«Cyanus» heisst auf Lateinisch blau. Die blaue Schönheit aus der Familie der Korbblütler (Asteraceae) bewegte die Menschen schon im Altertum. Um sie ranken viele verschiedene Mythen und Sagen. Im christlichen Umfeld wird die leuchtende Blüte der Maria zugeordnet. Das kann man schön in mittelalterlichen Bildern sehen, da trägt Maria häufig einen Kranz Kornblumen im Haar.

Die einjährige Pflanze gehört zu der ursprünglichen Flora Europas und ist fast über den ganzen Kontinent verbreitet. Aus archäologischen Funden weiss man, dass die Kornblume bestimmt schon in der Steinzeit ihre schönen Blüten entfaltet. Das heisst, sie blühte schon ungefähr siebentausend Jahre vor unserer Zeitrechnung.

Anzucht und Pflege

Kornblumen lieben Getreidefelder. Verständlicherweise sehr zum Unmut der Bauern, die sie als lästiges Unkraut bezeichnen. Die blaue Schönheit wurde von den Ackerbauern mit allen Mitteln bekämpft und ist inzwischen auf Nutzflächen so gut wie ausgerottet. Zum Glück aber entdeckten die Gärtner*innen und Gar-

tenfreunde die wunderschöne Blume für sich. Da sie in früheren Jahrhunderten als Blumenkranz die Köpfe von Mädchen zierten, baute man sie in grossem Stil als Zierpflanze an.

In der Pflanzensymbolik stand die Kornblume für Treue. Gleichzeitig aber auch für Wandel und Vergänglichkeit, weil die blaue Farbe beim Trocknen der Blumen schnell verblasst. Bald war es allgemein beliebt, im eigenen Garten Kornblumen anzupflanzen, und dies ist bis heute so geliebt. Die Pflanze ist recht anspruchslos und gedeiht auch bestens in einem Balkonkistchen. Samen sind im Handel erhältlich, die man ab März direkt ins Freie säen kann. Lässt man die Pflanze Samen bilden, vermehren sie sich vielleicht wie von selbst und kommen nächstes Jahr wieder mit ihren blauen Blumen zum Vorschein.

Essbare Blüten

Kornblumen sind nicht nur schön, sondern auch essbar. Frische oder getrocknete Blüten sind dekorativ auf einem grünen Salat und eine würzige Beilage. Die Pflanze enthält viele Bitter- und Gerbstoffe und diese fördern die Verdauung. Sie passen in jede Wild-

kräutermischung zum Würzen verschiedener Speisen. Besonders hübsch sind die Blüten im Kräuterquark, den man zu Kartoffeln oder als Brotaufstrich nutzt. Man kann sie in Essig einlegen und so auch im Winter von ihrer gesunden Wirkung profitieren.

Die hübschen Blüten dekorieren zudem auch Süssspeisen. Sie passen gut zu Kuchen oder Fruchtspeisen. Übrigens ist ein schönes Glas mit verschiedenen getrockneten Blüten ein tolles und natürliches Geschenk. Man kann die Kornblume zum Beispiel mit Ringelblumen, Kapuzinerkresse, Speisetageetes und weiteren dazu passenden Kräutern mischen.

Medizinische Verwendung

Der Blütentee ist entzündungshemmend und schmerzlindernd. Ganz allgemein wirken die Kornblumen beruhigend. Abends einen heissen Blütentee zu trinken, hilft beim Ein- und Durchschlafen. Besonders empfehlen kann man den Tee allen Menschen, die unter Schlafstörungen, aber auch Stress und Angstzuständen leiden. Die Wirkung der blauen Blüten entfaltet sich jedoch nicht nur, wenn wir sie einnehmen. Es gibt eine Vielzahl von Hautprodukten, die Kornblumen enthalten. Dazu gehören Salben, Extrakte, Blütenwasser oder Cremes. Alle diese Produkte wirken beruhigend und gegen Entzündungen.

Besondere Präparate können gegen Akne hilfreich sein. Der stressgeplagte moderne Mensch kann sich mit einem Kornblumenbad eine besondere Freude bereiten, besonders, wenn er die Blüten selbst auf dem Balkon oder im eigenen Garten gehegt und gepflegt hat: Einfach eine Handvoll selbstgepflückte Kornblumen dem warmen Wasser zugeben und schon hat man ein heilsames Pflanzenwasser selbst hergestellt.



Die Herkunft des botanischen Namens der Kornblume, *Centaurea cyanus*, ist klar: «Cyanus» heisst auf Lateinisch blau. Die Blüten sind nicht nur schön, sondern sie sind essbar und verfügen über medizinische Eigenschaften.

Judith Dominguez

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

VERSTECKTE GEFAHREN DES **SCHNARCHENS**

Schnarchen kann eine ernsthafte Erkrankung offenbaren: die obstruktive Schlafapnoe (OSA). Sie betrifft etwa ein Viertel aller Schnarcher*innen und zeichnet sich durch nächtliche Atemstillstände aus, welche über eine Minute dauern und sich bis zu 100-mal pro Stunde wiederholen können.

Der Sauerstoffmangel und die Unterbrechungen des Tiefschlafes während dieser Episoden schädigen

auf Dauer lebenswichtige Organe wie Herz und Gehirn. Über 80 schwere Erkrankungen wurden im Zusammenhang mit unbehandelter OSA ermittelt: Bluthochdruck, Schlaganfall, Herzinfarkt, Herzrhythmusstörungen, Typ-2-Diabetes, Depressionen, Libidoverlust und Gedächtnisstörungen sind Teil einer langen Liste.

Erhöhtes Unfallrisiko

Tagesmüdigkeit, Konzentrationsmangel und Sekundenschlaf sind Folgen des mangelnden Tiefschlafes und erhöhen das Risiko von Verkehrs- oder Arbeitsunfällen. Die OSA ist ein mechanisches Problem und kann nicht mit Medikamenten behandelt werden. Dennoch gibt es wirksame Lösungen. Die Behandlung mit einer CPAP-Maschine ist häufig die erste Wahl. In diesem Gerät sichert ein Mini-Kompressor über eine Gesichtsmas-

ke die kontinuierliche Beatmung, aber das Tragen einer Maske kann als belastend empfunden werden.

Wirksame und dezente Schiene

Eine effektive Alternative, die Wirksamkeit ist wissenschaftlich belegt, ist die Protrusionsschiene SoluNox. Sie ist unauffällig und gewährleistet optimalen Tragekomfort. Zudem ist sie wartungsfrei und kann vom Patienten selbst angepasst werden. Bei einer ärzt-

lichen Verschreibung kann sie von der Krankenversicherung erstattet werden oder auf Reisen das CPAP-Gerät ersetzen.

Lassen Sie nicht zu, dass Schnarchen oder unerklärliche Müdigkeit Ihre Gesundheit und Ihre Lebensqualität beeinträchtigen. Für mehr Infos zu OSA und Protrusionsschienen, besuchen Sie die Website www.w3solutions.ch. Ein besseres Leben beginnt mit gutem Schlaf.



Gesunder Schlaf mit einem CPAP-Gerät...



...oder mit der Protrusionsschiene SoluNox.

ultrasun

Professional Protection

**Dermatologischer
Sonnenschutz
OHNE Kompromisse**



EMPFOHLEN VON DERMATOLOGEN.

UNBESCHWERT TROTZ BLASENSCHWÄCHE

Die Tage sind wieder länger, die Temperaturen gestiegen, und man bewegt sich wieder draussen. Es locken Spaziergänge, Ausflüge oder Treffen mit Freunden. Eine Blasenschwäche kann aber die ganze Freude wegen Sorgen um Diskretion und Sicherheit trüben. Umso wichtiger sind Inkontinenzprodukte wie die MoliCare® Mobile Pants, die Schutz und Bewegungsfreiheit kombinieren.

Blasenschwäche betrifft Menschen jeden Alters und kann aus verschiedenen Gründen entstehen. Besonders bei mittlerer bis schwerer Inkontinenz braucht es Lösungen, die zuverlässig, komfortabel und unauffällig sind.

MoliCare® Mobile Pants bieten hier eine ideale Möglichkeit: Sie lassen sich wie gewöhnliche Unterwäsche anziehen, sitzen angenehm am Körper und geben Sicherheit im Alltag und unterwegs. Durch ihre diskrete Passform und hautfreundlichen Materialien fügen sie sich unauffällig in die Kleidung ein, ohne aufzutragen oder einzuschränken.

Äusserst unauffällig

Gerade in der warmen Jahreszeit, wenn luftige Kleidung angesagt ist, ist hier Diskretion entscheidend. Niemand möchte sich sorgen, ob seine Inkontinenzversorgung sichtbar ist oder auffällt.



Mit MoliCare® können Sie trotz Blasenschwäche auch auf Reisen unbeschwert und selbstbewusst bleiben.

Mit den MoliCare® Mobile Pants bleiben die Mobilität erhalten und das Selbstbewusstsein gestärkt. Unbeschwert lachen, tanzen oder durch die Stadt flanieren – all das wird wieder selbstverständlich. Endlich wieder Freiheiten geniessen, ohne sich diese Sorgen machen zu müssen.

Wie Unterwäsche zu tragen

Die Handhabung der MoliCare® Mobile Pants ist bewusst einfach gestaltet. Die Pants werden wie normale Slips getragen und können bei Bedarf ebenso leicht gewechselt werden. Ein spezieller Aufreissmechanismus an den Seiten erleichtert das Ausziehen.

Dies ermöglicht ein hohes Mass an Selbstständigkeit und Mobilität. Ob auf Reisen oder bei sportlichen Aktivitäten – die Pants bieten sicheren Schutz ohne einzuschränken.

Besonders hervorzuheben ist auch die innovative MoliCare SkinGuard® Saugkörper-Technologie der MoliCare®-Produkte. Diese mehrschichtige Struktur sorgt dafür, dass Flüssigkeit schnell aufgenommen und sicher im Innern gebunden wird. Der extrem saugfähige Kern neutralisiert dabei unangenehme Gerüche und erhöht das Gefühl von Frische und Sauberkeit. Die intelligente Verteilung der Flüssigkeit verhindert die Bildung von Nässeinseln und unterstützt ein gleichmässiges, trockenes Hautgefühl. Durch die schnelle Aufnahmekapazität wird die Haut trocken gehalten, was das Risiko von Hautirritationen deutlich reduziert.

Angenehmes Hautgefühl

MoliCare® Mobile Pants sind zudem dermatologisch getestet und besitzen ein hautfreundliches Innenvlies, das den pH-Wert von Flüssigkeiten auf ein hautneutrales Niveau senkt. Dies ist speziell hautfreundlich und kann Hautirritationen vermeiden. Das sorgt

für ein angenehmes Tragegefühl, auch über längere Zeiträume. Dank elastischer Bündchen an Taille und Beinen passen sich die Pants dem Körper optimal an, ohne einzuengen oder zu verrutschen. Die atmungsaktiven Materialien verhindern Überhitzung und tragen so ebenfalls zu einem angenehmen Trageerlebnis bei, gerade an heissen Tagen.

Ein weiteres Plus: Die MoliCare® Mobile Pants gibt es in verschiedenen Grössen und Saugstärken, sodass für unterschiedliche Bedürfnisse immer das passende Modell verfügbar ist. Ob für den Alltag, sportliche Aktivitäten oder längere Ausflüge – das passende Produkt sorgt dafür, dass man sich jederzeit auf seine Dienste verlassen kann.

Wer sich aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen, reisen oder sportlich betätigen möchte, sollte sich durch Blasenschwäche nicht einschränken lassen. MoliCare® Mobile Pants machen es möglich, spontane Pläne zu verwirklichen und den Sommer in vollen Zügen zu geniessen. Mit sicherem Schutz, hoher Diskretion und viel Komfort.

Die MoliCare® Mobile Pants lassen sich wie normale Unterwäsche tragen und sind in verschiedenen Saugstärken erhältlich.

HARTMANN



Helps. Cares. Protects.

Die neue MoliCare® Generation: Erleben Sie den Unterschied.



