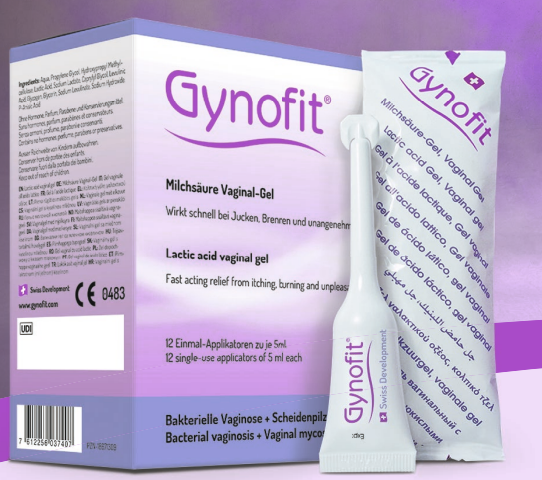
Nr. 5 Juli/August 2025
97. Jahrgang

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

BLASEN ENTZÜNDUNG

Gynofit®



Swiss Development
Gynofit
LAM-Complex®

Für deine beste Performance

Gynofit Milchsäure Vaginal-Gel

- Bei bakterieller Vaginose und Scheidenpilz
- Gegen Jucken, Brennen und unangenehmen Geruch
- In Zusammenarbeit mit Gynäkolog/innen entwickelt
- Medizinprodukt

WITH LACTIC ACID · DERMATOLOGICALLY TESTED · NO PERFUME

Swiss Development

www.gynofit.com
Tentan AG, 4452 Itingen

SOMMER ALS «FALLE» FÜR DIE BLASE

Bislang gehörte für mich das Thema «Blasenentzündung» ins Winterhalbjahr. Vielleicht hatte man sich zuvor mit Halbschuhen durch den Schneematsch gequält oder die Garderobe wurde nicht der Kälte angepasst. Doch nun durfte ich beim Schreiben des «Blickpunkts» dieser Ausgabe der «Schweizer Hausapotheke» lernen, dass im Sommer Blasenentzündungen besonders häufig vorkommen.

Diese Infektion der Harnwege stellt sich gerade in der wärmeren Jahreszeit überdurchschnittlich oft ein. An Gelegenheiten, sich den empfindlichen Beckenbereich zu verkühlen, mangelt es aktuell nicht: in nassen Badekleidern an der Zugluft liegen, sich auf die taufeuchte Wiese setzen oder einfach nur ein bauchfreies Top tragen.

Und die Symptome? Die häufigste Begleiterscheinung für einen Harnwegsinfekt ist Brennen beim Wasserlassen. Weitere Anzeichen sind vermehrter Harndrang, ziehende oder drückende Schmerzen im Unterbauch oder wegen einer bakteriellen Belastung getrübter und übelriechender Urin.

Diese Entzündung sollte man immer ernst nehmen. Halten die Symptome mehr als drei Tage an und bei Fieber, drängt sich der Gang zum Arzt auf. Bei einem schweren Verlauf droht etwa eine Nierenbeckenentzündung. Diese ist nicht nur sehr schmerzhaft, sondern es kann sogar zu dauerhaften Schäden kommen. Weitere Gefahren sind eine chronische Niereninsuffizienz oder eine lebensgefährliche Sepsis.

Nun wünschen wir Ihnen beim Lesen dieser Lektüre viele Erkenntnisse für Ihre Blasengesundheit. Vermeiden Sie selbst im Sommer Kälte am Unterleib sowie an den Füssen – und trinken Sie 1,5 bis 2 Liter täglich.

Martin Mäder, Redaktionsleiter

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 lasst sich viel erreichen. Los geht's!

- Gewichtsverlust
- Blutzuckerspiegel
- Erhaltung Muskelmasse

Gewichtsmanagement

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

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

Besser leben.

Vita Health Care
BY DOETSCH GRETHER

SQUITOS – MÜCKENSCHUTZ FÜR IHRE KLEINEN

Entdecken Sie Squitos, den speziell für Babys und Kinder entwickelten natürlichen Schutz gegen die summenden Plagegeister. Die praktischen Aufkleber duften nach Zitrone, Eukalyptus oder Zitronengras und schützen effektiv vor lästigen Stichen – und das alles ohne Chemie.

Die Squitos Duftaufkleber enthalten keinerlei giftige Substanzen. Sie sind somit sicher und geeignet für Babys ab 0 Jahren. Jeder Aufkleber gibt bis zu 72 Stunden lang einen angenehmen Duft ab und hinterlässt keine Spuren auf Kinderkleidung oder Bettwäsche.
Die Squitos Duftaufkleber enthalten natürliche Inhaltsstoffe wie ätherische Öle aus Zitronengras, Zitrone und Eukalyptus. Die Aufbewahrung in einer praktischen Edelstahldose verhindert das Austrocknen und Verflüchtigen des Wirkstoffs.

Einfach die Squitos Duftaufkleber am Kinderwagen, Babybettchen oder an der Kleidung nahe beim Baby aufkleben.

Der Squitos Aufkleber auf dem Pyjama soll für Ruhe vor nächtlichem Mückenbesuch sorgen.

Einfach aufkleben
Die Anwendung ist simpel: Ziehen Sie die Schutzfolie ab und befestigen Sie die Klebeseite an der Kleidung, dem Bett, dem Kinderwagen oder einer anderen körpernahen Stelle.

Zwar sind die ätherischen Öle stark verdünnt und beim Kontakt mit den Augen oder dem Mund absolut ungefährlich, doch behalten Sie die Kleber trotzdem ausserhalb der Reichweite von Kinderhänden. Die Squitos Duftaufkleber sind lediglich zur äusseren Anwendung.

Geniessen Sie zusammen mit Ihrem Kind sorgenfreie Tage im Freien mit Squitos – dem natürlichen Duftpflaster für Ihre Kleinen!
Sie finden die Squitos in zahlreichen Apotheken und Drogerien, online und auch in den Babygeschäften in Ihrer Nähe.

Hilft bei Venenbeschwerden

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

PINUS®
PYGENOL®

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

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

INHALT

06 Blickpunkt
Gegen wiederkehrende Entzündungen der Blase kann man etwas tun

10 Sonnenschutz
Worauf bei der Wahl des geeigneten Schutzes zu achten ist

13 Akne-Behandlung
Innovativer Laser macht Pickeln und Mitessern den Garaus

14 Laktoseintoleranz
Wie man diese Unverträglichkeit erkennt und damit leben kann

16 Schwindel
Vielfach deuten Anfälle auf eine weitere Erkrankung hin

20 Wichtiges Organ
Die Bauchspeicheldrüse ist ein echtes Multitalent

21 Augenerkrankungen
Die meisten Leiden lassen sich vorzeitig erkennen

22 Herz und Nerven
Die kardiovaskuläre Gesundheit mit Naturprodukten unterstützen

26 Pflegeroboter
Wenn eine Maschine bei der Patientenbetreuung hilft

28 Rheuma
Körperliches Training kann eine schmerzlindernde Wirkung haben

30 Katheterablation
Minimalinvasiver Eingriff zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen

32 Impressum

36 Kolumne
Naturheilkunde-Experte René Gräber berichtet aus seiner Berufspraxis

37 Pharmazie
Der Weg eines Medikaments aus dem Labor zu den Patient*innen

38 Rätsel

39 Klassische Massage
Mit unterschiedlichsten Techniken verschiedenste Wirkungen erzielen

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.

UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE BLASENGESUNDHEIT

Viele Menschen, vor allem Frauen, sind von wiederkehrenden Blasenentzündungen betroffen. Für eine wirksame Behandlung, und um sich auch im Sommer präventiv gegen Infekte zu schützen, bieten sich verschiedene natürliche Wirkstoffe an. Dazu ist es wichtig, darauf zu achten, die Harnwege gesund zu erhalten.

Es klingt paradox: Jetzt im Sommer mit hohen Temperaturen haben Blasenentzündungen ihre Blütezeit. Dabei assoziiert man diese entzündliche Erkrankung eher mit den kälteren Monaten, etwa in Folge von zu leichtem Schuhwerk oder ungeeigneter Kleidung. Doch gerade im Sommer ist das Risiko für Blasenentzündungen erhöht – vor allem bei Menschen, die bereits mehrmals davon betroffen waren.

Ein klassisches Beispiel ist nasse Badekleidung: Wer nach dem Schwimmen im Bikini am See oder im Freibad liegen bleibt, riskiert eine Auskühlung des empfindlichen Beckenbereichs. Und hier ist es wichtig zu wissen, dass eine Blasenentzündung – die häufigste Infektion der Harnwege hauptsächlich Frauen betrifft. Der Grund dafür ist anatomisch, beim Mann gelangen wegen der weiter vom Darmausgang entfernteren Harnröhre Darmbakterien weniger leicht in die Blase.

Sommer birgt diverse Risiken für die Blase

Aber egal bei welcher Anatomie: Im Sommer «lauern» weitere Gefahren für die Blasengesundheit. Besonders an langen Sommerabenden draussen ist der Temperaturabfall oft schleichend, aber spürbar für den Körper. So kann etwa auch das Sitzen auf kalten Steinmauern, nassen Wiesen oder am schattigen Beckenrand zu Reizungen der Blase führen. Abgekühlte Luft aus der Klimaanlage oder Zugluft auf die Nieren- und Blasengegend – etwa durch kurze Oberteile oder bauchfreie Kleidung – ist ein weiterer, oft unterschätzter Auslöser. Kälte kann das Risiko einer Blasenentzündung erhöhen, indem sie die Durchblutung im Beckenbereich reduziert und so die Immunabwehr schwächt.

Zusätzlich trinken viele Menschen bei Hitze zu wenig oder greifen bevorzugt zu Kaffee, Schwarztee oder gesüssten Getränken – das kann die Blase zusätzlich reizen. Konzentrierter Urin fördert das Ansiedeln von Keimen. Wer zu Blasenentzündungen neigt, sollte deshalb auch im Sommer bewusst auf ausreichend Flüssigkeit, trockene Kleidung und den Schutz des Unterleibs achten. Über weitere Tipps informiert der separate Kastentext, denn schon kleine Verhaltensänderungen können helfen.

Natürliche Hilfe für die Blase

Nebst einem angepassten Verhalten kann man auch sonst viel dafür tun, sich gerade gegen wiederkehrende Blasenentzündungen zu schützen. Sollte eine solche trotzdem auftreten, ist diese wirksam zu behandeln. Wichtig bei all dem ist ein gezielter Schutz durch möglichst natürliche Mittel. Denn so wird die Blasenschleimhaut unterstützt, was krankheitserregende Keime hemmt und die Selbstreinigung der Harnwege fördert.

Als klassische Heilpflanzen sind etwa Bärentraube, Goldrute und Brennnessel seit Jahrhunderten für ihre blasenstärkende Wirkung bekannt. Bärentraubenblätter enthalten Arbutin, das im Körper zu Hydrochinon umgewandelt wird und dort einen antibakteriellen Einfluss entfaltet. Goldrute seinerseits wirkt entwässernd sowie entzündungshemmend und fördert den Harnfluss.

Dann findet sich in diversen Phytopräparaten oft eine Kombination von Goldrute, Birkenblättern oder Bärentraube zusammen mit Brennnesseln für eine ergänzende antibakterielle und harntreibende Wirkung zum Ausschwemmen von Bakterien. Ferner enthalten Schachtelhalm, Preiselbeere und Cranberry Substanzen, die das Anhaften von Bakterien an die Blasenschleimhaut erschweren können.

D-Mannose: zur Prävention und im Akutfall

Die häufigste Ursache für einen Harnwegsinfekt sind Darmbakterien (E. coli). Diese besitzen haarähnliche Anhänge (Fimbrien), mit denen sie an die Blasenschleimhaut andocken. Genau hier setzt D-Mannose an, ein weiterer Wirkstoff aus der Natur. Dieser wird in kleinen Mengen auch im menschlichen Körper produziert, weshalb er sehr verträglich ist.

So wird das Monosaccharid (Einfachzucker) von den Bakterien irrtümlich als Andockstelle erkannt, wodurch sie sich nicht mehr an die Blasenwand binden, sondern an das D-Mannose-Molekül. Das führt dazu, dass die Bakterien mit Hilfe der D-Mannose mit dem Urin ausgeschwemmt werden.

Dieses schonende Wirkungsprinzip macht sich FEMANNOSE® N zunutze, ein Präparat im Portfolio der Melisana AG zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenentzündungen. Das frei verkäufliche Produkt auf Basis von D-Mannose weist im Gegensatz zu Antibiotika auch keine Resistenzbildung auf. Darum ist es gut verträglich und selbst für den präventiven Einsatz geeignet. Geniessen Sie den Sommer – und tragen Sie zu Ihrer Blase Sorge!

Dieser Beitrag entstand in Zusammenarbeit mit der Melisana AG, Zürich.

Martin Mäder

Für weitere Informationen scannen Sie den QR-Code:

BLASENENTZÜNDUNGEN: WAS SIE SELBST TUN KÖNNEN

Viel trinken
Ausreichend Wasser oder ungesüsster Kräutertee, idealerweise 1,5 bis 2 Liter pro Tag, hilft, die Harnwege durchzuspülen und Keime auszuschwemmen.

Harndrang nicht unterdrücken
Regelmässiges Wasserlassen beugt Infektionen vor – das Zurückhalten schwächt die Blase.

Den Unterleib warmhalten
Kälte kann die Abwehr im Beckenbereich stören. Wärmflaschen oder warme Kleidung unterstützen die Durchblutung.

Sorgfältige Hygiene
Nur milde Produkte verwenden, auf aggressive Intimpflege verzichten – das schützt die natürliche Hautbarriere.

Natur als Unterstützung
Pflanzliche Mittel wie Brennnessel oder Goldrute wirken entwässernd und entzündungshemmend – als Tee oder in Tropfenform.

Baumwolle statt Synthetik
Luftdurchlässige Kleidung und Unterwäsche schaffen ein reizfreies, hygienisches Milieu.

Reizstoffe im Blick behalten
Kaffee, Zitrusfrüchte oder stark gewürzte Speisen können die Blase belasten – bei Beschwerden besser meiden.

Dauernd Entzündungen
Bei häufiger Betroffenheit einen Arztbesuch einplanen. Wiederkehrende oder auch länger als drei Tage anhaltende Infekte sollten medizinisch abgeklärt werden.

FEMANNOSE® N

Zur **Akutbehandlung** und
Vorbeugung von Harnwegsinfekten

Schluss mit Blasenentzündung!

- Schneller Wirkeintritt
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika

Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage
Melisana AG | 8004 Zürich | www.femannose.ch

ZUCKERMESSUNG OHNE FINGER-PIEKS

Für viele Menschen mit Diabetes gehört der tägliche Stich in den Finger zur Routine. Doch dank moderner Sensortechnologie gibt es inzwischen Alternativen für die Zuckermessung, die komfortabler, präziser und vor allem schmerzfrei sind.

Die sogenannten CGM-Systeme (Continuous Glucose Monitoring) wie der «FreeStyle Libre 3 Plus» von Abbott haben das Diabetesmanagement grundlegend verändert. Sie messen den Glukosewert kontinuierlich über einen kleinen, runden Sensor am Oberarm – ganz ohne routinemässiges Fingerstechen. Samuel Lavanchy von der Apotheke Belp AG weiss, wie so der Alltag vieler Betroffener erleichtert wird.

Der Sensor am Oberarm misst kontinuierlich den Glukosewert.

