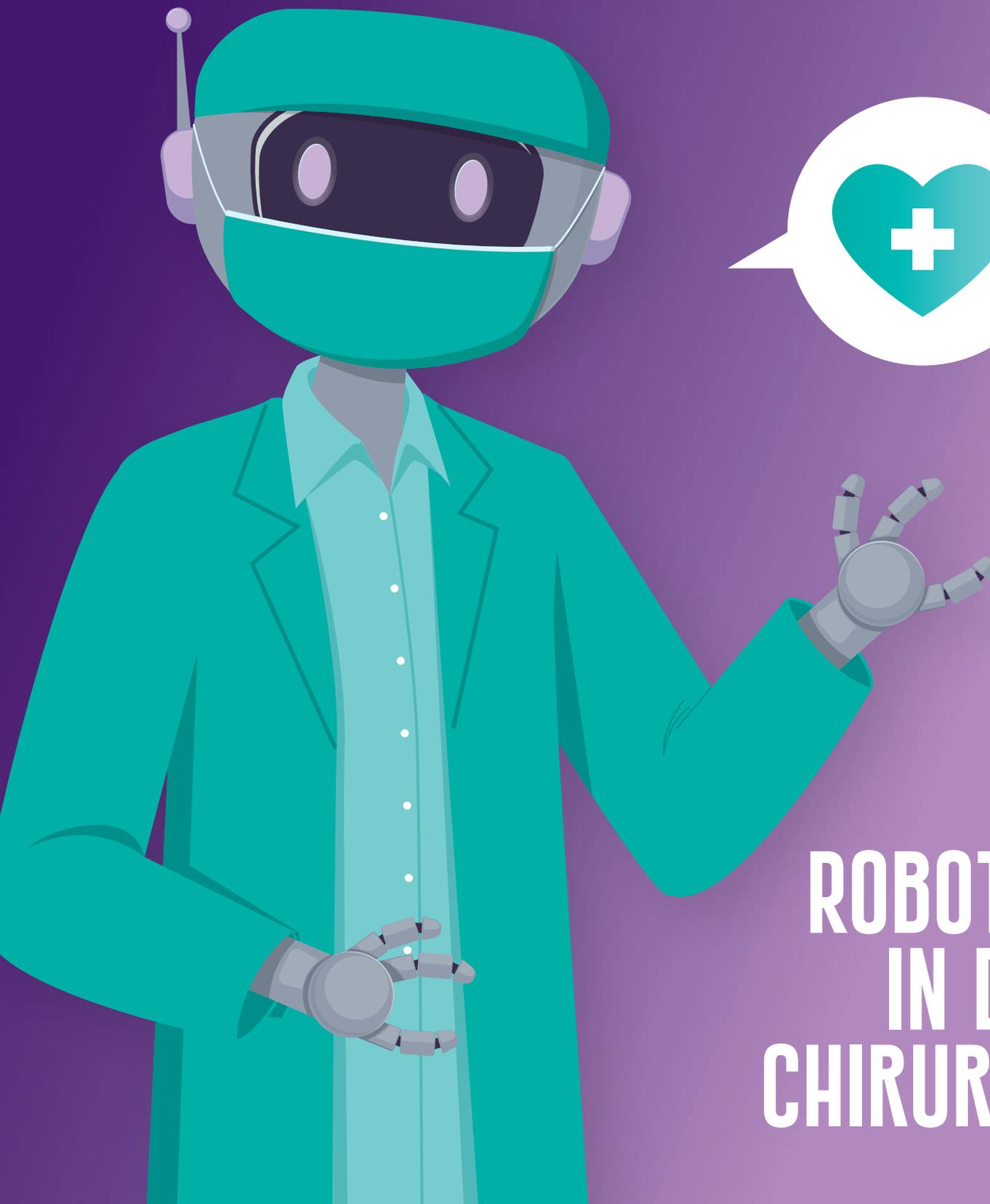


SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



**ROBOTER
IN DER
CHIRURGIE**

Circuvin – bei Schwindel und Kreislaufbeschwerden

Blick auf den Altmann im Alpstein

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



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

HERBAMED

Homöopathie Phytotherapie

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



KEIN SCIENCE-FICTION – ABER EINE EVOLUTION



Mögen Sie Science-Fiction-Filme? Ich tue das, seit ich damals als Dreikäsehoch von Freunden in die Premierenvorstellung des ersten «Star Wars»-Kinofilms geschmuggelt wurde. Warum ich Ihnen das erzähle? Weil ich beim vorliegenden Titelthema «roboterassistierte Chirurgie» automatisch an Science-Fiction denken musste. So werden zum Beispiel gerade auch bei «Star Wars» Roboter bei Operationen eingesetzt. Doch entstammten diese einst der Fantasie eines Autors oder einer Autorin, gehören operierende Maschinen heutzutage zum festen Inventar unserer Operationssäle.



Genau hier braucht es jedoch eine Präzisierung: «Den Operationsroboter kann man nicht mit irgendetwas beauftragen und er führt nichts selbstständig aus», stellt Prof. Dr. med. Othmar Schöb vom Chirurgischen Zentrum Zürich gleich zu Beginn des aktuellen «Blickpunkts» klar. Es ist also nicht der Roboter, der operiert – für Schöb ist dieser Begriff im Zusammenhang mit der Chirurgie «sowieso falsch» –, sondern immer ein Chirurg oder eine Chirurgin. Ein Operationsroboter – oder korrekt ausgedrückt: ein roboterassistiertes Operationssystem – führt mit seinen Instrumenten die von den Chirurg*innen initiierten Bewegungen und Operationsschritte aus. Er ist dazwischengeschaltet.

Was nun vielleicht unspektakulär klingt, ist zwar keine Revolution im Operationssaal, doch immerhin eine sehr deutliche Evolution. Und zwar der Laparoskopie, der minimalinvasiven Operationstechnik. Diese war mit ihren kleinen Schnitten als Zugangsfenster für die chirurgischen Instrumente oder sogar eine Kamera gegenüber der viel invasiveren offenen Chirurgie effektiv eine echte Revolution. Die roboterassistierte Chirurgie bedeutet aber einen weiteren Fortschritt, denn mit ihr wird Laparoskopie in Bereichen möglich, die zuvor so nicht zugänglich waren. Und sie bringt den Operierenden nicht nur mehr Handlungsspielraum, sondern das Operieren geht schneller und auch präziser vonstatten.

Ich wünsche Ihnen, dass Ihre nächste Operation so weit entfernt ist wie Science-Fiction. Sollten Sie sich aber doch schon bald einem Eingriff zu unterziehen haben, dann können Sie nun beim Thema «Operationsroboter» mitreden. Wie auch immer Sie operiert werden: wir wünschen schon jetzt gute und rasche Genesung.

Martin Mäder, Redaktionsleiter



FORTEVITAL[®] COMPLETE



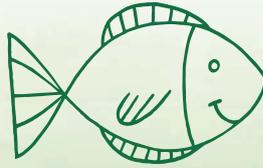
Für ein starkes Immunsystem und während Phasen erhöhter körperlicher und geistiger Belastungen.

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

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

Tentan AG, 4452 Itingen

Sanft. Pflegend. Nachfüllbar.



ohne
Mikroplastik



vegan



Erhältlich in ausgewählten **Apotheken**
und **Drogerien**

Tentan AG, Dellenbodenweg 8, 4452 Itingen, www.eduardvogt.ch

EDUARD VOGT
O R I G I N

INHALT

06 Blickpunkt

Minimalinvasives Operieren mit dem Roboter in Bauchraum und Brustkorb

09 Komplementärmedizin

Diese Ergänzung zur Schulmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich

12 Erkältung

Medikamente mit Hausmitteln auf pflanzlicher Basis ergänzen

14 Berufsbildung

Das Luzerner Kantonsspital bildet über 900 Lernende aus

18 Kolumne

Naturheilkunde-Experte René Gräber berichtet aus seiner Berufspraxis

19 Hautkrebs

Je nach Situation sind Veränderungen der Haut ärztlich abzuklären

20 Trinkwasser

Unser Leitungswasser gilt als sauber - trotzdem kann es belastet sein

22 Gelenkschmerzen

Salben gegen rheumatische Schmerzen selbst herstellen

24 Cybermobbing

Belästigungen im virtuellen Raum können gesundheitliche Folgen haben

26 Orthopädie

Mit dem Eiweiss Kollagen werden Sehnen und Bänder gestärkt

30 Schlafgesundheit

Eine Selbsthypnose ab Band soll zu besserem Schlaf verhelfen

32 Industriechemikalien

Bisphenol A (BPA) ist unsichtbar und bedroht die Gesundheit

34 Work-Life-Balance

Ein unausgewogenes Berufs- und Privatleben macht krank

36 Grapefruit

Wegen ihres Potenzials sind ihre Kerne für den Abfall zu schade

38 Blähungen

Was gegen zu viel Luft im Bauch getan werden kann

40 Erektionsprobleme

Dieses Tabuthema kennt diverse Ursachen - und Lösungen

42 Diabetes

Wie ein Glukosesensor Sicherheit und Autonomie verleihen kann

44 Knieprothetik

Präzisere Sägeschnitte dank Robotertechnologie im OP

46 Netzhaut

Die altersbedingte Degeneration der Makula (AMD) frühzeitig erkennen

50 Macadamianüsse

Die Nuss mit Wurzeln in Australien ist reich an B-Vitaminen

52 Viren

Neues Sachbuch zeigt unerwartete Seiten der unsichtbaren Krankmacher

52 Impressum

54 Rätsel

55 Paracelsus-Schulen

Seminar vermittelt nützliche Kenntnisse in der Ernährungsökologie

Gedruckt auf chlorfreiem Papier.

parodentosan® Spüllösung

Antiseptikum für die Mundhygiene

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

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Zul-Inh.: Tentan AG, 4452 Itingen, www.parodentosan.ch

parodentosan®

Gesund im Mund



«ICH GLAUBE SCHON, DASS UNS DER ROBOTER BESSER MACHT.»

Tumoroperationen im Bauchraum (Viszeralchirurgie) und im Brustkorb (Thoraxchirurgie) sind anspruchsvolle Eingriffe.

Oft sind nicht nur lebenswichtige Organe betroffen, sondern die Anatomie ist eng und komplex.

Dr. med. Natalie Kuchen und Prof. Dr. med. Othmar Schöb vom Chirurgischen Zentrum Zürich setzen darum auf minimalinvasive, roboterassistierte Chirurgie.

«Grosser Schnitt gleich grosser Chirurg»: Das einstige Motto in der Chirurgie ist längst Geschichte. Dank Fortschritte bei Ausrüstung und Technik im Operationssaal (OP) – wurden die Schnitte immer kleiner. Die heutige minimalinvasive Laparoskopie hatte ihren Anfang zwar schon 1901 in Form einer ersten Bauchspiegelung, doch zum Beispiel die erste Blinddarmsoperation auf dem laparoskopischen Weg gelang erst 1980. Heute sind minimalinvasive Eingriffe Standard, kleine Schnitte entlasten die Patient*innen, verkürzen die Heilungszeit und reduzieren postoperative Schmerzen.

Der nächste grosse Schritt erfolgte zu Beginn des neuen Millenniums: In den USA wurde ein Operationsroboter für laparoskopische Chirurgie behördlich zugelassen. Ursprünglich entwickelt wurde die Robotik-Chirurgie vom US-Militär, damit Chirurgen in der Heimat jemanden in einem Kriegsgebiet aus der Ferne operieren können.

Ähnliche Vorteile wie bei der Laparoskopie

Zwar brachte die Maschine den Patienten gegenüber der herkömmlichen laparoskopischen Methode keine direkt sichtbaren weiteren Vorteile; auch sie ermöglichte weniger Blutverlust, kürzere Spitalaufenthalte und schnellere Erholung. Trotzdem war der Roboter im OP wegen der höheren Präzision und zusätzlichen Beweglichkeit der chirurgischen Instrumente ein Meilenstein.

Mehr über die Vorzüge der Roboterchirurgie wissen Dr. med. Natalie Kuchen und Prof. Dr. med. Othmar Schöb vom Chirurgischen Zentrum Zürich. Diese Belegarztpraxis in der Klinik Hirslanden gilt als Kompetenzzentrum für komplexe chirurgische Therapien in der Viszeral-, Thorax- und komplexen Tumorchirurgie – und hat in der roboterassistierten Chirurgie eine breite Erfahrung mit dem Da-Vinci-Operationssystem.

Frau Dr. Kuchen, Herr Prof. Dr. Schöb, was bedeutet roboterassistierte Chirurgie?

Natalie Kuchen (NK): Auch hier führt noch immer der Chirurg oder die Chirurgin die Operation aus. Er oder sie befindet sich im selben Raum beim Patienten oder der Patientin und bedient an einer Konsole die Roboterarme. Dank des Roboters und seiner abgewinkelten Instrumente gelangt man zu Stellen, die zuvor mit der herkömmlichen minimalinvasiven Technik nicht erreichbar waren. Die Instrumente des Roboters lassen sich ähnlich wie das menschliche Handgelenk bewegen, was das Arbeiten in engen Räumen erleichtert oder gar erst ermöglicht.

Othmar Schöb (OS): Der Begriff Roboter ist sowieso falsch. Den Operationsroboter kann man nicht mit irgendetwas beauftragen und er führt nichts selbstständig aus. Wie ein zwischengeschaltetes Interface führt er die Handlungen des Chirurgen aus, er ist ein Telemanipulator.

Ist diese Technologie für die Viszeral- und Thoraxchirurgie besonders gut geeignet?

NK: Roboterassistiertes Operieren eignet sich gut für alle Sparten der Bauchchirurgie. Einfach dort, wo sonst die Zugänglichkeit limitiert ist. So bewegt sich zum Beispiel die Urologie ebenfalls in einem engen Feld, wenn es etwa um die Prostata geht. Darum ist man in der Urologie schon lange in der Roboterchirurgie unterwegs.

OS: Im Thorax machen wir heute mit dem Roboter fast die gesamte Tumorchirurgie. Die konventionelle Thorakoskopie (Red.: das klassische minimalinvasive Operieren in der Thoraxchirurgie) ist fast verschwunden. Und zur Urologie muss ich noch ergänzen, dass hier der Roboter ein absolutes Highlight mit vielen neuen Möglichkeiten im Vergleich zur offenen Chirurgie war. Hingegen konnten wir in der Viszeral- und Thoraxchirurgie eigentlich bereits alles mit der standardmässigen minimalinvasiven Technik machen, was den Sprung zur Robotik nicht so gross erscheinen lässt.

Bekamen Sie mit dem Roboter mehr Möglichkeiten für erfolgreiche Operationen?

OS: Ja, weil man jetzt dank der abwinkelbaren Instrumente fast in jede Ecke gelangt. Und weil man Sachen machen kann, die man vorher vielleicht mit mehr Aufwand und möglicherweise auch nur unter gewissen Risiken operiert hatte.

NK: Vor allem das Nähen geht besser. Zwar geht das laparoskopisch auch, wir müssen dort aber zum Teil einige Tricks anwenden aufgrund der limitierten Beweglichkeit.

Waren die Roboter in der Tumorchirurgie ein wichtiger Fortschritt, weil sie präziseres Operieren erlauben?

OM: Wenn man zum Beispiel einen Lymphknoten herausnehmen will oder etwas einer Schicht entlang fein herauschälen muss, dann darf nichts davon kaputtgehen. Damit keine Tumor-



Prof. Dr. med. Othmar Schöb nimmt sich viel Zeit um seine Patienten bestens zu beraten.

zellen gestreut werden, muss alles intakt und gänzlich extrahiert werden. Dank der Exaktheit des Roboters geht dies deutlich besser.

NK: Es gibt zwar auch 3D-Kameras für den laparoskopischen Einsatz, doch beim Operationsroboter hat man eine exzellente Tiefenwahrnehmung und kann das Bild zudem mehrfach vergrössern. Das Bild ist fast wie bei einem TV: stabil, unverzerrt und mit höchster Auflösung.

Machen die Roboter, etwa durch den Ausgleich des Tremors bei der Instrumentenführung, die Chirurg*innen besser?

NK: Vieles geht schneller sowie präziser. Und es zittert nichts. Das macht das Arbeiten einfacher.

OS: Ich glaube schon, dass uns der Roboter besser macht. Und auch schneller. Doch jedes neue Gerät muss man immer zuerst beherrschen.

Worin bestehen die spezifischen Herausforderungen?

OS: Viele Roboter liefern kein Feedback und man hat kein Gefühl dafür, wie viel Druck man mit dem Instrument ausübt. Darum ist es wichtig, dass man die Bedienregeln konsequent umsetzt.

NK: Das fehlende haptische Gefühl erfordert eine Umgewöhnung. Man spürt den Druck oder Zug nicht, man muss ihn sehen. Zum Beispiel haben wir in der Lernphase viele Fäden zerrissen. Darum ist die Haptik ständig mit den Augen zu beurteilen, was mit den guten Roboter-kameras problemlos geht.



Frau Dr. med. Kuchen bedient die Roboterarme des «Da Vinci Xi»-Systems mit Händen und Füssen.



Präzision unter Kontrolle: Das eingespielte Team überwacht konzentriert die von den Ärzten gesteuerten Roboterarme bei ihrer Arbeit am Patienten.

OS: Man lernt diese visuelle Beurteilung wahnsinnig schnell. Ich selbst hätte nie gedacht, dass wir so gut mit den Augen sagen können, wie viel Druck oder Krafteinsatz etwas benötigt. Wir testeten sogar auch Roboter mit einem simulierten haptischen Feedback, doch nach unserer Ansicht boten diese nur wenige Vorteile.

Wie verändern sich die Anforderungen an die Operierenden?

NK: Ganz wichtig beim roboterunterstützten Operieren ist das Koordinationsvermögen. So bedient man allein mit den Händen sowie Füssen die vier Arme des Geräts, also drei Arbeitsinstrumente plus eine Kamera. Bei der Laparoskopie hat man einfach zwei Hände, welche zwei Instrumente führen, fertig. Die Kamera und eventuelle zusätzliche Instrumente bedient dort eine zweite Person.

OS: Beim Roboter ist man Operateur und Assistent in einer Person. Das heisst, man assistiert sich selbst. Die hohe Schule ist, wenn man die Instrumente und die Kamera simultan steuert. Nebst einem sehr guten Koordinationsvermögen ist vor allem auch ein ausgezeichnetes räumliches Vorstellungsvermögen wichtig.

NK: Für die Ausbildung junger Chirurg*innen haben wir eine Doppelkonsole. Mit dieser können wir anatomische Strukturen aufzeigen oder, ähnlich wie ein Fahrlehrer, die Bewegungen übernehmen und abgeben. So können die Chirurgen schrittweise herangeführt werden.

Wird wegen der Roboter weniger Personal benötigt?

OS: Da man bei der Arbeit am Telemanipulator Operateur und Assistent in einer Person ist, könnte man tatsächlich eine zweite chirurgische Fachkraft einsparen. Doch grundsätzlich ist heute der Personalbestand unverändert. Was aber theoretisch möglich wäre, ist, dass das Gerät nicht direkt im Operationssaal, sondern aus der Ferne über eine Konsole bedient wird.

NK: Deswegen war die Robotik-Chirurgie ursprünglich vom Militär entwickelt worden. Chirurgen in der Heimat sollten jemanden irgendwo in einem Kriegsgebiet aus der Ferne operieren können. Dies wird in der Praxis jedoch noch kaum durchgeführt.

Wie beeinflusst der Robotereinsatz die Kosten?

NK: Die Kosten eines robotisch assistierten Eingriffs sind gewiss höher als die für einen konventionellen Eingriff. Das gilt zum Beispiel auch für einen laparoskopischen Eingriff – die Laparoskopie ist teurer als offene Chirurgie. Was zugegeben bei diesem Vergleich wegfällt, ist das Argument kürzerer Liege- und Rehazeiten. Die sind beim laparoskopischen und beim robotisch assistierten Eingriff nicht wesentlich verändert, jedoch im Vergleich zur offenen Chirurgie deutlich kürzer.