**Jetzt
testen!**

- +** Sicherer
- +** Trockener
- +** Diskreter



OPERIEREN IM BAUCH MIT DEM ROBOTER

Vor 25 Jahren wurden erstmals Roboter in der Chirurgie eingesetzt. Seither hat sich sehr viel getan. Der Chirurg PD Dr. med. Christian Oberkofler von der Gruppenpraxis vivévis in Zürich erklärt die grossen Vorteile von roboterunterstützten minimalinvasiven Operationen im Bauchraum.

Herr Dr. Oberkofler, Sie gehören zu den führenden Chirurgen in der Schweiz, die mit dem Roboter minimalinvasive Eingriffe durchführen. Wie läuft eine roboterunterstützte Operation ab?

Bei der roboterunterstützten Chirurgie sitzt der Chirurg an einer Konsole ausserhalb des sterilen Bereichs des Operationssaals. Von dort aus steuert er die Arme des Roboters, die mit den Operationsinstrumenten verbunden sind. Die Instrumente werden über dünne Metallröhren in kleine Hautschnitte von acht bis zwölf Millimetern in den Körper eingeführt.

Welche Vorteile bringt die roboterunterstützte Chirurgie für Sie als Operateur mit sich?

Bei einer offenen Operation steht der Chirurg oft über mehrere Stunden am Operationstisch im sterilen OP. Das kann sehr anstrengend sein und Rücken- und Nackenschmerzen verursachen. Bei einem roboterunterstützten Eingriff sitze ich in einem bequemen Sessel in einer ergonomisch angenehmen

Haltung. Dadurch ermüde ich viel weniger schnell, kann mich länger konzentrieren und zwischendurch auch mal aufstehen und etwas trinken.

Während der offenen Operation trägt der Chirurg eine Lupenbrille, mit der sich das Operationsfeld um das 4- bis 5-Fache vergrössern lässt. Mit dem Roboter ist eine Vergrösserung um das 40-Fache möglich. Ausserdem sieht man das Operationsfeld in allen drei Dimensionen. Das ist eine andere Welt.

Die Handbewegungen des Chirurgen werden mit Hilfe des Roboters auf die Instrumente übertragen, wobei das Zittern der Hand herausgefiltert wird. Ähnlich wie bei einer Gangschaltung im Auto kann ich bestimmen, wie stark meine Handbewegungen übertragen werden. So kann ich zum Beispiel einstellen, dass sich der Roboterarm um 5 Millimeter bewegt, wenn ich meine Hand um 5 Zentimeter bewege. Das ermöglicht eine äusserst präzise Führung der Instrumente.

Die minimalinvasive Operation mit dem Roboter hat auch für die Patientinnen und Patienten grosse Vorteile. Welches sind die wichtigsten aus Ihrer Sicht?

Da für diese Eingriffe nur sehr kleine Hautschnitte notwendig sind, kommt es zu weniger Schmerzen nach der Operation. Die Instrumente können mit dem Roboter viel präziser geführt werden, als dies mit der Hand möglich wäre. Das schont das Gewebe. Zudem ist das Risiko für Infekte viel kleiner. Generell erholt man sich nach einer minimalinvasiven Operation schneller.

Sie operieren häufig Tumore zum Beispiel der Bauchspeicheldrüse und der Leber. Hat die Operation mit dem Roboter für Krebspatientinnen und -patienten spezifische Vorteile?

Ja. Mit dem Roboter kann ich dank der Hochauflösung der Kamera Tumore, zum Beispiel der Leber und der Bauchspeicheldrüse, präziser und viel mehr Lymphknoten entfernen, als dies bei der offenen Operation möglich wäre. Beim Mastdarmkrebs ist dies bereits in Studien belegt.



Die Chirurgen Dr. Christian Oberkofler (r.) und Dr. Andreas Rickenbacher (l.) bei der Arbeit: Der «Da Vinci»-Operationsroboter überträgt ihre Handbewegungen auf die Instrumente. Foto: zvg.

Ein weiterer Vorteil für Leberkrebs- oder Bauchspeicheldrüsenkrebs-Patientinnen und -Patienten, ist die Tatsache, dass sie sich schneller vom Eingriff erholen und sich so im Anschluss einer Chemotherapie unterziehen können, die idealerweise sechs bis acht Wochen nach der Tumorentfernung durchgeführt werden sollte. Die Chemotherapie senkt das Risiko, dass der Krebs erneut auftritt, und verlängert somit das Überleben.

Eine der wichtigen Vorteile des Roboters ist die Flexibilität seiner Arme. Wie unterscheidet sich diese von der Beweglichkeit der Hand des Chirurgen?

Die Roboterarme lassen sich um insgesamt 540 Grad in 7 Achsen bewegen. Die menschliche Hand ist bei einer Bewegung von 180 Grad schon am Anschlag. Diese Fähigkeit des Roboters ist für das Nähen von Verbindungen besonders praktisch. Bei Operationen im Bauchraum, zum Beispiel, wenn ein Teil des Magens entfernt werden muss, müssen die Organe oft neu verbunden und diese Verbin-



Die roboterunterstützte Chirurgie ermöglicht minimalinvasive Operationen mit höchster Präzision und Sicherheit. Foto: zvg.

dungen vernäht werden, damit die Verdauung weiterhin gut funktioniert. Mit Hilfe des Roboters ist das Nähen viel einfacher geworden, wodurch es zu deutlich weniger Komplikationen kommt.



Die Vorteile der roboterunterstützten minimalinvasiven Chirurgie im Überblick:

- **Präzision:** Der Roboterarm führt die Bewegungen des Chirurgen millimetergenau aus. Er filtert das Zittern heraus.
- **Kleinste Schnitte:** Für den Eingriff sind nur kleinste Schnitte anstatt eines grossen Schnitts notwendig. Die Schlüssellochtechnik beschleunigt die Heilung, hinterlässt nur kleinste Narben und reduziert das Infektionsrisiko.
- **Stark vergrösserte, hochauflösende und dreidimensionale Sicht:** Das System bietet dem Chirurgen eine um das 40-Fache vergrösserte Sicht des Operationsfeldes.
- **Flexibilität:** Die Arme des Roboters sind viel beweglicher als die menschliche Hand und erreichen so schwer zugängliche Bereiche besser.

Für welche Operationen wurde der Roboter ursprünglich eingesetzt und in welchen Bereichen braucht man ihn heute?

Ursprünglich wurde der Operationsroboter entwickelt, um Soldaten an der Front zu operieren. Ab der Jahrtausendwende wurde er vor allem in der Urologie zur Operation von Prostataleiden und später Nierenleiden eingesetzt.

Mit der neuesten Generation der Roboter sind minimalinvasive Operationen an allen Verdauungsorganen, auch an Lunge und Herz möglich.

Wo sehen Sie die grössten Fortschritte der neuesten Operationsroboter?

Am meisten hat sich die Beweglichkeit der Roboterarme weiterentwickelt. Dadurch ist es möglich geworden, grössere Areale im Bauchraum zu operieren. Früher waren nur Eingriffe auf kleinem Raum möglich. Natürlich wurde auch die Kameraauflösung laufend verbessert.

Dank einer weiteren Entwicklung kann man durch Spritzen eines Farbstoffs am Vortag des Eingriffs Metastasen in der Leber zum Leuchten bringen, um keine zu übersehen. Während der Operation lässt sich mit dem Farbstoff überprüfen, ob genähte Verbindungen gut durchblutet sind, damit sie gut verheilen.

An welchen Weiterentwicklungen wird derzeit gearbeitet?

In Zukunft wird es möglich sein, Computertomogramm- oder MRI-Bilder während der Operation im Blickfeld des Chirurgen zu integrieren. Auch an der Nutzung von Künstlicher Intelligenz und teilautomatisierten Bewegungen wird geforscht.

Was fasziniert sie an der roboterunterstützten Chirurgie?

Mich begeistert, dass sich die Chirurgie durch die technologischen Innovationen immer weiterentwickelt hat. Dank der roboterunterstützten Chirurgie sind heute auch komplexe Operationen an der Leber und Bauchspeicheldrüse minimalinvasiv möglich geworden, die früher kaum machbar waren. Es freut mich sehr, dass die Schweiz weltweit eines der dichtesten Netzwerke an Robotern hat und insbesondere die Hirslanden Kliniken Vorreiter sind.

Auf welche Behandlungen haben Sie sich in Ihrer Gruppenpraxis vivévis spezialisiert?

Wir vier zertifizierten Roboterchirurgen sind auf Eingriffe im Bauchraum spezialisiert. Die Operationen führen wir an verschiedenen Kliniken der Hirslanden-Gruppe durch.

Susanna Steimer Miller

PD Dr. med. univ.
Christian Oberkofler



ist Facharzt für Chirurgie mit Schwerpunkt Viszeralchirurgie. Er ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen der Leber, Gallenwege und Bauchspeicheldrüse, wobei er moderne minimalinvasive und roboterunterstützte Operationsverfahren einsetzt. Seine Facharztausbildung hat der Südtiroler am Universitätsspital Zürich sowie an den Kantonsspitalern Wil und Muri absolviert. Seit 2022 ist er Mitinhaber der Gruppenpraxis vivévis in Zürich und ist Belegarzt an mehreren Kliniken, unter anderen an der Hirslanden Klinik Im Park und der Klinik Hirslanden in Zürich sowie an der Hirslanden St. Anna Luzern und der Hirslanden Klinik Aarau.



SIEBEN LÄNDER, EIN FLUSS: UNVERGESSLICH

Mit der «MS Thurgau Prestige» quer durch Europas Osten - vom österreichischen Linz bis zum Donaudelta am Schwarzen Meer. Auf dieser Flussreise, bei der Langsamkeit Konzept ist, begegnet man nicht nur sieben Ländern, sondern auch sieben Blickwinkeln auf Kultur, Geschichte und Natur.

Wer entschleunigen und entdecken will, ist auf dem 5-Sterne-Flussschiff «MS Thurgau Prestige» richtig. Es ist ein schwimmendes Zuhause, während die Vielfalt von Europas Osten vorbeizieht. Die Donau, der mit 2857 Kilometern zweitlängste Fluss Europas, gibt dabei das Tempo vor. Aber wenn in 15 Tagen bei einem Glas Wein und Speisen aus einer gehobenen Gastronomie Dörfer, barocke Kirchenkuppeln oder Fischerboote wie eine bewegliche Kulisse vorbeiziehen, verliert die Zeit sowieso an Bedeutung.

Von Kultur zu Kultur

Die vom Flussreise-Pionier Thurgau Travel buchbare «7-Länderfahrt zum Donaudelta» startet nach einem organisierten Bustransfer aus der Schweiz, oder einer individuellen Anreise per Direktzug ab Zürich, im österreichischen Linz. Dort wird eingeschifft und die Kabine bezogen. Von Linz aus gleitet die «MS Thurgau Prestige» flussabwärts, durchquert Österreich, die Slowakei, Ungarn, Kroatien, Serbien, Bulgarien und letztlich Rumänien.

Dabei genießt man nicht nur den Komfort wie im Ferienhotel, sondern es locken auch faszinierende Eindrücke an Land. Die ersten gibt es schon an Tag 2 in der Kaiserstadt Wien mit der Hofburg oder dem Sisi Museum. Welch ein Kontrast ist dann am nächsten Tag der Besuch einer traditionellen Reitvorführung in der ungarischen Landschaftsebene Puszta.

Weiter südlich stehen die serbischen Städte Novi Sad und Belgrad auf dem Programm – es wartet hier eine spannende Mischung aus wehrhafter Geschichte, Einblicken ins Kloster Petkovica und viel Folklore. Nach den lebendigen Städten ist wieder gemütliches Cruisen angesagt, mit dem «Eisernen Tor» wird am 5. Tag einer der landschaftlich reizvollsten Abschnitte der Donau durchfahren. Das rund 100 km lange Tal zwischen Serbien und Rumänien mit 600 m hohen Felswänden ist spektakulär.

Vom Donaudelta wieder retour

Schliesslich erreicht das Schiff über Rousse mit dem Besuch des Höhlenklosters Basarowski das Biosphärenreservat Donaudelta. Ein Naturwunder aus Wasser, Schilf, Vogelrufen.