Samuel Lavanchy, was versteht man unter dieser kontinuierlichen Glukosemessung, CGM, und warum gilt diese als Meilenstein im Diabetesmanagement?
CGM ist darum ein Meilenstein, weil man sich nicht mehr regelmässig in den Finger stechen braucht, um seinen Zuckerwert zu kennen. Die Glukosewerte lassen sich viel schonender ermitteln und das Tragen eines Sensors, wie zum Beispiel den «FreeStyle Libre 3 Plus» von Abbott, schmerzt gar nicht. Mit bis zu 1440 Messungen pro Tag erhebt der Sensor zudem den Zuckerspiegel jede Minute in Echtzeit.

Welche Vorteile bringt die Sensortechnologie im Vergleich zur klassischen Blutzuckermessung mit Fingerstich?
Nebst des Komfortgewinns verleiht die CGM-Technologie auch Sicherheit. Die Glukosewerte können ebenfalls in Echtzeit mit dem Ärzteteam/Diabetesteam und Betreuungspersonen geteilt werden, um das Diabetesmanagement aktiv zu unterstützen. Ferner können einige CGM-Systeme zum Datenaustausch mit gewissen Geräten für die Verabreichung von Insulin verbunden werden.

Wie hilft der CGM-Sensor, Unterzuckerung (Hypoglykämie) und Überzuckerung (Hyperglykämie) frühzeitig zu erkennen und zu verringern?
Es ist schnell passiert, dass sich Patient*innen mit einer akuten Überzuckerung zu viel Insulin spritzen und dadurch in eine lebensbedrohliche Hypoglykämie fallen. Um sowohl vor Über- als auch Unterzuckerungen zu warnen, verfügen die Sensor-Systeme über eine optional einstellbare Alarmfunktion, damit man sofort reagieren kann. Solche Ereignisse werden aufgezeichnet, was dem Diabetesteam bei späterer Betreuung wichtige Erkenntnisse liefert.

Ist ein Messsystem mit einem Sensor nur für Menschen mit Typ-1-Diabetes oder ist es auch bei Typ-2-Diabetes geeignet?
Ich denke, dass beide profitieren und mittels der Sensormesswerte zum Beispiel die Bewegungs- und Essgewohnheiten verbessern oder auch ihre Therapie optimal einstellen lassen können.

Was gibt es für Rückmeldungen in Ihrer Apotheke zu CGM-Systemen?
Wir erhalten viele positive Feedbacks zu CGM-Systemen. So ist der Umgang damit für die Patient*innen sehr einfach. Und von Betreuungspersonen hören wir, dass die Funktion des Datenteilens dabei hilft, beispielsweise Kinder beim Diabetesmanagement aktiv zu unterstützen.

Wie leicht verständlich ist das System für Menschen mit Respekt vor Technik?
Gewisse Patient*innen können sich vielleicht überfordert fühlen oder kritisch gegenüber der Technologie eingestellt sein. In solchen Fällen ist eine eingehende Beratung, auch unter Einbezug von Angehörigen oder nahestehenden Personen, speziell wichtig. Übrigens können bei den gängigen Messsystemen die Daten auch ohne App auf einem einfach zu bedienenden Lesegerät ausgegeben werden.

Welche Rolle spielt die Apotheke als Anlaufstelle für Fragen rund um Diabetes?
Apotheken sind oft die erste Anlaufstelle. Dass man mit medizinischen Problemen und Fragen einfach kommen kann, entspricht der Rolle einer Apotheke. Wie alle Apotheken pflegen auch wir eine grosse Hilfsbereitschaft. Durch permanente Schulungen ist das Personal «up to date» und bleibt auch technikaffin.

Werden diese Sensor-Systeme von der Krankenkasse rückvergütet – und was sind die Voraussetzungen?
Zurzeit werden die Sensoren von der Krankenkasse unter bestimmten Voraussetzungen rückvergütet. Die Kostenbeteiligung erfordert ein Rezept von einer Fachärztin/einem Facharzt für Endokrinologie/Diabetologie und, dass die Patient*innen den Diabetes mellitus mit einer intensivierten Insulintherapie (Pumpen- oder Basis-Bolus-Therapie) behandeln.

Was raten Sie, wenn man wegen der Sensortechnologie noch unsicher ist?
Das Wichtigste ist, sich unbedingt beraten zu lassen, entweder in einer Apotheke oder in der Hausarztpraxis. Es gibt auch die Möglichkeit, ein System unverbindlich während 15 Tagen – was der Lebensdauer eines «FreeStyle Libre»-Sensors entspricht – zu testen. Dabei kann man sich auch gleich mit der App im Alltag vertraut machen.

Interview: Martin Mäder

Samuel Lavanchy

ist eidg. dipl. Apotheker FPH sowie Geschäftsführer und Inhaber der Apotheke Belp AG.

Diabetes? FreeStyle Libre 3. Jetzt gratis testen!

JETZT TESTEN

www.FreeStyle.Abbott

Das FreeStyle Libre 3 System liefert Ihre Zuckerwerte minutengenau, jederzeit[1], damit Sie fundierter entscheiden[2] und handeln können.

Kleine Schritte, die im Laufe der Zeit zu grossen Veränderungen führen können.

Das ist Fortschritt.

Glukosedaten dienen zur Illustration, keine echten Patientendaten. Agenturfoto. Mit Modell gestellt.
1. Der Sensor ist 60 Minuten nach der Aktivierung für die Glukosemessung bereit. **2.** Fokkert Marion, et al., BMJ Open Diab Res Care. 2019. https://doi:10.1136/bmjdrc-2019-000809.

Das Sensorgehäuse, FreeStyle, Libre, und damit verbundene Markennamen sind Marken von Abbott. Sonstige Marken sind Eigentum der jeweiligen Hersteller. © 2025 Abbott | ADC-101338 v2.0

Abbott

SCHUTZ GEGEN SONNENSTRAHLEN

Im letzten Beitrag unserer Hautserie, in der Ausgabe 1/2025 der «Schweizer Hausapotheke», haben wir über farbige Hautveränderungen gesprochen, die häufig auch durch Sonnenstrahlen verursacht werden. Dieser Artikel widmet sich nun dem Sonnenschutz.

Unsere Haut schützt sich mit verschiedenen Methoden gegen Sonnenstrahlen. Am bekanntesten ist die Produktion von Melanin, ein braun-schwarzer Hautfarbstoff, der unter Einfluss von Sonnenstrahlen gebildet wird. Er nimmt die Sonnenstrahlen auf, um deren schädigende Wirkung auf tiefere Hautschichten zu mindern.

Aber nicht jede Hautstelle unseres Körpers kann Melanin produzieren, so etwa die Hand- und Fussinnenflächen. Hier kommt dafür ein hauteigener Sonnenschutz zur Hilfe: die Lichtschwiele. Dies sind Hornhautverdickungen als Reaktion auf Ultraviolettstrahlung. Ein weiterer natürlicher Bestandteil des Hautschutzes ist die Hautflora.

Welche Strahlen sind schädlich?
Auf den meisten Sonnencremes ist zu lesen: «Schützt vor UV-A- und UV-B-Strahlen.» Während UV-B-Strahlen kurzzeitige Schäden wie Sonnenbrand, aber auch die Hautbräunung verursachen, können die UV-A-Strahlen längerfristige Schäden wie Hautkrebs begünstigen.

Die UV-A-Strahlen ihrerseits dringen tiefer in unsere Hautschichten ein und können damit auch unser Erbgut, die DNS, schädigen. Ausserdem beschleunigen UV-A-Strahlen die Hautalterung.

Tipps zum Sonnenschutz
Dunkle, dichte Kleidung bietet zusätzlichen Sonnenschutz. Sie sollte aber nicht zu eng anliegen, da durch die Stoffdehnung die Schutzfunktion abnimmt. Zwar sind die meisten Sonnencremes mittlerweile wasserfest, trotzdem kann es nicht schaden, nach dem Baden nochmals einzucremen. Gerade bei Kindern, die sich im Wasser gerne austoben, kann sich der Sonnenschutz mit der Zeit im Wasser ablösen. Übrigens empfiehlt sich wegen der reflektierenden Wirkung von Schnee Sonnenschutz auch im Winter.

Bei Sonnenschutzmitteln mit mineralischen Schutzfaktoren ist weisser Film ein Indiz für den vorhandenen Schutz.

Verschiedene Sonnenschutzfaktoren
Bei den Sonnenschutzfaktoren wird zwischen mineralischen und chemischen Filtern unterschieden. Chemische Filter beschreiben eine ganze Bandbreite an Substanzen, die in die obersten Hautschichten eindringen, um UV-Strahlen aufzunehmen und in unschädliche, langwellige Strahlung umzuwandeln. Einige Filter sind hormonaktiv und können für die Tier- und Pflanzenwelt gefährlich werden.

Mineralische Schutzfaktoren bilden auf der Haut eine Schutzschicht, welche die Sonnenstrahlen reflektiert, ohne in die Hautschichten einzudringen. Das Prinzip ist wie ein Spiegel auf der Haut. Hier ist jedoch ein weisser Film auf der Haut der Nachteil. Solange man ihn aber sieht, ist die Haut geschützt. Immer mehr mineralische Filter werden etwa mit pflanzlichen Ölen kombiniert, um den Mineralanteil und damit den Weiss-Effekt zu vermindern.

Welchen Schutzfaktor wählen?
Welches Sonnenschutzprodukt man letztlich wählt, richtet sich nach der Aufenthaltsdauer an der Sonne und der Güte des eigenen Hautschutzes. Die Sonnenschutzwirkung lässt sich berechnen: Der Sonnenschutzfaktor mal die Zeit, die sich unsere Haut selbst vor der Sonne schützen kann (sogenannte Eigenschutzzeit), ergibt die Anzahl Minuten, die man an der Sonne verbringen darf. Die Eigenschutzzeit richtet sich nach dem Hauttyp und der Sonneneinstrahlung am jeweiligen Bestimmungsort. In der Schweiz liegt der Eigenschutz für eine Person mit dunklen Augen, dunklen Haaren und ungebräunter Haut bei rund 10 bis 15 Minuten.
Somit könnte diese Person mit einem Sonnenschutzfaktor 30 rund 300 bis 450 Minuten an der Sonne verbringen.

Aber aufgepasst: Ein chemischer Sonnenschutz benötigt rund 30 Minuten Aktivierungszeit. Verbringt man diese Zeit bereits an der Sonne, ist die Eigenschutzzeit schon aufgebraucht, bevor der Schutz aktiv ist. Daher am besten bereits am Morgen nach dem Duschen den Sonnenschutz auftragen. Mit zusätzlichem Insektenschutzspray sollte man übrigens dann noch 30 Minuten warten.

Anina Nater

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

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 Distributor 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

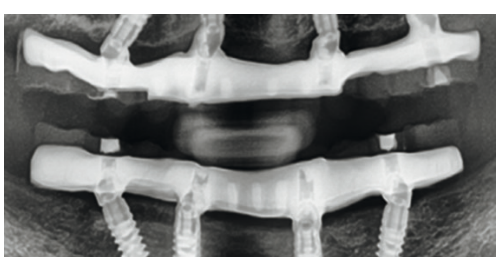
Finn Comfort® GERMANY

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 Dämmerschlaf 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 Fall aus unserer Praxis – Frau Esther Burckhardt, 68 Jahre, aus Thun: «Ich litt an fortgeschrittener Parodontitis und konnte mit meinen lockeren Zähnen kaum noch essen. Die Entzündungen bereiteten mir chronische Schmerzen und ich musste regelmässig starke Schmerztabletten nehmen. Aus Angst vor schmerzhaften Operationen und langwierigen Behandlungen hatte ich das Thema Implantate immer vor mir hergeschoben. Mit meinen abstossenden Zähnen traute ich mich am Ende gar nicht mehr unter die Leute und fühlte mich zunehmend isoliert und depressiv. Als ich dann durch meine Tochter von der All-On-Four-Methode erfuhr, schöpfte ich Hoffnung. Feste Zähne sofort, das war bisher nur ein Wunschtraum gewesen. Eines Tages raffte ich mich dann zur Totalsanierung in Vollnarkose auf. Ich habe meinen Entschluss, mein Zahnproblem ein für alle Mal zu lösen, nicht eine Minute bereut. Mit meinen festen, schönen Zähnen habe ich jetzt ein ganz anderes Lebensgefühl, fühle mich viel jünger und selbstbewusster. Und kann wieder unbeschwert essen, was ich will.»



Der «Trick» der All-On-4-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

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.ztlu.ch

Sicherheit und Garantie

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

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

Luzern: Montag, 15. September 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern
Luzern: Montag, 17. November 2025, 19.00 Uhr, Zahnarzt Team Luzern, Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern

Anmeldung erbeten an Tel. 041 210 58 58 oder praxis@ztlu.ch

EINE **AKNEFREIE** ZUKUNFT

Die sanfte Behandlung von Akne mit dem AviClear®-Laser exklusiv in Biel.

Akne tritt vor allem in der Pupertät auf und vermag viele junge Menschen emotionell stark zu belasten.

Wünschen Sie sich eine Zukunft, in der Sie sich keine Gedanken mehr wegen Akne machen müssen? Diese Zukunft könnte nur drei kurze 30-minütige Behandlungssitzungen entfernt sein.

AviClear® ist das erste von der FDA zugelassene Lasersystem für die Behandlung von leichter, mittelschwerer und schwerer Akne!

Akne ist für die Betroffenen sehr unangenehm. Die Rötungen, Knötchen und Pickel sind im Gesichtsbereich deutlich sichtbar und führen häufig zu Juckreiz, Brennen und schmerzhaften Entzündungen. Pickel und Mitesser treten vor allem in der Pubertät auf. Während manche Jugendliche nur wenige Unreinheiten haben, die schnell wieder verschwinden, haben andere mit schwerer Akne zu kämpfen. Bei manchen bleibt die Krankheit bis ins Erwachsenenalter bestehen oder tritt erst dann auf.

Eine Revolution in der Aknebehandlung ist die schonende Laserbehandlung mit AviClear®, die Pickel und Entzündungen nachhaltig reduziert. In der Clinique DELC in Biel bieten wir als einzige Praxis in der Schweiz die Laserbehandlung mit AviClear® gegen Akne an.

Typische Symptome der Akne vulgaris
- Mitesser (Komedonen)
- Hautrötungen
- Papeln
- Pickel
- Abszesse
- Verhärtete Gewebeknötchen
- Narbenbildung
- Juckreiz
- Brennen
- Entzündungen

Was ist Akne?
Akne ist eine häufige, nicht ansteckende Hautkrankheit. Sie ist durch Pickel, Pusteln und Mitesser (Komedonen) gekennzeichnet. Sie tritt vor allem bei Jugendlichen auf und verschwindet in der Regel nach der Pubertät von selbst. Vor allem bei mittelschwerer und schwerer Akne kann eine Behandlung mit Medikamenten oder einer schonenden Lasertherapie sinnvoll sein.

Was ist AviClear®?
AviClear® ist die erste von der FDA zugelassene Laserbehandlung für alle Formen von Akne – sowohl leichte, mittelschwere als auch schwere Akne können mit dem Laser behandelt werden. Das Verfahren ist besonders schonend, sicher und risikoarm.