OS: Das Problem ist, dass das Schweizer Fallpauschalensystem (DRG) als Abrechnungssystem

grundlage gemäss dem Krankenversicherungsgesetz (KVG) den Einsatz von Robotern nicht explizit vorsieht.

Schafft die teure Robotik eine Art Zweiklassen-Versorgung?

OS: Nein, ganz sicher nicht. Denn alle müssen gleichbehandelt werden und auch gleich gut. Somit kommt der Roboter überall dort zum Einsatz, wo wissenschaftlich erwiesen ist, dass er einen Vorteil bei der medizinischen Versorgung bringt. Auch bei allgemein versicherten Patienten. Aber die Krankenkassen vergüten die Operation über die Fallpauschale, unabhängig davon, ob offen, laparoskopisch oder mit Roboter operiert wird. Wenn wir also den Roboter benutzen, gibt es dafür keine höhere DRG-Pauschale. Doch die müsste es aufgrund der höheren Kosten eigentlich geben. Weil sie sich absichern müssen, können die Spitäler für den Robotereinsatz einen Aufpreis verlangen, der dann nicht unter die Grunddeckung fällt.

Welche Formen von Darmkrebs eignen sich für einen robotisch geführten Eingriff?

NK: Prinzipiell eignen sich fast alle Darmkrebsoperation für einen Robotereinsatz. Allerdings sind auch viele Eingriffe gut konventionell-laparoskopisch durchführbar, beim Mastdarmkrebs, im untersten Teil des Dickdarmes, ist der Vorteil aber deutlich ersichtlich. Im engen Becken ist die Zugänglichkeit für die Laparoskopie eingeschränkt, weshalb hier der Roboter nachweislich besser ist.

Wie häufig kommen Roboter am Spital zum Einsatz?

NK: Unser «Da Vinci»-Roboter ist quasi immer in Gebrauch. Ich denke, wir haben vielleicht die höchste Auslastung in Europa, da auch die Kolleg*innen der Urologie ihn sehr häufig benutzen. Zudem ist an der Klinik Hirslanden Zürich auch der in der Schweiz entwickelte Operationsroboter Dexter regelmässig im Einsatz.

Und in Zahlen ausgedrückt?

OS: In unserem Haus werden pro Jahr über 600 Eingriffe mit dem «Da Vinci»-Gerät gemacht, gemäss dem Hersteller soll die durchschnittliche Auslastung bei 200 Anwendungen jährlich liegen. Dabei machen wir zwei allein schon rund 150. Viele Tumoreingriffe nehme ich zudem mit dem Thoraxchirurgen Prof. Dr. med. Ilhan Inci, einer unserer Partner am chirurgischen Zentrum, vor. Letztes Jahr dürften es im ganzen Haus sogar total rund 680 Operationen mit dem

Da Vinci gewesen sein. Auf eine 5-Tage-Woche umgelegt, wird er täglich zwischen 12 und 14 Stunden benutzt.

Die Tendenz ist wohl stark steigend.

OS: Ich spreche jetzt nur für die Thoraxchirurgie: Gemäss einer Erhebung der Schweizerischen Gesellschaft für Thoraxchirurgie zeichnet sich ab, dass sich zum Beispiel bei der Tumorchirurgie, wie etwa Lungenkrebsoperationen, die Robotik-Rate bei 70 Prozent einpendelt. Man muss nun wissen, dass dieser Wert vor zehn Jahren noch gleich 0 war und auch vor 5 Jahren waren es wohl keine 25 Prozent. Im Vergleich dazu, dauerte es bei der normalen minimalinvasiven Thorakoskopie Jahrzehnte, bis vielleicht die Hälfte der Eingriffe so gemacht wurde.

NK: Bei uns in der Viszeralchirurgie liegt der Robotik-Anteil deutlich tiefer, bei ca. 15 Prozent. Dies liegt auch daran, dass die wissenschaftliche Evidenz in verschiedenen Bereichen der Viszeralchirurgie nachhinkt. Dies vor allem darum, weil viele Bauchoperationen auch laparoskopisch gut und sicher durchführbar sind.

Wie reagieren die Patient*innen auf den Roboter?

NK: Die Patientinnen und Patienten kennen Roboterchirurgie oft nicht. Manche fragen proaktiv nach, andere wiederum sind skeptisch und meinen, der Roboter operiert selbst.

OS: Wieder andere wünschen ausdrücklich, mit dem Da Vinci operiert zu werden. Sie haben sich extra deswegen für diese Klinik entschieden.

Und wie steht die Ärzteschaft dem Thema gegenüber?

NK: Die einen haben Mühe und möchten am liebsten gar nicht mitziehen. Den anderen geht es fast zu wenig schnell. Doch das war wohl schon bei der Einführung der minimalinvasiven Operationstechnik nicht anders.

OS: Es sind sicher nicht alle Feuer und Flamme. Entweder ist man interessiert und innovativ oder halt nicht. Ich selbst habe in 35 Jahren als Chirurg jeden Tag etwas gelernt. Aber es gibt schon viele Ärzte, die skeptisch sind. Dabei lässt es sich nicht leugnen, dass der Roboterchirurgie die Zukunft gehört.

Interview: Martin Mäder

Weitere Informationen zum Chirurgischen Zentrum Zürich: www.chirurgischeszentrum.ch oder hier scannen:



Prof. Dr. med. Othmar Schöb und Dr. med. Natalie Kuchen mit einem Ribbon zum Darmkrebstag.

Dr. med. Natalie Kuchen

Fachärztin für Chirurgie, spez. Viszeralchirurgie. Expertin für bariatrische Chirurgie, minimalinvasive bzw. roboterassistierte Chirurgie und operative Therapie von Dickdarmkrebs. Natalie Kuchen kam 2016 als Oberärztin ans Chirurgische Zentrum Zürich und ist seit der Akkreditierung 2019 Partnerin der Praxis. Ferner hat sie bis Ende 2023 als Koordinatorin des Darmkrebszentrums der Klinik Hirslanden Zürich fungiert und leitet seit knapp 3 Jahren das Bariatriezentrum Hirslanden. Sie engagiert sich sehr für die Aus- und Weiterbildung von Medizinstudenten, angehenden Chirurg*innen sowie Fachärzt*innen zur Spezialisierung in Viszeralchirurgie.

www.dr-kuchen.ch

Prof. Dr. med. Othmar Schöb

Facharzt für Chirurgie, spez. Viszeralchirurgie, spez. Thoraxchirurgie. Er gründete 2012 das Chirurgische Zentrum Zürich. Zuvor war Schöb 12 Jahre Chefarzt am Spital Limmattal.

Er verfügt über erweiterte operative Erfahrung bei der Behandlung von Metastasen und von Weichteilsarkomen des Bauch- und Brustraumes. Professor Schöb gilt als Pionier in minimalinvasiver Chirurgie und ist Experte für roboterassistierte Chirurgie der Bauchorgane und im Brustraum.

www.professorschueb.ch

KOMPLEMENTÄRMEDIZIN UNTERSTÜTZT GANZHEITLICH

Komplementärmedizin erfreut sich in der Schweiz wachsender Beliebtheit – sowohl in Arzt- und Therapiepraxen als auch in Spitälern. Rund zwei Drittel der Bevölkerung nutzen Komplementärmedizin und machen überwiegend positive Erfahrungen. Doch was genau verbirgt sich dahinter? Und was ist der Unterschied zur Alternativmedizin?

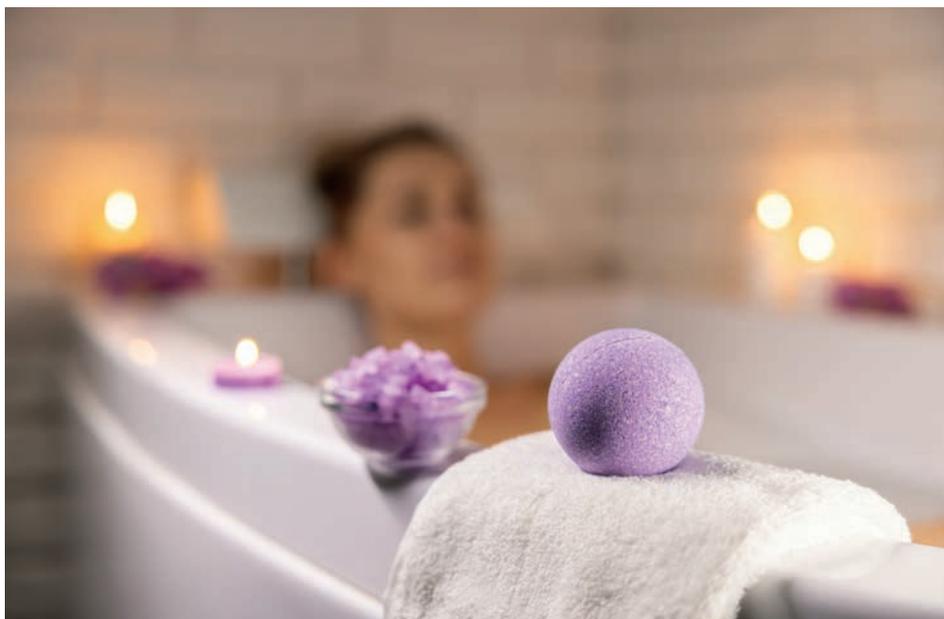
Im Gegensatz zur Alternativmedizin, wo konventionelle Behandlungen häufig ersetzt oder gar abgelehnt werden, versteht sich die Komplementärmedizin als Ergänzung zur Schulmedizin. Hierfür gelangt eine Vielzahl von – oftmals traditionellen – Heilmethoden zum Einsatz. Diese sollen Beschwerden lindern, den Heilungsprozess unterstützen oder die Lebensqualität verbessern. Ein zentrales Anliegen ist die Stärkung der Selbstwirksamkeit und Eigenkompetenz des Menschen.

Die Komplementärmedizin betrachtet den Menschen ganzheitlich, als Einheit von Körper, Geist und Seele. Ziel ist nicht nur die Symptomlinderung, sondern auch die Anregung und Stärkung der Selbstheilungskräfte sowie des inneren Gleichgewichts. Das Wissen beispielsweise um die Heilkraft der Pflanzen oder der wohltuenden und lindernden Wirkung von Wickeln und Auflagen ist so alt wie die Menschheit selbst. Heute sind viele komplementärmedizinische Verfahren wie die Misteltherapie, Akupunktur oder Aromatherapie gut erforscht.

Wann die Krankenkasse Komplementärmedizin bezahlt

In der Schweiz übernehmen die obligatorischen Krankenkassen unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für fünf komplementärmedizinische Methoden: Anthroposophische Medizin, klassische Homöopathie, Phytotherapie, Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sowie Akupunktur. Voraussetzung ist, dass die Behandlung von einer Ärztin oder einem Arzt mit entsprechender Weiterbildung durchgeführt wird.

Nicht nur in Therapie- und Arztpraxen, auch in vielen Schweizer Spitälern sind komplementärmedizinische Heilmittel und Anwendungen inzwischen fester Bestandteil der Behandlung. Seit 2017 gibt es den Verein Integrative Kliniken (ikli), der es sich zur Aufgabe macht, möglichst vielen Menschen Zugang zu qualitativ hochwertiger integrativer Medizin (also der kombinierten Anwendung von Schul- und Komplementärmedizin) in Spitälern zu ermöglichen.



Wärme oder Aromen können in der Komplementärmedizin eine wichtige Rolle spielen.

Mehr Wohlbefinden durch integrative Ansätze

Eine integrative Behandlung hat viele Vorteile. So können mit Heilmitteln, äusseren Anwendungen, Aromapflege oder achtsamkeitsbasierten Methoden Nebenwirkungen (zum Beispiel im Rahmen einer Chemotherapie) oder vegetative Symptome gemildert sowie die Selbstregulationsfähigkeit gestärkt werden. Man braucht so beispielsweise bei Schlafstörungen nicht unmittelbar zur Tablette zu greifen.

Oft sind Entspannungsübungen, eine Aromaanwendung oder ein Fussbad mit Lavendel, Tees aus entspannungsfördernden Pflanzen oder ein Baldrianpräparat hilfreich. Wickel und Auflagen können beruhigend wirken, Unruhe mindern sowie gezielt Organe anregen. Die Wirkung vieler Methoden beruht häufig auf dem Zusammenspiel von körperlichen Reizen (z.B. Wärme, Kälte oder ätherische Öle), der Aktivierung körpereigener Regulationsmechanismen und psychischer Entspannung.

Bewusst mit der eigenen Gesundheit umgehen

Ein grosser Vorteil der Komplementärmedizin liegt in der Förderung der Eigenwahrnehmung

und damit in einem bewussten, verantwortlichen Umgang mit sich selbst und der eigenen Gesundheit. Viele Anwendungen wie Wickel oder Fussbäder können selbst durchgeführt werden – auch zu Hause. Auch präventiv, also zur Vorbeugung, kann die Komplementärmedizin wertvolle Dienste leisten.

Richtig eingesetzt, stärkt die Komplementärmedizin nicht nur die Gesundheit und das Wohlbefinden, sondern auch das Vertrauen in den eigenen Körper und die eigenen Kräfte. Wichtig ist jedoch: Sie ersetzt keine medizinische Abklärung. Bei akuten oder schweren Beschwerden gehört die Behandlung in ärztliche Hände.



Dr. med. Tanja Krügers

ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztin für Anthroposophische Medizin (GAÄD) sowie Leitende Ärztin an der Klinik Schützen Rheinfelden und Mitglied der Klinikleitung.

ANGENEHME WÄRME BEI MENSTRUATIONSBSCHWERDEN

Das «TUMMZY Uterus Warmer» Menstruationspflaster ist ein arzneimittelloses Wärmepflaster, welches bei Bauch- oder Rückenschmerzen auf die Innenseite der Kleidung über der schmerzenden Stelle aufgeklebt wird. Lea Häfliger von der TopPharm Apotheke Meyer in Sursee (LU) schätzt vor allem die sichere und schonende Wirkung des Pflasters.

Frau Häfliger, könnten Sie bitte kurz erklären, was TUMMZY ist und wie der «TUMMZY Uterus Warmer» funktioniert?

TUMMZY ist ein Produkt, das zur natürlichen Linderung von Menstruationsbeschwerden entwickelt wurde. Dabei handelt es sich um ein wärmendes Pflaster, welches zumeist über dem Unterbauch getragen wird. Durch die Kombination von Sauerstoff und den natürlichen Inhaltsstoffen wie Eisen, Aktivkohle und Wasser wird eine angenehme Wärme erzeugt. Diese Wirkung beginnt bereits nach ca. 5 Minuten und kann bis zu 12 Stunden anhalten.

Wem empfehlen Sie TUMMZY?

Das Produkt wird vor allem Frauen empfohlen, die unter Bauch- oder Rückenschmerzen während der Menstruation leiden. Es bietet eine natürliche Alternative zu Schmerzmitteln und kann diskret unter der Alltagskleidung getragen werden.

Warum sollte das Pflaster nicht direkt auf der Haut, sondern auf der Kleidung getragen werden?

Da beim direkten Hautkontakt durch die Wärme Reizungen und Rötungen entstehen können, wird das TUMMZY-Wärmepflaster auf der Kleidung, wie z. B. Unterwäsche oder Unterhemd, getragen. Dies bietet einen angenehmen Tragekomfort und die Wärme kann regelmässig abgegeben werden.

Wie sicher ist die Anwendung im Vergleich zu Schmerzmedikamenten oder klassischen Wärmeflaschen?

Die Anwendung der TUMMZY-Wärmepflaster ist schonender als Schmerzmedikamente, da keine Wirkstoffe auf den Organismus einwirken. Im Gegensatz zu klassischen Wärmeflaschen besteht keine Gefahr von Verbrühungen durch heisses Wasser. Ferner ist das Wärmepflaster in der Schweiz als Medizinprodukt der Klasse IIa zugelassen.

Wie benutzerfreundlich ist der «Uterus Warmer» im Alltag?

Das Produkt ist sehr benutzerfreundlich und lässt sich unkompliziert in den Alltag integrieren. Sobald die Verpackung geöffnet und die Schutzfolie abgezogen wurde, beginnt der Wärmeprozess, welcher bereits nach 1 bis 5 Minuten Wirkung zeigt. Dank der



Das «TUMMZY» Menstruationspflaster lässt sich gemäss Lea Häfliger «unkompliziert in den Alltag integrieren und ist sehr benutzerfreundlich». Ferner befinden sich die Pflaster in hygienischen und optisch attraktiven Einzelverpackungen.

selbstklebenden Rückseite haftet das Wärmepflaster sicher auf der Kleidung und wird auch bei aktiver Bewegung, z.B. beim Gehen oder im Arbeitsalltag, zuverlässig an Ort und Stelle gehalten. Dabei wird die Wärme für bis zu 12 Stunden abgegeben. Nach Gebrauch kann das Pflaster im Hausmüll entsorgt werden. Übrigens kann man den Pflasterinhalt umweltfreundlich als Dünger für Zimmerpflanzen weiterverwenden.

Weshalb können Sie TUMMZY wärmstens empfehlen?

Ich empfehle «TUMMZY Uterus Warmer» gerne, weil ich damit eigene und dabei stets positive

Erfahrungen gemacht habe. Für mich ist zudem die Preisgestaltung von TUMMZY ausgesprochen attraktiv. Ein weiterer Pluspunkt ist die Einzelverpackung der jeweiligen Pflaster. Dies macht die Anwendung hygienisch und praktisch für unterwegs. Zudem spricht mich das moderne und ansprechende Design der Verpackung an.



Lea Häfliger

ist in der TopPharm Apotheke Meyer in Sursee als Fachfrau Apotheke EFZ tätig.

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. Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch



BON 3.-

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.

WOHLFÜHLPFLEGE FÜR DIE JUCKENDE, SCHUPPENDE KOPFHAUT

Ob klirrende Winterkälte, trockene Heizungsluft oder Herbstsonne – die Kopfhaut ist vielen Einflüssen ausgesetzt. Auch Wind, wärmende Mützen oder häufiges Haarewaschen können ihr Gleichgewicht beeinträchtigen.

Das Ergebnis dieser über das Jahr einwirkenden Einflüsse sind Trockenheit, Juckreiz, Spannungsgedühle, feine Schüppchen oder ein unangenehmes Hautgefühl. Mit der passenden Pflege können Sie Ihre Kopfhaut unterstützen.

Zwei Pflegekonzepte

Ob trockene, schuppelige oder empfindliche Kopfhaut, die zu Spannungsgedühlen neigt: Mavena bietet zwei individuell abgestimmte Pflegekonzepte an. Sie enthalten gezielte, sanfte Formulierungen mit

Salz aus dem Toten Meer oder Hamamelis. Beide sind einzigartig und verhelfen zu einem entspannten und ausgeglichenen Hautgefühl.

Magnesiumreiches Salz

Salz aus dem Toten Meer eignet sich ideal bei trockener und zu Schuppen neigender Kopfhaut. Das milde Mavena Hydroshampoo und die Kopfhautpackung enthalten magnesiumreiches Salz aus dem Toten Meer sowie Urea. Diese Kombination unterstützt den Feuchtigkeitshaushalt und trägt zu einer ausgeglichenen Kopfhaut bei – für ein geschmeidiges und gepflegtes Hautgefühl.

Hamamelis

Bei empfindlicher und juckender Kopfhaut ist das Pflegekonzept mit Hamamelis besonders gut

geeignet. Das milde Mavena Shampoo und das leichte Kopfhautfluid mit Hamamelis sorgen für ein angenehmes frisches Hautgefühl und unterstützen das natürliche Gleichgewicht der Kopfhaut.

Pfletipp

Mavena empfiehlt, die Haare nicht zu häufig und mit lauwarmem Wasser zu waschen, milde Produkte zu verwenden und die Kopfhaut nach dem Haarewaschen sanft zu massieren. So bleibt die Kopfhaut das ganze Jahr über im Gleichgewicht.