Foto-Collage von der «7-Länderfahrt zum Donaudelta» auf dem 5-Sterne-Flussschiff «MS Thurgau Prestige».

Ab Tulcea geht es in Ausflugsbooten hinaus in ein nautisches Labyrinth. Nach einer Wende fährt das Flusskreuzfahrtschiff wieder die Donau hinauf, an Tag 8 kann man ab Oltenita einen Busausflug in Rumäniens Hauptstadt Bukarest, das «Paris des Ostens», unternehmen. Nach einem weiteren entschleunigenden Flusstag und der erneuten Passage des «Eisernen Tors» wird im serbischen Golubac die imposante Festung besichtigt.

Am 11. Tag können die Reisenden via Mohacs einen Ausflug nach Pécs unternehmen, eine der ältesten Städte Ungarns. Nicht weniger verlockend ist ein Tag später das lebendige Budapest, gefolgt von Bratislava mit einem Rundgang durch den historischen Stadtkern tags darauf. Bevor dann in Linz die Reise wieder endet, kann in der vorletzten Station Melk das imposante Benediktinerstift, ein UNESCO-Weltkulturerbe, besucht werden.

Schiff mit Stil

Die «MS Thurgau Prestige» bietet 5-Sterne-Komfort, die vier Passagierdecks weisen 57 Kabinen und 13 Suiten von bis zu 30 Quadratmetern auf. Die Kapazität des 110 Meter langen Schiffs ist für 140 Gäste und

rund 40 Mann Besatzung ausgelegt. Die Kabinen sind modern, hell und funktional eingerichtet, die meisten haben einen französischen Balkon. Zur Bordausstattung gehören ein edles Restaurant, Panorama-Salon mit Tanzfläche und Bar, Rezeption, Bordshop, Lido-Bar Premier und ein Fitnessraum mit Massagesalon.

Das grosse Sonnendeck mit Whirlpool und Putting Green lädt zum Verweilen ein. Zwischen dem Mittel- und Oberdeck gibt es einen Lift. Und selbstverständlich wird von der Vollpension-Küche auch kulinarisch viel geboten. Die erstklassigen Menüs werden vom Küchenchef und seinem Team kredenzt, und die gebotene Mischung aus regionalen Spezialitäten und internationaler Kost ist während der Flussreise durch sieben Länder entsprechend bunt.

Martin Mäder

Weitere Informationen:



DIE SCHÖNSTEN FLUSSREISEN AUF DER DONAU



Informationen oder buchen
thurgautravel.ch
Gratis-Nr. 0800 626 550

Glanzlichter der Donau
LINZ–WIEN–BUDAPEST–LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****



8 Tage ab CHF 1640 p.P.



PRÄCHTIGES BUDAPEST
KAISERSTADT WIEN
UNESCO-WELTKULTURERBE
STIFT MELK

Reisedaten 2025
13.06.–20.06.⁽⁷⁾ 05.09.–12.09.
20.06.–27.06.⁽⁸⁾ 12.09.–19.09.⁽⁸⁾
11.07.–18.07. 19.09.–26.09.
01.08.–08.08. 26.09.–03.10.⁽⁷⁾
15.08.–22.08.
⁽⁷⁾ 50 % Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung
⁽⁸⁾ Themenreise «Genuss der Sinne» buchbar



Schloss Schönbrunn, Wien

7-Länderfahrt zum Donaudelta
LINZ–BELGRAD–DONAUDELTA–LINZ
MS THURGAU PRESTIGE*****



15 Tage ab CHF 3540 p.P.

FASZINIERENDES NATUR-
PARADIES DONAUDELTA
GEHEIMTIPP BUKAREST –
«PARIS DES OSTENS»

Reisedaten 2025
27.06.–11.07. 22.08.–05.09.
18.07.–01.08.⁽⁷⁾
⁽⁷⁾ 50% Rabatt auf Zuschlag Alleinbenutzung



Präsidentenpalast, Bukarest

Naturspektakel bis ans Schwarze Meer
PASSAU–BUDAPEST–CONSTANTA
MS THURGAU PRESTIGE*****



11 Tage ab CHF 2540 p.P.

UNESCO-WELTKULTURERBE
WACHAU
IMPOSANTE FAHRT DURCH DAS
«EISERNE TOR»

Reisedaten 2025
Passau–Constanta, 11 T. Constanta–Passau, 12 T.
23.05.–02.06. 02.06.–13.06.
03.10.–13.10. 13.10.–24.10.



Eisernes Tor, Abendstimmung

Amriswilerstrasse 12 | 8570 Weinfelden | Tel. 071 552 4000 | info@thurgautravel.ch

Weitere Details zu diesen Reisen finden Sie online

Programmänderungen vorbehalten

Ab-Preise: Günstigste verfügbare Kategorie, Rabatt abgezogen

SO BLEIBT IHR **GEHIRN IN FORM**

Wenn Namen vergessen und Termine verpasst werden, wird es im hektischen Alltag unangenehm. Bei all den Ablenkungen und der ganzen Informationsflut braucht das Gehirn viel Aufmerksamkeit. Mit Helfern aus der Natur und cleveren Tricks kann man die grauen Zellen frisch und fit halten – schonend, aber mit spürbarem Effekt.

Unser Gehirn ist ein echtes Energiebündel: es macht gerade mal zwei Prozent unseres Körpergewichts aus – und doch verbraucht es rund zwanzig Prozent der gesamten Energie. Rund 1200 Liter Blut strömen täglich hindurch, um es mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Ist diese Versorgung beeinträchtigt, können Konzentrationsprobleme, Vergesslichkeit oder Schwindel auftreten.

Auch eine unausgewogene Ernährung oder zu wenig Flüssigkeit können die Hirnleistung einschränken. Kleine Veränderungen im Alltag – besser schlafen, regelmässig bewegen, bewusst trinken und ausgewogen essen – können helfen, die mentale Leistung auf Kurs zu halten und dem Nachlassen geistiger Fähigkeiten vorzubeugen.

Kleine Tricks für das Gehirn

Wer sein Gehirn regelmässig fordert, stärkt

die Verbindungen zwischen den Nervenzellen. Schon einfache Übungen wie das abwechselnde Buchstabieren zweier Wörter halten die grauen Zellen auf Trab. Herausfordernder wird es, wenn man beim Rückwärtszählen von 30 bis 0 nach jedem Schritt beispielsweise ein Tier oder eine Frucht benennt.

Auch spielerische Herausforderungen wie Memory-Spiele fördern die Hirnaktivität und helfen, neue Denkbahnen zu knüpfen. Weitere Anregung: Denken Sie sich einen Satz aus und sprechen diesen rückwärts. Diese kleinen, spielerischen Aufgaben aktivieren unterschiedliche Hirnareale und sorgen dafür, dass das Gehirn flexibel bleibt.

Energie für den Kopf

Hilfreich ist auch die Pflanzenwelt. So ist etwa Ginkgo-Extrakt bekannt dafür, die Durchblutung zu fördern und das Gehirn

besser mit Sauerstoff zu versorgen. Das kann die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen auf positive Weise unterstützen. Der Ginkgo-Extrakt schützt ausserdem Nervenzellen vor oxidativem Stress und fördert die Vernetzung von Gehirnzellen.

Auch Rosenwurz (*Rhodiola rosea*) kann hilfreich sein: Die Pflanze stärkt die Widerstandskraft des Körpers gegenüber Stress und unterstützt gleichzeitig die kognitive Leistungsfähigkeit. Panax Ginseng seinerseits wird traditionell verwendet, um die Vitalität zu steigern und körperlicher wie geistiger Erschöpfung entgegenzuwirken.

Wachstum der Synapsen anregen

Die botanischen Helfer wirken auf mehreren Ebenen: Sie verbessern die Blutzirkulation, schützen Nervenzellen vor schädlichem oxidativem Stress und fördern die Signalweiterleitung im Gehirn. Mehr Sauerstoff und Nährstoffe bedeuten mehr Energie für die Zellen – und damit mehr Konzentration, Lernfähigkeit und geistige Beweglichkeit.

Einige Pflanzenstoffe regen zusätzlich die Neubildung von Synapsen an – Verbindungen, die das Denken leichter und schneller machen. Andere Pflanzen helfen, das emotionale Gleichgewicht zu stabilisieren, was sich ebenfalls positiv auf die geistige Leistung auswirkt.

Die geistige Fitness fördern

Spaziergänge unter freiem Himmel, abwechslungsreiche geistige Herausforderungen und eine bunte, nährstoffreiche Ernährung sind weitere einfache Massnahmen. Wer zudem täglich kleine neue Impulse setzt, etwa eine Fremdsprache lernt, kann die geistige Fitness beflügeln.

Auch bewusste Atemübungen oder kurze Meditationspausen während des Tages tragen dazu bei, den Geist zu klären und die Konzentration zu fördern. Schon wenige Minuten täglicher Einsatz können helfen, die geistige Leistungsfähigkeit nachhaltig zu stärken.



Der Extrakt aus den Blättern des Ginkgo-Baumes fördert die Sauerstoffversorgung des Gehirns und schützt die Zellen vor oxidativem Stress.

Martin Mäder

Gedächtnisprobleme?

Das können Anzeichen von Durchblutungsstörungen im Gehirn sein.



Tebofortin®

Verbessert die Durchblutung.

Bei Vergesslichkeit und Konzentrationsmangel.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi



Schwabe
Pharma

From Nature. For Health.

HERZ AUS DEM TAKT – GEFAHR FÜRS GEHIRN

Etwa 100 000 Personen in der Schweiz leiden unter Vorhofflimmern. Damit ist es die häufigste Herzrhythmusstörung. Unbehandelt erhöht Vorhofflimmern das Risiko eines lebensgefährlichen Hirnschlags deutlich. Das wissen viele Betroffene nicht.

Beim Vorhofflimmern schlägt das Herz gelegentlich oder dauerhaft unregelmässig und meist zu schnell. In den Vorhöfen entsteht eine Art elektrisches Gewitter. Dadurch schlagen sie völlig unkoordiniert, was sich auch auf die Herzkammern überträgt. Vorhofflimmern macht sich bei manchen Betroffenen als unangenehmes Herzrasen oder Klopfen bemerkbar. Wiederum andere bemerken gar nichts, bei ihnen ist lediglich der Puls unregelmässig oder zu schnell.

Es handelt sich um eine häufige Herzrhythmusstörung, die vor allem im höheren Alter vorkommt. Es können aber auch jüngere Personen betroffen sein. Ein erhöhtes Risiko besteht zudem bei Bluthochdruck. Herzkrankheiten wie Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit, Herzklappenerkrankungen sowie eine Schilddrüsenüberfunktion können ebenfalls dazu führen.

Drohender Hirnschlag

«Das Vorhofflimmern stellt keine unmittelbare Gefahr dar», sagt Professor Dr. med. Stefan Osswald, Präsident der Schweizerischen Herzstiftung, «es kann unbehandelt aber schwerwiegende Konsequenzen haben.» Der unregelmässige Herzschlag belastet das Herz, eine mögliche Folge ist eine Herzschwäche.



Bei Vorhofflimmern schlägt das Herz gelegentlich oder dauerhaft unregelmässig und meist zu schnell.

Besonders gefürchtet ist aber der Hirnschlag. In den flimmernden Herzvorhöfen ist der Blutfluss verlangsamt. Dadurch können sich Blutgerinnsel bilden, die weggeschwemmt werden und Gefässe im Gehirn verschliessen. Aktuelle Studien haben zudem gezeigt, dass manche Vorhofflimmern-Patienten kleine, unbemerkte Hirnschläge haben. Diese Mikroinfarkte können zu einer vaskulären – also einer gefässbedingten – Demenz führen.

Behandlung rettet Leben

«Eine konsequente Behandlung des Vorhofflimmerns ist deshalb wichtig für die Gesundheit unseres Gehirns», meint Stefan Osswald. Zentral ist die Vorbeugung eines Hirnschlags durch gerinnungshemmende Medikamente, auch Blutverdünner genannt. Sie verhindern die gefährlichen Blutgerinnsel.