Vorteile einer Aknebehandlung per Laser
- Sanfte Behandlungsform
- Keine Narkose/Betäubung notwendig
- Keine Medikamente/Substanzen nötig
- Schmerz- und risikoarm
- Schnell und einfach
- Für alle Hauttypen geeignet
- Bekämpft Akne direkt an der Wurzel
- Keine Ausfallzeit
- Jederzeit wiederholbar
- Langfristige Ergebnisse
- Hohe Patientenzufriedenheit

Ist die Laserbehandlung das Richtige für mich?
AviClear® ist für alle Menschen geeignet, die unter Akne und unreiner Haut leiden. Sowohl leichte Formen als auch schwere Akne können mit dieser innovativen Lasertherapie reduziert werden. Der Vorteil von AviClear® gegenüber anderen Lasertherapien gegen Akne ist, dass alle Hauttypen behandelt werden können und das im Sommer wie im Winter. Auch das Alter ist unerheblich: Mit AviClear® können sowohl Jugendliche als auch Erwachsene, die von Akne betroffen sind, behandelt werden.
Möchten Sie mehr über diese innovative Laserbehandlung erfahren und Ihre Akne für immer hinter sich lassen? Dann melden Sie sich für ein persönliches Aufklärungsgespräch in der Clinique DELC in Biel.

Profitieren Sie als Leser*in der Schweizer Hausapotheke von einer kostenlosen Akne-Sprechstunde in der Clinique DELC in Biel. Wir freuen uns auf Sie!

Dr. Thierry Leva

ist Facharzt für Dermatologie und Venerologie und Aesthetischer Leiter der Clinique DELC AG. Er ist ein europaweit anerkannter Experte im Bereich Laserbehandlungen. Aufgrund seiner Expertise wurde er als erster Behandler für die Schweiz für AviClear® von Cutera ausgewählt.

LAKTOSEINTOLERANZ EINFACH ERKLÄRT

Die Laktoseintoleranz ist weltweit die Nr. 1 der Nahrungsmittelunverträglichkeiten. Rund drei Viertel der Weltbevölkerung sind davon betroffen und ungefähr jede fünfte Person in der Schweiz leidet an einer Laktoseintoleranz. Ihr Darm kann den Milchzucker (Laktose) in grösseren Mengen nicht mehr verarbeiten. Wie kann es dazu kommen, welche Symptome bringt eine Laktoseintoleranz mit sich und was kann im Alltag dagegen gemacht werden?

Was ist eine Laktoseintoleranz?
Bei der Laktoseintoleranz kann der Körper Milchzucker (Laktose) nicht vollständig verdauen. Um zu verstehen, warum dies so ist, müssen wir uns zuerst einen kurzen Überblick über die Basisbegriffe verschaffen.

Laktose (mit der Endung -ose) kommt ausschliesslich in tierischen Lebensmitteln vor und auch in der Muttermilch. Wir finden Laktose vor allem in Milch, Quark, Joghurt, Frischkäse und Molke. Laktose, auch Milchzucker genannt, ist ein Zweifachzucker, welcher sich aus zwei Monosacchariden (Einfachzucker) zusammensetzt. Eins der beiden Monosaccharide ist die Galaktose (Schleimzucker) und das zweite ist die Glukose (Traubenzucker). In unserem Dünndarm spaltet ein Enzym namens *Laktase* (mit der Endung -ase) die Verbindung zwischen den beiden Einfachzuckern und ermöglicht so, dass diese ins Blut aufgenommen werden können. Und genau hier kann eine Ursache liegen, wieso der Körper Milchzucker nicht (mehr) richtig verdauen kann.

Welche Rolle spielt dabei Laktase?
Bei einer Nahrungsmittelunverträglichkeit, wie die Laktoseintoleranz eine ist, sind nicht genügend oder gar keine Enzyme vorhanden. Enzyme kann man sich als Scheren vorstellen, welche notwendig sind, um die entsprechenden Nahrungsbestandteile voneinander zu trennen und um die Aufnahme ins Blut zu ermöglichen. Ohne Enzyme kann unser Körper diese Nahrungsbestandteile nicht aufspalten und verwerten.

Die Laktase ist ein solches Enzym und wird bei einer Laktoseintoleranz in zu kleinen Mengen oder gar nicht produziert. Nach dem Abstillen im Säuglings- oder Kleinkindalter geht durch die Entwöhnung die Laktaseproduktion zurück. Das heisst: Je älter man wird, desto schwieriger wird es, Laktose zu verdauen. Dieser Vorgang war vor der intensiven Milchwirtschaft ganz normal. Bedingt durch diese, bildete sich bei uns Menschen mittlerweile eine schützende Genmutation, die es uns ermöglicht, auch über das Kleinkindalter hinaus Laktose zu verdauen. Inzwischen sind 85 bis 90 Prozent der Menschen in Deutschland laktosetolerant und somit nur noch 10 bis 15 Prozent laktoseintolerant. In China oder Afrika liegt die Zahl der laktosetoleranten Menschen hingegen nur bei 10 bis 15 Prozent und die der laktoseintoleranten bei 85 bis 90 Prozent.

Was passiert beim Laktasemangel?
Die Laktose kann im Dünndarm nicht aufgespalten werden und gelangt, statt ins Blut, unverdaut in den Dickdarm. Im Dickdarm können die dort lebenden Darmbakterien die Laktose in ihre Bestandteile Glukose und Galaktose spalten. In diesem Abschnitt des Darms können jene Einzelzucker jedoch nicht mehr aufgenommen werden und wirken stattdessen osmotisch (Wasser wird in den Darm gezogen). Dies führt zu der Verflüssigung des Stuhls und damit zu wässrigen Durchfällen. Im Weiteren verwerten die Darmbakterien die so entstandenen Einzelzucker weiter, wodurch eine Vergärung stattfindet, bei welcher Gase produziert werden. Dadurch kann es zu starken Blähungen kommen.

Je länger die Laktose im Dickdarm weilt, desto mehr wird sie von den Bakterien weiter verwertet und desto mehr Beschwerden treten auf. Auch die Zusammensetzung der Bakterien im Dickdarm, die Zusammensetzung der Mahlzeit und die zugeführte Menge an Laktose spielen eine Rolle, wie stark die Beschwerden sind. Beispielsweise Nahrungsmittel mit einem hohen Fettanteil können die Verdauung verlangsamen und so den Abbau

Ernährungstipps
Lebensmittel, welche meist trotz einer Laktoseintoleranz vertragen werden:
- Reifer Käse
- Vollfett Jogurt
- Butter
- Sauermilchprodukte
- Fleisch, Fisch, Eier
- Zartbitterschokolade
- Alle pflanzlichen Lebensmittel

Typische Symptome bei einer Laktoseintoleranz sind unter anderem Blähungen, Völlegefühl und Bauchschmerzen.

von Laktose verbessern, weil der Dünndarm dadurch mehr Zeit hat, ausreichend Laktase zu produzieren. Dementsprechend würden die Symptome weniger stark ausfallen als bei einer fettarmen Mahlzeit.

Symptome der Laktoseintoleranz

Wie äussert sich eine Laktoseintoleranz und wie merkt man, dass man davon selbst betroffen ist? Die Symptome treten manchmal sofort nach dem Konsum von laktosehaltigen Lebensmitteln auf. Häufiger jedoch erst nach mehreren Stunden (bis zu 48 Stunden).

Folgende Symptome können Anzeichen für eine Laktoseintoleranz sein:

- Durchfall
- Aufgeblähter Bauch, Blähungen, Winde
- Völlegefühl
- Übelkeit
- Schmerzen und Krämpfe im Magen-Darm-Bereich
- Hautausschläge

Behandlungsmöglichkeiten

Die Laktoseintoleranz ist nicht heilbar. Jedoch können die Beschwerden gelindert werden, indem die Betroffenen auf laktosehaltige Milchprodukte verzichten.

Folgendes kann bei einer Laktoseintoleranz getan werden:

- Mittels einer begleiteten Darmsanierung die Darmbarriere regenerieren.
- Die Schleimhäute im Darm durch die strikte Vermeidung von laktosehaltigen Lebensmitteln während 4 Wochen entlasten. Danach sollten nur noch geringe Mengen Laktose zugeführt werden.
- Um den Laktasemangel auszugleichen, können laktasehaltige Tabletten vor laktosehaltigen Mahlzeiten eingenommen werden. Dies empfiehlt sich als Ausnahme zu handhaben und ist nicht für den täglichen Gebrauch.
- Statt normaler Milch können laktosefreie Milch und Produkte daraus konsumiert werden. Bei laktosefreier Milch wurde handelsüblicher Milch Laktase zugegeben, dadurch schmeckt diese meist süsser (der Zucker liegt bereits gespalten vor).

Lorena Bornacin

Übrige Laktose-Quellen

Nebst in den offensichtlichen Quellen wie Milchprodukte kann Laktose in diversen weiteren Nahrungsmitteln vorkommen:

- Als Trägerstoff und Bindemittel in Lebens- und Arzneimitteln wie z. B. in Tabletten, Schüssler Salzen, Dragees, Hartgelatinekapseln
- In Fleisch-/Wurstwaren, da Laktose den Umrötungsprozess bei der Fleisch- und Wurstwarenherstellung fördert.
- In Gewürzmischungen, Trockensuppen und -saucen als Trägerstoff von Aromen, Geschmacksverstärker, Antiklumpmittel und Süssstoff.
- In Süsswaren: Besonders in weisser Schokolade und Milchschokolade verstärkt der Einsatz das Aroma und sorgt für die Erzeugung des Karamellgeschmacks.
- In Konfitüren und Fruchtzubereitungen, um den Fruchtgeschmack hervorzuheben.

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

SCHWINDEL «IM KOPFUMDREHEN» BEHANDELN

Schwindel und Gleichgewichtsstörungen sind sehr häufig. Wenn sich alles dreht, finden Patientinnen und Patienten im interdisziplinären Zentrum für Schwindel und neurologische Sehstörungen am Universitätsspital Zürich (USZ) Hilfe.

Julia Dlugaiczyk, Sie sind Spezialistin für Schwindel am Universitätsspital Zürich (USZ). Was ist Schwindel aus medizinischer Sicht?
Schwindel und Gleichgewichtsstörungen gehören zu den häufigsten Beschwerden, vor allem mit zunehmendem Alter. Schwindel ist jedoch keine eigenständige Krankheit, sondern immer ein Symptom für etwas dahinter. Um ihn gezielt behandeln zu können, müssen wir deshalb die Ursache davon ausfindig machen. Die meisten Ursachen sind lästig, aber nicht lebensbedrohlich. Selten können bei akutem Schwindel gefährliche Erkrankungen, wie z.B. ein Schlaganfall, dahinterstecken. Wenn sich alles dreht, führt das jedoch zu Verunsicherung und Sturzgefahr. Und Schwindelattacken können die Lebensqualität stark einschränken.

Am USZ gibt es ein Schwindelzentrum. Was macht das Zentrum besonders?
In unserem interdisziplinären Zentrum für Schwindel und neurologische Sehstörungen arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten der Klinik für Neurologie, der Klinik für Ohren-, Nasen-, Hals- und Gesichtschirurgie, der Augenklinik, der Klinik für Konsiliarpsychiatrie & Psychosomatik sowie der Abteilung für Physiotherapie eng zusammen. Viele Schwindelpatientinnen und -patienten, die zu uns kommen, leiden schon längere Zeit an Schwindel. Mit unserem vernetzten Fachwissen und einer hochmodernen Infrastruktur können wir auch komplexe und länger bestehende Schwindel- oder Gleichgewichts- und Sehstörungen abklären. Zudem können wir unseren Patienten eine massgeschneiderte Therapie aus mehreren Bausteinen, eine sogenannte «multimodale Therapie», anbieten.

Wie gelangen Betroffene ans Schwindelzentrum?
Patientinnen und Patienten, die unter Schwindel leiden und noch keine Diagnose haben, können sich für eine Abklärung über ihren Hausarzt, einen Facharzt oder selbst direkt bei uns für einen Termin in der Schwindelsprechstunde anmelden.

Welche Schritte führen zur Diagnose?
Der erste Schritt ist immer ein ausführliches Gespräch und eine Untersuchung des Gleichgewichtssystems. Danach führen wir gezielt Tests durch.

Bei der Behandlung des häufigen gutartigen Lagerungsschwindels gelangt ein von Ärzten des USZ-Schwindelzentrums mitentwickelter Drehstuhl zum Einsatz. Mit ihm können Repositionsmanöver zur Behandlung von Lagerungsschwindel durchgeführt werden.

Welche Informationen der Patientin oder des Patienten führen Sie dabei auf die richtige Spur?
Neben der Krankheitsgeschichte ist für uns aufschlussreich, wie der Schwindel erlebt wird und wie er sich zeigt. Ob er plötzlich auftritt, wie lange er anhält oder ob und wie er sich im Verlauf verändert. Auch in welchen Situationen der Schwindel eintritt, ob bestimmte Bewegungen ihn auslösen und er von Übelkeit, Kopfschmerzen oder Hörproblemen begleitet ist, gibt uns Hinweise.

Welche Untersuchungen werden im Schwindelzentrum gemacht?
Mit speziellen Tests können wir prüfen, ob der Schwindel vom Gleichgewichtsorgan herrührt oder durch eine Störung des Gleichgewichtsnervs beziehungsweise der Nervenbahnen im Gehirn ausgelöst wird. Diese Abklärungen ergänzen wir mit Tests der einzelnen Unterorgane des Gleichgewichtsorgans im Innenohr und der Augenbewegungen. Auch die Untersuchung des Hörvermögens und der Sehkraft können für die Schwindeldiagnostik hilfreich sein. In ausgewählten Fällen setzen wir bildgebende Verfahren ein wie z.B. eine Magnetresonanztomographie. Bei entsprechendem Verdacht werden das Herz-Kreislauf-System und die Gefässe, und fallweise zusätzlich das Blut untersucht. Auch ein Zusammenhang mit der Psyche ist nicht selten. Deshalb ist es für uns selbstverständlich, auch diese Aspekte in Betracht zu ziehen, um Schwindelpatientinnen und -patienten zu helfen.

Welches ist die häufigste Schwindelform?
Das ist mit Abstand der gutartige Lagerungsschwindel. Er ist harmlos, für Betroffene aber sehr unangenehm. In der Regel wird er durch Kopf- und Körperbewegungen ausgelöst, z.B. wenn der Kopf nach vorne oder hinten geneigt wird oder bei einer Drehung im Liegen. Ursache ist vereinfacht gesagt, dass kleine Kalkkristalle aus einem bestimmten Teil des Gleichgewichtsorgans sich lösen und in die sogenannten Bogengänge – einem anderen Teil des Gleichgewichtsorgans – gelangen. Bei Kopf- und Körperbewegungen kullert dann eine kleine «Steinlawine» durch die Flüssigkeit der Bogengänge. Die Sinneszellen des Bogenganges werden davon unnatürlich gereizt und lösen einen Schwindel aus.

Wie wird der Lagerungsschwindel behandelt?
Der Lagerungsschwindel ist in den meisten Fällen einfach behandelbar. Die Kristalle werden durch spezielle Lagerungsübungen wieder an ihren Platz manövriert – ähnlich wie bei einem Murmel-Geduldsspiel. Bei Patienten mit eingeschränkter Mobilität können wir diese Bewegungen auch mithilfe eines Zweiachsen-Drehstuhls ausführen. Diese Behandlung führt in bis zu 90 Prozent der Fälle zu einer sofortigen Genesung.