Von Kopf bis Fuss

Mavena bietet für jede Körperstelle das passende Pflegeprodukt – mit innovativen Formulierungen, die gezielt auf unterschiedliche Hautbedürfnisse abgestimmt sind – von leicht bis intensiv pflegend. Pflege,

die sich gut anfühlt – dermatologisch getestet.

Weitere Informationen unter:
www.mavena.com



LÖSUNGEN
für jedes
Kopfhautproblem

Juckende,
trockene oder
schuppelige Kopfhaut

Die Mavena Kopfhaut Pflegelinie bringt
Ihre Kopfhaut wieder zur Ruhe.

- Ohne Parfum und Farbstoffe
- Dermatologisch getestet
- pH-hautneutral
- Für die ganze Familie geeignet (ab 3 Jahren)

mavena.com

mavena
BESSERE HAUT, BESSERES LEBEN

SWISS MADE

PFLANZLICHE MITTEL GEGEN ERKÄLTUNGSSYMPTOME

Wenn Husten und Schnupfen den Alltag bestimmen, wird häufig zu Medikamenten gegriffen. Dabei können auch Hausmittel auf pflanzlicher Basis wirksam zur Linderung beitragen. Besonders Familien mit Kindern profitieren von sanften Anwendungen, die sich oft einfach nutzen lassen.

Die Nase läuft, der Hals kratzt, ein hartnäckiger Husten plagt: Erkältungen gehören gerade in dieser meteorologischen Übergangszeit zum Alltag. Häufig trifft es gleich mehrere Mitglieder im Haushalt. Gut, gibt es oftmals nebst Medikamenten bewährte Hausmittel, häufig in Form von ätherischen Ölen.

Mit ihnen lassen sich auf natürliche Weise viele Beschwerden lindern. Dazu sind sie für viele Altersgruppen verträglich und gut dosierbar. Familien mit kleinen Kindern sollten allerdings beachten, dass sich nicht jedes Öl für eine unbedenkliche Anwendung eignet.

Wohltuendes Bad mit Eukalyptus

Ein Klassiker dieser Selbsthilfe ist das Erkältungsbad. Es wirkt auf mehreren Ebenen: Die Wärme entspannt den Körper, fördert die Durchblutung und unterstützt das Immunsystem. Ätherische Zusätze wie Eukalyptus, Fichtennadel oder Thymian können helfen, die Atemwege zu befreien und Schleim zu lösen.

Für Kinder sind Bäder mit sanfteren Zusätzen wie Lavendel oder Myrte geeignet. Kleinkinder unter zwei Jahren sollten hingegen ganz auf mentholhaltige oder reizende Öle verzichten, da sie Atemprobleme auslösen können. Grundsätzlich gilt: Erkältungsbäder sind nur dann sinnvoll, wenn kein Fieber besteht.

Atemwege mit Inhalieren befreien

Ebenfalls sehr beliebt sind Inhalationen. Sie sind schnell gemacht und entfalten ihre Wirkung direkt in den Atemwegen. Heisser Dampf, angereichert mit Pfefferminz-, Eukalyptus- oder Kamillenöl, befeuchtet die Schleimhäute und kann Sekrete lösen.

Bei Kindern sollte die Inhalation milder ausfallen: Salzlösungen oder Kamillentee sind eine gute Wahl. Für Kleinkinder reicht oft schon Wasserdampf allein. Aber aufgepasst: Wegen der Verbrennungsgefahr sollte die Anwendung stets unter Aufsicht erfolgen.

Mit Einreiben wärmen und beruhigen

Ein weiteres bewährtes Mittel ist das Einreiben von, zumeist verdünnten, ätherischen Ölen. Auf Brust und Rücken aufgetragen, wirken sie lokal wärmend, beruhigend und



Eine Erkältung ist lästig und kann ausarten. Man kann ihr bereits mit einfachen Hausmitteln begegnen.

fördern das freie Atmen. In der Regel reichen zwei bis drei Tropfen ätherisches Öl auf einen Esslöffel Trägeröl wie Mandel-, Jojoba- oder Olivenöl.

Erwachsene profitieren von Mischungen mit Thymian, Fichtennadel oder Teebaum. Bei Kindern sind Myrte oder Lavendel zu bevorzugen. Am besten erfolgt die Anwendung am Abend, vor dem Schlafengehen – eingehüllt in ein warmes Tuch kann die Wirkung über Nacht anhalten.

Kartoffel und Zwiebel können ebenfalls helfen

Ergänzend dazu bieten sich Wickel und Auflagen an. Ein warmer Kartoffelwickel auf der Brust kann Reizhusten lindern, Zwiebelsocken unterstützen bei Erkältungssymptomen und Essigsocken wirken fiebersenkend. Zudem hilft ein Zwiebelsäckchen am Bettende beim Freihalten der Nase. Fussbäder mit Zusätzen wie Rosmarin oder Senfmehl fördern die Durchblutung und sind besonders bei beginnendem Frösteln wohltuend.

Zu den klassischen ätherischen Ölen – wie alle anderen auch etwa in Apotheken, Drogerien oder Reformhäusern erhältlich – zählen Lavendel oder Orange. Diese werden gerade in der Heizperiode gerne als Raumduft verwendet, dezent dosiert im Diffusor oder der Duftlampe. So kann das Raumklima verbessert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert werden. Auch hier sollte man wegen kleiner Kinder stark reizende Öle meiden.

Duft und Wärme tun gut

Wer auf diese Hausmittel zurückgreift, kann oft auf einfache Weise eine deutliche Linderung erreichen. Viele Anwendungen lassen sich individuell anpassen – sei es in der Dosierung, der Auswahl der Öle oder der Art der Anwendung. Und nicht zuletzt stärken wohlige Wärme, angenehme Düfte und natürlich viel Zuwendung auch das emotionale Wohlbefinden – gerade in einer Zeit, in der etwas mehr Fürsorge willkommen ist.

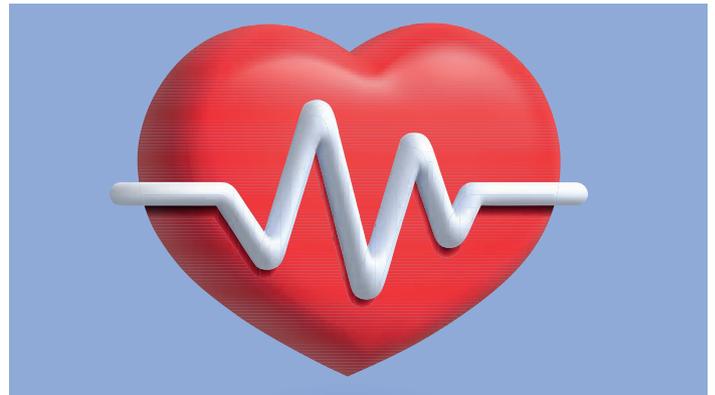
Martin Mäder

ZUVERLÄSSIGE BLUTDRUCKMESSUNG MIT MICROLIFE

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

AFIB-Technologie bereits vor über 10 Jahren patentieren.

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



Dieses Modell erkennt bei der Blutdruckmessung zu Hause auch Vorhofflimmern.

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

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

De no sol BABY

Erkältungs-Bad für Babys und Kinder ab 6 Monaten

Hilft bei Erkältung mit Schnupfen,
Husten und Katarrh.

Erleichtert
die Atmung



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.
Melisana AG, 8004 Zürich, www.melisana.ch

DEINE ZUKUNFT BEGINNT HIER: AM LUKS

Am Luzerner Kantonsspital (LUKS) geht es um mehr als Medizin. Hier arbeiten Menschen aus verschiedenen Berufen Hand in Hand - von Technik über Logistik bis zu Hotellerie, Reinigung, Verwaltung oder Küche. Teamwork, Abwechslung und moderne Arbeitsplätze gehören zum Alltag.

Bei uns, im grössten Ausbildungsbetrieb der Zentralschweiz, kannst du in 18 verschiedenen Lehrberufen so richtig durchstarten - egal, ob du gerade aus der Schule kommst oder dich neu orientieren willst. Über 900 Lernende profitieren bei uns von spannenden Möglichkeiten, sich weiterzuentwickeln. Jedes Jahr schliessen mehr als 120 Jugendliche ihre Lehre erfolgreich ab - darauf sind wir stolz!

Unsere Lernenden sind mittendrin und übernehmen Verantwortung. Ob als Gebäudereinigerin, Fachmann Betriebsunterhalt, Medizinische Praxisassistentin, Informatikerin, Köchin, Kauffrau, Fachperson Gesundheit, Elektroinstallateur oder Logistiker - jede Rolle zählt. Du wirst ernst genommen und bist Teil eines starken Teams.

Berufe mit Herz und Köpfchen

Pflege bedeutet: Menschen helfen, im Team arbeiten und jeden Tag etwas Neues erleben.

Als Fachangestellte*r Gesundheit (FaGe) oder Assistent*in Gesundheit und Soziales (AGS) bist du ganz nah dran und lernst viel über Medizin, Kommunikation und Verantwortung. Du arbeitest in modernen Abteilungen, wirst unterstützt und kannst dich weiterentwickeln - fachlich und persönlich.

Lernen fürs Leben

Bei uns lernst du nicht nur für die Prüfung, sondern fürs echte Leben. Das duale Bildungssystem verbindet Schule und Praxis perfekt. Ab Tag eins bist du Teil des Teams und bekommst Unterstützung von erfahrenen Berufsbildnerinnen und Berufsbildnern. Du wächst mit deinen Aufgaben - und dein Selbstvertrauen dazu.

Einstieg, Orientierung, Weiterkommen

Du bist auf der Suche nach deinem Weg? Am LUKS findest du viele Möglichkeiten: verschiedene Lehrberufe, flexible Modelle und echte Perspektiven. Ob direkt nach

«Unsere Lernenden bringen **frischen Wind** ins LUKS - mit ihren **Ideen** und ihrem **Elan** sind sie **sehr wichtig fürs Team.**»

Ingrid Oehen

der Schule oder mit neuen Zielen - hier kannst du dich ausprobieren, entwickeln und deinen Platz finden. Es gibt nicht nur einen Weg, sondern viele Chancen.

Gemeinsam mehr bewegen

Bei uns zählt der Teamspirit. Du arbeitest im echten Betrieb, übernimmst Verantwortung und wachst an Herausforderungen. Unterstützung ist immer da - durch persönliche Betreuung, Lernberatung und viele Angebote. Zusammen schaffen wir ein Umfeld, in dem du dich wohlfühlst und weiterkommst.

Neugierig geworden?

Wir freuen uns auf viele neue Gesichter. Hast du noch Fragen? Melde dich einfach - wir freuen uns auf dich! Alle Infos zu unseren Lehrberufen, Entwicklungsmöglichkeiten und Unterstützungsangeboten findest du unter: www.luks.ch/ausbildung Oder einfach QR-Code scannen!



Am LUKS schliessen jährlich in verschiedensten Berufen über 120 Jugendliche ihre Lehre erfolgreich ab.

Ingrid Oehen



Leiterin Ausbildung nichtmedizinische Berufe am Luzerner Kantonsspital (LUKS).

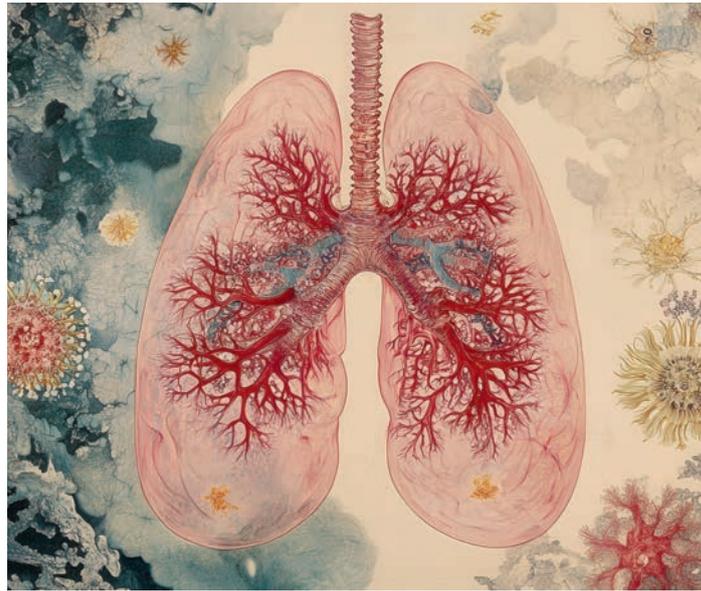
MEHR ALS NUR EIN ATMUNGSORGAN

Die Lunge ist nicht nur für die lebenswichtige Versorgung mit Sauerstoff zuständig, sondern übernimmt auch wichtige immunologische Aufgaben. Über die Schleimhäute der Atemwege wird täglich eine grosse Menge Luft gefiltert. Schadstoffe, Krankheitserreger und Partikel werden abgefangen, bevor sie in den Organismus eindringen. So ist die Lunge eine erste Verteidigungslinie im Kampf gegen viele äussere Einflüsse.

Doch die Lunge ist auch zunehmend belastet: Luftverschmutzung, Feinstaub, Schadstoffe, ein bewegungsarmer Lebensstil sowie chronische Erkrankungen wie Asthma oder COPD nehmen zu. Nicht zuletzt hat die Corona-Pandemie gezeigt, wie empfindlich dieses Organ auf virale Belastungen reagieren kann – auch langfristig.

Lungenfunktion natürlich unterstützen

Neben einem gesunden Lebensstil – mit ausreichend Bewegung, frischer Luft und einer rauchfreien Umgebung – kann auch die gezielte Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe einen positiven Einfluss auf die Lungenfunktion haben. Vitamine wie A, C und E sowie Spurenelemente wie Selen tragen dazu bei, die Schleim-



Neben einem gesunden Lebensstil – etwa mit genügend Bewegung – kann sich auch die gezielte Zufuhr bestimmter Mikronährstoffe und Pflanzenstoffe positiv auswirken.

häute der Atemwege zu schützen, das Immunsystem zu unterstützen und oxidativen Stress in den Zellen zu reduzieren.

Komplexer Schutzmechanismus

Das Immunsystem ist ein fein abgestimmtes Netzwerk aus Organen, Zellen und Molekülen. Es schützt den Körper nicht nur vor Krankheitserregern wie Viren, Bakterien und Pilzen, sondern erkennt auch entartete körpereigene Zellen – etwa Krebszellen – und bekämpft sie effektiv. Dabei

spielen spezialisierte Zellen wie Makrophagen, dendritische Zellen sowie T- und B-Lymphozyten eine Schlüsselrolle. Sie identifizieren Bedrohungen, lösen Immunreaktionen aus und speichern Informationen für eine schnellere Abwehr bei erneutem Kontakt – ein biologisches Gedächtnis für künftige Herausforderungen.

Trotz dieser beeindruckenden Leistungsfähigkeit ist das Immunsystem heute oft geschwächt. Ursachen dafür sind vor allem

chronischer Stress, unzureichender Schlaf, Bewegungsmangel und eine unausgewogene Ernährung. Besonders problematisch ist der Mangel an essenziellen Mikronährstoffen wie Vitamin C, D, Zink oder Selen, die für eine gesunde Immunfunktion unerlässlich sind.

Vitalpilze: die unterschätzten Helfer der Natur

Eine zunehmend anerkannte Rolle spielen auch die Vitalpilze. Diese enthalten eine Vielzahl bioaktiver Verbindungen – etwa Polysaccharide und Beta-Glucane – die das Immunsystem regulieren und den Körper ganzheitlich stärken können. In Kombination mit Vitaminen, Mineralstoffen und pflanzlichen Extrakten entfalten sie eine besonders wirkungsvolle Synergie. Ihre Anwendung hat eine lange Tradition in der Naturheilkunde und wird heute durch zahlreiche wissenschaftliche Studien gestützt.



So unterstützen Sie Immunsystem und Lunge im Alltag

- Atemübungen mit Zwerchfellatmung: Tiefes Einatmen durch die Nase und langsames Ausatmen durch den Mund – so wird die Lungenfunktion trainiert und Stress abgebaut.
- Regelmässige Bewegung: Zügiges Gehen, Schwimmen oder Radfahren stärken die Atemmuskulatur.
- Ausreichende Flüssigkeitszufuhr: viel Wasser trinken, um die Schleimhäute feucht zu halten und Schleim zu lösen.
- Ernährung optimieren: Frisches Obst, Gemüse und Nährstoffe wie Zink, Vitamin C und D fördern die Abwehrkräfte.
- Erholsamer Schlaf: 7 bis 9 Stunden pro Nacht sind essenziell für Regeneration und Immunbalance.

Kraft der Vitalpilze.
Für freie Atemwege und ein starkes Immunsystem.



NUTREXIN
www.nutrexin.ch

FESTE DRITTE ZÄHNE IN EINEM TAG – MEHR LEBENSQUALITÄT MIT ZAHNIMPLANTATEN

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

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



Ein 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.»



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**.

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

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



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

- Montag, 17. November 2025, 19.00 Uhr
- Montag, 19. Januar 2026, 19.00 Uhr

Ort: Winkelriedstrasse 37, 6003 Luzern
Anmeldung erbeten an:
Tel. 041 210 58 58 oder praxis@ztlu.ch

TROCKENE, GEREIZTE NASE?

Eine trockene Nase kann spannen, jucken und anfällig für Infektionen machen. Mit der richtigen Pflege bleibt die Nasenschleimhaut gesund und widerstandsfähig – auch in der Erkältungssaison.

In der nun wieder kühleren Jahreszeit sorgt je nachdem Heizen bereits jetzt für wohlige Wärme. Doch was für uns angenehm ist, stresst unsere Schleimhäute: Warme, trockene Luft entzieht der Nasenschleimhaut Feuchtigkeit.

Frei durchatmen

Die Folge von derart belasteten Schleimhäuten sind Spannungsgefühle, kleine Risse und eine erhöhte Anfälligkeit für Viren und Bakterien. Hier hilft die Original Dr. Andres Nasensalbe mit Pfefferminze. Sie wurde eigens zum Schutz und zur Regeneration entwickelt.

Das natürliche Gemisch aus Wollfett, mineralischem Wasser, Vitamin E und Pfefferminzöl spendet intensive Feuchtigkeit, schützt vor Austrocknung und löst sanft Verkrustungen. So können gereizte Naseninnenwände abheilen – und Sie wieder frei atmen.

min E und Pfefferminzöl spendet intensive Feuchtigkeit, schützt vor Austrocknung und löst sanft Verkrustungen. So können gereizte Naseninnenwände abheilen – und Sie wieder frei atmen.



Befeuchtet, pflegt und schützt Ihre Nasenschleimhaut.

Tipps für eine «gesunde» Nase

Neben der Pflege mit einer schützenden Salbe tragen auch einfache Alltagsmassnahmen zu gesunden Schleimhäuten bei. Heizen Sie Ihre Wohnräume nicht über 20 Grad und achten Sie auf eine Luftfeuchtigkeit von 40 bis 45 Prozent, etwa mithilfe eines Luftbefeuchters.

Nasenspülungen mit Meersalz unterstützen die natürliche Sekretbildung und reinigen sanft. Auch regelmässige Bewegung an der frischen Luft stärkt die Atemwege. So bleibt Ihre Nase geschützt – nicht nur im Winter, sondern auch bei klimatisierter Luft auf Reisen oder langen Fahrten.

EMPFINDLICHE INTIMHAUT PFLEGEN UND SCHÜTZEN

Brennende oder juckende Haut im Intimbereich ist unangenehm. Mit der Pflegesalbe AndreaCare Intim – für Frauen und Männer – wird die Intimhaut wieder geschmeidiger und ihre Widerstandskraft verbessert. Ursula T. aus dem Kanton Schaffhausen ist von der Salbe begeistert.