Darüber hinaus gibt es zahlreiche Behandlungsmethoden, wie beispielsweise Medikamente, Elektrokardioversion sowie Verödung, um den Herzrhythmus wieder in Takt zu bringen. Nach einer erfolgreichen Therapie sind Patientinnen und Patienten oft beschwerdefrei und können ihr Leben wieder wie gewohnt führen.

So beugen Sie vor

Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitra-

gen, das Risiko für eine Herzrhythmusstörung zu senken. Dazu gehört, aufs Rauchen zu verzichten und Alkohol massvoll zu konsumieren, denn Alkohol und Rauchen lassen das Herz rascher als normal schlagen. Wichtig für die Vorbeugung ist auch regelmässige körperliche Aktivität. Sie trägt dazu bei, Übergewicht und Bluthochdruck zu verhindern.

Betroffenen fehlt Wissen

Viele Betroffene kennen die vom Vorhofflimmern ausgehenden Gefahren nicht. Das hat eine Umfrage der Schweizerischen Herzstiftung ergeben. «Wir müssen das Wissen über den Zusammenhang zwischen Vorhofflimmern und Hirnschlag dringend verbessern», erklärt Olivia Gut, Projektleiterin bei der Stiftung.

Deshalb führt die Schweizerische Herzstiftung öffentliche Veranstaltungen durch, mit lokalen Fachpersonen aus den Bereichen Kardiologie und Neurologie. Nächste Daten: Basel (26. Mai), Bern (27. Mai), Lausanne (17. Juni), Zürich (20. Oktober) und Luzern (10. November). Mehr Informationen auf www.swissheart.ch/events.

Peter Ferloni
Schweizerische Herzstiftung



Weitere Informationen

Fragen zum Vorhofflimmern? Dann bestellen Sie die Patientenschrift «Vorhofflimmern» (gratis) bei der Schweizerischen Herzstiftung: Telefon 031 388 80 80, per E-Mail: docu@swissheart.ch oder auf www.swissheart.ch/shop.



IMMER, WENN ES WEH TUT

Schmerzen in den Beinen? Arthrose in irgendeinem Gelenk? Oder eine Sportverletzung? Dann sollten Sie einmal Wallwurz probieren.

In der Natur wächst sie ziemlich schnell und genauso rasant soll sie auch bei jeglicher Art von Schmerzen des Bewegungsapparates helfen. Deshalb schwören viele Anwender*innen auf sie: die Wallwurzpflanze, ebenfalls gut bekannt unter dem Namen Beinwell. Ihre Wirkstoffe lindern die Schmerzen und die Entzündung bei Prellungen und Verstauchungen, rheumatischen Beschwerden, Arthrose sowie Muskel- und Gelenkschmerzen jeglicher Art.

Traditionelle Heilpflanze

Weit verbreitet ist der Gemeine Wallwurz mit dem botanischen Namen *Symphytum officinale* L. Dabei kommt «Symphytum» vom griechi-



Die Wirkstoffe der Wallwurzpflanze stecken in den Wurzeln und behaarten Blättern.

schon «symphyomai», was Zusammenwachsen bedeutet und auf die Wirkung bei Knochenbrüchen zielt.

Die deutsche Bezeichnung Beinwell weist auf die Anwendung bei stumpfen Verletzungen hin, die vielfach in den Beinen auftreten. Die Wallwurzpflanze ist mit ihren behaarten Blättern und röhren-

förmigen, blauvioletten, rosa oder weisslichen Blüten auch eine begehrte Gartenpflanze.

Heilkraft aus der Wurzel

Die Wirkstoffe stecken in den Wurzeln und Blättern, wobei die Konzentration in den Wurzeln am grössten ist. Neben Allantoin sind Gerbstoffe, Schleim, Asparagin,

Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure und auch Stigmasterol enthalten.

Das Allantoin beschleunigt die Wundheilung und Narbenbildung. Zudem wirkt es reizlindernd und entzündungshemmend. Trotzdem sollten Wallwurzpräparate erst aufgetragen werden, wenn die Wunden geschlossen sind.

Vielseitige Anwendung

Schon seit Jahrhunderten werden aus Wallwurzextrakten Salben hergestellt – bei akuten oder chronischen Schmerzen und auch präventiv vor grossen körperlichen Belastungen.

Wallwurzpräparate zum Einreiben als Salbe oder Gel sind in allen Apotheken und Drogerien erhältlich. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.

Zuverlässiger und giftfreier Zeckenschutz?



Homöopathie hilft Ihrem Haustier.

Fragen Sie Ihren Tierarzt, Ihre Apotheke oder Drogerie.

HERBAMED AG | 9055 Bühler | Switzerland | www.herbamed.ch

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

MEHR ENERGIE FÜR DIE ZWEITE LEBENSHÄLFTE

Vital älter werden, stressige Zeiten bewältigen oder die Leistung optimieren: Die Energieproduktion unseres Körpers spielt dabei eine wichtige Rolle. Die Kraftwerke in unseren Zellen sind die Mitochondrien. Sie machen aus der Nahrung Energie für die Muskeln, die Nerven, den Stoffwechsel und die Zellerneuerung.

Ab 40 verändert sich unser Körper. Energiereserven scheinen knapper, die Regeneration dauert länger und das Bedürfnis nach nachhaltiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit wächst. Genau hier setzt das CELLNRG von Sanagreen an: Es hilft Ihnen, Energie neu zu entdecken, vital älter zu werden und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern.

Coenzym Q10, NADH und PQQ als Schlüssel zur Energieproduktion

Das Geheimnis von CELLNRG Sanagreen liegt in seiner gezielten Unterstützung der Mitochondrien in unseren Zellen. Dem Ort, wo in einem mehrstufigen Prozess

Energie produziert wird. Die enthaltenen Inhaltsstoffe Coenzym Q10 und NADH wirken an unterschiedlichen Orten. Sie aktivieren die einzelnen Produktionsschritte.¹⁾ Das PQQ (Pyrrolochinolinchinon) regt die Bildung neuer Mitochondrien an, ein weiterer Faktor für eine gute Energieproduktion.²⁾

Ergänzt wird die Formel durch Selen und ausgewählte B-Vitamine, welche eine wichtige Rolle im Energiestoffwechsel spielen und zur Verringerung von Müdigkeit und Erschöpfung beitragen. Gemeinsam bieten diese hochwertigen Inhaltsstoffe eine effektive Möglichkeit, Ihre körperliche, geistige und psychische Leistungsfähigkeit zu fördern.²⁾

Better Aging durch wissenschaftliche Innovation

Das CELLNRG Sanagreen bietet einen wirkungsvollen Ansatz für ein vitales Leben. Das erstrebenswerte Ziel von Longevity und Better Aging ist es, auch in der zweiten Lebenshälfte aktiv und leistungs-

fähig zu bleiben und das Leben zu geniessen. Anstatt mit schwindender Energie zu kämpfen, ermöglichen Ihnen die Inhaltsstoffe von CELLNRG Sanagreen, Ihren Alltag mit frischer Vitalität und Lebensfreude zu gestalten, sei es im Beruf, beim Sport oder in der Familie.

Da für uns nur das Beste gut genug ist und wir wissen, dass die Bioverfügbarkeit verschiedener fettlöslicher Substanzen ein Problem darstellen kann, haben wir die Inhaltsstoffe von CELLNRG Sanagreen mit Gummi arabicum mizelliert. Mit dieser Innovation erreichen wir nahezu 100 Prozent Bioverfügbarkeit, was z.B. bei Coenzym Q10 eine fast 10-mal bessere Aufnahme zur Folge hat. Für 40 mg unseres Coenzym Q10 müssten Sie nahezu 400 mg aus herkömmlichen Q10-Produkten einnehmen. Ein Vorteil, den Sie spüren werden!

Die Gummi arabicum Mizellen umgeben fettlösliche Substanzen mit einer wasserlöslichen Hülle, wel-

che von der Darmschleimhaut gerne aufgenommen wird. Sie sind magensäureresistent und transportieren die Substanzen unbeschädigt zu den Zellen.

Lassen Sie sich beraten. CELLNRG Sanagreen erhalten Sie in Apotheken und Drogerien.

¹⁾ Stryer Biochemie Lehrbuch, Kapitel 18, S 613ff. Springer Verlag, 7. Auflage 2017.

²⁾ Health Claims: Energie: Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nerven, Psyche, geistige Leistungsfähigkeit: Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Die Vitamine B1, B3, B6, B9 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

Bild: Sora AIG, Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren, Kontakt: info@conartix.ch



ZECKENSCHUTZ FÜR «BELLO» UND «MITZI»

Wenn es wieder wärmer wird, zieht es nicht nur den Menschen nach draussen, sondern ebenfalls Zecken und andere Parasiten werden wieder aktiver. Die kleinen Blutsauger suchen nicht nur Menschen heim, sondern ebenfalls unsere Tiere.

Zecken, Flöhe und Milben sind gerade auch für Hunde und Katzen,

aber ebenfalls für Pferde, eine ständige Belastung. Ihre Bisse können nicht nur unangenehm sein, sondern auch Krankheiten übertragen.

Nun gibt es diverse Möglichkeiten gegen einen Parasitenbefall von «Bello» und «Mitzi». Diese beinhalten etwa das Meiden von dichtem Gras und Unterholz oder

die Fellkontrolle samt Entfernung der Blutsauger etwa mit einer Zeckenzange.

Interne und externe Zeckenmittel
Dann kennt man diverse chemische Präparate wie Sprays, welche Zecken entweder abwehren oder sogar abtöten. Wer aber aus Rücksicht auf seine Tiere auf synthetische Wirkstoffe verzichten möchte, kann sich diverser naturnaher Mittel bedienen.

Ein Ansatz ist es, das Hautmilieu und den Körpergeruch des Tieres zu beeinflussen. So mischen Halter*innen von Hunden und Katzen hierfür Bierhefe ins Futter. Weiter bietet sich Kokosöl an, namentlich zum Einreiben ins Fell, oder auch Schwarzkümmelöl sowie eine Essig-Wasser-Mischung zum Besprühen. Wichtig ist, dass ein Mittel die Tiergesundheit nicht gefähr-

det und es zudem für das Tier geruchlich nicht unangenehm wird.

Homöopathisches Präparat

Diesen Kriterien Rechnung trägt «Psorinum vet. comp.»: Es verändert das Hautmilieu des Tieres so, dass es für Parasiten unattraktiv wird. «Psorinum vet. comp.» wird Hunden und Katzen über das Futter oder Trinkwasser verabreicht und soll nebst Zecken auch Flöhe, Milben, Läuse sowie Mücken fernhalten.

Zu Beginn beträgt die Dosierung während 14 Tagen zweimal täglich zehn bis fünfzehn Tropfen. Danach genügt eine wöchentliche Erhaltungsdosis. Das Mittel ist auch für Rinder und Pferde geeignet. Das homöopathische Präparat «Psorinum vet. comp.» ist ein Tierarzneimittel und kann ausschliesslich über Apotheken und Drogerien bezogen werden.



«Psorinum vet. comp.» macht das Hautmilieu des Tieres für Parasiten unattraktiv.

MEHR ENERGIE FÜRS LEBEN

CELLNRG⁺
Vitale Zellenergie

NEU



Vitale Zellenergie mit Coenzym Q10,
NADH, PQQ, Selen und B-Vitaminen
Top-Bioverfügbarkeit

+ Swiss Made

Energie, Better Aging, Vitalität, Sport, Müdigkeit und Erschöpfung, Nerven und Psyche, Stress, Lernphasen

Vitamin B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung, zu einer normalen Funktion des Nervensystem und der Psychischen Funktion bei. Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei. Vertrieb: Conartix Health AG, Schlieren. CELLNRG sanagreen ist verfügbar in Apotheken und Drogerien.

NACHHALTIGKEIT DANK REZYKLIERTER BAUMWOLLE

Eine möglichst intakte Umwelt ist für die Gesundheit des Menschen zwingend. Hierfür braucht es einen nachhaltigen Umgang mit den Ressourcen. Drei Schweizer Familienunternehmen stellen gemeinsam nachhaltige Loungewear aus 100% rezykliertem Baumwolle her.