Prof. Dr. med. Julia Dlugaiczyk

ist Leitende Ärztin in der Klinik für Ohren-, Nasen-, Hals- und Gesichtschirurgie und Co-Leiterin des interdisziplinären Zentrums für Schwindel und neurologische Sehstörungen am Universitätsspital Zürich.

SOMMER, SONNE UND **INSEKTENSTICHE**

Er lädt zum Flanieren und Geniessen ein. Der Sommer. Für viele die liebste Jahreszeit. Die Sonne geniessen, sich im kühlen Nass erfrischen, ein wohlschmeckendes Eis essen und gemeinsam mit der Familie oder Freunden den lauen Abend bei einer Grillade ausklingen lassen. Das ist es, was uns vorschwebt. Doch sommerliche Temperaturen gefallen nicht nur uns, sondern auch den Insekten.

Stechmücken und andere Insekten sind bei sommerlichen Temperaturen echte Plagegeister. Manchmal brächte bereits lange Kleidung Linderung.

Bienen sind damit beschäftigt, fleissig Nektar für ihren Honig zu sammeln. Die Wespen schwirren uns während dem Zvieri im Garten um die Ohren und die Mücken warten darauf, dass es endlich dunkel wird und sie im Schlaf über uns herfallen können. Grundsätzlich sind die kleinen Störenfriede nicht gefährlich und gehören zum Sommer dazu. Doch wer bereits einmal auf eine Wespe oder Biene getreten ist, weiss wie schmerzhaft dies sein kann. Auch die Stiche von Mücken oder Bisse von Bremsen können wegen des Juckreizes sehr lästig sein.

Das Wichtigste zum Omidalin PIC Roll-on in Kürze:

- Nach Insektenstichen
- Bei kleinen Verbrennungen
- Pflanzlich
- Kühlt sofort
- Stillt den Juckreiz
- Hergestellt in Küssnacht am Rigi
- Gut verträglich
- Geeignet für die ganze Familie
- Seit über 70 Jahren bewährt

Weitere Informationen:

Bewährtes Pflanzliches Produkt

Da die Folgen eines Stichs oft sehr unangenehm sind, stellt man sich natürlich die Frage, was dagegen hilft. Die Antwort ist ganz einfach: Omidalin PIC Roll-on, ein pflanzliches Produkt, welches seit über 70 Jahren hergestellt wird und bereits unseren Grosseltern bei der Behandlung von Stichen geholfen hat. Der Omidalin PIC Roll-on der Schwabe Pharma AG ist ideal dazu geeignet, Insektenstiche zu lindern.

Der PIC Roll-on enthält verschiedenste pflanzliche Extrakte, die die unangenehmen Folgen eines Stichs innert kürzester Zeit lindern können. So haben beispielsweise das enthaltene Melissen- und Minzöl eine angenehm kühlende Wirkung. Passend zum Sommer enthält Omidalin auch Extrakte der Heilpflanze Sonnenhut (Echinacea). Sonnenhut trägt unter anderem zur Linderung von Insektenstichen bei, indem er als Wirkstoff Schwellungen und Rötungen zu reduzieren vermag.

Brennnesselextrakt gegen Juckreiz

Ein weiterer Inhaltsstoff ist Teebaumöl, ein wichtiger Bestandteil des Omidalin PIC Roll-ons. Dieses wurde bereits von den Ureinwohnern Australiens (Aborigines) als Heilmittel eingesetzt. Teebaumöl hilft, den dauerhaften Juckreiz zu stoppen und hält die kleinen Plagegeister durch seinen Duft sogar einige Zeit fern.

Und obwohl man es kaum glauben mag, enthält der PIC ebenfalls Brennnesselextrakt. Genau genommen handelt es sich um die Zutat «Urtica urens Extract», welche aus der Kleinen Brennnessel (Urtica urens) gewonnen wird. Also ausgerechnet die Pflanze, welche bei Berührung starkes Brennen auf der Haut auslöst, hilft bei schmerzenden Insektenstichen.

Beruhigende Wirkung

Das Auftragen des Brennnesselextraktes wirkt beruhigend und lindernd auf die betroffene Haut ein. Dies, weil der Urtica urens Extract Juckreiz lindernde Eigenschaften aufweist. Dabei wird nicht nur die Haut beruhigt, sondern es können so ebenfalls Rötungen sowie Schwellungen reduziert werden.

Sollte es dann doch zum juckenden Insektenstich kommen, bietet sich anstelle von Kratzen auf der Haut der Einsatz eines Roll-ons an.

Ferner kann dieser Pflanzenextrakt auch dazu beitragen, die Schmerzen, die durch den Insektenstich verursacht werden, zu lindern. Für eine schonende Anwendung willkommen ist der Umstand, dass der Omidalin PIC Roll-on ohne Konservierungsmittel und Farbstoffe auskommt. Darum ist er ebenfalls bei Kleinkindern anwendbar.

Überall einsetzbarer Roll-on

Der Omidalin PIC Roll-on empfiehlt sich im Sommer als schnelle, einfache und effektive Hilfe für unterwegs und zu Hause bei alle Arten von Stichen. Er ist klein und unkompliziert anzuwenden; so wird die kühlende Lotion auf der Basis von pflanzlichen Auszügen einfach direkt auf die betroffene Hautstelle aufgetragen. Bei anhaltenden Beschwerden kann das Auftragen mehrmals täglich erfolgen.

Der Omidalin PIC Roll-on kann dank seiner kühlenden Eigenschaften sowie einer sofort reizmildernden Wirkung bei Insektenstichen (Mücken, Wespen, Bienen etc.) und anderen Hautirritationen, wie etwa nach einem Hautkontakt mit Brennnesseln, eingesetzt werden. Omidalin Produkte sind unter anderem in Apotheken und Drogerien erhältlich.

Erfolgreich in der Komplementär- und Phytomedizin

Die Schwabe Pharma AG zählt in der Schweiz zu den erfolgreichsten Unternehmen im Bereich der Komplementär- und Phytomedizin. Unter der Marke OMIDA werden seit über 70 Jahren homöopathische Arzneimittel sowie Dr. Schüssler Salze hergestellt. Produziert werden die hochwertigen Arzneimittel am Standort in Küssnacht am Rigi. Für interessierte Gruppen besteht die Möglichkeit, den Betrieb zu besichtigen.

Schwabe Pharma AG
Erlistrasse 2
6403 Küssnacht am Rigi
Tel 041 854 18 68
info@schwabepharma.ch

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

www.omida.ch
Schwabe Pharma AG, Küssnacht am Rigi
OMIDA®

Insektenstiche?

Omidalin PIC Roll-on

- Pflanzlich
- Stillt Juckreiz
- Kühlt sofort

✓ Hergestellt in Küssnacht am Rigi
✓ Gut verträglich, für Kinder geeignet
✓ Seit über 70 Jahren bewährt

KLEINES ORGAN MIT GROSSER WIRKUNG

Sie wiegt kaum mehr als eine Tafel Schokolade, ist bananenförmig und liegt gut versteckt im Oberbauch – doch ohne sie geht gar nichts: Die Bauchspeicheldrüse (Pankreas) ist ein echtes Multitalent. Sie sorgt für eine funktionierende Verdauung und reguliert unseren Blutzucker.

Elf erstaunliche Fakten zu einem der am meisten unterschätzten Organe:

1. Meisterin der Balance
Die Bauchspeicheldrüse gibt wichtige Hormone wie Insulin und Glukagon ins Blut ab. Sie regulieren unseren Blutzuckerspiegel – ein fein austariertes System, das rund um die Uhr arbeitet.

2. Leichtgewicht mit Leistung
Mit rund 100 Gramm ist sie kaum schwerer als eine Tafel Schokolade – und dabei enorm leistungsfähig.

3. Täglich zwei Liter Saft
Die exokrinen Zellen des Pankreas produzieren jeden Tag bis zu zwei Liter Verdauungssaft. Dieser gelangt in den Dünndarm und hilft, Nahrung in verwertbare Bestandteile zu zerlegen.

4. Geformt wie eine Banane
Die Bauchspeicheldrüse besteht aus Kopf, Körper und Schwanz. Der Kopf liegt beim Zwölffingerdarm, der Schwanz reicht bis zur Milz.

Am Kantonsspital Baden wird der komplexe Whipple-Eingriff mit modernster Operationstechnik durchgeführt.

5. Lange ein Rätsel
Trotz ihrer Bedeutung wurde die Bauchspeicheldrüse erst spät anatomisch korrekt beschrieben. Der Begriff «Pankreas» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «ganz aus Fleisch». Lange hielt man sie für ein Magenkissen – oder gar für den Sitz von Melancholie.

6. Unverzichtbare Verdauungshilfe
Ohne die über 20 Verdauungsenzyme der Bauchspeicheldrüse könnten wir Nahrung nicht aufschlüsseln. Mangelnde Enzymproduktion führt zu Beschwerden wie Blähungen, Durchfall oder Nährstoffmangel.

7. Fett? Lieber nicht!
Zu viel Fett – etwa aus Schweinsbraten oder Torten – überfordert das Pankreas. Besonders schädlich: die Kombination mit Alkohol. Das Organ mag es lieber ausgewogen – und tägliche körperliche Bewegung.

8. Diabetes – die häufigste Erkrankung
Bei Diabetes ist der hormonproduzierende Teil der Drüse betroffen: Typ-1-Diabetes zerstört die Insulinzellen, Typ-2-Diabetes mindert die Insulinwirkung. Beide Typen beeinflussen den Zuckerstoffwechsel massiv.

9. Krebs: heimlich und gefährlich
Bauchspeicheldrüsenkrebs wird oft erst spät entdeckt – Symptome wie Übelkeit oder Appetitlosigkeit sind unspezifisch. Die Prognose ist stets ernst. In der Schweiz erkranken jährlich rund 1700 Menschen.

10. Kürbis – eine Wohltat
Kürbis ist nicht nur lecker, sondern auch hilfreich: Studien zeigen, dass er geschädigte Zellen im Pankreas regenerieren und bei der Vorbeugung von Typ-2-Diabetes helfen kann.

11. Bitterstoffe erwünscht
Rucola, Artischocken, Espresso – all das enthält Bitterstoffe, welche die Verdauungssäfte anregen und das Pankreas entlasten. Auch Gewürze wie Fenchel, Anis oder Kamille helfen mit.

Fazit
Die Bauchspeicheldrüse ist ein Wunderwerk der Natur – sensibel, aber leistungsstark. Wer sie mit guter Ernährung, wenig Alkohol und etwas Bewegung unterstützt, tut viel für ihre Gesundheit.

Whipple-OP: ein komplexer Eingriff
Bauchspeicheldrüsenkrebs – die heimtückische Krankheit, die auch Promis wie Luciano Pavarotti oder Patrick Swayze traf: In der Schweiz erkranken jährlich 1700 Menschen; oft unbemerkt, da Symptome wie Übelkeit oder Appetitlosigkeit lange unauffällig bleiben. Wird der Krebs spät entdeckt, sinken die Heilungschancen drastisch. Nur ein Drittel der Patienten kann operiert werden – oft mit der Whipple-OP. Wie das komplexe Verfahren gegen diese aggressiven Tumore am Kantonsspital Baden funktioniert, erklärt Prof. Dr. med. Antonio Nocito in einem anschaulichen Video:

Prof. Dr. med. Antonio Nocito

ist Chefarzt Chirurgie am Kantonsspital Baden.

VORSORGE IST DER BESTE SCHUTZ FÜR DIE AUGEN

Unsere Augen schenken uns jeden Tag unzählige Eindrücke – allerdings schenken wir ihnen oft nicht genügend Aufmerksamkeit. Dabei ist gutes Sehen entscheidend für die Lebensqualität, Selbstständigkeit und Sicherheit. Ab dem 40. Lebensjahr wird eine regelmässige Augenkontrolle bei der Augenärztin oder dem Augenarzt dringend empfohlen.

Durch Vorsorgeuntersuchungen werden die meisten Augenerkrankungen frühzeitig entdeckt – noch bevor sie schwerwiegende Folgen haben. Ähnlich wie regelmässige Zahnarztbesuche sollten Check-ups der Augen genauso zur Routine werden. Für alle Augenerkrankungen gilt: Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, desto effektiver ist sie behandelbar. Umso wichtiger ist es, regelmässig einen Check-up zu machen. Dieser wird ab dem 40. Lebensjahr empfohlen.

Früherkennung ist das A und O

Viele Augenerkrankungen entwickeln sich schleichend und weisen in einem frühen Stadium keine Symptome auf. Besonders tückisch ist der Grüne Star (Glaukom): Wird er nicht rechtzeitig erkannt und behandelt, kann er zu einem dauerhaften Verlust des Sehvermögens führen. Auch die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) und die diabetische Retinopathie, eine Erkrankung der Netzhaut als Folge von Diabetes, zählen zu den häufigsten Ursachen für einen fortschreitenden Sehverlust.

Bei einer frühzeitigen Diagnose können Krankheitsverläufe unter Umständen jedoch deutlich verlangsamt oder sogar gestoppt werden. Ein Kontrolltermin, einschliesslich der Messung des Augendrucks, erlaubt es, frühzeitig Veränderungen zu erkennen, die auf mögliche Augenkrankheiten hinweisen könnten.

Augengesundheit der Kleinen

Auch in jüngeren Jahren lohnt sich der Besuch bei der Augenärztin oder dem Augenarzt. Eine mögliche Fehlsichtigkeit – zum Beispiel das einseitige Schielen – und sich daraus eventuell entwickelnde Einschränkungen, können durch eine rechtzeitige Behandlung verhindert werden. Ist nur ein Auge von einer Sehstörung betroffen, kompensiert das gesunde Auge dieses Problem.

Um eine Augenerkrankung rechtzeitig zu erkennen, sind regelmässige Vorsorgeuntersuchungen sehr zu empfehlen.

Für Laien ist die Sehstörung, sofern sie nicht offensichtlich ist, kaum erkennbar. Eltern sollten deshalb eine Augenärztin oder einen Augenarzt konsultieren, wenn das Kind Doppelbilder sieht, wenn es empfindlich auf Blendungen reagiert, vermehrt Kopfschmerzen hat und häufig ein Auge oder beide zukneift. Kinder sollten ab drei Jahren – jedoch spätestens bei ihrer Einschulung – einmal die Sehschule besuchen.

Führendes Kompetenzzentrum

Egal, ob altersbedingte Augenkrankheiten, Fehlsichtigkeiten oder Fehlstellungen der Augen – die Vista Augenpraxen & Kliniken ist die Partnerin für Augengesundheit. Sie ist mit ihren rund 35 Standorten in der Deutschschweiz und im Tessin und etwa 500 Mitarbeitenden das führende Kompetenzzentrum für Augenmedizin in der Schweiz.

Die Vista bietet erstklassige medizinische Leistungen und setzt hohe Standards in den Fachdisziplinen der Augenheilkunde, Augenchirurgie und Augenlasermedizin. Weiter verfügt sie über eine eigene Forschungsabteilung mit Schwerpunkt auf Netzhauterkrankungen. Durch die enge Zusammenarbeit der verschiedenen Standorte wird das gesamte Spektrum der Augenheilkunde abgedeckt – zum Wohle der Patientinnen und Patienten.

Frühzeitig handeln – klare Sicht bewahren

Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen können dazu beitragen, das Sehvermögen bis ins hohe Alter zu erhalten. Wer Veränderungen frühzeitig feststellen lässt, schafft die besten Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.