«Ich erinnere mich noch gut daran, als ich AndreaCare Intim erstmals ausprobierte», berichtet die Anwenderin der in der Schweiz durch die Andreabal AG aus Allschwil (BL) vertriebenen Pflegesalbe. Angewendet wird diese bei empfindlicher Haut sowie bei Trockenheit und dadurch bedingtem Brennen oder Jucken im äusseren Intimbereich. «Meine Haut war eher trocken und es juckte oft, weshalb mir mein Gynäkologe ein Probemuster von AndreaCare Intim mitgab», schaut Ursula T. zurück.

Für die tägliche Intimpflege

Die Anwendung sei «sehr einfach» gewesen, berichtet Frau T.: «Es war sofort sehr angenehm und der Juckreiz liess bereits nach der ersten Anwendung nach. Die Salbe fühlte sich weich und wohligh an.» Die Schaffhauserin bilanziert: «Sehr bald nach Beginn der Behandlung stellte ich fest, dass meine Intimregion nicht mehr gereizt war.» Heute verwendet Ursula T. AndreaCare Intim täglich nach ihrer Morgentoilette: «Mit der Creme pflege ich auch den Darmausgang.»

Ferner habe sie bemerkt, «dass die Salbe nicht nur gegen Austrocknen hilft, sondern offenbar auch die Widerstandskraft gegen Keime erhöht.» Ursula T. erklärt: «Ich hatte früher öfter eine Blasenentzündung. Doch dann bewirkte das feuchte, gesunde Milieu im Intim-

bereich, dass weniger Bakterien in die Harnröhre gelangten, wo sie zu einer Blasenentzündung führen konnten.» Sie habe seit Beginn der Anwendung nie mehr eine Blasenentzündung gehabt. Dabei helfe ihr auch, dass sie ausreichend trinke, die Blase regelmässig sowie vollständig entleere und den Unterleib warmhalte.

Schliesslich empfiehlt Ursula T. AndreaCare Intim auch darum

weiter, weil die Salbe unparfümiert ist und den pflanzlichen Stoff Bisabolol, ein entzündungshemmender und hautberuhigender Wirkstoff, enthält.

Weitere Informationen: www.andreabal.ch oder QR-Code



Die Pflege-Salbe AndreaCare Intim kann von Frauen wie Männern angewendet werden.

SCHNARCHEN: WENN NEBST DEM SCHLAF AUCH DIE GESUNDHEIT GERAUBT WIRD

Viele nehmen es auf die leichte Schulter: «Ich schnarche halt.» Doch Schnarchen ist kein harmloses Geräusch, sondern oft ein Alarmsignal. Vor allem, wenn Atemaussetzer auftreten – die sogenannte Schlafapnoe. Diese Aussetzer erhöhen das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt, Schlaganfall, Übergewicht und Depressionen deutlich.

Internationale Studien zeigen: Über 60 Prozent der Männer über 50 und fast jede zweite Frau nach den Wechseljahren schnarchen. Auch in der Schweiz ist das Problem weit verbreitet: Rund 150 000 Menschen leiden an obstruktiver Schlafapnoe, etwa 60 000 nutzen dafür eine CPAP-Maske, welche die Atemwege offenhalten soll. Diese Therapie kann wirksam sein – doch sie setzt nicht an den Ursachen an. Genau hier lohnt sich diese Fragestellung: Welche Faktoren fördern das Schnarchen und wie lässt es sich lindern?

Was beim Schnarchen passiert

Im Schlaf erschlaffen die Rachenmuskeln, die Zunge sinkt zurück und die Atemwege verengen sich. Die Luft bringt das Gewebe zum Vibrieren – so entsteht das Schnarchgeräusch. Kommt die Luft zeitweise gar nicht mehr durch, spricht man von Apnoe – Stresshormone steigen, Blutdruck und Herz werden belastet. Der erholsame Tief- und Traumschlaf fehlt.

Ursachen – mehr als Übergewicht

Übergewicht gilt als Hauptfaktor, doch auch Schlanke schnarchen. Häufig liegt es an einer «schwachen» Rachenmuskulatur oder an gereizten Schleimhäuten durch Entzündungen und Histamin. Auch stiller Reflux oder Kieferfehlstellungen begünstigen das Problem. Alkohol, Rückenlage und trockene Luft tun ihr Übriges.

Naturheilkundliche Hilfe

Nicht jede Methode hilft jedem oder jeder. Entscheidend ist eine gründliche Ursachenanalyse – erst dann lassen sich passende Massnahmen auswählen.

Leber entlasten

Vor allem wer zwischen zwei und vier Uhr schnarchend aufwacht oder Druck im Rachen spürt, sollte an die Leber denken. In der Schweiz ist rund jede*r Vierte betroffen; denn fast 2,3 Millionen Menschen leiden an einer Fettleber. Bitterstoffe wie Löwenzahn oder Artischocke entlasten die Leber. Bewährt ist eine Löwenzahn-Tinktur, die dreimal täglich mit 25 Tropfen über sechs Wochen eingenommen wird. Abends gilt: leicht essen, keinen Alkohol, nichts Süsses.

Zungen- und Kiefertraining

Eine erschlaffte Zunge blockiert im Schlaf die Atemwege. Übungen kräftigen die Muskulatur und können das Schnarchen verringern. Auch der Kiefer spielt eine Rolle: Ist er nach hinten versetzt, rutscht der Zungengrund leichter in den Rachen. Osteopathen oder Logopädinnen zeigen gezielte Übungen. Nach drei Wochen regelmässigem Training sind meist erste Verbesserungen spürbar.

«Übergewicht gilt als Hauptfaktor, doch **auch Schlanke schnarchen.**»

Schleimhäute beruhigen – Nasenatmung sichern

Abendliche Nasenspülungen mit Emser Salz beruhigen die Schleimhäute. Von innen unterstützen Omega-3-Fettsäuren und Quercetin, überschüssiges Histamin abzdämpfen. Nicht vergessen: viel Wasser trinken. Für freiere Atemwege können zudem Nasenpflaster helfen, welche die Nasenflügel sanft weiten.

Wann zum Arzt?

Wer regelmässig schnarcht, morgens erschöpft ist oder nachts nach Luft schnappt, sollte das ärztlich abklären lassen. Ein Screening oder eine Untersuchung im Schlaflabor bringen Klarheit.

Fazit: Schnarchen ist kein Schicksal

Schon kleine Veränderungen können helfen: Bitterstoffe am Abend, Atemübungen, Nasenspülung. Wer die Ursachen beachtet, gewinnt mehr als nur Ruhe im Schlafzimmer – nämlich erholsamen Schlaf, neue Energie und langfristig bessere Gesundheit.

RENÉ GRÄBER

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



«PRÄVENTION IST EINER UNSERER KERNPFEILER»

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

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

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

Wie unterscheidet man harmlose Veränderungen von potenziell bösartigen?

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

Wie verläuft eine Hautkrebsdiagnose?

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

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

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

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

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

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

Wie wird an Ihrer Klinik die Nachsorge organisiert?

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

Was möchten Sie Betroffenen mitgeben?

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

Interview: Martin Mäder



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

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

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



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

SCHADSTOFFE IM TRINKWASSER UND IHRE FOLGEN

In vielen Ländern, insbesondere in der Schweiz und den angrenzenden Ländern, gilt Leitungswasser als eines der am besten kontrollierten Lebensmittel. Diese Aussage vermittelt Sicherheit – doch wie steht es tatsächlich um die Qualität unseres Trinkwassers?

Obwohl Wasser regelmässig analysiert wird, bedeutet das nicht automatisch, dass es frei von schädlichen Stoffen ist. Vielmehr werden Grenzwerte für einzelne Substanzen im Laufe der Zeit angepasst, teilweise sogar angehoben. Dabei hinterlässt die wachsende Umweltverschmutzung auch im Trinkwasser ihre Spuren.

Was unser Wasser wirklich belastet

Die Liste möglicher Schadstoffe im Trinkwasser ist lang: Rückstände aus der Landwirtschaft wie Pestizide, Düngemittel, Gülle und Nitrate gelangen ebenso in das Grundwasser wie Hormone und Arzneimittelreste, die über Mensch und Tier in den Wasserkreislauf eingebracht werden. Auch die Industrie trägt durch chemische Abwässer, Schwermetalle und langlebige Substanzen wie PFAS zur Belastung bei.

Zusätzlich setzen sich aus der Luft Schwermetalle und Feinstaubpartikel ab. Und selbst im häuslichen Umfeld gibt es durch Mikroplastik aus Kosmetikprodukten und Textilien, Rückstände aus Reinigungsmitteln oder Stoffe aus alten Rohrleitungen Kontaminationen. Viele der Substanzen eliminieren Kläranlagen nur unzureichend.

Gesundheitliche Risiken im Trinkwasser

Auch wenn viele Schadstoffe im Trinkwasser nur in geringen Mengen vorkommen, können sie langfristig gesundheitliche Probleme verursachen. Besonders problematisch sind hormonaktive Substanzen wie bestimmte Pestizide, Weichmacher oder Medikamentenrückstände, die das empfindliche endokrine System beeinflussen. Studien bringen sie mit einer Vielzahl chronischer Beschwerden in Verbindung – von Allergien und Stoffwechselstörungen über Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu hormonell bedingten Erkrankungen.

Schwermetalle wie Blei oder Quecksilber können das Nervensystem schädigen, während PFAS durch ihre extreme Beständigkeit kaum abgebaut werden und sich über Jahr-



Trinkwasser wird zwar konstant gesäubert und analysiert, trotzdem ist die Liste möglicher Schadstoffe lang.

zehnte im menschlichen Körper anreichern können. Hinzu kommt, dass sich verschiedene Substanzen in ihrer Wirkung gegenseitig verstärken können.

Was Wasser wirklich leisten sollte

Wasser transportiert Nährstoffe und Sauerstoff zu den Zellen, reguliert die Körpertemperatur, unterstützt die Verdauung und hilft bei der Ausscheidung von Giftstoffen. Auch das Gehirn, die Nieren, Gelenke und das Immunsystem sind auf eine gute Wasserversorgung angewiesen. Hierfür muss Wasser möglichst rein sein. Ist es aber mit Schadstoffen wie Medikamentenrückständen, Mikroplastik oder Schwermetallen belastet, wird es im schlimmsten Fall selbst zur Belastung.

Gemäss diversen Wasserforscher*innen kann Wasser Informationen speichern, weil es auf Schwingungen und Energie reagiert. Wird es zusätzlich strukturiert, beispielsweise durch Verwirbelung, kann es seine ursprüngliche hexagonale Struktur zurückerlangen. Diese Form kommt in der Natur häufig vor und wird mit einer besonders guten Zellverfügbarkeit assoziiert.

Wie sich Wasser zu Hause reinigen lässt

Moderne Filtertechnologie entfernt selbst feinste Verunreinigungen wie Nanoplastik, Arzneimittelrückstände, Schwermetalle oder PFAS aus dem Trinkwasser. Besonders wirksam ist die Umkehrosmose. Oft bestehen solche Anlagen aus mehreren Filtrationsstufen – etwa Sedimentfiltern zur Vorreinigung, Aktivkohle zur Entfernung organischer Rückstände und einer Umkehrosmosemembran, die selbst gelöste Salze, Nitrat und Mikroplastik zurückhält. Ergänzt wird das System häufig durch eine Keimsperre und – zur Geschmacksverbesserung – durch eine Nachfiltration.

Die private Anschaffung eines hochwertigen Wasserfilters lohnt sich also als langfristige Investition in die eigene Gesundheit. Idealerweise wird das gereinigte Wasser zusätzlich verwirbelt oder energetisiert, um es in einen lebendigeren Zustand zu versetzen.

Mirjam Aragón

DER BLASE ETWAS GUTES TUN

Viele Menschen, vor allem Frauen, sind von wiederkehrenden Blasenentzündungen betroffen. Für eine wirksame Behandlung, und um sich gegen Infekte zu schützen, bieten sich verschiedene natürliche Wirkstoffe an.

Eine Blasenentzündung ist die häufigste Infektion der Harnwege. Die Ursache für einen Harnwegsinfekt sind zumeist Darmbakterien. Sie besitzen haarähnliche Anhänge (Fimbrien), mit denen sie an die Blasen Schleimhaut andocken. Wegen der anatomischen Nähe von Harnröhre und Darmausgang sind zumeist Frauen betroffen.

Als wichtigste Präventivmassnahme sollte Kälte im Bereich des Beckens vermieden werden. Denn diese reduziert die Durchblutung und schwächt die Immunabwehr. Dann ist empfohlen, täglich 1,5 bis 2 Liter zu trinken, so sinkt die Kon-

zentration des Urins. Dies ergibt eine geringere Reizung der Blasen Schleimhaut, was Bakterien die Vermehrung erschwert. Und wer mehr trinkt, schwemmt dann auf der Toilette mit dem Urin verstärkt Keime aus; dabei ist die Blase möglichst komplett zu entleeren.

Abwehrkräfte unterstützen

Zur Stärkung der Immunabwehr können auch möglichst naturbe-

lassene Mittel beitragen. Hierfür als klassische Heilpflanzen bekannt sind etwa Bärentraube, Goldrute und Brennnessel. Bärentraubenblätter enthalten Arbutin, das im Körper zu Hydrochinon umgewandelt wird und im Urin antibakteriell wirken kann. Goldrute und Brennnessel, z.B. als Tee eingenommen, wirken harntreibend, entzündungshemmend und fördern die Blasen spülung.

Ein weiterer Wirkstoff aus der Natur ist D-Mannose. Dieser Einfachzucker wird auch in kleinen Mengen im menschlichen Körper gebildet und gilt deshalb als sehr gut verträglich. Seine Wirkung beruht darauf, dass krankmachende Bakterien D-Mannose fälschlich als Bindungsstelle erkennen. Dadurch haften sie nicht an der Blasenwand, sondern an den Zuckermolekülen und werden mit dem Urin ausgeschieden.



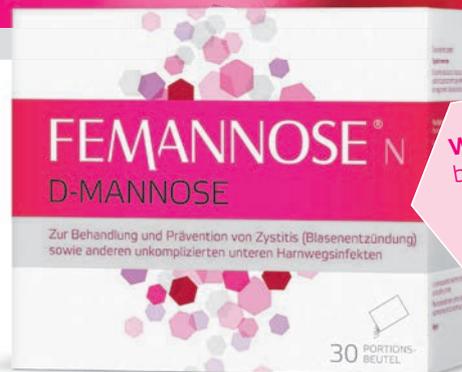
Dieses schonende Wirkungsprinzip macht sich FEMANNOSE® N zunutze, ein Präparat der Melisana AG zur Vorbeugung und Behandlung von Blasenentzündungen. Das frei verkäufliche Produkt auf Basis von D-Mannose ist gut verträglich und weist im Gegensatz zu Antibiotika keine Resistenzbildung auf.

FEMANNOSE® N

Zur **Akutbehandlung** und **Vorbeugung** von Harnwegsinfekten

Schluss mit Blasenentzündung!

- Schneller Wirkeintritt
- Sehr gute Verträglichkeit
- Ohne Antibiotika



**Wirkeintritt
bereits nach
einer
Einnahme
möglich**

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

WOHLTUENDE WÄRME FÜR SCHMERZENDE GELENKE

Wenn es draussen kälter wird, spüren viele Menschen ihre Gelenke stärker. Treppensteigen, das Tragen schwerer Einkaufstaschen oder das Gassigehen mit dem Hund werden beschwerlich. Wärme und pflanzliche Wirkstoffe können den Alltag erleichtern.

Chronische, rheumatische Beschwerden gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Problemen im mittleren und höheren Alter. Besonders in den kühlen Monaten zeigt sich, wie sehr Kälte den Körper beeinträchtigt: Die Durchblutung verlangsamt sich, Muskeln verspannen sich, Gelenke versteifen.

Wer ohnehin mit Arthrose oder rheumatischen Schmerzen lebt, kennt die Folgen - selbst banale Handgriffe wie das Bücken im Garten oder das Tragen eines Wäschekorbs können schmerzen. Wärme ist hier weit mehr als ein wohliges Gefühl: Sie wirkt physiologisch, regt den Stoffwechsel an und trägt dazu bei, dass Bewegungen wieder leichter fallen.

Wärmende Unterstützung aus der Natur

Neben klassischen Wärmflaschen oder warmen Decken hat sich im Bereich praktischer Hausmittel für den Alltag die Kraft bestimmter Pflanzen bewährt. Deren Inhaltsstoffe können auf der Haut eine wohltuende Erwärmung erzeugen. Zum Beispiel lassen sich aus getrockneten Blättern und Blüten Tees oder Aufgüsse bereiten, die für warme Wickel verwendet werden können. Ebenfalls einfach

herzustellen sind Fuss- und Handbäder mit Zusätzen wie Rosmarin oder Thymian.

Wer aber besonders geschickt ist und gerne praktisch hantiert, kann etwa aus Ölen und Kräutern Salben anrühren, die direkt auf die betroffenen Stellen aufgetragen werden.

Natürlich kann man auf pflanzlichen Inhaltsstoffen basierende Salben und Cremes bereits fertig in der Drogerie oder Apotheke kaufen. Dort kann man sich dazu auch beraten lassen. Aber eine Eigenproduktion macht doch einfach mehr Freude.

Capsaicin und Arnika

Doch egal, ob gekauft oder selbst produziert: Es ist wichtig, dass solche Salben oder Cremes gut eingerieben oder gar einmassiert werden, um eine tiefe Wärmewirkung zu erzielen. Viel Wärme verspricht eine hausgemachte Salbe mit dem Wirkstoff Capsaicin. Als Hauptscharfstoff in Chilipulver stimuliert er die Nervenenden und erweitert die Gefässe.

Ein weiterer pflanzlicher Stoff zur Eigenanwendung ist Arnika. Sie wird traditionell bei Prellungen und Gelenkschmerzen einge-

setzt. Ihre entzündungshemmenden Eigenschaften machen sie zu einem Klassiker der Volksmedizin. Als Aufguss für Wickel oder Badezusatz hilft Arnika, überbeanspruchte Muskeln nach Gartenarbeit oder langem Gehen zu entspannen.

Kampfer, Rosmarin und Thymian

Kampfer wird seit Jahrhunderten in der traditionellen Chinesischen Medizin verwendet. Er fördert die Durchblutung und wird oft zur Linderung von Schmerzen und Entzündungen eingesetzt. Auch Rosmarin ist schon seit Jahrtausenden als Heilpflanze bekannt: Das Kraut hilft bei Gelenk- und Muskelschmerzen und regt etwa im Badewasser die Durchblutung an.

Ein Rosmarinbad nach einem kalten Spaziergang lockert die Muskulatur und wärmt den ganzen Körper. Ähnlich wie Rosmarin kann Thymian ebenfalls eine schmerzlindernde Wirkung haben. Dazu wirkt er entzündungshemmend und kräftigend. Als Badezusatz oder Wickel lindert Thymian Beschwerden an Händen und Füßen, die im Winter besonders empfindlich sind.

Wärme in den Alltag einbauen

Entscheidend ist, dass solche Anwendungen regelmässig und gezielt eingesetzt werden. Wer morgens seine Hände schon vor dem Verlassen des Hauses mit einem warmen Wickel entspannt, kann Treppengeländer besser greifen. Nach der Gassi-Runde mit dem Hund oder der herbstlichen Gartenarbeit freuen sich die Fussgelenke auf ein wärmeres Fussbad.

Wärme bedeutet nicht nur Linderung im Moment, sondern auch eine Rückgewinnung von Selbstständigkeit. Pflanzen und ihre natürlichen Wirkstoffe schenken dafür seit Jahrhunderten eine einfache und wirksame Unterstützung. Gerade in der kälteren Jahreszeit sind sie sehr geschätzt.

Martin Mäder



Salben für eine wohlige Tiefenwärme können mit Zutaten aus der Natur selbst hergestellt werden.

UBIQUINOL – SCHUTZSCHILD FÜR DIE ZELLEN

Oxidativer Stress entsteht, wenn zu viele schädliche Moleküle im Körper Zellen angreifen. Antioxidantien wie Ubiquinol neutralisieren diese freien Radikale und schützen so die Zellen sowie deren Energieproduktion.