Die Schweizer Unternehmen ISA Sallmann AG, Sántis Textiles AG und E. Schellenberg Textildruck AG haben sich zusammengeschlossen, um eine Loungewear-Kollektion auf den Markt zu bringen, die bei der Nachhaltigkeit neue Standards setzt. Die Kleidungsstücke bestehen aus RCO100™-Garn – einem zu 100 Prozent recycelten Baumwollgarn, das Sántis Textiles aus Zürich entwickelt hat.

Mit dem Verfahren von Sántis Textiles lassen sich aus Textilabfällen, die sonst entsorgt oder verbrannt

würden, lange Baumwollfasern zurückgewinnen. Diese Fasern behalten ihre Struktur und Qualität und eignen sich für besonders feine Garne. «Das ist nicht einfach rezyklierte Baumwolle», sagt Firmeninhaber Stefan Hutter. «Das ist ein Meilenstein für die textile Kreislaufwirtschaft.»

Trotzdem luxuriös und weich

Das so gewonnene Garn wird in der Strickerei von ISA Sallmann in Amriswil zu hochwertigen Stoffen verarbeitet. Laut Co-CEO Christian Sallmann garantiert der Prozess «eine luxuriöse Qualität und Weichheit». Die Zusammenarbeit der drei Firmen bringe im Bereich von Loungewear «die Nachhaltigkeit auf ein noch nie dagewesenes Niveau».

Die Veredelung und das Färben übernimmt die E. Schellenberg

Textildruck AG im Zürcher Oberland. Geschäftsführer Urs Schellenberg: «Alle von uns in diesem innovativen und zukunftssträchtigen Zirkulationsprozess durchgeführten Arbeitsschritte sind höchst umweltverträglich.» Schliesslich finden der Zuschnitt und die Kon-

fektionierung im ISA Sallmann Werk in Jerisa/Portugal statt. Dabei werden Schnittreste und ausgediente Teile erneut gesammelt, wo sie bei Sántis Textiles wieder zu RCO100™-Garn verarbeitet werden und sich der Ressourcen schonende Kreislauf schliesst.



Dank der Innovation wird aus dem recycelten Baumwollgarn wieder neuer Stoff. Entwickelt wurde das RCO100™-Garn in der Türkei, gestrickt wird in Amriswil.



Natürlich stark mit Magnesium – Die Kraftquelle für Körper & Geist

Magnesium ist ein lebenswichtiges Mineral – unverzichtbar für Muskeln, Nerven, Energie und Entspannung. Ob bei sportlicher Belastung, Stress im Alltag oder nächtlichen Krämpfen: Ein optimaler Magnesiumspiegel unterstützt die körperliche und geistige Balance auf natürliche Weise.

Chrisana GmbH bietet drei wirkungsvolle Magnesiumlösungen, die gezielt auf unterschiedliche Bedürfnisse abgestimmt sind – **natürlich, hochwertig und einfach in der Anwendung.**

Magolio Magnesium Spray

Das Magolio Magnesium Spray ist ein innovatives Produkt, das von **Prof. Dr. Stefan Hockertz** in Zusammenarbeit mit Chrisana GmbH Schweiz entwickelt wurde, um Ihre Haut und Muskeln auf natürliche Weise zu unterstützen. Schnell wirksam, direkt am Ort des Geschehens. Ideal zur lokalen Anwendung bei Muskelverspannungen, Muskelkrämpfen oder Gelenkschmerzen. Einfach aufsprühen, einmassieren – spürbare Entlastung in Minuten.

Magnesium mit Kräutern

Die perfekte Kombination: Hoch bioverfügbares Magnesiumcitrat und -lactat treffen auf bewährte Pflanzen wie **Melisse, Lavendel und Weihrauch**. Diese vegane Formel unterstützt die Muskelfunktion, fördert Entspannung und hilft bei innerer Unruhe – sanft und natürlich.

Magnesium Fünf

Fünf Magnesiumformen in einer Kapsel – darunter Magnesiumtaurat, -malat und -bisglycinat. Diese Vielfalt sorgt für eine besonders breite und nachhaltige Wirkung: **mehr Energie, weniger Müdigkeit, starke Nerven und stabile Muskeln** – rund um die Uhr.

Ob als Spray, Kräuterkapsel oder Multi-Komplex – mit **Chrisana GmbH** finden Sie das Magnesium, das zu Ihrem Leben passt. **Spürbar mehr Wohlbefinden. Natürlich unterstützt. Jeden Tag.**

CHRISANA
Die Natur in Aktion

Exklusiv-Vertrieb Schweiz: Chrisana GmbH, Dorfstrasse 8, 6005 Luzern
Zweigniederlassung: Chrisana GmbH, Bernstrasse 388, 8953 Dietikon
Telefon: 041 362 04 38, E-Mail: bestellungen@chrisana.ch



mehr Infos:
www.chrisana.ch



AUGENTROPFEN? CLEVER SPAREN FÜR DIE FERIE

Wer beim Einkauf von Augentropfen nur auf den Verkaufspreis schaut, zahlt am Ende oft drauf. Denn nicht alle Produkte sind gleich ergiebig. Und nicht alle sind gleich gut verträglich.

Der Preis spielt im Leben eine grosse Rolle. In Zeiten steigender Krankenkassenprämien und Lebenshaltungskosten achten viele von uns bewusster darauf, wofür sie ihr Geld ausgeben. Das COMOD®-System von URSAPHARM ist ein gutes Beispiel dafür, wie man mit einer überlegten Auswahl bei Augentropfen längerfristig Geld spart.

Mehr Tropfen, kleinere Gesamtkosten

Eine COMOD®-Flasche mit 10 ml Inhalt liefert 300 gleich grosse Tropfen. Das bedeutet: Jeder Pumpstoss gibt zuverlässig jene Menge ab, die das Auge braucht. So wird das Auge optimal befeuchtet, ohne dass etwas überläuft oder verloren geht.

Im Alltag macht das einen spürbaren Unterschied. Denn durch die präzise Dosierung hält eine Flasche 26 Prozent länger¹ als herkömmliche Dosiersysteme. Wer langfristig auf das COMOD®-System setzt, merkt schnell: Das lohnt sich.

Frei von Zusatzstoffen, die das Auge belasten können

Die Einsparung ist aber nicht der einzige Vorteil des COMOD®-Systems. Viele Menschen reagieren empfindlich auf Konservierungsmittel oder andere Zusätze in medizinischen Produkten. Konservierungsstoffe, Phosphate oder Emulgatoren können die empfindliche Augenoberfläche reizen und im schlimmsten Fall sogar die natürliche Tränenproduktion stören.

Die Produkte im COMOD®-System sind frei von Konservierungsmitteln, Phosphaten und Emulgatoren. Das bedeutet: keine unnötige Reizung und keine Belastung

für das Auge. Das System ist damit ideal für Allergiker*innen und Menschen mit empfindlichen Augen, die regelmässig Tropfen über längere Zeit anwenden müssen.

Praktisch für unterwegs, schonend für die Umwelt

Dank des luftdichten Innenbeutels bleibt der Inhalt auch nach Anbruch über Monate hinweg steril – ganz ohne chemische Konservierung. Die Flasche ist klein, handlich und einfach zu bedienen. Sie passt in jede Handtasche und ist perfekt für unterwegs, im Büro oder auf Reisen.

Ein weiterer Vorteil: Einzeldosisbehälter erzeugen bei regelmässiger Anwendung viel Verpackungsmüll. Das COMOD®-System dagegen ist nachhaltig. Eine einzige Flasche ersetzt mehrere Einzeldosen und verursacht damit deutlich weniger Abfall.



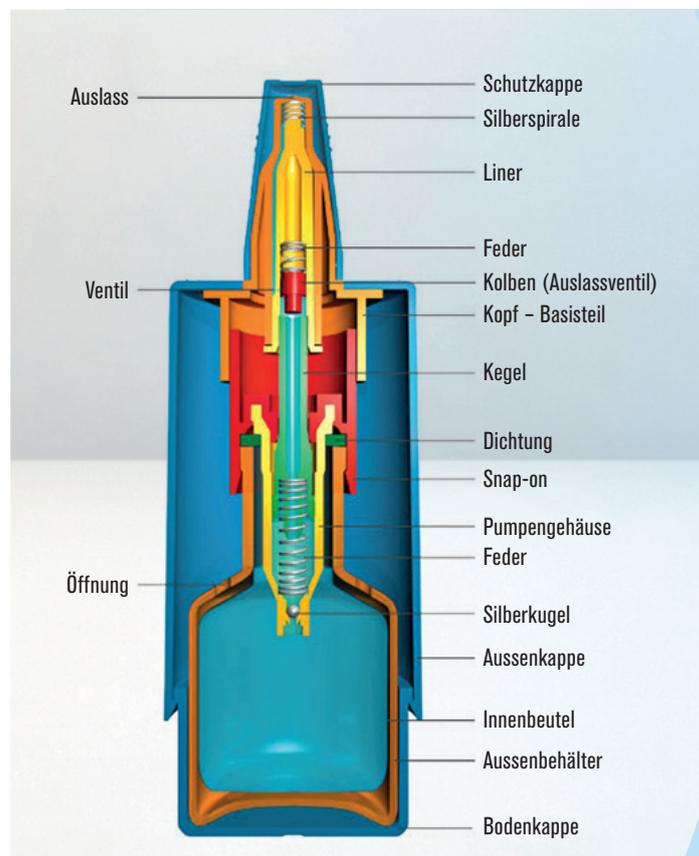
Gerade bei empfindlichen Augen sollten Augentropfen gut verträglich und ohne chemische Zusatzstoffe sein.

COMOD®-System: Jetzt Vorrat für die Ferien sichern

Ferienzeit ist Reisezeit. Trockene Augen im Flugzeug, durch Klimaanlagen oder lange Autofahrten sind keine Seltenheit. Damit Sie auch unterwegs optimal versorgt sind, lohnt es sich, jetzt einen prak-

tischen Sommer-Vorrat an Augentropfen im COMOD®-System anzulegen. So reisen Sie entspannt und gut vorbereitet.

¹Quelle: Studie durch Auftragslabor Quasaar GmbH, 2018



Das innovative Pumpsystem gewährleistet eine präzise Dosierung, schützt die Flüssigkeit im Innenbeutel ohne Konservierungsstoffe und erspart viel Verpackungsmüll.

Was ist das COMOD®-System?

Das mechanische COMOD®-System ist ein patentiertes Mehrdosis-System mit einem luftdicht verschlossenen Innenbeutel. Beim Pumpen strömt Luft lediglich in den Zwischenraum zwischen Beutel und Flaschenwand, nicht aber zum Tropfen selbst. Dadurch bleibt der Inhalt bis zu sechs Monate lang steril. Ganz ohne Konservierungsmittel. Gleichzeitig garantiert das System eine präzise Dosierung: Jeder Pumpstoss gibt exakt einen gleich grossen Tropfen ab. Das sorgt für eine hohe Ergiebigkeit, optimale Wirkung und zuverlässige Verträglichkeit.

Mehr über das innovative System erfahren Sie hier:



GRAUER STAR: FRÜH ERKENNEN UND BEHANDELN

Haben Sie das auch schon erlebt? Alles erscheint wie durch einen Schleier, Farben verblassen und Lesen wird immer mühsamer und anstrengender. Wenn Ihnen diese Symptome bekannt vorkommen, steckt vermutlich der Graue Star - im Fachbegriff «Katarakt» - dahinter.

Grauer Star ist eine Augenerkrankung, die mit fortschreitendem Alter fast alle trifft und die Augenlinse trübt. Unbehandelt nimmt die Sehkraft ab - Lebensqualität und Selbstständigkeit leiden. Aber keine Sorge: Mit frühzeitiger Diagnose und moderner Therapie kann klare Sicht wieder zurückkehren.

Wie bemerkt man Grauen Star?

Die meist langsam fortschreitende Trübung der Augenlinse führt dazu, dass man nicht mehr klarsieht: Kontraste und Farben verblassen, die Sehschärfe nimmt ab. Es gibt keine Tropfen oder Medikamente dagegen - nur eine chirurgische Entfernung der getrübten Linse und die Implantation einer Kunstlinse können helfen.