Weitere Informationen und Terminvereinbarung:
www.vista.ch

VISTA | Augenpraxen & Kliniken

DAS HERZ NATÜRLICH STÄRKEN

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind weltweit die häufigste Todesursache, entsprechend wichtig ist die Vorbeugung. Die kardiovaskuläre Gesundheit unterstützen auch pflanzliche Substanzen. Diverse Wirkstoffe aus der Natur beeinflussen nebst bewusster Ernährung und ausreichend Bewegung das Herz positiv.

Gerade in Zeiten hoher Belastung sind Herz und Nerven besonders gefordert. Konzentrationsschwäche, rasche Erschöpfung oder ein unruhiger Puls können erste Hinweise darauf sein, dass das Zusammenspiel von Kreislauf, Energiehaushalt und Gefässfunktion aus dem Gleichgewicht geraten ist.

In solchen Phasen lohnen sich Massnahmen zur Stärkung der Stressresistenz, des Herz-Kreislauf-Systems und Energiestoffwechsels sowie auch der Sehkraft. Schliesslich ist eine Gefässverstopfung, die Arteriosklerose, die häufigste Ursache für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und diese führt bei jeder dritten Person zum Tod durch Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Dem durch Fermentierung schwarz gewordenen Knoblauch werden diverse Heilwirkungen zugeschrieben.

Schwarzer Knoblauch tut den Gefässen gut

Angesichts weitverbreiteter Risikofaktoren wie zu hoher Blutdruck, zu viel Cholesterin und Bewegungsmangel gewinnt die natürliche Prävention zunehmend an Bedeutung. Man forscht deshalb verstärkt nach Pflanzenstoffen mit antioxidativen Eigenschaften und positivem Einfluss auf die Gefässe. Etwa schwarzem, fermentiertem Knoblauch wurde in klinischen Studien bereits viel Potenzial im Zusammenhang mit der Gefässgesundheit nachgewiesen.

Die Einnahme von Weissdorn, etwa in einem Tee, kann sich auf die Durchblutung und den Blutdruck positiv auswirken und soll Müdigkeit vertreiben.

Zwar produziert Knoblauch grundsätzlich eine geruchlich wahrnehmbare Ausdünstung, doch durch Fermentierung mit Hitze und Feuchtigkeit kann man ihn quasi geruchlos machen. Und dieser dann schwarze Knoblauch vermag gemäss Studien, die Elastizität der Blutgefässe zu verbessern und den Blutdruck zu senken, was das Risiko von Arteriosklerose und Herzkrankheiten reduzieren soll. Nebst diesen gefässentspannenden Auswirkungen wird fermentierter Knoblauch ebenfalls mit positiven Effekten auf den Cholesterinspiegel in Verbindung gebracht.

Omega-3 und Weissdorn

Weiter sollen Fettsäuren, insbesondere EPA und DHA aus fettreichem Meeresfisch, entzündungshemmende Eigenschaften haben und zur Senkung von Triglyceriden beitragen. Mit Triglyceriden wird eine Art von Fett im Blut bezeichnet, das für den Aufbau von Fettzellen wichtig ist. Doch zu hohe Triglyceridwerte können dazu führen, dass sich Ablagerungen in den Blutgefässen bilden.

Wem der Verzehr von Fisch nicht zusagt, kann auf Algenöl oder Leinsamenprodukte zurückgreifen. Ebenso interessant sind Polyphenole aus Pflanzen wie Beeren und Trauben oder auch grünem Tee. Diese können als Antioxidantien freie Radikale neutralisieren und zur Erhaltung elastischer Gefässe beitragen.

Ein weiteres vielversprechendes pflanzliches Arzneimittel zur Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems kann ebenfalls Weissdorn sein. Auch ihm wird zugeschrieben, dass er unter anderem zur Verbesserung der Durchblutung und zur Senkung des Blutdrucks beitragen kann. Ferner wird angenommen, dass sich Weissdorn bei Symptomen einer Herzinsuffizienz wie Müdigkeit oder Atemnot positiv auswirkt.

Bewegung und bewusste Lebensweise

Ungeachtet welches pflanzliche Mittel Anwendung findet, muss man sich stets potenziellen Nebenwirkungen und Wechselwirkungen bewusst sein. Deshalb sollte man sich vor jeder Selbstmedikation zuerst in der hausärztlichen Praxis oder zumindest in einer Apotheke beraten lassen.

Vorsicht ist speziell bei der Einnahme anderer Medikamente oder bei Vorliegen einer Vorerkrankung geboten. Und sowieso vermag kein pflanzlicher Wirkstoff, einen gesunden Lebensstil zu ersetzen. Tägliche Bewegung, ausreichend Schlaf und ein bewusster Umgang mit Stress sind ebenso wichtig wie eine ausgewogene Ernährung. In Kombination mit natürlichen Substanzen lässt sich die Herzgesundheit jedoch positiv beeinflussen.

Martin Mäder

Hepasin – Leber-Galletropfen

Fählensee im Alpstein

Unterstützend bei Leber-Galleleiden.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

Appenzeller Heilmittel wirken mit besonderer Kraft. Weltweit.

HERBAMED
Homöopathie Phytotherapie

Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | **www.herbamed.ch**

FESTE ZÄHNE IN EINEM TAG: DIE ALL-ON-4-METHODE MACHT'S MÖGLICH

Zahnverlust ist für viele Betroffene mehr als nur ein ästhetisches Problem – er wirkt sich auf das gesamte Wohlbefinden aus. Wer schlecht kauen kann, leidet oft unter Verdauungsproblemen und wer sich für sein Lächeln schämt, zieht sich häufig sozial zurück. Doch moderne Zahnmedizin bietet heute Lösungen, die schnell, sicher und langfristig helfen.

Eine dieser sich heute bietenden Möglichkeiten ist die sogenannte All-on-4-Methode. Sie ermöglicht feste Zähne an nur einem Tag – selbst bei starkem Knochenschwund.

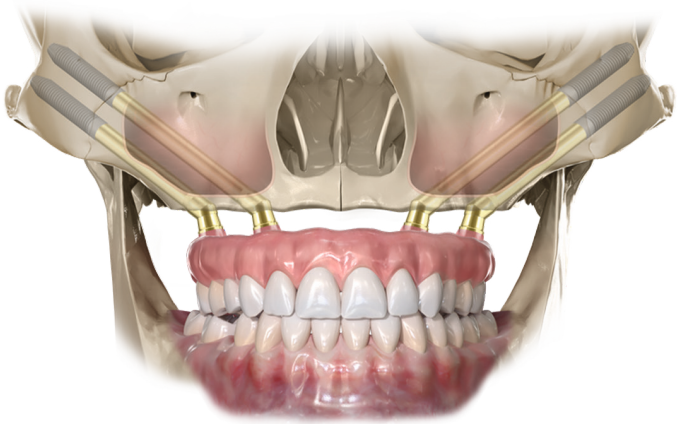
Mit nur vier Implantaten

Im Gegensatz zu klassischen Methoden, bei denen für jede Zahnlücke ein einzelnes Implantat nötig ist, werden bei der All-on-4-Methode lediglich vier Implantate pro Kiefer eingesetzt. Auf diesen wird eine vollständige Zahnreihe fest verankert – ohne dass herausnehmbare Prothesen nötig sind.

Zwei Implantate werden gerade im vorderen Kiefer eingesetzt, zwei schräg im hinteren Bereich. Diese Anordnung verleiht der Konstruktion hohe Stabilität, auch bei reduziertem Kieferknochen.

Nicht auf neue Zähne warten

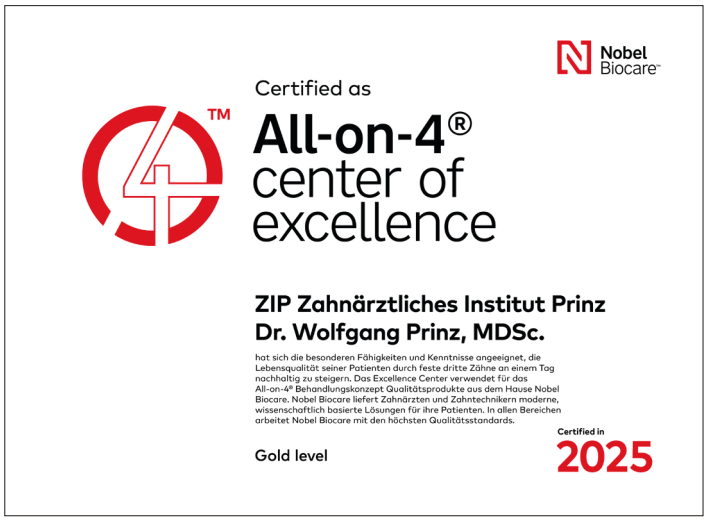
Ein entscheidender Fortschritt der All-on-4-Methode ist der Einsatz sogenannter Sofortimplantate. Während bei herkömmlichen Implantaten oft eine Abheilzeit von mehreren Monaten erforderlich ist, werden Sofortimplantate direkt nach der Zahnentfernung eingesetzt – und noch am selben Tag mit einem provisorischen Zahnersatz versehen. Das bedeutet: keine Zahnlücken, keine Übergangsprothesen und keine monatelange Geduldsprobe.



Bei starkem Knochenschwund im Oberkiefer werden spezielle Zygoma-Implantate verwendet. Diese verankert man zugunsten der Stabilität direkt im Jochbein. Auf diese Weise ist die All-on-4-Methode auch dort anwendbar, wo es zuvor nicht möglich schien.

Patient*innen können sich unmittelbar nach der Behandlung über feste sowie ästhetische Zähne freuen: Das Konzept wurde unter dem Namen «Versorgung an einem Tag» bekannt. Diese Vorgehens-

Zwei Implantate werden gerade im vorderen Kiefer eingesetzt, zwei schräg im hinteren Bereich. Diese Anordnung verleiht der Konstruktion hohe Stabilität.



Als einzige Praxis in der Schweiz erhielt 2025 das Bodensee Implantat Zentrum BIZ von Dr. med. dent. Wolfgang Prinz die Zertifizierung mit Goldzertifikat das sechste Jahr in Folge.

weise spart nicht nur Zeit, sondern verbessert auch das subjektive Wohlbefinden spürbar.

Auch bei starkem Knochenabbau
Was tun, wenn nicht mehr genug Kieferknochen vorhanden ist? Für solche Fälle bietet die moderne Implantologie eine Lösung: sogenannte Zygoma-Implantate. Diese werden nicht im Oberkieferknochen, sondern im Jochbein verankert – einem besonders stabilen Knochenbereich im Gesichtsschädel.

Der grosse Vorteil: Selbst bei extremem Knochenverlust kann häufig auf aufwändigen Knochenaufbau verzichtet werden. Damit eröffnen sich auch für Patient*innen mit langer Prothesenvorgeschichte oder altersbedingtem Knochenrückgang neue Chancen auf einen festen Zahnersatz.

Die Vorteile auf einen Blick
- Feste Zähne in nur einem Tag
- Sofortimplantate sparen Zeit und Eingriffe
- Keine herausnehmbaren Prothesen
- Auch bei wenig Kieferknochen geeignet
- Hohe Stabilität und natürliches Aussehen
- Langfristige, bewährte Lösung

Für wen geeignet?
Die All-on-4-Methode eignet sich für Menschen mit zahnlosem Kiefer oder schwer geschädigten Restzähnen. Insbesondere für jene, denen bislang von Implantaten abgeraten wurde oder die sich nicht mit einem herausnehmbaren Zahnersatz anfreunden können, bietet diese Technik neue Perspektiven.

Dank Sofortimplantaten profitieren auch beruflich und sozial aktive Menschen, die sich keine langen Ausfallzeiten leisten können, von einer schnellen, effizienten Versorgung.

Fazit: mehr Lebensqualität dank innovativer Technik.

Die Kombination aus Sofortimplantaten, der Versorgung an einem Tag und der Möglichkeit von Zygoma-Implantaten hat die Implantologie revolutioniert: Was früher Monate dauerte, ist heute oft an einem einzigen Tag möglich. Für viele bedeutet das nicht nur ein neues Lächeln – sondern ein echtes Stück Lebensqualität.

Was sind Sofortimplantate?
Sofortimplantate werden gleich nach der Zahnextraktion eingesetzt und ermöglichen noch am selben Tag eine Versorgung mit Zahnersatz – ohne monatelange Heildauer.

Was ist All-on-4?
Ein innovatives Implantatkonzept, bei dem mit nur vier Implantaten pro Kiefer ein kompletter, fester Zahnersatz möglich ist – oft ohne Knochenaufbau.

Was sind Zygoma-Implantate?
Spezielle Implantate, die bei starkem Knochenschwund im Oberkiefer im Jochbein verankert werden – eine Alternative für viele, die bisher als nicht implantierbar galten.

BODENSEE IMPLANTAT ZENTRUM
DR. MED. DENT. WOLFGANG PRINZ MDSC

Weitere Informationen:
Bodensee Implantat Zentrum BIZ
Dr. med. dent. Wolfgang Prinz, MDSc
Werkstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 277 56 58
info@biz-sg.ch
www.biz-sg.ch

Dr. med. dent. Wolfgang Prinz (MDSc)

ist seit 1992 in der oralen Implantologie tätig. Mit mehr als 30 Jahren Erfahrung und ca. 8000 gesetzten Implantaten ist er einer der führenden Experten für Zahnimplantate in der Ostschweiz.

INNOVATIVE VERSORGUNG MIT «VIRTUAL CARE»

Das Luzerner Kantonsspital (LUKS) setzt mit «Virtual Care» neue Massstäbe in der medizinischen Versorgung. Diese innovativen Programme ermöglichen eine erstklassige Betreuung, unabhängig vom Aufenthaltsort der Patient*innen und schaffen eine vernetzte und zukunftsorientierte Gesundheitsversorgung.

In einer zunehmend digitalisierten Welt hat das LUKS das innovative Programm «Virtual Care» ins Leben gerufen: «Damit wollen wir die Gesundheitsversorgung flexibler gestalten und den Zugang zu medizinischer Expertise erleichtern», sagt Michael Döring, Chief Nursing Officer der LUKS-Gruppe.

Doch wie funktioniert virtuelle Betreuung unabhängig vom Aufenthaltsort der Patient*innen genau? Seit Anfang März dieses Jahres arbeiten sechs spezialisierte «Virtual Care Nurses» in der «Virtual Care Unit», die täglich rund um die Uhr verfügbar ist. Als erstes Projekt wurde mittels Telemetrie das stationäre Remote Monitoring etabliert. Hierbei werden EKG-Kurven und Vitalparameter von Patient*innen mit kardiologischen Problemen erfasst und in Echtzeit von den «Virtual Nurses» überwacht. Im Bedarfsfall kann sofort Alarm ausgelöst werden. Zudem wird das Monitoring der Neurorehabilitation nach einem Schlaganfall gewährleistet. Für die visuelle Überwachung wird ein Video/Audio-Überwachungssystem genutzt.

Arbeitsplatz des «Virtual Care Units» zur Überwachung der Patientenparameter.

«Die ‹Virtual Care› ist eine grosse Chance für die Pflege. Digitale Lösungen ermöglichen es uns, unsere Patient*innen gezielter und individueller zu betreuen. Dies verbessert nicht nur die Sicherheit, sondern entlastet zukünftig auch unser Personal im Pflege-Alltag», betont Michael Döring. Die technische Umsetzung erfolgt in enger Zusammenarbeit mit Partnern. Voraussetzung ist eine nahtlose Integration ins Klinikinformationssystem. Als weltweit erstes deutschsprachiges Spital setze das LUKS 2019 auf den amerikanischen Anbieter Epic.