Die Kapseln des Nahrungsergänzungsmittels Ubiquinol von Chrisana enthalten die aktive Form von Coenzym Q10 – ein körpereigener Stoff, der in allen Zellen vorkommt. Als starkes, fettlösliches Antioxidans trägt er dazu bei, Zellmembranen zu stabilisieren und Schäden durch freie Radikale zu verhindern.

Für die Herstellung des Ubiquinol Rohstoffs arbeitet Chrisana mit Kaneka aus Japan, eine Ubiquinol-Pionierin, zusammen. Das Kaneka Ubiquinol hat weltweit die höchste Bioverfügbarkeit, diese ist bis achtfach höher als herkömmliches Q10. Hergestellt wird der Rohstoff mittels Hefefermentation.

Unterstützung für die Gefässe
Ubiquinol spielt eine zentrale Rolle bei der Bildung von Adenosin-triphosphat (ATP), der universel-

len Energiequelle der Zellen. Das macht es zu einem wichtigen Baustein für Vitalität und Leistungsfähigkeit. Gleichzeitig kann Ubiquinol die Herz- und Gefässgesundheit fördern.

Auch Menschen, die zur Senkung des Cholesterinspiegels Statine einnehmen, können profitieren: Diese Medikamente blockieren nicht nur Enzyme für die Cholesterinproduktion, sondern auch solche, die eigentlich für die Herstellung von Q10 notwendig wären.

Gibt es nun einen Mangel an Q10 wird die Energiegewinnung in den Muskeln limitiert – es drohen Muskelbeschwerden. Eine Ergänzung mit Ubiquinol – ihre Hülle ist aus vegetarischer Gelatine – kann Abhilfe schaffen. Darüber hinaus gibt es Hinweise, dass diese Kapseln den Blutzuckerspiegel positiv be-

einflussen und die Insulinwirkung verbessern – wichtig für Diabetiker*innen.

Ferner soll Ubiquinol bei Frauen über 30 die Fruchtbarkeit verbessern, während es bei Männern die Spermienbeweglichkeit unterstützen. Und letztlich soll auch die Konzentration von der Einnahme profitieren können. Dies weil durch die gesteigerte Energieproduktion in den Zellen die Ermüdung abnehmen kann. Informationen und Bestellungen zu Ubiquinol auf der Website chrisana.ch oder scannen Sie den QR-Code.



CHRISANA
Die Natur in Aktion



SCHMERZ RAUS
FREUDE REIN

Wieder
erhältlich



- **Schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, leicht wärmend**
- **Für die tägliche Anwendung bei rheumatischen Beschwerden**
- **Mit ätherischen Ölen und Pflanzenstoffen**

DUL-X DEIN SPEZIALIST FÜR
MUSKELN UND GELENKE

Melisana AG, 8004 Zürich

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

CYBERMOBBING: VIRTUELLE BOSHAFTIGKEITEN

Cybermobbing ist längst kein Randphänomen mehr - besonders Jugendliche und junge Erwachsene sind durch Social Media gefährdet. Was genau dahintersteckt, wie man sich schützen kann und wo Betroffene Hilfe finden.

Smartphones und Social Media sind in unserem Alltag allgegenwärtig. So nützlich und unterhaltsam sie sind, so gross ist auch das Potenzial für Gefahren: von Smartphone-Sucht oder Datenverlust bis hin zu Schlafstörungen, verbunden mit verminderter Leistungsfähigkeit. Immer mehr im Fokus: Cybermobbing - Mobbing mittels digitaler Medien.

Mehrheitlich Jugendliche von Cybermobbing betroffen

Gut 30 Prozent der Schülerinnen und Schüler im Alter von 12 bis 19 Jahren sind davon betroffen, wie die JAMES-Studie 2022 ergab, eine Studie zum Medienumgang von Jugendlichen in der Schweiz. Auch jüngere Kinder bleiben von Belästigungen im Internet nicht verschont, wie Ingrid Broger weiss. Sie ist Cybermobbing-Expertin und Projektverantwortliche Medienkompetenz bei Pro Juventute Schweiz. «Schon Kinder ab der dritten Klasse haben mir von Ausgrenzung und Angriffen in Apps erzählt», sagt Ingrid Broger. «Das zeigt, wie wichtig es ist, frühzeitig Medienkompetenz und einen gesunden, reflektierten Umgang mit Medien zu fördern.»

Bei erwachsenen Schweizerinnen und Schweizern ist die Zahl der Betroffenen von Cybermobbing gemäss dem Bundesamt für Statistik (BFS) deutlich tiefer: 4 Prozent gaben in einer Befragung 2020 an, von Belästigung, Diffamierung, Beleidigung, Bedrängung,

Blossstellung oder Nötigung auf Kanälen wie Facebook, Instagram, TikTok, YouTube oder WhatsApp betroffen gewesen zu sein.

Was steckt hinter Cybermobbing?

Mobbing und Cybermobbing sind eng verbunden, oft kommen sie zusammen vor. Die Gründe der Täter*innen sind von Fall zu Fall unterschiedlich. Oft aber geht es um Neid, Diskriminierung, Langeweile oder es ist ein Versuch, den eigenen Frust abzubauen. Die Hauptunterschiede zwischen Mobbing und Cybermobbing liegen beim Ort und der Art der Ausübung:

- Mobbing findet meist im direkten sozialen Umfeld statt - z.B. in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Verein - und geschieht von Angesicht zu Angesicht durch verbale, physische oder soziale Angriffe.
- Cybermobbing passiert über digitale Medien wie soziale Netzwerke, Messenger oder E-Mails. Es kann rund um die Uhr stattfinden, ist oft anonym, dauerhafter (z.B. durch Screenshots, Posts) und erreicht ein grösseres Publikum.
- Beim Cybermobbing können die Täter*innen anonym bleiben oder sich hinter einem Pseudonym oder einer falschen Identität verstecken. Da Cybermobbing nicht im persönlichen Kontakt geschieht, sondern z.B. in digitalen Foren oder Kommentarspalten, sinkt die Hemmschwelle massiv.

i

Was ist Mobbing?

Mobbing bezeichnet das wiederholte und gezielte Schikanieren, Ausgrenzen oder Angreifen einer Person über einen längeren Zeitraum - meist durch eine Gruppe - mit dem Ziel, sie zu verletzen oder zu isolieren. Mobbing ist nicht mit einem Konflikt gleichzusetzen. Ein Konflikt entsteht aus einer Meinungsverschiedenheit.

Die Folgen von Cybermobbing

Betroffene von Cybermobbing leiden oft an Schlafstörungen oder psychosomatischen Beschwerden wie Kopf- oder Bauchschmerzen und fallen durch sozialen Rückzug, schlechtere schulische Leistungen oder häufige Absenzen auf. Schwerwiegende Folgen sind auch psychische Probleme wie Depressionen oder Angstzustände bis hin zu Alkohol- oder Drogenkonsum und Suizidgedanken. Cybermobbing ist häufig mit Scham verbunden. Besonders belastend ist der Umstand, dass es oftmals schwierig ist, Diffamierungen oder private Bilder aus dem Internet zu löschen.

Gegen Cybermobbing kann rechtlich vorgegangen werden. So sind Drohung und Nötigung genauso verboten wie Aufnahmen einer Person ohne Erlaubnis zu veröffentlichen oder sie in einer nachteiligen Situation zu zeigen.

Das Ziel: Prävention und Aufklärung

Damit es nicht zu Cybermobbing kommt, ist ein ganzheitliches Bewusstsein dafür notwendig. Alle sind in der Verantwortung: Eltern, Lehrpersonen sowie Leitende in Vereinen. Etwa, indem sie einen fairen Umgang vorleben und Kinder bzw. Jugendliche für die Thematik sensibilisieren, sodass diese mögliche Handlungsstrategien kennen und Mobbing nicht tolerieren oder verschweigen.

Umgang mit Opfern und Tätern

Wenn Kinder und Jugendliche zuhause er-



Smartphones sind zwar praktisch und unterhaltend, doch sie können Mobbing rasch und ungehindert streuen.

zählen, dass sie gemobbt werden oder Mobbing beobachtet haben, rät Ingrid Broger den Eltern, sich Unterstützung zu holen, etwa bei der Schulsozialarbeit oder einer anderen Fachstelle. Dabei ganz wichtig: «Es sollte gemeinsam mit dem Kind das weitere Vorgehen besprochen werden. Eine Entscheidung über den Kopf des gemobbt Kindes hinweg wäre für das Kind ein zusätzli-



Weiterführende Links

- Pro Juventute: www.projuventute.ch und 24-Stunden-Gratisnotrufnummer 147
- Schweizerische Kriminalprävention www.skppsc.ch/de/themen/internet/cybermobbing/
- Hilfe bei Mobbing, Fachstelle für Schulen und Eltern: www.hilfe-bei-mobbing.ch/
- Fachstelle Mobbing, Auskünfte für Firmen: www.fachstelle-mobbing.ch/



Krasse Folgen von Cybermobbing sind psychische Probleme wie Depression, Angstzustände und Suizidgedanken.

cher Kontrollverlust.»

Hat ein Kind oder Jugendlicher selbst gemobbt, sollen Eltern «wenn möglich zwischen Verhalten und Beziehung unterscheiden: Das Verhalten ist nicht in Ordnung – aber das Kind soll spüren, dass es weiterhin geliebt wird», so die Expertin. In einem nächsten Schritt könne man gemeinsam

nach Lösungen und Unterstützung suchen.

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



Es gibt wichtigere Zahlen im Leben.

Checken Sie Ihre Werte. Blutdruck & Cholesterin.

Jetzt zum HerzCheck® anmelden!
mein-herzcheck.ch

 Schweizerische Herzstiftung

STARKE FASERN FÜR SEHNEN UND BÄNDER

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

Kollagen ist das am häufigsten vorkommende Eiweiss im menschlichen Körper. Es macht rund 30 Prozent der Gesamtproteinmenge aus und ist wesentlicher Bestandteil von Haut, Knochen, Sehnen, Bändern und Knorpel. Der menschliche Körper produziert mindestens 28 verschiedene Kollagentypen. Je nach Gewebeart übernehmen sie unterschiedliche Aufgaben: So verleiht Kollagen Typ II dem Knorpel Elastizität, Typ III sorgt in der Haut für Flexibilität und Typ IV ist unentbehrlich für die Struktur von Basalmembranen. Besonders hervorzuheben ist jedoch Kollagen Typ I: Es bildet die Grundlage für die Festigkeit von Sehnen, Bändern, Haut und Knochen und ist damit für unsere Bewegungsfähigkeit unerlässlich.

Stabilität dank Kollagen Typ I

Sehnen verbinden Muskeln mit Knochen, Bänder wiederum verbinden Knochen miteinander. Beide Gewebearten sind hohen Zug- und Druckbelastungen ausgesetzt. Kollagen

Typ I sorgt hier für Reissfestigkeit und Formstabilität. Seine faserartige Struktur ist in sogenannten Tripelhelices angeordnet, die eine enorm hohe Zugfestigkeit bieten.

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

Risiken für Sehnen und Bänder

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

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

Kollagen in der Kosmetik und Medizin

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

Auch in der medizinisch-wissenschaftlichen Diskussion gewinnen oral eingenommene Kollagenpeptide zunehmend an Aufmerksamkeit. In Studien wurden dabei verschiedene potenzielle Wirkmechanismen untersucht, etwa im Zusammenhang mit dem Bindegewebe oder mit Belastungssituationen des Bewegungsapparates.



Tipps zur Prävention

So stärken Sie Ihre Sehnen und Bänder im Alltag:

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

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

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



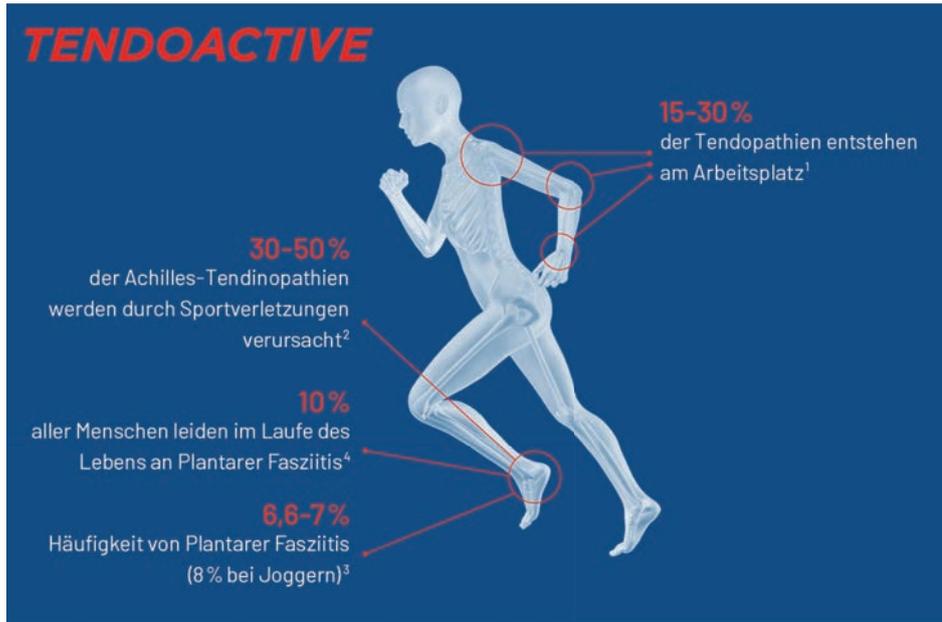
Vor dem Sport sollte man sich aufwärmen, um die Sehnen und Bänder auf die Belastung vorzubereiten.

TENDOACTIVE® als gezielte Ergänzung

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

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

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



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

Martin Mäder

TRB_RJ_SHA_07082025_DE_02

Für einen sorgenfreien Schulanfang

Beugen Sie jetzt Atemwegsinfekte vor!

BRONCHO-VAXOM®
Immunsystem fit, zu jeder Jahreszeit



Ab 6 Monaten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.
Lesen Sie die Packungsbeilage.

om
PHARMA

OM Pharma Suisse AG | 1752 Villars-sur-Glâne

HALLSTEIN WASSER FÜR EINEN GUTEN STOFFWECHSEL

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

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

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



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

Mineralienprofil und pH-Wert

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

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

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



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

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

Weitere Informationen:



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

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

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

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

Vom roten Knopf zum smarten Begleiter

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

Selbstbestimmt bleiben - ohne ständige Überwachung

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



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

3,4 Jahre länger daheim statt im Heim

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

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

Sturz als Wendepunkt - Reaktionszeit ist entscheidend

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

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

Ausgezeichnete Innovation - zum dritten Mal prämiert

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



Über SmartLife Care

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

Mit über 40000 aktiven Nutzerinnen und Nutzern sowie ex-

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



Partner von  

Hotline: 0848 65 65 65
(täglich von 6.30 bis 20.00 Uhr)
www.smartlife-care.ch



Rolf Bona, CEO
von SmartLife Care

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

SCHWEIZ, SCHLAF WOHL!

Guter Schlaf ist die Grundlage für Gesundheit und Wohlbefinden. Viele Menschen haben Mühe, loszulassen und erholsam einzuschlafen. Hier setzt Schlafwohl an: Gemeinsam mit Prof. Dr. Björn Rasch von der Universität Fribourg hat das Schweizer Bettenfachgeschäft eine eigene Einschlafhilfe entwickelt, die allen kostenlos zur Verfügung steht.

Der Psychologe und Neurowissenschaftler Björn Rasch untersucht an der Forschungseinheit «Kognitive Biopsychologie und Methoden» unter anderem, wie mentale Zustände vor dem Schlafen das Schlafverhalten und die Schlafqualität beeinflussen. Ein zentrales Thema dabei ist die Suggestion, also wie man sich durch eine hypnotische Einwirkung zu entspannen vermag.

Mit seinen Forschungen war Professor Rasch der optimale Experte, um zusammen mit Schlafwohl die rund 30-minütige Hypnose «Federleicht» zu entwickeln, welche sanft in erholsamen Schlaf sinken lässt. Im Interview erklärt Rasch, warum Hypnose beim Einschlafen so wirksam sein kann und wie er selbst davon profitierte.

Herr Professor Rasch, wie hilft eine Hypnose beim Einschlafen?

Einschlafen ist mit einem Prozess des Loslassens, der Abgabe von Kontrolle und dem



Dank der kostenlosen Hypnose «Federleicht» von Schlafwohl kann man sanft in einen erholsamen Schlaf sinken.

Verlust des Wachbewusstseins verbunden. Dieser Prozess ist mit unserem Verstand und unserem Willen nicht gut steuerbar. Im Gegenteil, es zeigt sich häufig, dass willentliches «Einschlafenwollen» kontraproduktiv ist und uns eher wachliegen lässt. Hypnose dagegen ist eine Technik, bei der man sich von einer Stimme führen lässt und teilweise die Kontrolle abgibt. Durch das Gesagte entstehen innere Bilder und Vorstellungen, die mit Entspannung, Loslassen und Vertrauen zu tun haben. Dies kann das Einschlafen erleichtern und die Schlafqualität verbessern.

Ist der Inhalt einer Hypnose relevant?

Ja, denn Hypnose ist keinesfalls nur eine Entspannungstechnik. So gibt es etwa im Sport auch hypnotische Suggestionen zur Förderung der Körperkraft oder der Ausdauer. Es gibt ebenfalls Hypnose zur Schmerzreduktion, zur Raucherentwöhnung, bei Allergien oder psychosomatischen Erkrankungen. In einer Schlafhypnose müssen für den Schlaf relevante Themen wie Loslassen, Vertrauen und Entspannung vorkommen. Unsere Forschung ergab, dass Schlafhypnose den Schlaf objektiv messbar verbessern kann.

Muss man an die Hypnose glauben, damit sie funktioniert?

Die positive Wirkung wurde im Schlaflabor nachgewiesen. Dies vor allem bei Menschen,

die sich gut auf Hypnosensin lassen können. Es sollten nur Menschen eine solche Hypnose verwenden, die sich damit wohlfühlen, offen dafür sind und die merken, dass es ihnen guttut. Falls es nicht gut funktioniert, ist etwas anderes zur Schlafverbesserung auszuprobieren, wie Entspannungsübungen, Atemtechniken oder Musik.

Wie sieht Ihre Einschlafroutine aus? Nutzen Sie selbst Hypnosensin?

Vorübergehend hörte ich selbst Hypnosensin zum Einschlafen. Mittlerweile kann ich mir aber die Inhalte, ohne sie zu hören, vorstellen. Ich kombiniere dies meist mit Atemtechniken, vor allem wenn ich nachts wieder einschlafen möchte. Bei mir funktioniert das sehr gut. Gleichzeitig halte ich regelmässige Bettzeiten ein (plus/minus eine Stunde) und gehe erst ins Bett, wenn ich müde und schläfrig bin. Denn guter Schlaf braucht ausreichenden Schlafdruck und eine gewisse Regelmässigkeit.

Prof. Dr. Björn Rasch



Der Forschungsschwerpunkt von Prof. Dr. Björn Rasch liegt in der Schlafforschung, darüber hinaus widmet er sich intensiv der Erforschung von Hypnose.