Erste Anzeichen und Symptome

«Es gibt typische Symptome, die man schon frühzeitig feststellen kann. Ich empfehle, diese nicht zu ignorieren, sondern mitzuteilen», erklärt PD Dr. med. Tamer Tandogan, Chefarzt Augenheilkunde der Pallas Kliniken.

Bei diesen Symptomen empfiehlt PD Dr. med. Tandogan eine augenärztliche Untersuchung: Wenn Farben und Kontraste verblassen, die Sehschärfe abnimmt und das Lesen ohne Licht schwerer fällt. Und ebenfalls bei erhöhter Blendempfindlichkeit in der Dämmerung, wenn die entgegenkommenden Scheinwer-



Die Augenerkrankung Grauer Star mit getrübten Augenlinsen trifft mit fortschreitendem Alter fast alle.

fer stärker stören und das Autofahren bei Nacht schwierig wird.

«Selbst wenn wir eine andere Ursache für diese Sehbeschwerden feststellen sollten - in der Regel kann die richtige Behandlung eine wesentliche Erleichterung und damit auch Verbesserung der Lebensqualität bewirken», erklärt der Facharzt für Augenheilkunde und Spezialist für Augenoperationen.

Vorsorge: Wann zum Augenarzt?

Viele bemerken Grauen Star erst, wenn die Sicht im Alltag bereits eingeschränkt ist. «Ab 60 empfehlen wir jährliche Kontrollen - so erkennen wir eine beginnende Linsentrübung rechtzeitig und können die Sehkraft ohne Einschränkungen erhalten oder sogar wieder verbessern», betont PD Dr. med. Tamer Tandogan. Die moderne Augenheilkunde bietet heute zahlreiche Möglichkeiten, das Sehvermögen bis ins hohe Alter auf einem sehr hohen Niveau zu halten.»

Moderne Behandlungsmethoden

Bei der Standardtherapie wird die getrübte Linse durch eine Kunstlinse ersetzt. Der Eingriff dauert nur rund 20 Minuten, wird ambulant durchgeführt und zählt zu den sichersten Augenoperationen. Eine Option ist auch, die Korrektur des Grauen Stars mit einer Sehkorrektur zu verbinden. Während die klassische Graue Star Operation ausschliesslich die eingetrübte Linse ersetzt, aber nicht die Schärfe und Distanzanpassung verändert, gibt es moderne Premiumlinsen. PD Dr. med. Tandogan: «Mit Multifokallinsen können wir ein scharfes Sehen in Ferne und Nähe ermöglichen, wäh-

rend torische Linsen eine Hornhautverkrümmung korrigieren. Oft wird damit eine weitgehende Brillenfreiheit erreicht.»

Wahlweise kann der Eingriff in den Pallas Kliniken mit einem sogenannten Femtosekundenlaser durchgeführt werden, dieser macht den Eingriff noch präziser und schonender. Der Laser gewährleistet, dass möglichst wenig manuelle Schnitte durchgeführt werden müssen. «Bereits kurz nach dem Eingriff sehen die Patientinnen und Patienten deutlich besser und können schnell in den Alltag zurückkehren. Fast alle sind begeistert von der zurückgekehrten Farbenpracht und Sehschärfe.»



Infoveranstaltungen «Grauer Star» der Pallas Kliniken

Die Pallas Kliniken - mit 17 Standorten in der ganzen Deutschschweiz führend in der Augenheilkunde - informieren an kostenlosen Informationsanlässen aus erster Hand und kompetent über den Grauen Star. Die nächsten Daten:

12.6.2025 in Bad Zurzach mit
Dr. med. (SI) Angela Thaler
19.6.2025 in Aarau mit
Dr. med. (SI) Angela Thaler

Für Details scannen Sie bitte
den QR-Code



Weitere Informationen

Empfehlung für Leserinnen und Leser der Schweizer Hausapotheke: Vereinbaren Sie jetzt einen unverbindlichen Untersuchungstermin zum Grauen Star bei Pallas in Ihrer Nähe, scannen Sie dazu den QR-Code.



PD Dr. med. Tamer Tandogan

ist Facharzt für Augenheilkunde, spez. Ophthalmochirurgie, und Chefarzt Augenheilkunde der Pallas Kliniken.

ZÄHNEKNIRSCHEN – EINE UNTERSCHÄTZTE GEFAHR

Bruxismus oder Zähneknirschen ist ein Problem, von dem ein erheblicher Teil der Schweizer Bevölkerung betroffen ist. Es ist oft unbewusst, tritt vor allem nachts auf und kann verheerende Folgen für die Mundgesundheit und das allgemeine Wohlbefinden haben.

Die Ursachen für Bruxismus sind vielfältig: Stress, Ängste, Zahnfehlstellungen, Medikamente (Antidepressiva). Leider werden seine Auswirkungen oft heruntergespielt. Dabei kann das Knirschen mit den Zähnen zu irreversiblen Schäden führen:

- Vorzeitige Abnutzung des Zahnschmelzes und Zahnfrakturen.
- Starke Schmerzen im Bereich von Kaumuskulatur, Kiefergelenk, Wangen, Nacken und Schläfen.
- Chronische Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus.
- Schäden an Zahnersatz, Füllungen oder Implantaten.
- Überempfindlichkeit der Zähne, Zahnlockerung und Zahnfleischbluten.

Diese oft schwerwiegenden Folgen erfordern eine schnelle und wirksame Behandlung.

Obwohl Bruxismus an sich nicht mit Medikamenten behandelbar ist, können und sollten seine Symptome gelindert werden, um

irreversible Folgen zu vermeiden. Die einzige Lösung, die von medizinischen Fachleuten einhellig anerkannt wird, ist die individuelle Aufbisschiene, die den Kontakt der Zahnoberflächen verhindert. Das Kiefergelenk wird entlastet und die Muskulatur entspannt.

Bisher konnte die Anfertigung massgefertigter Schienen nur durch Zahnärzte erfolgen. Ein aufwendiger, teurer Prozess, der mehrere Konsultationen erfordert. Andere generische Hilfsmittel, die oft nicht den zahnmedizinischen Anforderungen entsprechen, können sich als unbequem, unwirksam oder gar als kontraproduktiv erweisen.

Angesichts dieser Einschränkungen hat W3 Solutions, in Zusammenarbeit mit Zahnärzten und Universitäten, eine patentierte,



Durch das nächtliche zumeist unbewusste Knirschen mit den Zähnen (Bruxismus) entsteht ein mechanischer Zahnabrieb, die Abrasion.



innovative und effiziente Lösung entwickelt: die SoluBrux® Knirscherschiene. Die Anti-Bruxismus-Schiene SoluBrux® hat sich als die Referenzlösung durchgesetzt. Sie vereint:

- Fortschrittliche Technologie für optimalem Komfort.

- Perfekte Anpassung an das Gebiss dank des speziellen, thermoformbaren Materials.
- Nachgewiesene Wirksamkeit zur Begrenzung des Zähneknirschens und zum Schutz des Zahnschmelzes.
- Eine kostengünstige und unkomplizierte Alternative für alle, die unter Bruxismus leiden.

Für mehr Informationen oder Fragen: w3solutions.ch

SOLU Brux

SoluBrux®, ein Medizinprodukt mit CE-Zertifikat, wird seit 15 Jahren im eigenen, zertifizierten Betrieb der W3 Solutions Sàrl in Frankreich hergestellt. Von vielen Gesundheitsexperten empfohlen, ist SoluBrux® auch in Ihrer Apotheke erhältlich. (Pharma Code: 4421230).

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



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

WENN HÄNDE SPRECHEN

Gebärdensprachen kennen wir alle. Zumindest haben die meisten von uns schon jemanden bei deren Anwendung gesehen. Was es allerdings mit diesen visuellen Sprachen genau auf sich hat und wie sie funktionieren, wissen die wenigsten. Um ein bisschen Licht ins Dunkel zu bringen, hier einige wissenswerte Fakten

Wie viele Menschen sind von Gehörlosigkeit betroffen und nutzen die Gebärdensprachen?

Weltweit sind etwa 5 Prozent der Bevölkerung, also 70 Millionen Menschen, gehörlos. Davon leben schätzungsweise 20000 bis 30000 in der Schweiz, und fast alle von ihnen nutzen die Gebärdensprachen, um sich im Alltag zu verständigen.

Seit wann gibt es Gebärdensprachen?

Schon sehr lange. Bereits in der Antike berichteten Philosophen wie Aristoteles und Sokrates von Gehörlosen, die sich in Form von Gebärden verständigten. Ab dem 18. Jahrhundert wurde die Gebärdensprache dann systematisch entwickelt. In Frankreich gründet Abbé Charles-Michel de l'Épée (1712-1789) die erste Schule für gehörlose Kinder, die mithilfe von Gebärden unterrichtet wurden. Zwischen 1880 und 1980 waren aber Gebärdensprachen in Europa behördlich aus Schulzimmern verbannt, Gehörlose wurden im Unterricht zum Sprechen gezwungen. Die Gebärdensprachen wurden teilweise als minderwertig betrachtet, gewisse hörende Pädagogen hatten sie gar als «Affensprache» denunziert.

Wie viele verschiedene Gebärdensprachen gibt es?

Weltweit gibt es über 300 verschiedene Gebärdensprachen. Sie entwickelten sich - wie die gesprochenen Sprachen auch - sehr unterschiedlich, was nicht zuletzt mit der

jeweiligen Kultur zusammenhängt. Insofern erstaunt es nicht, dass es in den Gebärdensprachen sogar Dialekte gibt, die sich von Region zu Region und von Stadt zu Stadt unterscheiden können.

Gibt es eine allgemeingültige und somit international verständliche Gebärdensprache?

Als eigentliche Sprache an und für sich nicht. Aber es gibt die anerkannte Konvention

«International Sign» (IS). Hierbei handelt es sich aber um keine vollständige Sprache mit eigener Grammatik.

Kann mit Gebärdensprachen grundsätzlich alles formuliert werden?

Ja, es handelt sich um vollständige Sprachen mit Grammatik, die den Lautsprachen in nichts nachstehen. Insofern kann alles gebärdet werden - vom Theaterstück bis zum



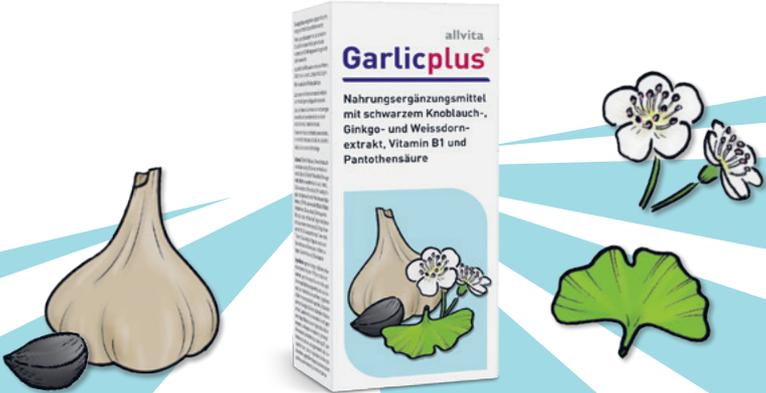
Gebärdensprachen gibt es zwar schon länger, doch erst ab dem 18. Jahrhundert wurden sie systematisch entwickelt. Inzwischen gibt es weltweit über 300 verschiedene Varianten und man unterscheidet sogar in einzelne Dialekte.

allvita
Garlicplus®

Für Herz & geistige Leistung!

Mit schwarzem Knoblauch-, Weissdorn- und Ginkgo-Extrakt, Vitamin B1 und Pantothensäure

Erhältlich in Apotheken, Drogerien und Online



Nahrungsergänzungsmittel mit schwarzem Knoblauch-, Ginkgo- und Weissdornextrakt, Vitamin B1 und Pantothensäure

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen



Eine Gebärdensprache ist eine vollständige Sprache mit Grammatik, analog einer Lautsprache. Und man kann damit alles ausdrücken; oftmals unterstützt durch zusätzliche Gesten, Umschreibungen und das Buchstabieren.