Hilfe in Echtzeit für die Kleinsten

Ein zweites Projekt innerhalb von «Virtual Care» ist der erfolgreiche Start der Tele-Neonatologie am Standort Sursee. Dieses Programm ermöglicht es, dass neonatologische Fachärzt*innen am Kinderspital Zentralschweiz in Luzern per Videocall in Echtzeit ihr Expertenwissen zur Verfügung stellen können.

Die schnelle, virtuelle und damit ortsunabhängige Verfügbarkeit von Fachwissen sowie die Möglichkeit, sofortige Ratschläge zu erhalten, verbessert die Betreuung von Neugeborenen, insbesondere wenn sie intensive medizinische Unterstützung benötigen. Das schafft bei frischgebackenen Eltern ein Gefühl der Sicherheit und des Vertrauens.

Digitale Versorgung stärken

Bei einem weiteren Projekt, «Hospital@Home», geht es darum, Patient*innen künftig virtuell in ihrem Zuhause zu betreuen. Damit können die Aufenthaltsdauer im Spital verkürzt und gleichzeitig die Qualität der Betreuung beibehalten werden. Da die Betreuung auch zu Hause erfolgen kann, wird das Risiko von Spitalinfektionen deutlich reduziert. Dies trägt zur Sicherheit und Gesundheit der Patient*innen bei.

Medizinische Fachpersonen werden per Video Visiten durchführen und die Vitalparameter kontinuierlich überwachen können. Ein weiteres, zukünftiges Projekt ist die Überwachung chronischer Erkrankung mittels tragbarer Messgeräte. Auch ein Gesundheitsmonitoring für Gesunde ist denkbar.

Menschliche Komponente bleibt zentral

Obwohl man am LUKS in der virtuellen Versorgung grosses Potential sieht, können die Patient*innen jederzeit darauf verzichten: Über den Einsatz von Überwachungssystemen wie z.B. Audio- und Videosystemen, entscheiden sie. «Mir ist wichtig zu betonen, dass in der ‹Virtual Care Unit› speziell geschulte Pflegefachpersonen eingesetzt werden», so Döring. «Technische Hilfsmittel werden die menschliche Komponente in der Pflege nicht ersetzen – aber unterstützen.»

Linus Estermann

Stv. Leiter Kommunikation und Marketing
Luzerner Kantonsspital
kommunikation@luks.ch

HEPASIN FÜR DIE ENERGETIK DER AUSLEITORGANE

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

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

Nachts, während wir schlafen, verlangsamen sich viele dieser Prozesse, aber das bedeutet nicht, dass sie stillstehen. Die Leber und andere Organe nutzen die Nacht, um sich zu regenerieren, Schadstoffe abzubauen und wichtige Reparaturarbeiten durchzuführen. Leberschäden äussern sich in Symptomen wie Müdigkeit und Schlappheit oder durch erhöhte Leberwerte bei Blutuntersuchungen. Wachen Sie regelmässig in der Nacht auf? Ihre inneren Organe brauchen Unterstützung in Form von Energie!

Bitterstoffe unterstützen Ausleitorgane

Die Hepasin Leber-Galletropfen von Herbamed unterstützen die Tages- und Nachtfunktionen der Stoffwechselorgane mit einer Bitterstoffmischung aus Mariendistel, Artischocke, Schöllkraut, Wermut und Erdrauch. Die enthaltenen Pflanzenextrakte fördern die Funktion und Regeneration dieser Organe rund um die Uhr. Durch die energetische Reinigung und Stärkung kann diese Tropfenmischung dazu beitragen, das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und das allgemeine Energielevel zu erhöhen.

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

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

Erhältlich in Apotheken und in Drogerien.

Roland Wagner

eidg. dipl. Drogist und Inhaber der Alpstein-Drogerie, St. Gallen

«KÖRPERLICHES TRAINING WIRKT **SCHMERZLINDERND»**

Körperliche Aktivität kann bei Rheuma in vielerlei Hinsicht helfen. Doch wie findet man die richtige Aktivität? Und wie viel sollte man trainieren? Barbara Zindel von der Rheumaliga Schweiz kennt die wichtigsten Antworten.

Barbara Zindel, sind Sport und Rheuma nicht ein Gegensatz?
Nein, ganz und gar nicht. Im Gegenteil: Sport und Bewegung sind bei einer rheumatischen Erkrankung sehr wichtig. Unter dem Begriff Rheuma versteht man 200 Krankheiten. Es kommt daher sehr darauf an, an welcher Krankheit man leidet und wie deren Ausprägung ist. Dann gilt es, je nach Diagnose die sportlichen Tätigkeiten anzupassen sowie bewusst zu planen.

Was bewirkt bei Rheumabetroffenen die körperliche Aktivität?
Regelmässiges Training erhöht die Ausschüttung von körpereigenen Hormonen, die schmerzlindernd wirken. Durch den Erhalt und die Verbesserung der Muskelkraft werden die Gelenke stabilisiert und üben so weniger Druck auf entzündete Gelenke aus. Die Bewegung fördert zudem die Körperwahrnehmung und die Fähigkeit, die Lage und Bewegung des Körpers zu kontrollieren und zu koordinieren.

Tut Sport bei Rheuma nicht weh?
Ob Sport Schmerzen bereitet, hängt vom Entzündungsgrad, der Art der Bewegung und der individuellen Belastbarkeit ab. Sport kann weh tun, wenn die Belastung zu hoch ist oder die Sportart ungeeignet gewählt wird. Sport ist jedoch wohltuend, wenn die Bewegung gelenkschonend und angepasst ist. Schmerz durch die Grunderkrankung ist zudem nicht zwingend ein Warnhinweis, um auf das Training zu verzichten. Es darf in diesen Schmerz hinein trainiert werden.

Wie steht es um den Energiehaushalt?
Energie ist die Währung des Lebens. Man könnte denken, dass Training den Energiehaushalt leert, aber das Gegenteil ist der Fall. Die Energieverwertung kann durch Bewegung verbessert werden, was gerade bei Rheumabetroffenen mit einer entzündlichen Erkrankung wichtig ist.

Die aktuelle Kampagne der Rheumaliga Schweiz befasst sich mit dem Thema «bewusstes Training». Schreckt der Begriff Training nicht ab?
Es ist möglich, dass gewisse innere Schweinehunde durch diesen Begriff noch etwas lauter werden und eine Hemmschwelle da ist. Genau deshalb ist es unser Ziel, aufzuklären, welch positiven Einfluss Training hat.

«Machst du mit?»: Mit einer Postkartenkampagne will die Rheumaliga zu regelmässigem Training aktivieren. Die vier Motive stehen jeweils für einen Trainingsbereich: Schwimmen im Schwimmbad steht für Kraftaufbau, Nordic Walking fördert die Ausdauer, Yogaübungen verbessern die Beweglichkeit und die Steine im Fluss symbolisieren Balance. Die Kampagne läuft bis Dezember 2025, für weitere Informationen den QR-Code scannen:

Welche Hilfsmittel können ein Training zu Hause erleichtern?
Es braucht grundsätzlich keine Hilfsmittel, und schon gar keine teuren. Aber vielleicht bringen eine schöne, weiche Matte oder ein schönes Trainingsshirt mehr Freude am Training. Eine Matte dient gerollt auch als gutes Gleichgewichtsgerät. Hilfreich kann ein Trainingsband sein, mit dem kann man sehr effektiv Krafttraining machen. Ein Schrittzähler, Tennis- oder Igelball oder eine Faszienrolle können ebenfalls helfen.

Durch Training lassen sich auch die Koordination und die Ausdauer verbessern. Wie wichtig ist dies?
Die Koordination sorgt für effiziente, sichere Bewegungen und die Ausdauer stärkt das Herz-Kreislauf-System. Gezielt für Ausdauer eignen sich schnelles Gehen, Nordic Walking, Velofahren oder Schwimmen. Dazu kommen noch Beweglichkeit, die vor Verspannungen und Schmerzen schützt, und Kraft ist wichtig für die Stabilität der Gelenke und den Erhalt sowie Aufbau der Muskelmasse. Am besten kombiniert man alle Komponenten etwa durch Yoga, Pilates oder Tanzen.

Ab wann nützt körperliche Aktivität und wann ist genug?
Nach den allgemeinen Bewegungsempfehlungen werden bei mittlerer Intensität (ohne zu Schwitzen und mit der Möglichkeit, noch ein Gespräch zu führen) für einen ersten Nutzen je nach Aktivität rund 150 bis 300 Minuten Bewegung pro Woche benötigt. Bei Ausdaueraktivitäten mit hoher Intensität (Joggen, Fitnesstraining, Bergwandern oder sportliches Velofahren) sind es 75 Minuten. Zusätzlich sollte noch zweimal pro Woche ein Krafttraining ausgeführt werden.

Kann man auch zu viel trainieren?
Ja, Warnsignale für ein Übertraining können anhaltende Muskel- und Gelenkschmerzen sein. Dies vor allem dann, wenn sie stärker als mit der Grunderkrankung ausfallen und es auch über Nacht nicht wieder besser wird. Aber noch wichtiger als Intensität ist immer die Regelmässigkeit: Jede Bewegung zählt.

Interview: Martin Mäder

Eine Langfassung dieses Interviews finden Sie in unserem Gesundheitsblog, www.schweizerhausapotheke.ch

Barbara Zindel

ist ausgebildete Physiotherapeutin und Co-Leiterin Dienstleistungen bei der Rheumaliga Schweiz.

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, Klimaanlagen, 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 Aufgabe 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 Schwangere und Stillende – ganz ohne gefässverengende 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 geschwollenen Gewebe herausgezogen. So kann die Nase freier atmen – und dies ebenfalls ohne gefässverengende 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, Trockenheit 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 sensibel 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

KATHETERABLATION BEI VORHOFFLIMMERN: MYTHEN ENTLARVT, LEBENSQUALITÄT VERBESSERT

Herzrhythmusstörungen wie Vorhofflimmern sind für viele Menschen beunruhigend. Dennoch ist der Respekt vor einer Katheterablation zwar verständlich, aber nicht nötig.

Die Aussicht auf eine Behandlung durch eine Katheterablation wirft häufig zahlreiche Fragen auf. Obwohl dieser Eingriff in der modernen Medizin etabliert ist und oft noch vor der Einnahme von Medikamenten empfohlen wird, kursieren weiterhin viele Missverständnisse, die unnötig Ängste schüren.

Bei den Eingriffen erfolgt die Echtzeit-Überwachung von Herzrhythmen mittels digitaler Technologie.

Unterschätzte Gefahr: Vorhofflimmern

Vorhofflimmern zählt zu den häufigsten Herzrhythmusstörungen. Ab einem Alter von 50 Jahren beträgt die Wahrscheinlichkeit, an Vorhofflimmern zu erkranken, 30 Prozent. Dabei gerät das Herz aus dem Takt, schlägt unregelmässig und oft zu schnell.
Betroffene leiden unter Symptomen wie Herzrasen, Atemnot oder Schwindel. Was viele nicht wissen: Unbehandelt erhöht Vorhofflimmern das Risiko für Schlaganfälle erheblich und kann im weiteren Verlauf zu Herzinsuffizienz und vorzeitiger Demenz führen.

Kleiner Eingriff mit grosser Wirkung

Die Katheterablation ist ein schonender, minimalinvasiver Eingriff: Er zielt darauf ab, die elektrischen Störfelder im Herzen gezielt mit einer Verödung zu beseitigen. Dabei wird krankes Gewebe, das für die Herzrhythmusstörungen verantwortlich ist, verödet. Der Zugang erfolgt meist über einen Katheter, der über ein Blutgefäss, meist eine Vene, in der Leistengegend bis ins Herz eingeführt wird. Eine besonders häufige Form der Katheterablation ist die Pulmonalvenenisolation. Sie wird namentlich bei Vorhofflimmern eingesetzt, wobei man über eine der vier Lungenvenen vorgeht, welche in den linken Vorhof münden. Es gibt verschiedene Arten, die Ablation durchzuführen: mit Kälte (Kryo), Radiofrequenz (RF) oder Strom (PFA).

Über die Katheterablation werden viele Mythen verbreitet, welche letztlich zu einer unnötigen Verunsicherung bei den Patient*innen führen. Nachfolgend eine Aufklärung zu einigen dieser geläufigen Vorurteile:

Mythos 1: «Eine Katheterablation ist riskant und invasiv»

Eine weitverbreitete Annahme ist, dass die Katheterablation ein riskanter und invasiver Eingriff sei. Tatsächlich handelt es sich um einen minimalinvasiven Eingriff, bei dem modernste Medizintechnik zum Einsatz kommt. Die Risiken sind gering, der Nutzen für die Patienten oft gross. «Die Katheterablation ist eine der sichersten und präzisesten Methoden zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen», erklärt Dr. Thomas Zerm, einer der Mitbegründer von Swiss Ablation. «Der Respekt vor der Katheterablation als Eingriff am Herzen ist berechtigt. Angst muss man aber nicht haben. Unsere Patientinnen und Patienten profitieren von einem Eingriff, der minimalinvasiv ist und ihre Lebensqualität deutlich verbessert.»

Die Katheterablation ist ein schonender, minimalinvasiver Eingriff unter Einsatz modernster Apparaturen.

Mythos 2: «Die Erfolgsrate ist gering und die Beschwerden kehren häufig zurück»

Ein weiteres Missverständnis betrifft die Erfolgsrate der Katheterablation. Die Realität sieht anders aus: Vor allem im Frühstadium des Vorhofflimmerns sind die Erfolgsraten sehr hoch. Selbst wenn in seltenen Fällen ein zweiter Eingriff notwendig ist, berichten die meisten Betroffenen von einer deutlichen und dauerhaften Besserung ihrer Beschwerden. Die Vorstellung, dass die Symptome unweigerlich zurückkehren, ist falsch und unterschätzt die Wirksamkeit des Eingriffs.

Mythos 3: «Nach einer Katheterablation muss man lebenslang Blutverdünner nehmen»

Viele Patientinnen und Patienten befürchten, dass sie nach einer Katheterablation lebenslang Blutverdünner einnehmen müssen. Dies ist jedoch nicht immer der Fall. Ob eine Langzeitmedikation notwendig ist, hängt von den individuellen Risikofaktoren ab. In vielen Fällen kann die Medikation nach einer

erfolgreichen Ablation reduziert oder sogar ganz abgesetzt werden. Diese Entscheidung sollte immer in enger Absprache mit dem behandelnden Arzt getroffen werden.

Mythos 4: «Nach dem Eingriff ist ein mehrtägiger Krankenhausaufenthalt notwendig»
Es ist ein weit verbreiteter Irrglaube, dass man nach einer Katheterablation mehrere Tage im Spital verbringen müsse. Dank Fortschritten in der Medizintechnik und spezialisierten Zentren wie Swiss Ablation kann der Eingriff oft ambulant durchgeführt werden. «In den meisten Fällen können die Patienten noch am selben Tag nach Hause oder ins Hotel zurückkehren. Ein längerer Spitalaufenthalt ist nicht nötig», erklärt Dr. Zerm.

Zusammenfassung
Die Katheterablation ist eine bewährte minimalinvasive Methode zur Behandlung von Herzrhythmusstörungen, die vielen Betroffenen eine deutliche Verbesserung ihrer Lebensqualität ermöglicht. Die Aufklärung geläufiger Mythen rund um diesen Eingriff ist entscheidend, um den Patientinnen und Patienten die Angst zu nehmen und ihr Vertrauen in moderne Behandlungsmethoden zu stärken.