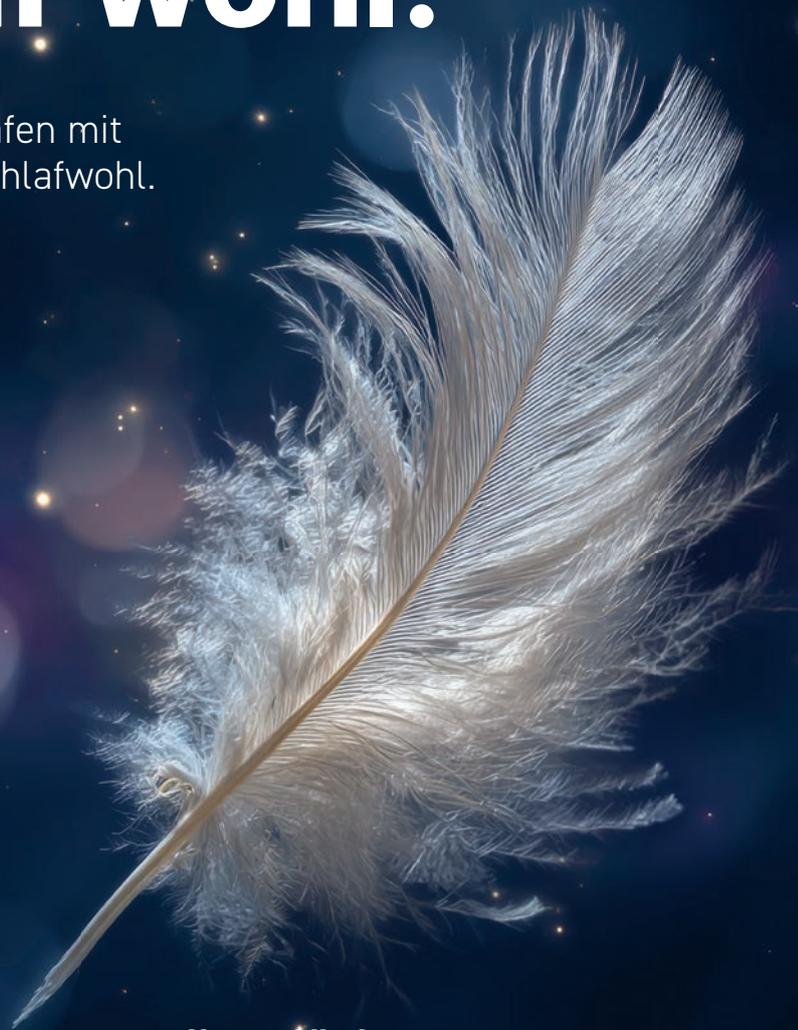
«Federleicht» dank Spotify-Hörbeitrag Schlafwohl, das führende Bettenfachgeschäft mit zwölf Filialen für Markenmattressen und hochwertige Schlafsysteme in der Deutschschweiz, hat mit Professor Björn Rasch für den Audio-Streaming-Dienst Spotify einen Text für Schlafhypnose zum kostenlosen Download erstellt. Gesprochen wird diese rund 30-minütige akustische Einschlafhilfe für besseren und erholsameren Schlaf mit Namen «Federleicht» auf Schweizerdeutsch vom Profi-Sprecher Thomas Jeker. Der Beitrag ist ab 1. Oktober gratis verfügbar, hierzu einfach den QR-Code scannen:



Schweiz, schlaf wohl!

Federleicht einschlafen mit
der Hypnose von Schlafwohl.

Jetzt auf Spotify.
Kostenlos für alle!



Unsere Mission:

Der ganzen Schweiz zu besseren Nächten zu verhelfen.
Darum stellen wir Federleicht nicht nur unseren Kundinnen
und Kunden, sondern allen kostenlos zur Verfügung.
Scannen Sie den QR-Code und erleben Sie selbst, wie
angenehm es ist, federleicht in den Schlaf zu finden.



Schlafwohl

Markenmatratzen & Bettsysteme

Bettenfachgeschäft Schlafwohl | Zürich City | Zürich Albisrieden | Bern | Basel | Luzern
St.Gallen | Winterthur | Baar | Chur | Mellingen | Rüslikon | Rapperswil-Jona

Tel. 044 700 01 09 | schlafwohl.ch

BISPHENOLE: UNSICHTBARE GEFAHR IM ALLTAG

Bisphenol A (BPA) gehört zu den häufigsten Industriechemikalien weltweit – und auch zu den umstrittensten. BPA steht in Verdacht, schwerwiegende gesundheitliche Auswirkungen zu haben. Längst belegt ist, dass diese Substanz als sogenannter endokriner Disruptor wirkt – also ins Hormonsystem eingreift.

Jahrzehntlang wurde Bisphenol A für die Herstellung von Kunststoffen und Epoxidharzen in Alltagsgegenständen gebraucht: für Konservendosen, Plastikflaschen, Lebensmittelverpackungen, Küchenutensilien aus Plastik, Spielzeuge, Kassenzettel oder auch medizinische Produkte. Bisphenole sind synthetische Verbindungen, die Kunststoffen Stabilität und Hitzebeständigkeit verleihen.

Wie hormonaktive Stoffe wirken – und welche Folgen das hat

BPA kann die Wirkung körpereigener Hormone – etwa von Östrogen – nachahmen, stören oder blockieren. Dies kann speziell in sensiblen Lebensphasen wie Schwangerschaft oder Kindheit weitreichende Störungen erzeugen. Studien bringen BPA etwa mit Unfruchtbarkeit, Entwicklungsstörungen, hormonbedingten Krebsarten, Typ-2-Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen in Verbindung.

Wo sich Bisphenole verstecken

Besonders problematisch ist, dass BPA sich etwa durch Hitze, Fett, Säure oder lange Lagerzeiten aus dem Material lösen und in die Nahrung übergehen kann. Typische Quellen sind Konservendosen, Plastikverpackungen, Mikrowellengeschirr, Trinkflaschen oder Babyartikel. Selbst der Konsum abgelaufener, aber noch geniessbarer Lebensmittel ist heikel – vor allem, wenn diese in beschichteten Behältern aufbewahrt und stark erhitzt werden, etwa bei fett- oder säurehaltigen Speisen.

Ausserdem können Kosmetikprodukte (z.B. Nagellacke), Spielzeug, Strohhalme, Textilien und Hygieneartikel mit Bisphenolen belastet sein. Selbst in Kläranlagen werden diese Stoffe nur unzureichend herausgefiltert – mit negativen Folgen für Umwelt und Wasserlebewesen.

Was wir selbst tun können

Der Schutz beginnt im Alltag: Konservendosen und Einwegplastik vermeiden, stattdessen auf Glas- oder Edelstahlbehälter und Küchenutensilien aus plastikfreien Materialien setzen. Achten Sie bei Nagellack auf Labels wie «7-free», «10-free» oder sogar «20-free» – diese Produkte verzichten auf viele bedenk-



Bisphenol-A-Quellen sind etwa Mikrowellengeschirr oder Trinkflaschen. «BPA-frei»-Hinweise sind keine Garantie.

liche Inhaltsstoffe. Ein kritischer Blick lohnt sich auch beim Kauf von Plastikprodukten wie Trinkflaschen, Mixbechern, Vorratsbehältern oder Kinder- oder Haustierspielzeug. Wiederholung und gehört als Absatz zusammen: Produkte mit der Aufschrift «BPA-frei» garantieren leider nicht automatisch Sicherheit, da teilweise auf andere Bisphenole (BPS oder BPF) ausgewichen wurde, die jedoch in Studien vergleichbare Risiken zeigen. Zudem sind dieser sowie Begriffe wie «ungiftig» oder «grün» rechtlich nicht geschützt. Auch Hinweise wie «antihaft», «schmutzabweisend» oder «wasserfest» deuten häufig auf den Einsatz hormonaktiver Stoffe hin. Bevorzugen Sie daher Produkte aus alternativen Materialien wie Glas, Edelstahl oder Silikon. Wenn es doch Plastik sein muss, achten Sie auf die Kennzeichnung des Kunststofftyps wie das relativ unbedenkliche Polypropylen (PP).

Verzichten Sie zudem möglichst auf Materialien wie Polyvinylchlorid (PVC) oder Polycarbonat (PC). Auch der Kunststoff Tritan wird als «BPA-frei» beworben – aktuelle Studien zeigen jedoch, dass auch hier hormonähnliche Wirkungen nicht ausgeschlossen werden können. Solche Kunststoffe sollten deshalb

mit Vorsicht verwendet und nicht für heisse, fettige oder saure Lebensmittel eingesetzt werden.

Gesetzliche Regelungen

In Europa und der Schweiz wurden erste Massnahmen gegen BPA getroffen. Seit 2011 ist BPA in Babyfläschchen verboten, ab 2020 auch in Thermopapier, also Kassenzetteln. 2018 wurden die Grenzwerte für Lebensmittelkontaktmaterialien verschärft. In der Schweiz wurde der Migrationsgrenzwert für BPA in Lebensmitteln bereits 2006 eingeführt und 2019 auf 0,05 mg/kg gesenkt.

Für Babyprodukte sind seither keinerlei Migrationen aus Verpackungen mehr erlaubt. Schoppenflaschen aus BPA-haltigem Polycarbonat sind seit 2017 verboten. Auch für Spielzeug gelten strengere Grenzwerte.

Mirjam Aragón

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



KRAFTVOLL UND AKTIV GEGEN OSTEOPOROSE

Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt Menschen mit Osteoporose stärkere Trainingsreize. Sie bringt dazu das Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose» inklusive Trainingsübungen in einer überarbeiteten Fassung heraus.

Die Rheumaliga Schweiz empfiehlt Menschen mit Osteoporose Übungen zur guten Körperhaltung, zur muskulären Ausdauer, zur Stärkung der Koordination, aber auch und insbesondere Kraftübungen. «Kraft ist das wichtigste Element eines Trainings bei Osteoporose», betont Stefanie Wipf. «Und dabei ist es wesentlich, das Krafttraining hoch genug zu dosieren.»

Stefanie Wipf ist Physiotherapeutin der Rheumaliga Schweiz. Sie rät Osteoporose-Betroffenen dazu, bei Kraftübungen bis zur Grenze der muskulären Ermüdung zu gehen. Das bedeutet, entweder mit so viel Gewicht zu trainieren oder eine Übung so häufig zu wiederholen, dass das Training als anstrengend empfunden wird.

Wie trainiert man dennoch sicher?

«Der Nutzen des intensiven Trainings ist grösser als das Risiko, sich zu verletzen», so Stefanie Wipf. Als sicher gelten unter anderem Springen, Hüpfen, Stampfen, Tanzen und Joggen.

Das Wissen oder auch die Vermutung, eine Osteoporose zu haben, kann Betroffene verunsichern. Die moderne Forschung gibt aber weitgehend Entwarnung in Sachen Training. So wird nur Menschen, die schon Wirbelbrüche oder andere Knochenbrüche erlitten haben, zum Training unter Begleitung einer erfahrenen Fachperson geraten.

Für Betroffene, die gern in einer Gruppe trainieren, steht der zertifizierte Osteogym-Kurs der Rheumaliga zur Verfügung.

Neues Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose»

Die Rheumaliga Schweiz hat aufgrund der aktuellen Studien ihr Faltblatt «Aktiv gegen Osteoporose» überarbeitet.

Das Faltblatt ist im Webshop der Rheumaliga Schweiz (www.rheumaliga-shop.ch) kostenlos zu bestellen.



GINSANA® Erschöpft und müde?

Ginsana® wird verwendet zur körperlichen und geistigen Leistungssteigerung bei:

- Schwäche- und Erschöpfungszuständen
- Müdigkeit
- Konzentrationsmangel
- Rekonvaleszenz



Mit Ginseng-Extrakt

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferungsfirma: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

BERUF UND PRIVATLEBEN VEREINEN – GEHT DAS?

Stress, Erschöpfung und andere gesundheitliche Probleme sind die Folgen, wenn Beruf und Privatleben nicht nebeneinander Platz haben. Insbesondere Frauen und pflegende Angehörige sind mit dieser Herausforderung konfrontiert.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben bedeutet, ein gutes Gleichgewicht zwischen den Anforderungen aus Job und Privatem zu finden. Es geht dabei nicht nur um die verfügbare Zeit, sondern auch um die mentale und körperliche Belastung, die beide Berei-

che mit sich bringen. Begriffe, die damit eng im Zusammenhang stehen, sind Work-Life-Balance (Gleichgewicht zwischen beruflichem und privatem Leben), Mental Load (mentale Überlastung bei zu vielen Aufgaben) und Care Work (alle Tätigkeiten, die mit der Pflege und Betreuung von Menschen verbunden sind).

deutlich, wenn man die steigende Zahl an Personen betrachtet, die unter Stress und Erschöpfung leiden, weil sie ihre beruflichen Verpflichtungen und privaten Bedürfnisse nicht in Einklang bringen können.

Frauen leisten Care-Work-Löwenanteil

Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie betrifft nicht nur Einzelpersonen, sondern hat auch weitreichende Auswirkungen auf die Gesellschaft. So kann die hohe Belastung durch die vielfältigen Anforderungen von Arbeit und

In der Schweiz haben immer mehr Menschen Schwierigkeiten, diesen Balanceakt zu meistern und eine gute Work-Life-Balance hinzubekommen. Das Problem wird besonders



Mögliche Wege zur Vereinbarkeit

Es gibt verschiedene Lösungsansätze, die zu einer Verbesserung der Work-Life-Balance und mehr Vereinbarkeit führen können.

1. Flexible Arbeitszeitmodelle: Gleitzeit, Teilzeitarbeit und Home-Office-Optionen gelten als effiziente Möglichkeit zur Verbesserung der Vereinbarkeit. Ohne Arbeitsweg bleibt mehr Zeit für familiäre Aufgaben oder Termine.
2. Chancengleichheit: Indem Arbeitgeber Teilzeitarbeit auch bei Männern möglich machen, können Väter mehr Familien- und Haushaltsaufgaben übernehmen.
3. Mentale Gesundheit stärken: Hier sind einerseits die Arbeitgeber gefordert, das Stressniveau niedrig zu halten. Andererseits ist es auch Aufgabe jeder/jedes Einzelnen, achtsam mit sich selbst umzugehen und regelmässige Erholungsphasen einzuplanen.
4. Digitale Helfer: Apps und Kalender machen Termine sichtbar und können mit Familienmitgliedern geteilt werden. Das hilft bei der Planung und vereinfacht auch die explizite Aufgabenverteilung.
5. Klare Linien: Setzen Sie sich privat sowie beruflich klare und realistische Ziele. Trennen Sie Arbeits- und Privatleben, lesen und beantworten Sie beispielsweise abends nicht mehr Ihre beruflichen E-Mails, ausser dies wird in Ihrem Jobprofil erwartet.



Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist herausfordernd, immer mehr Menschen haben Probleme mit diesem Balanceakt. Wegen der schwierigen Vereinbarkeit von Beruf und Familie sind von einer ungünstigen Work-Life-Balance vor allem Frauen betroffen, da sie mit vielen Betreuungsaufgaben den grössten Anteil an Care Work versehen.

Familie die Lebensqualität vermindern und die Gesundheit beeinträchtigen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: Vereinbarkeit beeinflusst die Chancengleichheit. Gerade Frauen übernehmen – gefördert unter anderem durch traditionelle Rollenvorstellungen – noch immer den grössten Anteil an Care Work. Berufliche Ambitionen stehen zugunsten der Familie oft an zweiter Stelle. Deshalb sind Frauen weniger im Arbeitsmarkt beteiligt, was die Gleichstellung der Geschlechter verhindert.

Daneben ist die unzureichende Vereinbarkeit für pflegende Angehörige ein weiteres gesellschaftliches Problem. Immer mehr Menschen in der Schweiz kümmern sich um ältere oder pflegebedürftige Verwandte, was mit erheblichen beruflichen und privaten Belastungen verbunden ist.

Ein zusätzlicher Stress: Pendeln

Die Schweiz ist ein Land von Pendlerinnen und Pendler. Dies bestätigt die Erhebung des Bundesamts für Statistik (BFS): 2023 waren 8 von 10 Erwerbstätigen in der Schweiz Pendler – knapp 3,7 Millionen Menschen. 71 Prozent davon verlassen ihre Wohngemeinde, durch-

schnittlich dauert ihr Weg mit Auto oder ÖV 30 Minuten. International gesehen gehört die Schweiz zu den Ländern mit der höchsten Pendlerzeit. Der hohe zeitliche Aufwand kann zu anhaltendem Stress und gar zu gesundheitlichen Problemen führen.

Die Wissenschaft zur Vereinbarkeit

In der Schweiz gibt es eine Vielzahl an Studien zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Eine zentrale Erhebung stammt vom Bundesamt für Statistik, das in seiner «Arbeitskräfteerhebung 2020» die Erwerbstätigkeit von Eltern untersucht hat. Es zeigt sich, dass die Erwerbsquote von Müttern zwar gestiegen ist, aber immer noch rund 60 Prozent der Frauen nach der Geburt eines Kindes ihre Arbeitszeit reduzieren.

Besonders vorteilhaft auf die Vereinbarkeit wirken sich flexible Arbeitszeiten und Home-Office-Optionen aus. Eine Studie des Gewerkschaftsbunds Travail.Suisse (2021) beleuchtete die Rolle der Arbeitgeber und forderte mehr familienfreundliche Arbeitsmodelle wie z. B. eine bessere Betreuungsinfrastruktur. Laut Lohncheck.ch und der Fachstelle für Chancengleichheit (2020) haben Mütter durch reduzierte Arbeitszeit oft Lohnnach-

teile, was ihre berufliche Weiterentwicklung erschwert. Zudem wurde in Studien der ETH Zürich (2019) und der Universität Zürich (2020) festgestellt, dass eine gleichberechtigte Rollenverteilung im Haushalt massgeblich die Vereinbarkeit verbessert. Nebst Gesetzen ist somit auch ein kultureller Wandel in Unternehmen nötig ist, um echte Gleichstellung zu erreichen.

Die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ist eine der grössten Herausforderungen unserer Zeit. Insbesondere in der Schweiz, wo hohe berufliche Anforderungen und eine starke Pendelbelastung zum Alltag gehören, wird es für Unternehmen zunehmend wichtiger, flexible Arbeitsmodelle zu etablieren und auf die Bedürfnisse der Mitarbeitenden einzugehen.

Manuela Donati

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



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

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

GRAPEFRUITKERNE FÜRS IMMUNSYSTEM

Die Grapefruitkerne (*Citrus paradisi*) aus der Familie der Rautengewächse (*Rutacea*) sind zu schade für den Abfall oder den Kompost, denn sie enthalten heilende Kräfte.

Die etwas süsse und zugleich sauer schmeckende Grapefruit ist aus einer Kreuzung anderer Zitrusfrüchte entstanden. Man nimmt an, dass dies ganz ohne das Zutun des Menschen, spontan und natürlich, im 18. Jahrhundert auf der Insel Barbados geschehen ist. Später wurde die Frucht im grossen Stil in allen dafür geeigneten Ländern wie Israel, Spanien oder im US-Bundesstaat Florida für den Welthandel angebaut.

Heute gibt es sie im Handel in zwei verschiedenen Sorten zu kaufen. Die eine hat gelbes oder weisses, die andere rosarotes Fruchtfleisch. Mit dem Namen «Grape» sind eigentlich Trauben gemeint. Da die Früchte der Grapefruit jedoch ähnlich wie Trauben eng beieinander wachsen, hat man in der Namensgebung diesen Vergleich gezogen. Der botanische Name jedoch nennt die Frucht die Paradiesfrucht. Wie alle Zitrusfrüchte enthält sie viele Vitamine und soll sehr gesund sein.

Wichtige Inhaltsstoffe in Kernen

Normalerweise isst man das Fruchtfleisch der Zitrusfrüchte und lässt die harten Kerne links liegen. Nicht so bei der Grapefruit: In der traditionellen Volksmedizin werden die Grapefruitkerne zermahlen und extrahiert. Dieses Grapefruitkernextrakt soll als natürliches Antibiotikum gegen Infektionen, Pilzkrankungen, Erkältungen und Grippe wirken. Die Kerne enthalten viel Vitamin C und sekundäre Pflanzenstoffe. Der Bitterstoff Naringin ist ein Flavonoid, welches die Pflanze und ganz besonders deren Samen vor Fressfeinden schützt. Flavonoide sind für die Naturmedizin deshalb wichtig, weil sie entzündungshemmend wirken und freie Radikale abfangen, die unsere Zellen zu schädigen drohen. Allerdings ist bei gewissen Medikamenten Vorsicht geboten. Die Inhaltsstoffe verzögern nämlich den Abbau bestimmter Medikamente, und das kann dann zu unerwünschten Nebenwirkungen führen.