Poetry Slam und Rap-Song. Abstrakte oder technische Begriffe können allerdings eine Herausforderung darstellen, wenn es dazu (noch) keine standardisierte Gebärde gibt. Gegebenenfalls wird das Wort dann einfach umschrieben oder mit dem Fingeralphabet buchstabiert.

Wie werden Gebärden für neue Begriffe (z.B. für neue Technologien) entwickelt?

Oft wird die Gebärde von der optischen Erscheinung oder der Funktion des Begriffs abgeleitet. Beim Smartphone ist es beispielsweise die typische Wischbewegung, die man dann auf der Handfläche nachmacht. Manchmal sind es aber auch Kombinationen aus bestehenden Gebärden, die den neuen Begriff umschreiben: Eine E-Mail setzt sich beispielsweise aus «Elektrizität» und «Brief» zusammen. Marken- oder Firmennamen werden meistens mit dem Fingeralphabet buchstabiert.

Wer entwickelt neue Gebärden?

Neue Gebärden entstehen oft durch die Gehörlosengemeinschaft selbst. In einigen Ländern gibt es aber auch offizielle Gremien oder Verbände, die neue Gebärden standar-

disieren. In der Schweiz übernehmen diese Aufgabe die Expertinnen und Experten vom Schweizerischen Gehörlosenbund (SGB-FSS) und die Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik (HfH).

Wie sind die Sätze in Gebärdensprache - im Vergleich zur gesprochenen Sprache - aufgebaut?

Die Wortstellung in den Gebärdensprachen ist meistens anders als in der Lautsprache. In der Regel gilt die Reihenfolge: Zeit, Ort, Subjekt, Objekt und Verb. Die Verben werden dabei nicht konjugiert, stattdessen werden Zeitangaben wie z.B. «gestern» oder «morgen» angegeben. Zudem können Adjektive im Ausdruck integriert werden (z.B. schnell Velofahren – die Gebärde für Velofahren wird schneller ausgeführt und die entsprechende Mimik dazu gemacht).

Wie können Sprachbarrieren zwischen Menschen mit und ohne Höreinschränkung überbrückt werden?

Zum einen mit Gebärdensprachendolmetscher*innen, zum anderen mit technischen Hilfsmitteln wie einer Sprache-zu-Text-App

oder einer automatischen Untertitelung – diese sind aber, trotz KI, oft noch unausgereift. Natürlich auch nützlich ist die schriftliche Kommunikation per Handy oder Notizzettel, wobei zu beachten ist, dass die Schriftsprache für viele gehörlose Personen bereits eine Fremdsprache ist.

Welchen Stellenwert hat das Lippenlesen?

Das Lippenlesen kann hilfreich sein, aber es ist sehr fehleranfällig. Das ist auch einer der Gründe, warum in der Deutschschweizer Gebärdensprache (DSGS) das Mundbild auf Hochdeutsch geformt wird, denn in Dialekten wird viel guttural (in der Kehle) gebildet oder auch verschluckt. Nur etwa 30 bis 40 Prozent der Laute sind eindeutig von den Lippen ablesbar. Die Laute für ein «M» und ein «B» sind beispielsweise nur schwer zu unterscheiden.

Susanne Lieber



GUT ZU WISSEN

Gebärdensprache-Lexikon - Wer wissen will, wie ein bestimmtes Wort gebärdet wird, kann dies hier nachschauen: <https://www.sgb-fss.ch/signsuisse/>

Online-Lernplattform für Gebärdensprache: <https://e-learning.signwise.ch/>

Hilfreiche Adressen: Schweizerischer Gehörlosenbund (SGB-FSS): <https://www.sgb-fss.ch/de/> und Schweizerischer Hörbehindertenverband (Sonos): <https://hoerbehindert.ch/>

epitact

Leiden Sie an
Hallux valgus?

Medizinprodukt
Erhältlich im Fachhandel und Online



Schützen den
Ballenzeh
vor Reibung
und lindern
Schmerzen.



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

epitact.ch

KRAMPF LÖSEN MIT MAGNESIUMSPRAY

Bei einem Muskelkrampf hilft Magnesium, indem es die Muskelanspannung reduziert und den Schmerz lindert. Kennt man schon lange die orale Magnesiumeinnahme zur Prävention, sind Sprays zur akuten Anwendung auf der Haut relativ neu. Im Interview berichtet Prof. Dr. Stefan Hockertz, Erfinder des Magnesiumsprays Magolio, mehr darüber.

Herr Professor Hockertz, wie gravierend ist eine Unterversorgung mit Magnesium?

Die Hauptursache für eine Unterversorgung ist, man spricht hier von einer Hypomagnesiämie, dass wir Menschen Magnesium nicht selbst zu bilden vermögen. Wir müssen es etwa über die Nahrung von aussen aufnehmen. Wegen der Unterversorgung drohen sonst Muskelkrämpfe. Der Klassiker ist ein Wadenkrampf, aber jeder Muskel kann von einem Krampf betroffen werden.

Was geschieht bei einem Krampf?

Am Muskelkrampf beteiligt sind die zwei Muskelproteine Actin und Myosin. Sie sind in unseren Muskeln die Arbeiter – ohne sie könnte sich kein Muskel zusammenziehen. Normalerweise liegen Actin und Myosin in den Muskelfasern nebeneinander, bei einer Muskelkontraktion heften sich die Myosin-Köpfchen an die Actine und ziehen daran entlang. Diese Verbindung bleibt dann aber beim Krampf weiter bestehen: Der Muskel verklemmt sich, ähnlich wie zwei sich verhakende Kämme. Übrigens ist für einen Muskel der Kraftaufwand nicht das Anspannen, sondern das wieder Lösen. Ein Muskel krampft, wenn er angespannt bleibt, sich verhärtet und sich nicht mehr von selbst löst.

Weshalb schmerzt es bei einem Krampf?

Der Schmerz wird durch die Überbeanspruchung des Muskels ausgelöst. Daran beteiligt ist unter anderem Prostaglandin. Bei einem

Muskelschmerz senkt dieses Gewebehormon die Reizschwelle der Schmerzrezeptoren, was die Nerven auf Reize empfindlicher macht. Bei einem Muskelkrampf wird der Muskel zusammengesprengt. Dadurch kommt weniger Blut und Sauerstoff an und das Gewebe wird beeinträchtigt. Der Krampf tut darum so weh, weil die Schmerzrezeptoren durch die Prostaglandine noch empfindlicher sind.

Und was bewirkt hier Magnesium?

Magnesium kann helfen, die Muskelzellen zu beruhigen und so zu verhindern, dass Prostaglandine in grossen Mengen freigesetzt werden. So entsteht auch weniger Schmerz.

Wie beurteilen Sie die orale Einnahme von Magnesium als Nahrungsergänzungsmittel?

Um etwa gegen eine Unterversorgung anzugehen, ist das gewiss eine ideale Form der Magnesiumzufuhr und auch sinnvoll. Dies vor allem, wenn wir den ganzen Körper erreichen wollen. Doch in akuten Fällen, also etwa bei Muskelkrämpfen oder gegen Verspannungen, empfehle ich eine äusserliche Applikation über die Haut.

Wir sprechen hier von einer lokalen und punktuellen Anwendung?

Genau. Sie ist dann angezeigt, wenn ich eine lokale Wirkung an einer bestimmten Stelle, zum Beispiel bei einem verkrampften Muskel im Oberarm oder in der Wade, benötige. Wenn ich dort Magnesium aufsprühe, etwa

in Form des von mir entwickelten Magolio Sprays, bekomme ich den unmittelbaren Stress aus dem Muskel. Für diese akute Versorgung eignet sich die orale Aufnahme nicht.

Wirkt denn über den Magen aufgenommenes Magnesium nicht vehementer?

Bekanntlich hängt die Wirkung auch von der Bioverfügbarkeit ab. Und für mich ist die Verfügbarkeit von oral eingenommenem Magnesium relativ beschränkt. Die Resorption des Magnesiums über die Haut ist besser als bei einer oralen Einnahme.

Was macht Ihr Spray so besonders?

Die besonders gute Verfügbarkeit aufgrund seiner Zusammensetzung. Gewiss gab es schon vor Magolio mehrere Produkte zur Applikation von Magnesium auf der Haut, etwa in Form von Ölen. Doch viele der Magnesiumöle waren eigentlich gar keine Öle. Schaut man sich ihre Zusammensetzung an, dann ist dort hochkonzentriertes Magnesium in Wasser gelöst. Dabei wäre das Öl unabdingbar, denn dieses dient dazu, dass das Magnesium durch die Haut findet.

Bei Magnesium denke ich trotzdem an weisse Verfärbungen und Rückstände auf der Haut.

Dies ist effektiv ein Nachteil von gewissen Produkten, bei denen das Magnesium in Wasser gelöst ist. Zwar kann man auf diesem



Ein Wadenkrampf kann die Folge einer Unterversorgung mit Magnesium sein. Um die verhärteten Muskeln zu lösen, können Mittel wie der Magolio Magnesiumspray helfen.

Weg tatsächlich ebenfalls Magnesium durch die Hautbarriere bringen, doch ein Grossteil bleibt auf der Haut zurück, was unschön aussieht sowie unangenehm ist. Und es kann sogar schädlich sein. Das kommt daher, dass der Hauptbestandteil dieser Magnesiumöle meistens in Wasser aufgelöstes Magnesiumchlorid ist. Dies hat zur Folge, dass dadurch letztlich eine hoch konzentrierte Salzlösung auf die Haut aufgetragen wird. Trifft die stark salzhaltige Lösung auf die Haut auf, kommt es zu einer Osmose. Bei diesem physikalischen Effekt gelangt Flüssigkeit durch die Haut. Dabei werden aber die oberen Hautschichten ausgetrocknet, da die konzentrierte Magnesiumchloridlösung Wasser aus den oberen Hautschichten bindet. Doch es bleibt nicht nur beim Austrocknen der Haut, sondern die Chloride auf der Haut können auch das Mikrobiom der Haut beeinflussen und letztlich ebenso schädigen.

Was war hier Ihre Lösung?

Wir haben Lecithin sowie Glycerin mit Tocopherol, sprich Vitamin E, und Pentylenglykol, dies für eine bessere Haltbarkeit, zusammengefügt. Dies sind Substanzen, die von der Haut resorbiert, also aufgenommen werden. Und mit ihnen reist im Rahmen der Magolio-Formel das Magnesium sozusagen huckepack mit. Dies hat zwei Vorteile: Es bleibt nichts auf der Haut zurück und durch die gute Resorption wird auch viel weniger Magnesium benötigt.

Betroffenen mit einem empfindlichen Magen dürfte die Magnesiumzufuhr über die Haut entgegenkommen.

Das stimmt. Bei einer transdermalen Absorption wird die Darmflora nicht beeinträchtigt. Weil so das Mikrobiom nicht belastet wird, sind bei einem Spray zum Beispiel Durchfälle kein Thema.

Wie viel Magnesium führt man mit einer Magolio-Anwendung dem Körper zu?

Pro Anwendung appliziert man rund fünf bis zehn Sprühstösse Magolio auf die Haut. Laut unseren Berechnungen enthält ein einzelner Sprühstoss etwa 5 mg Magnesium.

Und muss man das noch irgendwie abdecken oder zieht es gut ein?

Magolio zieht sehr schnell ein. Dadurch, dass es sehr schnell resorbiert wird, kann man zwei, drei Minuten später etwa einen Handschuh anziehen oder seine Kleidung überstreifen und es entstehen keine Flecken. Auch bleiben keine ölige Substanz und weissen Flecken auf der Haut zurück.

Wo sehen Sie die Anwendungsgebiete eines Magnesiumsprays?

Zum einen sicher im sportlichen Bereich, vor allem bei Wadenkrämpfen, Prellungen und Gelenkschmerzen, aber nicht nur. Der Spray nützt zum Beispiel auch dann, wenn man während des Schlafs die Nacht über mit den Zähnen geknirscht hatte und am Morgen mit einer Verspannung im Kiefer aufwacht. Diese mitunter ziemlich schmerzhaften Verkrampfung kann mit dem äusserlichen Einsatz von Magnesiumspray gelindert werden. Ein wichtiges Einsatzgebiet sind etwa auch Muskelverspannungen im Nacken, zum Beispiel nach langer Bildschirmarbeit.