Porträt Swiss Ablation
Swiss Ablation, ein führendes Kompetenzzentrum für innovative Herzmedizin im Zürcher Business Center Puls 5, wurde vor zwei Jahren von Experten auf dem Gebiet der Herzrhythmusstörungen gegründet. Herzstück ist ein Hybrid-Operationssaal, der zu den modernsten der Welt gehört. «Wir legen grössten Wert auf die Sicherheit unserer Patientinnen und Patienten und setzen modernste Technologien ein, um optimale Resultate zu erzielen», betont Prof. Sacha P. Salzberg, Gründer von Swiss Ablation. Mit einem erfahrenen Team aus Kardiologen, Elektrophysiologen, Herzchirurgen, Kardioanästhesisten und Pflegepersonal bietet Swiss Ablation massgeschneiderte Lösungen für individuelle Bedürfnisse. Dies sei möglich dank der grossen Erfahrung des Teams, das kumulativ über 20000 Eingriffe durchgeführt habe, so Prof. Salzberg weiter.

Für Schweizer Patientinnen und Patienten erfolgt die Abrechnung nach TARMED, sodass die Kosten für Beratungen, Konsultationen, Zweitmeinungen und Behandlungen von der Grundversicherung (Obligatorische Krankenpflegeversicherung OKP) übernommen werden. So können sich die Erkrankten ohne finanzielle Sorgen ganz auf ihre Genesung konzentrieren. Dennoch gilt: Vorbeugen ist besser als heilen.

Für weitere Informationen oder eine persönliche Beratung steht Ihnen das Team von Swiss Ablation jederzeit gerne zur Verfügung.

Kontakt:
Swiss Ablation
Giessereistrasse 18, 8005 Zürich
Tel.: +41 44 999 18 88
E-Mail: swiss-ablation@hin.ch
www.swiss-ablation.com

Prof. Dr. med. Sacha P. Salzberg und Dr. med. Thomas Zerm

haben die Klinik Swiss Ablation im Puls 5 in Zürich gegründet. Sacha P. Salzberg operiert als Belegarzt am Stadtspital Triemli sowie regelmässig in München und Monaco. Dr. med. Thomas Zerm ist ein erfahrener Kardiologe mit Schwerpunkt Rhythmologie. Er führt seit über 20 Jahren ambulante Herzeingriffe durch.

ILINE Organic – Bio-Olivenöl mit Herkunft, Herz und Handarbeit

ILINE Organic steht für kompromisslose Bio-Qualität, tief verwurzelt in der Tradition Tunesiens. Das extra native Olivenöl stammt aus eigener Produktion – von der Ernte der Bergoliven bis zur Abfüllung in die Flasche liegt jeder Schritt in einer Hand. So garantiert ILINE vollständige Transparenz und höchste Qualität.

TOP 10 weltweit bestes Olivenöl

Die Oliven wachsen auf rund 730 m Höhe in unberührter Natur, fernab von industrieller Landwirtschaft. Die **Ernte erfolgt ausschliesslich von Hand**, mit Rücksicht auf Umwelt und Tierwelt. Auf nächtliche maschinelle Erntemethoden wird bewusst verzichtet – zum Schutz der Vögel, die in den Olivenbäumen nisten. Das macht ILINE nicht nur hochwertig, sondern auch ethisch verantwortungsvoll.

Durch **schonende Kaltpressung** bei niedrigen Temperaturen bleiben alle wertvollen Nährstoffe erhalten – darunter Polyphenole, Antioxidantien, Vitamine und Mineralstoffe. Das Ergebnis ist ein Öl von aussergewöhnlicher Reinheit, das sowohl kulinarisch als auch gesundheitlich überzeugt.

ILINE Organic zählt zu den besten Bio-Olivenölen der Welt: Ausgezeichnet mit der Goldmedaille beim internationalen BIOL-Wettbewerb, gelistet unter den Top 10 der globalen Weltrangliste WBOO und weitere Auszeichnungen.

Alle ILINE Olivenöle sind zu **100 % naturbelassen, pestizidfrei, nachhaltig produziert und fair gehandelt**. Das Sortiment umfasst drei sorgfältig komponierte Geschmacksrichtungen:

Hana – zart-fruchtig,
Yara – ausgewogen und mild,
Dalia – intensiv und charaktervoll.

Mit ILINE Organic zieht mediterrane Naturküche in die moderne, bewusste Lebenswelt ein – **stilvoll, nachhaltig und geschmacklich unvergleichlich. Jetzt neu erhältlich bei Chrisana!**

mehr Infos:
www.chrisana.ch

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

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 Aufbissschiene, 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, 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.

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

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).

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** 164 239 (beglaubigt WEMF 2024); deutsch 112 494, französisch 51 745 • **Abonnement** CHF 24.– • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnentendienst** Schweizer Hausapotheke, «Abo», Könizstrasse 25, 3008 Bern, **abo@schweizerhausapotheke.ch**, 031 740 97 26

FÜR SIEBEN TAGE EIN **TROCKENES ACHSELGEFÜHL**

Starkes Schwitzen und der tägliche Kampf gegen Achselnässe beschäftigen gerade jetzt viele Menschen. Das Antitranspirant-Deo seven days® bietet während sieben Tagen einen maximalen Wirkschutz bei einer optimalen Verträglichkeit. Jenny Pantaleo von der Apotheke Dr. Langer AG im aargauischen Berikon weiss um die langanhaltende Wirkung von seven days®.

Das Antitranspirant-Deo **seven days®** sorgt für eine Reduktion des Schweissflusses und einen zeitlich umfangreichen Trockeneffekt. Dabei ist das Deo unbedenklich in der Anwendung. Diese findet am besten abends vor dem Schlafengehen statt, damit das Deo über Nacht einwirken kann. Die zu behandelnde Hautstelle muss dazu sauber und trocken sein.

Bei der Anwendung an den Achseln wirkt **seven days®** deutlich besser, wenn die Körperbehaarung entfernt wird - die Haut ist dadurch zugänglicher. Zwar ist **seven days®** dermatologisch getestet und dadurch optimal verträglich in Bezug auf Brennen, Jucken oder Hautrötungen; dennoch sollte es nach einer Rasur oder nach dem Epilieren für 24 Stunden nicht aufgetragen werden.
Das Deo **seven days®** verringert die Schweissekretion. Durch eine vorübergehende Verengung der Schweissdrüsen wird die Schweissbildung reduziert, ohne dadurch die Temperaturregulation des Körpers zu behindern. Die Sieben-Tage-Wirkung wurde in einem instrumentellen Test nachgewiesen. Sie entfaltet sich bei regelmässiger Anwendung und wenn man **seven days®** gezielt zwei bis drei Mal aufträgt, trocknen lässt und danach erst die Kleidung anzieht. Am nächsten Morgen kann man wie gewohnt duschen oder sich waschen.

Frau Pantaleo, wie wirkt seven days® und wie lange hält der Schutz an?
Das Deo **seven days®** bietet einen doppelten Schutz: Einerseits reduziert es die Schweissmenge, wodurch weniger Feuchtigkeit für Bakterien vorhanden ist, die den Geruch verursachen. Andererseits wird das Wachstum dieser geruchsbildenden Bakterien gehemmt. Das Deo wirkt, wie der Name schon sagt, für bis zu sieben Tage.

Das Antitranspirant-Deo **seven days®** ist parfümfrei und dermatologisch getestet. Seine Sieben-Tage-Wirkung wurde in einem Test nachgewiesen.

Starkes Schwitzen kann die Lebensqualität beeinträchtigen. Inwiefern kann ein Produkt wie das seven days® Deo Betroffenen helfen, sich im Alltag sicherer und wohler zu fühlen?
Starkes Schwitzen kann tatsächlich sehr belastend sein. Betroffene fühlen sich oft unwohl, haben Angst vor peinlichen Schweissflecken und unangenehmem Geruch. Das kann zu Unsicherheit im sozialen Umgang, bei der Arbeit oder in der Freizeit führen. Ein wirksames Deo wie kann die Lebensqualität deutlich verbessern.

Wem empfehlen Sie das seven days® Deo?
Generell Personen, die stärker schwitzen als der Durchschnitt. Oder auch Menschen, die sich in Situationen befinden, die starkes Schwitzen auslösen. Zum Beispiel für die sportliche Betätigung oder vor Stresssituationen (z.B. Prüfungen, Dates). Und sowieso allen Personen, die Wert auf einen langanhaltenden Schutz vor Feuchtigkeit und schweissbedingtem schlechten Geruch legen.

Jenny Pantaleo
von der Apotheke Dr. Langer AG in Berikon (AG).

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.

EFFEKTIVE **VITALPILZKOMBINATION**

Jeder Vitalpilz hat seine eigenen Stärken. Durch eine aufeinander abgestimmte Mischung aus mehreren Pilzen entsteht eine synergistische Wirkung. Bei dieser können die Wirkstoffe optimal zusammenarbeiten.

Pilze sind eine von der Natur geschaffene Alternative oder Ergänzung zu synthetischen Medikamenten mit vielen gesundheitlichen Vorteilen.

Paul Blöchlinger, Sie sind passionierter Drogist und Naturheilkundler und arbeiten, nebst mit pflanzlichen Heilmitteln, besonders gerne mit Vitalpilzen. Was fasziniert Sie persönlich an diesen Pilzen?
Vitalpilze faszinieren mich aufgrund ihrer reichhaltigen Tradition, ihrer vielfältigen gesundheitlichen Vorteile und naturgegebenen Heilungspotenziale. Als Naturheilkundler schätze ich die natürliche Herkunft der Vitalpilze, welche eine Alternative oder Ergänzung zu synthetischen Medikamenten bietet. Dies ohne Nebenwirkungen, welche oft damit einhergehen.»

Wann oder bei welchen Themen arbeiten Sie gerne mit Vitalpilzen?
Ich finde sie besonders wirkungsvoll bei einer Vielzahl von Beschwerden und Krankheiten: Dazu gehören Energielosigkeit, Nervenprobleme, Allergien, Verdauungsbeschwerden, Lungenprobleme sowie die Stärkung des Immunsystems. Auch bei Diabetes, Cholesterin- und Blutdruckproblemen sowie bei Long Covid und dem Chronischen Fatigue-Syndrom können Vitalpilze unterstützend wirken. Darüber hinaus setze ich sie gerne als Ergänzung zur medizinischen chemischen Therapie ein, insbesondere bei Erkrankungen im Zellsystem.

Wie hat sich die Offenheit der Kunden gegenüber dieser Therapieform in den letzten Jahren entwickelt?
Durch die intensive Auseinandersetzung mit Vitalpilzen gewinnen Therapeut*innen, Drogist*innen, Apotheker*innen und Ärzt*innen Sicherheit und Erfahrung in ihrer Anwendung und Empfehlung. Seit der Legalisierung von Vitalpilzen und Vitalpilzprodukten (wie Extrakte und Pulver) im Jahr 2018, wird eine wachsende Anzahl an Fachleuten, die sich regelmässig fachkundlich weiterbildet und dadurch gute Erfolge erzielt, verzeichnet.

HAWLIK Schweiz hat kürzlich drei Vitalpilzmischungen lanciert, welche Sie bei Ihnen in der Nature First Drogerie anbieten. Worum geht es bei den drei Präparaten?
Alle drei Präparate enthalten eine klare Indikation und vereinen verschiedene Vitalpilze miteinander. Mit diesen Mischungen zielt HAWLIK darauf ab, die synergistischen Effekte der Pilze für spezifische Gesundheitsziele zu nutzen. Jeder Pilz hat einzigartige bioaktive Verbindungen und potenzielle gesundheitliche Vorteile.

Können Sie uns die HAWLIK Vitalpilzmischungen «Energie», «Beweglichkeit» und «Memory Fit» etwas genauer erläutern?
Die sorgfältig zusammengestellte Vitalpilzmischung «Energie» mit verschiedenen Vitalpilzextrakten und Rotalgenextrakt eignet sich ideal zur Unterstützung eines aktiven Lebensstils. Die enthaltenen Zutaten passen gut zu Zeiten erhöhter körperlicher oder geistiger Belastung.

Zur Vitalpilzmischung «Beweglichkeit»: Diese Kombination aus ausgewählten Pilzextrakten und Acerola-Extrakt fügt sich harmonisch in eine abwechslungsreiche Ernährung ein. Acerola ist bekannt als natürliche Vitamin-C-Quelle, was zur normalen Funktion des Immunsystems beiträgt und die Zellen vor oxidativem Stress schützt.

Die Vitalpilzmischung «Memory Fit» enthält ihrerseits natürliche Vitalpilzextrakte, die sich gut zur Ergänzung im Alltag eignen – insbesondere in fordernden Phasen des Lebens. Sie ist eine gute Wahl für alle, die bewusst auf eine ausgewogene Ernährung achten.

Kräuterpauls Tipp

Optimal abgestimmte Vitalpilzmischungen für mehr Wohlbefinden.

Paul Blöchlinger (alias «Kräuterpaul»)
Drogist & Naturheilkundespezialist bei Nature First.

WALLWURZ – 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.

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

Traditionelle Heilpflanze

Weit verbreitet ist der Gemeine Wallwurz mit dem botanischen Namen Symphytum officinale L. Dabei kommt «Symphytum» vom griechischen «symphyomai», was Zusammenwachsen bedeutet und auf die Wirkung bei Knochenbrüchen zielt.

Die deutsche Bezeichnung Beinwell weist auf die Anwendung bei stumpfen Verletzungen hin, die vielfach an den Beinen auftreten. Die Wallwurzpflanze ist mit ihren behaarten Blättern und röhrenförmigen, blauvioletten, rosa oder weisslichen Blüten auch eine begehrte Gartenpflanze.

Heilkraft aus der Wurzel

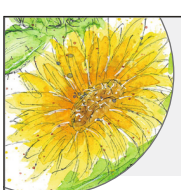
Die Wirkstoffe stecken in den Wurzeln und Blättern, wobei die Konzentration in den Wurzeln am grössten ist. Neben Allantoin sind Gerbstoffe, Schleim, Asparagin, Alkaloide, ätherisches Öl, Flavonoide, Harz, Kieselsäure und auch Stigmasterol enthalten.

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.



Die Kraft des Amazonas:
Die Entstehung der Drachenblut-Zahncreme

Die Geschichte der Zahncreme mit Drachenblut beginnt mit dem Harz des Drachenblutbaums (Croton Lechleri), das seit Jahrhunderten von den indigenen Völkern des Amazonasgebietes für seine besonderen Eigenschaften geschätzt wird. Das tiefrote Harz, bekannt als „Sangre de Drago" auf Spanisch, enthält eine Vielzahl bioaktiver Verbindungen, die entzündungshemmend, antibakteriell und antioxidativ wirken können. Diese einzigartigen Eigenschaften sind nun der Zahncreme von good decision vereint.

Unser Drachenblut stammt aus dem Amazonas-Regenwald in Ecuador. Es wird nach alten indigenen Methoden geerntet, bei denen der Baum schonend angeritzt wird. Wir unterstützen ein durch die Deutsche Entwicklungshilfe gefördertes Projekt, das nachhaltige Alternativen zur Regenwaldrodung bietet. Dadurch fördern wir die wirtschaftliche Unabhängigkeit der indigenen Gemeinschaften und schützen den Regenwald.