Solche Medikamente sind zum Beispiel Blutdrucksenker oder einige Krebsmedikamente.

Verlässliche Resultate fehlen

Obwohl in den Kernen heilsame Inhaltsstoffe nachgewiesen wurden, ist deren Verwendung als Heilmittel umstritten. Die Inhaltsstoffe sind zwar unumstritten, aber die Wirkung wurde nur an Ratten getestet. In diesen Versuchen wurden Wirkungen gegen Entzündungen und Infektionen nachgewiesen. Versuche mit Menschen stehen aber noch aus. In einzelnen Fällen wurden zwar Studien an Menschen durchgeführt, aber die Resultate sind noch nicht repräsentativ. Das heisst, es müssen weitere Untersuchungen folgen, um die Resultate wissenschaftlich zu beweisen. Wie auch immer: Alles deutet darauf hin, dass die Grapefruitkerne eine natürliche antibiotische Wirkung haben und als Ergänzung und Begleitung zur schulmedizinischen Behandlung sinnvoll eingesetzt werden können.

Hautrisse und Schründen?

Peru-Stick

Balsamstift

- schützt
- lindert Schmerzen
- pflegt



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

Zul-Inh.: Tentan AG, 4452 Itingen, www.tentan.ch

Kommerzielle Produkte

Da die bisherigen Studien darauf hindeuten, dass die Grapefruitkerne auch beim Menschen wie ein natürliches Antibiotikum wirken könnten, sind entsprechende Extrakte

sogar im Handel erhältlich. Das Mittel tötet das Bakterium *Helicobacter pylori* ab, welches für Entzündungen der Magenschleimhaut verantwortlich ist. Auch gegen Harnwegsinfektionen soll das natürliche Heilmittel

gut wirken. Die Grapefruitkerne werden gemahlen und anschliessend entweder mit Glycerin oder im Kaltwasserverfahren extrahiert. Glycerin ist bei dieser Extraktion das Lösungsmittel, und die heilenden Wirkstoffe werden so aus den Kernen herausgelöst. Im Handel sind unterschiedliche Produkte als Kapsel oder Saft zur Einnahme erhältlich. Angeboten werden sie als Nahrungsergänzungsmittel oder gegen Infektionen.

Die Kernextrakte sind zudem in kosmetischen Produkten enthalten, die bei besonderen Hautproblemen hilfreich sein können. Dazu gehören Akne oder Fusspilze. Die Behandlung erfolgt mit wenigen Tropfen des Grapefruitkernextraktes, die man sorgfältig auf die betroffene Hautstelle bringt.

Judith Dominguez



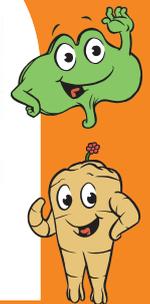
Grapefruitkerne enthalten viel Vitamin C, sekundäre Pflanzenstoffe und diverse weitere heilsame Inhaltsstoffe.

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



Gincosan® wird verwendet bei nachlassender geistiger und/oder körperlicher Leistungsfähigkeit mit Symptomen wie:

- schnelle Ermüdbarkeit
- Vergesslichkeit
- Konzentrationsmangel
- Gedächtnisschwäche
- Schwindelgefühl



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Zulassungsinhaber: Soho Flordis International Switzerland SA, 6934 Bioggio
Auslieferungsfirma: Tentan AG, 4452 Itingen - www.tentan.ch

BLÄHUNGEN UND BLÄHBAUCH: WAS HILFT?

In der heutigen Zeit leiden viele Menschen ständig unter Blähungen. Doch wieso haben so viele Menschen zu viel Luft im Bauch? Und was kann dagegen unternommen werden?

Blähungen sind ein Symptom, keine Erkrankung. Dass sich Gase im Darm befinden, ist ganz normal. Während des Verdauungsprozesses entstehen Gase, welche vom Körper wieder abgebaut werden. Wenn jedoch zu viele Gase entstehen, sprechen wir von Blähungen. Sie zeigen sich auf zwei Arten: entweder als Blähbauch oder als Flatulenz bzw. «Furz».

Was sind die Symptome?

Das Hauptsymptom von Blähungen ist zu viel Luft im Bauchraum, medizinisch als Meteorismus bezeichnet. Es handelt sich dabei jedoch nicht um «normale» Luft, sondern um Fäulnisgase, die das Verdauungssystem, das Darmmikrobiom sowie den gesamten Körper, insbesondere die Leber, belasten können.

Daher ist es sinnvoll, den Körper dabei zu unterstützen, diese Gase auszuleiten. Sonst kann es zu Bauchschmerzen, Bauchkrämpfen, aufgeblähtem Bauch, Abgang von Darmgasen, Völlegefühl, Appetitlosigkeit, Durchfall und/oder Verstopfung kommen.

Was sind die Ursachen für Blähungen?

Es kann sehr viele Quellen für die zu hohe Gasproduktion geben. Die häufigsten Ursachen sind: ungünstige Ernährung, Stress, zu hastiges Essen und Medikamente.

Blähungsfördernde Ernährung

Eine ungünstige Ernährung, die viele verarbeitete Kohlenhydrate wie Weissbrot, Zucker usw. enthält, fördert Gärprozesse im Darm. Aber auch Vollkornprodukte können zu Blähungen führen, wenn die Darmflora nicht

daran gewöhnt ist, eine solch grosse Menge an Ballaststoffen verdauen zu müssen. Dann gibt es noch blähungsfördernde Lebensmittel wie Bohnen, Hülsenfrüchte, Kohl, Zwiebeln und kohlen säurehaltige Getränke. Auch ein Übermass an Proteinen kann die Entstehung fördern, besonders wenn ein Mangel an Verdauungsenzymen und ein Magensäuremangel vorliegt. Des Weiteren lösen auch Zuckeraustauschstoffe wie Xylit, Sorbit, Maltit usw. ab einer gewissen Dosis Blähungen, oft auch Durchfall und Bauchkrämpfe, aus. Relevant wird hier das Kaugummikauen: Einerseits besteht die Gefahr, Luft zu schlucken, andererseits werden in Kaugummis häufig solche Zuckererersatzstoffe eingesetzt.

Und dann spielt nicht nur was wir essen, sondern auch wie wir essen eine entscheidende Rolle. Zu den ungesunden Essgewohnheiten gehören beispielsweise hastiges oder nächtliches Essen, das Trinken von zu viel Flüssigkeit während der Mahlzeiten sowie mangelndes Kauen und Einspeicheln der Nahrung.

Weitere Ursachen

Auch unsere Darmbakterien spielen eine entscheidende Rolle bei der Zersetzung unserer Nahrung und produzieren dabei Gase. Wenn die Darmflora aus dem Gleichgewicht geraten ist, z. B. durch Stress, Antibiotika oder falsche Ernährung, können sich zu viele Fäulnisbakterien im Darm ansiedeln.

Stress kann ein indirekter Auslöser von Blähungen sein, da er zu hastigem Essen oder

emotionaler Belastung führt. So entstehen negative Einflüsse auf die Darmflora oder die Verdauungsleistung des Magen-Darm-Trakts.

Bei Frauen kommt eine weitere mögliche Ursache dazu: der weibliche Hormonhaushalt bzw. die Hormone. Besonders in der Zeit des Eisprungs und der zweiten Zyklushälfte (die zwei Wochen vor der Menstruation). Zu dieser Zeit ist die Progesteron-Konzentration besonders hoch und kann die Muskeln der Darmwände entspannen, was eine Gasansammlung fördern kann.

Ständige Blähungen können auf eine Nahrungsmittelunverträglichkeit oder sogar auf eine chronisch-entzündliche Darmerkrankung hinweisen. Beispiele hierfür sind Morbus Crohn, Colitis ulcerosa und das Reizdarmsyndrom. Bei Alarmzeichen wie Gewichtsverlust, Blut im Stuhl, Erbrechen, starken Schmerzen im Bauch, Brustschmerzen, regelmässiger Verstopfung oder Durchfall und/oder sehr starken, mehrere Tage anhaltenden Blähungen, sollte ein Arzt/eine Ärztin aufgesucht werden.

Blähungen behandeln und vorbeugen

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um Blähungen zu behandeln oder vorzubeugen:

Im Akutfall und bei der Vorbeugung bietet uns die Phytotherapie wertvolle Unterstützung. Besonders Fenchel-Anis-Kümmel- oder Kamillen-Tee haben sich bewährt. Zur Vorbeugung können wir mit pflanzlichen Bitterstoffen die Verdauungstätigkeit und die Leberfunktion fördern. Dazu bieten sich Pflanzen wie Tausendgüldenkrout, Löwenzahn oder Schafgarbe an. Nebst den pflanzlichen Möglichkeiten gibt es in der Drogerie und Apotheke auch schulmedizinische Präparate, welche den Abbau der Darmgase unterstützen.

In den meisten Fällen hilft bereits eine Ernährungsanpassung, die Entstehung von Blähungen zu senken: beispielsweise die Reduktion von süssen Speisen, das Streichen von gewissen Lebensmitteln oder die Reduktion der Trinkmenge während der Mahlzeit. Führen Sie für einige Wochen ein Esstagebuch und finden Sie heraus, welche Speisen Sie nicht gut verdauen, und um auszutesten, ob eine andere Zubereitungsart des Lebensmittels, es für



Das Hauptsymptom von Blähungen ist zu viel Luft im Bauchraum, medizinisch als Meteorismus bezeichnet.

Sie verträglicher macht. Ein solches Esstagebuch kann einen auch auf die Fährte einer möglichen Nahrungsmittelunverträglichkeit führen. Dann ist es empfohlen, dies mit einer Fachperson zu besprechen, um diese Vermutung mittels eines Speichel-/Blut-/Darmtests zu bestätigen oder zu widerlegen. Auch wenn keine Nahrungsmittelunverträglichkeit vermutet wird, kann es sich in gewissen Situationen lohnen, eine Stuhlanalyse machen zu lassen. Anhand des Befunds über den Zustand der Darmflora können individuell notwendige Massnahmen abgeleitet werden.

Schliesslich sind auch die Esshygiene und der Lebensstil entscheidend. Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Mahlzeiten, kauen Sie ausreichend und achten Sie darauf, Ihre Nahrung gut einzuspeicheln (im Speichel befinden sich bereits die ersten Verdauungsenzyme). Einer meiner Lieblingstipps: Fokussieren Sie sich bewusst auf die kommende Mahlzeit. Atmen Sie vor dem ersten Bissen tief durch und nehmen Sie das Essen auf dem Teller wahr. Indem der Fokus auf das Essen gelenkt wird, signalisieren wir unserem Körper, dass nun gegessen wird, und die Verdauungsorgane stellen sofort die nötigen Verdauungssäfte und -enzyme für eine optimale Verdauung



Genügend Bewegung an der frischen Luft und gutes Stressmanagement gehören zu den vorbeugenden Massnahmen.

bereit. Bleiben Sie auch danach beim Essen, ohne nebenbei zu lesen, fernzusehen oder auf Social Media zu scrollen.

Weitere vorbeugende Massnahmen können genügend Bewegung an der frischen Luft und ein gutes Stressmanagement sein. Nur wenn wir im Zustand des Parasympathikus sind, also im Entspannungsmodus, macht es der Körper zur Priorität, die Nahrung optimal

zu verdauen und die Nährstoffe daraus über den Darm aufzunehmen.

Lorena Bornacin

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





HerbaChaud®
DAS NATÜRLICHE
WÄRMEPFLASTER
L'EMPLÂTRE CHAUFFANT NATUREL
IL CEROTTO TERMICO NATURALE

Gesundheitstipp
Testsieger
Vainqueur / Vincitore
Gesundheitstipp Test Nr. 2/2022

HerbaChaud®

Das natürliche Wärmepflaster



12h



WÄRME



MINERALIEN



KRÄUTER

Gesundheitstipp

Testsieger

Gesundheitstipp Test Nr. 2/2022

DAS BESTE PFLASTER, DAS AM LÄNGSTEN WÄRMT!

www.herbachaud.com

POTENZPROBLEME? REDEN WIR DARÜBER!

Erektionsstörungen sind zwar ein Männerthema, doch sicher kein Tabuthema. Und die meisten von ihnen sind gut behandelbar. Der Urologe Dr. med. Donat Jost vom Universitätsspital Zürich (USZ) erklärt die verschiedenen Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten.

Herr Dr. Jost, eine Umfrage hat kürzlich gezeigt: Die Schweizer sind mit ihrem Internetanschluss zufriedener als mit ihrem Sexleben. Welchen Anteil an der Unzufriedenheit haben Ihrer Erfahrung nach Erektionsprobleme?

Vermutlich einen erheblichen. Eine Umfrage vor einigen Jahren hat gezeigt, dass über 40 Prozent der Männer gerne mehr Sex hätten. Schon ab 50 Jahren leiden jedoch mehr als 15

Prozent an Erektionsstörungen, ab 70 Jahren sogar mehr als die Hälfte. Viele unnötigerweise. Denn die meisten Erektionsstörungen sind gut behandelbar. Kein Mann und kein Paar müssen sich damit abfinden!

Woran liegt es, dass offenbar viele Männer keine ärztliche Hilfe bei der Urologin oder dem Urologen suchen?

Erektionsprobleme sind leider immer noch

ein Tabuthema. Dafür gibt es aber keinen Grund. Gerade ältere Männer finden es jedoch irgendwann normal, dass ihre Erektion nicht mehr die gleiche ist, wie in jüngeren Jahren. Nur: Es sind auch junge Männer betroffen und Erektionsprobleme können viele verschiedene Ursachen haben; das Alter ist nur eine davon. Wir haben am USZ eine Spezialsprechstunde Impotenz eingerichtet, in der unsere Spezialisten und Spezialistinnen mit ihrer ganzen Erfahrung und ihrem Fachwissen individuell auf die Bedürfnisse der Patienten eingehen.

Wann sprechen Urologinnen und Urologen von einer Erektionsstörung?

Ärzte sprechen von einer Erektionsstörung, medizinisch von einer erektilen Dysfunktion, wenn ein Mann über längere Zeit trotz sexueller Erregung keine Erektion bekommt. Oder auch, wenn diese für den Geschlechtsverkehr nicht ausreicht, weil der Penis sich nicht ausreichend versteift, beziehungsweise die Erektion nicht andauert.

Sie sprachen von verschiedenen Ursachen. Woran kann es liegen?

Bei älteren Männern sind Durchblutungsprobleme am häufigsten für Potenzprobleme verantwortlich. Die Schwellkörper im Penis werden in der Folge nicht ausreichend mit Blut gefüllt und der Penis bleibt weich. Auch Nervenerkrankungen infolge von Diabetes, Parkinson oder Multipler Sklerose können Erektionsstörungen verursachen. Ebenso können eine Alkoholsucht, aber auch Medikamente der Grund sein. Und neben den physischen können auch psychische Ursachen eine Erektionsstörung auslösen.

Was hat es mit dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron auf sich?

Impotenz durch Hormonstörungen tritt entgegen der Vermutung äusserst selten auf. Die Hormone Testosteron und Prolaktin spielen bei der Entstehung einer Erektion zwar eine wichtige Rolle. Männer mit Testosteronmangel haben weniger Lust auf Sex und seltener eine Erektion. Aber nicht zwingend. Und umgekehrt, können Männer mit einem normalen Testosteronwert Erektionsprobleme haben - weil es eben viele Gründe dafür gibt.



Potenzprobleme können auf Herz- und Kreislauf-Erkrankungen hindeuten. Auch darum sollte man darüber sprechen.

Sie weisen darauf hin, dass Potenzprobleme auch ein Frühwarnsystem für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sein können. Was hat es damit auf sich?

Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall haben oft die gleichen Ursachen und auch die gleichen Risikofaktoren wie die erektilen Dysfunktion. Eine Erektionsstörung kann deshalb ein erstes Anzeichen für ein erhöhtes Risiko für diese Krankheiten sein. Im fortgeschrittenen Alter oder wenn man einer Risikogruppe angehört, sollte ein Mann deshalb die Erektionsstörung ernst nehmen und beim Hausarzt oder Urologen ansprechen, damit nötigenfalls frühzeitig eine Behandlung eingeleitet wird.

Wie wird eine erektile Dysfunktion untersucht und die Diagnose gestellt?

Wichtige Informationen erhalten wir in einem ausführlichen Gespräch. Die körperliche Untersuchung umfasst die Blutdruckmessung und das Abtasten der Geschlechtsorgane. Eine Blutuntersuchung kann Aufschluss über den Hormonstatus, den Blutzuckerspiegel und die Blutfettwerte geben. Mit Ultraschall und einem Schwellkörperstest können wir die Durchblutung der Gefässe im Penis überprüfen.

Und wenn Sie keine körperliche Ursache finden?

Dann können wir unsere Patienten an Psycho- oder Sexualtherapeut*innen überweisen. Im Gespräch finden sie gemeinsam heraus, ob vielleicht psychische Ursachen hinter der Erektionsstörung stecken. Eine Therapie ist allein und mit der Partnerin oder dem Partner möglich. Interessanterweise kann oft auch ein Medikament zur Verbesserung der Erektion das Selbstwertgefühl deutlich verbessern und so den psychologischen Teufelskreis dahinter durchbrechen.

Kann man Erektionsstörungen vorbeugen?

Ja, gerade weil meistens eine körperliche Ursache dahintersteckt. Auch hier hilft ein gesunder Lebensstil: Rauchen und übermässigen Alkoholkonsum vermeiden, regelmässig Sport treiben. Sportarten wie Radfahren, Laufen oder Schwimmen können Gefässschäden vorbeugen. Zudem ist es ratsam, das Ganze spielerisch anzugehen und sich und die Partnerin/den Partner nicht unter sexuellen Leistungsdruck zu setzen.

Und wenn es doch dazu kommt: Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?

Zum Einsatz kommen Medikamente wie

Viagra und verschiedene Hilfsmittel, falls die medikamentöse Therapie nicht wirksam oder möglich ist. Die Methoden werden, wenn immer möglich, so gewählt, dass der Mann sie selbst bei Bedarf einsetzen kann. Etwa die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie (SKAT), bei der sich der Mann mit etwas Übung selbst einen Wirkstoff spritzt, der zu einer Erektion führt. Mechanische Hilfsmittel sind Penisringe, Vakuumpumpen und Penisprothesen. Ganze 90 Prozent der Männer sind mit der Penisprothese extrem zufrieden. Und seit 2025 werden die Kosten für Penisprothesen sogar von den Krankenversicherungen übernommen.



Dr. med. Donat Jost

ist Oberarzt in der Klinik für Urologie am Universitätsspital Zürich.



Ihr Erbe schenkt Kindern in Not eine Zukunft.

Marina Severino ist bei SOS-Kinderdorf seit mehreren Jahren im Nachlass-Bereich tätig. Sie berichtet, was ihr im Umgang mit Spendenden bei der Nachlassplanung besonders wichtig ist.

Mir liegt es am Herzen, dass alles im Sinne des Spendenden und Erblassenden geschieht. Ich lasse sie wissen, dass sie wirklich jeden eigenen Wunsch in ein Testament einbringen können, und versichere ihnen, dass dieser soweit möglich auch umgesetzt wird. Mich berühren die Beweggründe der Spen-

denden sehr, warum sie SOS-Kinderdorf berücksichtigen wollen. Am wichtigsten ist mir, dass sie sich gut aufgehoben fühlen und die Sicherheit haben, dass alles geregelt ist und korrekt abgewickelt wird. Sie können sich auf uns verlassen und wissen, dass ihre Nachlassspende dort ankommt, wo sie es möchten oder wo die Hilfe am nötigsten ist. Ich bin dankbar für das Vertrauen in uns und unsere Arbeit.

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

sos-kinderdorf.ch/testament



Scannen

Sind Sie daran interessiert, Ihr eigenes Wissen rund um Testament und Nachlass zu testen? Scannen Sie einfach den QR-Code und machen Sie bei unserem Quiz zum Thema mit.