Dazu soll Magolio sogar auch hautpflegend sein. Wenn ich Lecithin sowie Glycerin auf die Haut gebe, dann wird diese elastisch und dadurch kann ich ebenfalls die obere Hautschicht pflegen.

Wie steht es um Nebenwirkungen wie etwa ein Brennen auf der Haut?

Nun, das von mir in Kooperation mit Partnern entwickelte Magolio Spray ist in Deutschland seit etwa sechs Monaten auf dem Markt. Nebenwirkungen sind uns, sowie unserem Schweizer Vertriebspartner Chrisana, zwar

bisher noch keine gemeldet worden, doch wir beobachten diesen Aspekt natürlich genau. Das ist schliesslich unsere Aufgabe.

Interview: Martin Mäder

Weitere Informationen zum Magnesiumspray Magolio: www.chrisana.ch

Professor Dr. rer. nat. Stefan W. Hockertz



ist Immunologe, Pharmakologe und Toxikologe und war in Deutschland Mitglied des Direktoriums des Fraunhofer Institutes für Toxikologie und Umweltmedizin in Hamburg und am Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf Direktor und Professor des Institutes für Experimentelle und Klinische Toxikologie. Im Jahr 1994 gründete Stefan Hockertz in Deutschland das toxikologische und pharmakologische Technologieberatungsunternehmen tpi consult, dieses ist seit 2011 auch in der Schweiz vertreten.

NORIT®
gegen Durchfall

100% pflanzliche Aktivkohle

- Adsorbiert Schadstoffe im Magen und Darmtrakt
- Ideal auf Reisen
- Für Erwachsene

für Ihre Haus- und Reiseapotheke

Erhältlich in Ihrer Drogerie und Apotheke
APS Arzneimittel-Parallelimport-Service AG, Cham

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

DAS RÄTSEL

erneuter Zusammenchluss		Geck, Dandy Kürzel für Nebraska		Importquote chem. Zn. f. Schwefel	Märchenwesen, Pl. Autokennz. der Türkei		Sparten v. grossen Unternehmen		wasserreichster Strom Afrikas	Abteil einer Grünanlage	etliche Ruderclub, Abkürzung	1	ringförmig angeordnete Kleinplaneten
		8											
Tagung v. Angehörigen einer jüdischen Bewegung				sprechen zu je					Zahl nordischer männl. Vorname				rückwärtiger Teil e. Gemäldes, Fond
Paradiesgarten von, frz.		italienische Tonsilbe			flüchtiger Augenblick Schachfigur, Pl.		ganz und ... (total, komplett)				Schalenswildart		
				Initialen von Arent (t)		gesunde körperliche Betätigung					olymp. Länderkürzel für Eritrea		
exakt Vergeltungstat				7			eh. nordamer. Revolverheld (Wyatt)	Nervenzelle (medizinisch)	10				
Initialen der Redgrave		grob, roh Einfamilienhaus, Abkürzung				tropische Niederschlagsperiode							3
				kurz für einen Staatenbund		Tierlaut dergleichen, Abkürzung		chem. Zeichen f. Lawrencium	Aufmerksamkeit, Interesse		Kürzel für Nanofarad	frz. Adelsprädikat zwei Musiker	
US-amer. Schauspielerin (Bo)		Staaten, die best. Rohstoffe abbauen							2				
		5											
Kontrolle der Faktura, Revision	21. Buchstabe im Alphabet	Vorsilbe (zweifach, doppelt)		achtenswert, honorabel	französ. Artikel Rechtswalt, Abk.		sagenhafte germanische Frühlingsgöttin	Sportwagen v. Opel Wort der Zusage			ohne Grund, Abkürzung vorhanden		
Volk am mittleren Nil					Schlafkabine der Seeleute am Schiff					Träger der Erbanlage, Plural		doppelter Selbstlaut chem. Zn. f. Barium	
Alter ... (anderes Ich, vertrauter Freund)		Zusammenfassung, Plural				4							
				Autokennz. von Griechenland Ausruf	... mene muh (Auszahlreim)	Ortsteil, Abkürzung Initialen v. Dreyfuss		mir, mich, englisch doppelter Mitlaut			dt. Fernsehanstalt pers. Fürwort (Dativ)		
sich verflechten oder verzahnen	grossartig, ausgezeichnet Zwielaut											TLD von Finnland	Initialen d. Astronauten Armstrong (t)
									6				
US-Soldat, ugs.		italienische Zahl		9		chem. Zeichen f. Natrium		...-Punkt (bei Skisprungschanzen)		Gebirge und Kloster in Bulgarien			

ADAM

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

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 10 Gutscheine für «THE MATTERHORN STORY» im Wert von CHF 130.- (inkl. 1 Einzeleintritt von CHF 85.- sowie die Retourfahrt Zermatt-Riffelberg-Zermatt zum Preis von CHF 45.-, exkl. Anreise nach Zermatt sowie Kost und Logis), gestiftet von der Freilichtspiele Zermatt GmbH, Zermatt. Scannen Sie dazu den QR-Code (schweizerhausapotheke.ch/gewinnspiele) und füllen Sie das Formular aus. Einsendeschluss 30 Juni 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.



FAMILIÄRE VERSTRICKUNGEN LÖSEN

Familien sind anhand einer bestimmten Methodik aufgestellt. In einem solchen Familiensystem sind alle Mitglieder auf einer tiefen, unbewussten Ebene miteinander verbunden. So übernehmen wir häufig unbewältigte Lebensaufgaben, Probleme, negative Einstellungen und Emotionen von Familienmitgliedern, ohne dies zu bemerken.

Familiäre Verstrickungen sind deshalb problematisch, weil sie zu persönlichen Krisen führen und psychische wie körperliche Beeinträchtigungen verursachen können. Eine der Ursachen dafür ist, dass wir die Last anderer unbewusst mittragen. Zusätzlich tragen familiäre Verstrickungen dazu bei, dass Menschen trotz vieler Bemühungen, ihr Verhalten zu ändern, immer wieder dieselben Fehler machen oder ähnliche negative Erfahrungen und schlechte Gefühle erleben, ohne eine Erklärung dafür zu finden.

Die Methodik der Familienaufstellung

Vielen von ihnen gelingt es nicht, neue Wege einzuschlagen, obwohl sie wissen, dass sie anders handeln könnten. Zurückliegende schwere Schicksale in der Sippe wirken oft bis in unsere Gegenwart hinein. Es entstehen Bindungen, die sich wie eine Glocke über unser Wesen legen.

Nun ist die Familienaufstellung als therapeutische Methode bei Lebensproblemen verschiedener Art, bei Ängsten, Depressionen, Süchten und chronischen körperlichen Leiden eine wirksame Möglichkeit, Veränderungen herbeizuführen und Heilungsprozesse



Familiäre Verstrickungen und daraus resultierende Konflikte können sehr belastend sein.

einzuweiten. Werden die Verstrickungen gelöst, können wir die gebundene Kraft und Energie für unsere Entwicklung und ein freies, konstruktives Leben nutzen.

Aus der Praxis

Das Familienaufstellen ist eine Methode der systemischen Psychotherapie, die davon ausgeht, dass das Familienumfeld des Klienten wichtig für den Beratungserfolg ist. Menschen platzieren ihre Familienmitglieder, meist repräsentiert durch Stellvertreter, im Raum und gestalten so die Konflikte und Beziehungsmuster ihrer Familie nach.

Die Stellvertreter wachsen im Laufe des Prozesses in ihre Rollen hinein und beginnen, wie die wirklichen Familienmitglieder zu fühlen und zu handeln. Belastendes wird in der hier ansetzenden Prozessarbeit unter Anleitung aufgedeckt und in heilsame Lösungen umgeleitet. Die Aufstellungsarbeit führt in kurzer Zeit zu verblüffenden Einsichten.

Arten der Familienaufstellung

1. Einzelaufstellung: Einzelaufstellungen sind eine sehr persönliche Form des Familienaufstellens. Hier steht der Klient im absoluten Mittelpunkt. Dies ermöglicht eine tiefgehende Auseinandersetzung mit den eigenen Themen. Der Aufstellungsleiter schlüpft in die Rollen der Stellvertreter oder er verwendet Bodenanker.

2. Gruppenaufstellung: Hier sind mehrere Teilnehmer anwesend, die sich gegenseitig als Stellvertreter dienen. Diese Art der Aufstellung bietet den Vorteil, dass man viele verschiedene Perspektiven und Dynamiken gleichzeitig beobachten kann. In der Gruppenarbeit wird oft ein intensives Gemeinschaftsgefühl entwickelt.
3. Paaraufstellung: In einer Paaraufstellung stehen beide Partner im Mittelpunkt, wodurch die Dynamiken und Beziehungsstrukturen sichtbar gemacht werden. Diese Sitzungen ermöglichen es Paaren, eine tiefere Verbindung zueinander zu entwickeln und Muster zu erkennen, die zu Konflikten führen. Sie können ihre Sichtweisen und Gefühle ausdrücken und echtes Verständnis für die Perspektive des anderen gewinnen.



Seminar-Tipp

Die Paracelsus Schule Zürich bietet ab dem 21. Juni 2025 die Fachfortbildung «Familien- und Systemaufstellung» an. Diese gibt Ihnen die Gelegenheit, sich mit dieser faszinierenden und bewegenden Methode der modernen Psychotherapie vertraut zu machen und damit professionell zu arbeiten. Sie erlernen die Methodik in Theorie und Praxis. Weitere Informationen hier:



Abbas Schirmohammadi

Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.



Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.



WENN KLEINE PLAGGEISTER **DIE KLEINEN PLAGEN**

Kleinkinder sind blutsaugenden Insekten zumeist hilflos ausgeliefert. Sei es draussen, im Kinderwagen oder auch nachts im Babybett: Wenn die zarte Kinderhaut juckt und brennt, braucht es ein Mittel, das beruhigend, kühlend sowie abschwellend Linderung verschafft.

Kaum wird es wieder wärmer, haben Stechmücken und Bremsen wieder Flugwetter. Darum braucht es für die Kleinsten Schutzmassnahmen. Sei es in Form von Bekleidung, Moskitonetzen oder Schutzgittern. Oder man verwendet chemikalienfreie Sprays sowie natürliche Abwehrstoffe wie ätherische Öle, Lavendel oder Zitronengras. Kommt es aber zum Stich, ist die Einstichstelle zu behandeln. Unterwegs kommt am besten ein Roll-on-Stick zum Einsatz. Speziell

für Babys und Kleinkinder entwickelt wurde der Roll-on «Leucen Pic Kids». Er ist dermatologisch getestet und hat eine geeignete Formulierung, indem etwa auf stark riechende ätherische Öle verzichtet wurde. Ebenfalls fehlen Konservierungsstoffe, Farbstoffe und Parfüm.

Pflanzliche Inhaltsstoffe

Der Roll-on «Leucen Pic Kids» enthält bewährte Pflanzenextrakte. So ist Aloe Vera für ihre kühlenden und die Kamille für ihre irritationshemmenden Eigenschaften bei geröteter Haut bekannt. Arnika wird traditionell bei Schwellungen nach Insektenstichen eingesetzt

und Cardiospermum kann den Juckreiz lindern. Komplettiert wird die Zusammensetzung mit feuchtigkeitsspendendem Dexpanthenol und Bisabolol, ein Hauptbestandteil von Kamillenöl.

«Leucen Pic Kids» ist praktisch für unterwegs und zur einfachen, punktuellen Anwendung direkt auf der Einstichstelle bestens geeignet. Er ist klein und handlich und eignet sich somit hervorragend für die Haus- und Reiseapotheke. Der Leucen Pic Roll-on Kids ist ein kosmetisches Produkt und in Apotheken und Drogerien oder auch online erhältlich.

Hergestellt in der Schweiz, Vertrieb durch die Tentan AG, 4452 Itingen.

Weitere Informationen:
www.leucen.ch



Leucen®

Essigsaurer Tonerde-Gel

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



**Leucen® Pic
Roll-on
bei
Insektenstichen**



www.leucen.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Vertrieb: Tentan AG, 4452 Itingen