Natürliche Pflege von Zähnen und Zahnfleisch
- **ohne:** Fluorid, Titandioxid, Natriumlaurylsulfat, Parabene, Triclosan, Titaniumdioxid, synthetische Farb- und Duftstoffe
- Mit Xylit, Natron, Tonerde und Calciumcarbonat
- Natur pur - entwickelt in Deutschland und Ecuador - made in Germany
- in nachhaltiger Verpackung

CHRISANA
Die Natur in Aktion

mehr Infos:
www.chrisana.ch

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

100 % pflanzliche Aktivkohle

NORIT®
gegen Durchfall

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

- 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

WARUM NATURHEILKUNDE NICHT «SOFORT» WIRKT – UND WORAUF ES WIRKLICH ANKOMMT

Immer mehr Menschen setzen auf pflanzliche Mittel, Vitalstoffe oder Homöopathie – in der Hoffnung auf sanfte Hilfe ohne Nebenwirkungen. Doch nicht selten folgt Enttäuschung: «Ich hab alles versucht – hat nichts gebracht.» Der Grund? Ich nenne Ihnen hierfür mindestens sechs gute Gründe.

Naturheilkunde funktioniert anders. Sie braucht andere Bedingungen und manchmal auch Zeit. In über 25 Praxisjahren begegneten mir die folgenden sechs Konstellationen:

1. Wirkung braucht eine passende Umgebung
Ein Mittel entfaltet seine Kraft nur, wenn der Körper es verarbeiten kann. Wer zum Beispiel billiges Q10 (Ubiquinon) einnimmt, aber tatsächlich Ubiquinol bräuchte, erzielt kaum Wirkung. Ähnlich bei Kurkuma, Magnesium oder Omega-3: Entscheidend ist die Form, Dosierung, Dauer – und der richtige Zeitpunkt.

«Naturheilkunde wirkt am besten, wenn sie **strukturiert** und **schrittweise angewendet** wird.»

2. Keine Sofortwirkung wie bei Schmerzmitteln
Naturheilkundliche Mittel wirken nicht wie Schmerztabletten. Sie setzen auf Regeneration, Entgiftung und Ausgleich. Ein gutes Beispiel: Darmsanierung. Hier geht es nicht nur um Probiotika, sondern um Entlastung, gezielten Aufbau und langfristige Stabilisierung. Das dauert – oft sind es Wochen. Wer nach zehn Tagen Ergebnisse erwartet, missversteht den Prozess.

3. Gute Mittel – falsch dosiert oder kombiniert
Ich sehe oft zwei Extreme: Entweder wird viel zu niedrig dosiert oder es wird wild kombiniert, in der Hoffnung, dass «mehr» auch «besser» wirkt. Heilpilze wie der Reishi oder Enzyme haben grosses Potenzial – aber nur, wenn sie gezielt und mit Bedacht eingesetzt werden. Wer viele Mittel gleichzeitig nimmt und ohne Plan vorgeht, riskiert Überlagerungen oder sogar Störungen. Ich teste neue Präparate immer an mir selbst. Dabei merke ich, dass Naturheilkunde am besten wirkt, wenn sie strukturiert und schrittweise angewendet wird. Nicht die Menge entscheidet, sondern die richtige Auswahl.

4. Symptome sind oft nur Signale
Wer nur Symptome abstellen will, verkennt den Ansatz. Naturheilkunde arbeitet an Ursachen. Ich erinnere mich an eine Patientin mit Gelenkschmerzen – nichts half. Erst als ein toter Zahn entfernt wurde, kam die Wende. Das Problem lag nicht in den Gelenken, sondern im Kiefer.

5. Der Körper heilt durch Wiederholung
Ein starker Heilimpuls allein reicht nicht. Auch das beste homöopathische Mittel, die beste Atemübung oder die Fastenkur bleibt relativ wirkungslos, wenn sie nur einmal durchgeführt wird. Der Körper heilt durch Wiederholung. So wie Muskeln durch Training wachsen, braucht auch das vegetative Nervensystem Impulse in Serie: täglich, rhythmisch, verlässlich. Deshalb wirken naturheilkundliche Verfahren nicht wie ein Schalter – sondern wie ein langsames Aufdrehen des Lichts. Das braucht Geduld, aber es ist nachhaltiger.

6. Erstreaktionen sind keine Nebenwirkungen
Wer eine Therapie abbricht, weil es kurzfristig «schlechter» wird, verpasst oft den Einstieg in die Heilung. Erstreaktionen sind ein Zeichen: Der Körper beginnt, umzubauen. Das braucht Begleitung und Erfahrung mit der Methode oder dem Präparat.

Fazit
Naturheilkunde wirkt – aber unter Bedingungen. Nicht das Präparat allein heilt. Es ist das Zusammenspiel aus Substanz, Dosierung, Timing, Umgebung und Konstitution. Wer Naturheilkunde ernsthaft nutzt, braucht kein «Wundermittel», sondern die richtige Massnahme zum richtigen Zeitpunkt, eine klare therapeutische Strategie, Geduld und letztlich die Bereitschaft, tiefer zu schauen. Naturheilkunde ist kein Placebo: Sie ist ein Handwerk – mit nachhaltiger Wirkung.

René Gräber

RENÉ GRÄBER

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

DER LANGE WEG EINES MEDIKAMENTS

Von der Forschung bis zum Menschen: Ein Medikament zu entwickeln, ist keine Sache von Wochen oder Monaten – es ist ein langwieriger und intensiver Weg voller Forschung, Tests und Verantwortung. Doch warum dauert es oft mehr als zehn Jahre, bis ein neues Arzneimittel tatsächlich bei den Patient*innen ankommt?

Am Anfang steht meist die zentrale Frage: Wo besteht ein medizinischer Bedarf, der bisher noch nicht ausreichend gedeckt ist? Forscher*innen analysieren Krankheitsmechanismen, um neue Angriffspunkte zu identifizieren, zum Beispiel bei Krebs, neurologischen Erkrankungen oder Autoimmunerkrankungen.

Zur Medikamentenentwicklung wird in der präklinischen Phase in Labors eine mögliche Toxizität abgeklärt.

Präklinische Forschung
Sobald ein Wirkstoffkandidat entwickelt wurde, beginnt die präklinische Phase. In Labors und an Tiermodellen wird untersucht, ob der Wirkstoff giftig ist. Wenn nicht, kann der Wirkstoff in klinischen Studien an Menschen getestet werden – zuerst an gesunden, dann an kranken.

Klinische Studien
Nun wird das Medikament am Menschen getestet, und zwar in drei Phasen:

Phase I: Eine kleine Gruppe gesunder Freiwilliger testet die Verträglichkeit des Wirkstoffkandidaten. Es wird untersucht, wie sich geringe Mengen des Wirkstoffs im Körper verhalten und ab welcher Konzentration Nebenwirkungen auftreten. Die Phase I dauert mehrere Monate und dient der Entwicklung der Darreichungsform (z. B. Tabletten, Kapseln) und der Sicherheitsbewertung des Medikaments.

Phase II: Zeigt der Wirkstoff keine wesentlichen Nebenwirkungen, erfolgt der Übergang zu Phase II. Hier erhalten Patient*innen mit der entsprechenden Krankheit entweder das neue Medikament oder die Standardbehandlung. Das neue Medikament kann auch mit einer Placebo-Gruppe getestet werden. Ziel ist die Klärung der Verträglichkeit und der optimalen Dosis. Bei inakzeptablen Nebenwirkungen wird die Behandlung sofort abgebrochen. Diese Phase dauert typischerweise sechs Monate bis ein Jahr.

Phase III: Bewährt sich das Medikament in Phase II, folgt die entscheidende Phase III, an der Hunderte bis Tausende von Personen in verschiedenen Ländern teilnehmen. Hier wird die Wirksamkeit und Sicherheit im Vergleich zu bestehenden Therapien umfassend untersucht. Diese Phase dauert in der Regel zwischen zwei und fünf Jahren.

Bis ein Medikament zugelassen wird und den Patient*innen zur Verfügung steht, ist es ein langer Prozess.

Zulassung und Markteinführung
Erst wenn alle Daten vorliegen und überzeugen, kann das Unternehmen bei den Behörden wie Swissmedic oder der EMA (Europäische Arzneimittel-Agentur) eine Zulassung beantragen. Nach erfolgreicher Prüfung darf das Medikament auf den Markt.

Überwachung nach Markteinführung
Auch nach der Zulassung wird das Medikament weiter überwacht. Patient*innen, Ärzt*innen und Apotheker*innen melden Nebenwirkungen, die zentral ausgewertet werden. So bleibt die Sicherheit auch langfristig gewährleistet.

Dieser Beitrag entstand in Zusammenarbeit mit Johnson & Johnson Innovative Medicine Switzerland.

DAS RÄTSEL

Oper von Richard Wagner		alkoholisches Getränk, Plural		Mahnruf, Antreten z. Befehlsempfang		Betrag, zu dem etwas veräussert wird			Schienenfahrzeug / Zeitgenosse		Schiff der Pilgerväter nach Amerika			Lauterkeit / internat. Sportveranstaltung		Urbarmachung, Abholzung, Plural
		1														
Person, der eine d. höchsten Auszeichnungen verliehen wurde / Trinkgefäss		englisches Personalpronomen		Komponist des Musicals «Kiss me, Kate»				9			Yachtclub, Abkürzung			bestimmter italienischer Artikel	2	
				4		Abkürzung für 1000 Meter			Selbstlaut		Initialen des dt. Dichters Hölderlin			Tagesdosis, Abkürzung		
Ausgaben für Administration		Initialen des Dirigenten Muti		Analogie, fast gleiches Aussehen		Umlaut / TLD von Taiwan			nördlichste Insel Deutschlands					TLD von Mauritius		11
							15									
					Wegfahrsperre, Abk. / ch. Zn. für Stickstoff				Buchstabe auf Wetterkarten		. . . ipso (eben dadurch, von selbst)			Kürzel für Immunglobulin		
Landstreitmacht	14	vierter Fall von er				Tier mit weissem Winterfell				6						
Kammerton / Wassersportart		doppelter Mitlaut / japan. Brettspiel	8		Kürzel für Epheserbrief				kalter Adriawind / Serviceteil					Zeichen für Thoron		
						Distrikt, abgegrenztes Gebiet, Mehrzahl		chem. Zeichen für Tantal			TLD vom Libanon	Initialen d. Komponisten Rachmaninow		magische Silbe im Hinduismus		Possessivpronomen
3			Initialen d. eh. Schauspielers Connery		Imperativ				5							
Ti . . . (Hit v. Umberto Tozzi) / begütert		Kraftfahrzeugteil / langer Selbstlaut				7										
					Zivilschutz, Abkürzung			Körperorgan		chem. Zeichen f. Schwefel	weiblicher Vorname	römisch für 50	13	Kürzel für Curie		
			Ufermauer / männlicher Vorname				kleiner Waldvogel									16
ital. Zahl / Unterstützung f. arme Länder		Umlaut / zu, englisch			Autokennzeichen von Tschechien		eingeschaltet, in Betrieb			Sportwagenmodell von Opel		Abkürzung für ein Feldmass		. . . Corbusier (schweizer. Architekt)		doppelter Selbstlaut
										17						
falscher Gott					10		zärtliches Beisammensein (französ.)							12		

ADAM

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Dann machen Sie mit bei unserem Gewinnspiel. Wir verlosen unter den richtigen Lösungen 5 Packungen Femannose® N à 60×4 g Pulverbeutel, je im Wert von je CHF 91.95, gestiftet von der Melisana AG.

Scannen Sie dazu den QR-Code (schweizerhausapotheke.ch/gewinnspiele) und füllen Sie das Formular aus. Einsendeschluss 31. August 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.

GENUSSVOLLE ENTSPANNUNG

Die klassische Massage ist eine der ältesten und am weitesten verbreiteten Massageformen. Sie umfasst manuelle Techniken, die auf Haut, Muskeln und Gewebe angewendet werden. Ihr Ziel ist es, Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Am beliebtesten sind Ganzkörpermassagen, die den gesamten Körper entspannen, und die Rückenmassage, die gezielt Verspannungen im Rückenbereich löst. Weitere Varianten wie die Nackenmassage oder die Aromaölmassage bieten spezifische Vorteile, etwa Linderung von Kopfschmerzen oder die Regeneration nach körperlicher Anstrengung.

Vielfältige Indikationen
Das Anwendungsgebiet klassischer Massagen ist vielfältig: Sie helfen nicht nur bei muskulären Beschwerden, sondern auch bei Stress und Schlafproblemen. Ein passendes Massageöl, wie Mandel- oder Jojobaöl, kann die Wirkung verstärken.

Die klassische Massage ist sowohl im Wellness- als auch im medizinischen Bereich weit verbreitet. Ferner wird sie unterstützend bei physiotherapeutischen Behandlungen ebenfalls häufig eingesetzt.

Unterschiedliche Techniken
Die klassische Massage umfasst folgende Techniken:

- Effleurage (Streichungen): sanfte, gleitende Bewegungen zur Entspannung und Vorbereitung der Haut
- Petrissage (Knetungen): rhythmische sowie fliessende und tiefgehende Knetbewegungen, um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen
- Friktion (Reibungen): kreisende Bewegungen, die auf Muskeln und Gewebe wirken
- Tapotement (Klopfungen): rhythmische Bewegungen zur Anregung von Durchblutung und Muskelaktivität
- Vibrationen: schnelle, zitternde Bewegungen zur Lockerung von Muskeln und Gewebe

Breites Wirkungsgebiet
Eine Massage wirkt auf mehreren Ebenen: Sie löst Verspannungen, fördert die Durchblutung, verbessert die Elastizität der Muskeln und die Sauerstoffversorgung. Auch wird der Abfluss von Lymphflüssigkeit unterstützt, was Schwellungen reduzieren kann.

Massagen können je nach Technik beruhigend oder anregend wirken und Stress abbauen. Sie fördern Entspannung und Wohlbefinden, was sich auch positiv auf die mentale Gesundheit auswirkt.

Wichtige Hinweise
Der/die Masseur*in sollte gut ausgebildet sein und die Techniken beherrschen. Klare Absprachen über Beschwerden, Wünsche und Kontraindikationen sind essenziell. Eine ruhige, entspannte Atmosphäre mit angenehmer Temperatur fördert die Wirkung. Saubere Hände, frische Handtücher und hygienische Bedingungen sind unverzichtbar.

Die Massage sollte an die Bedürfnisse und den Gesundheitszustand der Klient*innen angepasst sein. Hochwertige Massageöle, die zur jeweiligen Haut passen, verbessern die Erfahrung. Diese Aspekte tragen dazu bei, dass Massagen sowohl entspannend als auch gesundheitlich förderlich sind.

Für eine klassische Massage gibt es die unterschiedlichsten Techniken und einsetzbaren Hilfsstoffe.

Seminar-Tipp
Die Paracelsus Schule Zürich bietet ab dem 25. August die Fachausbildung «Klassische Massage» an: Der Lehrgang vermittelt all jenen vielseitige Kompetenzen, die qualifiziertes und wohltuendes Behandeln erlernen möchten. Er orientiert sich an den Richtlinien des EMR und erfüllt die Anforderungen der Fachausbildung Erfahrungsmedizin der Methode 102. Weitere Informationen finden Sie hier:

Abbas Schirmohammadi

Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.

Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.

Alpinamed

WORLD HEART DAY

29. September 2025

1 CHF

pro verkaufte Packung geht an die Schweizerische Herzstiftung

1. Juli – 30. September 2025

Erhältlich in Apotheken und Drogerien