«ER PASST AUF MICH AUF»

Diabetes Typ 2 war für Denise Wernli ein Schock – heute ist ihr Blutzucker bestens eingestellt. Dank eines Sensors des Systems FreeStyle Libre 2 von Abbott kann sie ihren Alltag aktiv und unabhängig gestalten. Das Glukose-Messsystem ist ihr ständiger Begleiter – und vermittelt ihr Sicherheit.

«Warum immer ich?», erklärt Denise Wernli (59) auf die Frage, was ihre erste Reaktion auf die Diagnose Diabetes mellitus Typ 2 gewesen sei. Nichts habe damals im Jahr 2004 darauf hingedeutet, dass sie an dieser chronischen Stoffwechselerkrankung litt. Vielmehr habe sie sich wegen Unterleibsbeschwerden in die Frauenklinik Aarau begeben. Doch plötzlich galt Denise Wernli als «zuckerkrank» und hatte ihr Leben anzupassen.

Doch die zweifache Mutter liess sich nicht unterkriegen. So führt sie heute auch mit Diabetes ein aktives Leben. Dazu gehören Ferien oder Wanderungen und Besuche von Volksmusikkonzerten. Zu Wernlis Alltag gehört auch die Arbeit für die Stiftung Regionales Arbeitszentrum (RAZ) in Herzogenbuchsee sowie ihr Kater «Struppi».

Wieder das Leben geniessen

«Überall und immer mit dabei habe ich in meinem Rucksack ein Notfallset mit einem Gerät zur Blutzuckermessung am Finger, Insulinspritzen und Traubenzucker.» Sie habe sich aber noch nie Insulin in einer Notfallsituation spritzen müssen, bilanziert die Diabetikerin. Sie habe lediglich bereits «ein paar Mal» auf den Traubenzucker zurückgreifen müssen, um den Zuckerwert wieder anzuheben.

Dass Denise Wernli heute ihr Leben mit Diabetes gelassener zu betrachten vermag, hat aber noch einen weiteren Grund. «Ich habe seit rund drei Jahren einen FreeStyle Libre 2 Plus Sensor», erklärt Wernli und krempelt den linken Ärmel ihres Shirts hoch. Darunter trägt sie am Oberarm den runden, weissen Sensor, der etwa die Grösse eines Zweifränklers hat. «Das ist mein wertvoller Wegbegleiter. Er passt auf mich auf», bekräftigt Denise Wernli.

Insulin war unvermeidbar

Was sie heute besonders schätzt, sei der Wegfall des Stichs in die Fingerkuppe zum Blutzuckermessen. Sowieso liegen die Ängste und Nöte von zu Beginn der Erkrankung weit zurück: «Am Anschluss an die Diagnose hatte meine damalige Ärztin noch gemeint, ich käme um Selbstmessungen und regelmässige Medikamente eventuell herum.» Später habe sie dann doch die ersten Medi-

kamente benötigt und nach rund einem Jahr stellte man fest, «dass der Zucker trotzdem immer mehr hochgeht».

Daraufhin wurde Denise Wernli in eine Diabetesberatung überwiesen. Als Nächstes wurde sie vom damaligen Hausarzt in der Anwendung eines Sensor-Systems sowie dem Gebrauch von Insulinspritzen instruiert. «Heute verabreiche ich mir dreimal täglich Insulin in Form von Einwegpens, und jeweils morgens spritze ich noch ein Langzeitinsulin.»

Sorgfältige Instruktion

Heute verlässt sich Denise Wernli auf den FreeStyle Libre 2 Plus Sensor. Dessen korrekte Anwendung hatte eine Diabetologin vermittelt. Denise Wernli: «Sie erklärte mir das Lesegerät, auf dem ich meine Glukosewerte jederzeit ganz einfach auf einen Blick sehe. Auch zeigte sie mir, wie ich die Notizfunktion nutzen kann, etwa, um die Mahlzeiten oder Insulinabgaben festzuhalten.»

Die Diabetesfachfrau orientierte Denise Wernli ebenfalls darüber, wie sie den Sensor nach seiner Lebensdauer von 15 Tagen selbst austauschen kann. «Und natürlich instruierte mich die Diabetesberaterin über das richtige Verhalten bei einem ausgelösten Alarm», ergänzt Denise Wernli. So kann sie sich etwa darauf verlassen, dass sie zum Beispiel im Falle einer nächtlichen Unterzuckerung vom eingestellten Alarm geweckt wird und die entsprechenden Massnahmen ergreifen kann.

Heutige Lösung überzeugt

Was Wernli überraschte, war die «Geschwindigkeit», mit der das Sensor-System arbeitet: «Jede Minute hat man einen aktuellen Zuckerwert zur Verfügung. Ein enormer Unterschied zum Messen mit Fingerstich – das könnte man wohl nicht so häufig tun.» Ebenfalls ersichtlich sind die Glukosedaten der letzten 8 Stunden, als Verlaufskurve dargestellt. Und man sieht einen Trendpfeil, der angibt, ob der Glukosewert steigt, sinkt oder sich nur langsam ändert.

Das alles gibt Denise Wernli eine gewisse Sicherheit für den Alltag. Sie ist mit dem Libre 2 System «völlig zufrieden». Auch

wenn der neuere Sensor FreeStyle Libre 3 Plus ein paar Vorteile bietet und noch kleiner ist, bleibt sie «ihrem» System treu. Dass man den Sensor etwa bei T-Shirt-Wetter gut sehen kann, stört sie nicht. Im Gegenteil: «Weil man den Sensor je nachdem am Oberarm erkennt, werde ich manchmal darauf angesprochen. Viele wissen noch nichts von einer solchen Technologie und reagieren überrascht.» Sie teilt ihre Erfahrung gerne, vertraut der Sensortechnologie «absolut» und empfiehlt diese Art der einfachen Zuckermessung «jeder und jedem».

Martin Mäder



Die Diabetes-Diagnose hatte Denise Wernli einst verunsichert, heute gibt ihr der Glukosesensor Sicherheit.

TRISA SONICPOWER – FÜR MEIN SCHÖNSTES LACHEN!

Vor gut 20 Jahren revolutionierte die 1. Generation der TRISA Sonicpower den Schweizer Mundpflegemarkt. Dank ihres attraktiven Preises erhielten breite Bevölkerungsschichten Zugang zu einer Schallzahnbürste. Im Laufe der Jahre entwickelte sich die Sonicpower zur meistverkauften Schallzahnbürste der Schweiz.

Zahlreiche positive Rückmeldungen von Konsument*innen und Fachleuten haben TRISA angespornt, die Sonicpower kontinuierlich zu verbessern. Nun folgt die nächste Generation – mit dem gleichen Grundgedanken: eine Schallzahnbürste, die sich so einfach handhaben lässt wie eine manuelle Zahnbürste. Auch bei der neuesten Generation kann die gleiche Reinigungstechnik ange-

wendet werden, die vom Zahnarzt für eine Handzahnbürste empfohlen wird.

Sonicpower in zwei Versionen

Die neue TRISA Sonicpower überzeugt mit einer gesteigerten Reinigungsleistung von bis zu 31000 Schallbewegungen pro Minute in Kombination mit ihren hochwirksamen Bürstenköpfen. Die Variante Sonicpower Pro Interdental erzielt eine bis zu 12-mal bessere Reinigung der Zahnzwischenräume¹⁾.

Das Modell Sonicpower Complete Protection besticht durch sein durchdachtes Borstenfeld. In Kombination mit den hochfrequenten Schallbewegungen ermöglicht es eine um 80 Prozent bessere Reinigung am Zahnfleischsaum¹⁾.

Noch mehr Bedienkomfort

Neu sind auch das benutzerfreundliche Ladesystem und die «Time Control». Für noch mehr Komfort lässt sich das Ladekabel direkt anschliessen – das Anbringen der Abdeckung entfällt.

Ein kurzer Stopp erinnert alle 30 Sekunden daran, zum nächsten Zahnbereich zu wechseln. Nach der empfohlenen Reinigungsdauer von zwei Minuten schaltet sich das Gerät automatisch aus.

TRISA Sonicpower – die Schweizer Schallzahnbürste für ein strahlend schönes Lachen!

¹⁾ im Vergleich zu einer herkömmlichen Handzahnbürste (ADA-Zahnbürste).



Für mein schönstes Lachen

- Bis zu 12x bessere Reinigung in den Zahnzwischenräumen*
- 4-Quadranten-Timer
- Wiederaufladbare Schallzahnbürste
- Wechselbare Aufsteckbürsten mit rezykliertem Kunststoff
- Entwickelt und hergestellt in der Schweiz

*im Vergleich zu einer herkömmlichen Handzahnbürste (ADA Zahnbürste)

SONIC power



NEW



Finest Swiss Oral Care 

Trisa
OF SWITZERLAND

«ES IST IMMER **DER MENSCH, DER OPERIERT**»

Roboterassistierte Chirurgie wird in der Orthopädie immer wichtiger, besonders bei Knieoperationen. So soll etwa die Platzierung von Implantaten noch präziser werden und man will die individuelle Anatomie noch besser berücksichtigen. Die «Schweizer Hausapotheke» unterhielt sich darüber mit Dr. med. Felix Paradies und Dr. med. Andreas von Roll von Swiss Medical Network.

Beim privaten Spitalnetzwerk Swiss Medical Network (SMN) mit 21 Standorten in allen Sprachregionen sind 14 «Operationsroboter» sowie ein Augmented-Reality-System im Einsatz. Dabei kommen verschiedene Systeme zur Anwendung. Wir sprachen mit den Spezialisten Dr. med. Felix Paradies und Dr. med. Andreas von Roll von der SMN-Privatklinik Obach in Solothurn über die Möglichkeiten dieser Technologien. In der Klinik arbeiten beide Ärzte mit unterschiedlichen Systemen.

Herr Dr. Paradies (FP), Herr Dr. von Roll (AvR): Operiert nun der Roboter?

FP: Auch bei der roboterassistierten Orthopädie ist es weiterhin so, dass ein Arzt oder eine Ärztin die Operation durchführt. Roboter sind eher Hilfsinstrumente wie eine Pinzette oder eine Schere.

AvR: Es ist immer der Mensch, der operiert und die Verantwortung trägt. Der Roboter ist ein hochpräzises Instrument, welches unterstützen kann. Der Mensch «füttert» den Roboter mit Daten, etwa indem er Landmarken am Knochen setzt, um die Schnitte vorab

zu planen. Roboter machen also nur das, was ihnen gesagt wurde.

Ist ein roboterassistierter Eingriff präziser und sicherer?

FP: Meiner Meinung nach, können Sägeschnitte und vor allem die Anatomie des Patienten durch den Roboter präziser und genauer rekonstruiert werden. So spielen viele einzelne kleine Faktoren, wie die Ausrichtung der Oberschenkelkomponenten, eine wesentliche Rolle, um etwa das Gleiten der Kniescheibe korrekt zu rekonstruieren.

AvR: In den Händen geübter Chirurg*innen kann der Eingriff präziser sein. Jeder OP-Schritt lässt sich planen, durchführen und kontrollieren, alles auf 0,5 mm genau. Sicherer aber bis jetzt nicht, denn ohne klare Kontrolle durch den Menschen ist die Sicherheit wohl sogar kleiner.

Für wen ist ein robotisch assistierter Eingriff überhaupt geeignet?

FP: Prinzipiell ist die roboterassistierte Operation bei allen möglich. Je grösser eine Deformation des Kniegelenks, desto grösser

wird die Hilfestellung des Roboters. Ich persönlich führe die roboterassistierte Operation als Standardeingriff bei jeder Knie-Totalendoprothese (Knie-TEP), also dem vollständigen Ersatz des Kniegelenks, durch.

AvR: In der Knieprothetik eigentlich für alle Eingriffe. «Standardeingriffe» sind relativ einfach zu planen und durchzuführen. Grosse Vorteile bietet die Robotik bei komplexeren Operationen wie extremen Fehlstellungen.

Wie veränderten sich die konventionelle Knieprothetik und die ärztliche Rolle?

FP: Ich denke, dass die konventionelle Knieprothetik durch den Robotereinsatz keine wesentliche Veränderung erfahren hat. Ich für meinen Teil gehe entspannter in Operationen bei Patient*innen mit schweren Deformitäten wie einem massiven O-Bein oder Streckhemmungen. Durch den Roboter kann ich meine einzelnen Schritte mehrfach kontrollieren und habe nebst meinem chirurgischen Gefühl noch eine visuelle Bestätigung. Der Roboter funktioniert für mich wie ein Navigationssystem im Auto. Ich bekomme eine Richtung, muss jedoch über die Weiterfahrt selbst entscheiden.

AvR: Die Rolle von Ärztinnen und Ärzten veränderte sich nicht. Durch den Roboter verfügen sie aber über ein zusätzliches, hochpräzises Hilfsmittel. Die OP selbst wird mit oder ohne Roboter genau gleich geplant, doch der Roboter visualisiert das Ganze besser. Dann plant man auf 0,5 mm genau, führt den geplanten Schritt durch und kann das Resultat sofort und einfach validieren. Die Rückmeldung des Roboters regt Orthopäd*innen an, die individuellen Bedingungen des Knies besser zu verstehen. Sie setzen sich bewusster mit den Vorteilen und Nachteilen von angepasster Schnittführung und angepassten Winkeln auseinander. Nicht immer ist ein gerades Bein die beste Lösung. Die Chirurg*innen müssen aber zwingend die Vorschläge des Roboters kritisch hinterfragen und korrigieren oder bei Bedarf intervenieren. Heute bringen erfahrene Kniechirurg*innen sicher noch ein besseres Resultat zustande als der Roboter alleine.



Die roboterassistierte Chirurgie ermöglicht die Planung jedes einzelnen Schrittes und seine exakte Umsetzung.



Roboter können Chirurgen zwar Vorschläge machen, doch es ist immer der Mensch, der entscheidet und operiert.

Welche Vorteile ergeben sich bei der Platzierung eines Implantats?

FP: Die Platzierung des Implantates, gerade bei der Rotation am Oberschenkel, empfinde ich als präziser. Jedoch betrachtet man die internationale Literatur, ergeben sich bis jetzt noch keine Unterschiede zwischen Patient*innen welche konventionell oder mit einem Roboter operiert wurden. Gemäss Multicenter-Studien in den USA gibt es bislang keinen Unterschied zwischen Roboter-OP und konventioneller OP bei Kriterien wie Aufenthaltsdauer im Spital, Schmerzen und Langzeitergebnis.

AvR: Das Ziel jeder Prothesenimplantation ist, dass man möglichst die natürliche Beweglichkeit und Funktion des Gelenkes zurückerhält. Je besser die individuellen Gegebenheiten, wie z. B. Spannung der Bänder oder diverse Winkel an Oberschenkel oder Unterschenkel, berücksichtigt werden können, desto besser dürfte das Resultat für die Patient*innen werden. Hierbei kann der Roboter helfen.

Was für einen Einfluss hat roboterassistierte orthopädische Chirurgie auf die Rehabilitation?

FP: Gegenüber den konventionell operierten Patient*innen sehe ich eine deutlich geringere

Schwellung des Kniegelenkes direkt nach der Operation. Tendenziell benötigen meine Patient*innen mit roboterassistierten Operationen weniger Schmerzmittel.

AvR: Wurde eine Prothese bestmöglich implantiert, kann das einen positiven Einfluss auf die Rehabilitation haben. Einen Unterschied im Ablauf der Reha gibt es aber nicht.

Gibt es auch Skepsis gegenüber dem «Operationsroboter»?

FP: Es gibt durchaus Patient*innen, die dem sehr skeptisch gegenüberstehen. So kommen Fragen auf wie: Wer operiert? Oder: Was tun Sie, während der Roboter operiert? Öfter kommt auch die Frage: Was passiert, wenn der Strom ausfällt?

AvR: Ja, natürlich, es gibt Skepsis. Es ist vor allem die Angst, dass der Roboter selbständig operiert und macht, was er will. Andererseits denken die Patient*innen beim Begriff «Robotik» an Präzision. Zum Teil wird in der OP-Besprechung explizit nach einem Roboter gefragt.

Ist diese Kniechirurgie bereits Standard? Geht es um Evolution oder Revolution?

FP: Ich führe die Knieprothesenimplantation standardmässig mit dem Roboter durch.

Ich denke jedoch, dass wir noch weit davon entfernt sind, dass Operateur*innen im Büro sitzen und die Operation etwa am Smartphone durchführen.

AvR: Es ist eine Evolution. Die Robotik wird vermutlich zunehmend in irgendeiner Art und Weise zum Standard werden. Die technische Entwicklung schreitet sehr schnell voran. In einigen Jahren sind vielleicht keine grossen Systeme mehr nötig. Vielleicht sind es irgendwelche Holo-Lenses oder Mini-Tracker, welche in Echtzeit per Lidar-Technologie o. Ä. die Gelenke während der OP vermessen und so Schnitte und Implantatplatzierung ermöglichen. Keines der aktuellen Systeme ist perfekt. Jedes bietet Vor- und Nachteile. Wir sind gespannt, was die Zukunft bringt.

Interview: Martin Mäder



Dr. med. Felix Paradies

Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates. Inhaber der Gemeinschaftspraxis Obachpark und Belegarzt in der Privatlinik Obach. Spezialgebiete: Knieendoprothetik mit dem Navigations- und Robotersystem VELYS™, Gelenkerhaltende Hüft- und Kniechirurgie, Revisionsprothetik.



Dr. med. Andreas von Roll

Spezialist für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates, FMH, Sportmedizin SGSM, Manuelle Medizin SAMM, Rettungsarzt Rega (Alpine Rettung Schweiz). Tätig im Praxiszentrum für Bewegungsmedizin Schloss Aarhof, Solothurn und als Belegarzt in der Privatlinik Obach. Spezialgebiete: Roboterassistierte Kniechirurgie mit dem System ROSA®, Orthopädische Chirurgie, Kniechirurgie, Hüftchirurgie, Revisionsoperationen, Knorpelersatzverfahren und Sport Trauma.

ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION FRÜHZEITIG ERKENNEN

Bei der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) handelt es sich um eine Erkrankung der Netzhaut, die vor allem die sogenannte Makula betrifft. Die Makula, die sich in der Mitte der Netzhaut befindetet, ist für scharfes Sehen verantwortlich. Die Krankheit verläuft schleichend und kann zur Erblindung führen.

Die altersbedingte Makuladegeneration AMD, die typischerweise bei Menschen ab dem 50. Lebensjahr auftritt, wird in zwei Hauptformen unterschieden: die trockene AMD und die feuchte AMD. Die trockene Form ist für zirka 80 bis 90 Prozent der Fälle von altersbedingter Makuladegeneration verantwortlich. Sie verläuft langsamer und führt zu einem allmählichen Absterben von Sinneszellen und zu einer Verschlechterung des zentralen Sehens. Verantwortlich dafür sind Ablagerungen unter der Netzhaut. Die trockene AMD ist weniger aggressiv, jedoch bisher nicht behandelbar.

Die feuchte AMD tritt weniger häufig auf, verläuft aber aggressiver als die trockene Form. Bei dieser Erkrankung wachsen neue, krankhafte Blutgefässe unter die Makula. Aufgrund ihrer Instabilität neigen diese Gefässe zu Blutungen oder Austreten von Flüssigkeit.

Die feuchte AMD führt schnell zu massiven Schäden und zum zentralen Sehverlust. Eine frühzeitige Behandlung ist von zentraler Bedeutung, um die Sehkraft zu erhalten.

Symptome der AMD

Die altersbedingte Makuladegeneration kann sich auf unterschiedliche Weise äussern. Dr. med. Elisabeth Jakobs, Fachärztin FMH für Augenheilkunde und medizinische Standortleiterin des Pallas Zentrums in Winterthur, empfiehlt einen Scan der Netzhaut bei einer Augenärztin oder einem Augenarzt, wenn gerade Linien etwas krumm oder verzerrt erscheinen. Sie sagt: «Das kann ein Frühzeichen einer feuchten Makuladegeneration sein.» Ein weiteres Symptom kann sein, wenn man Gesichter in der Mitte des Blickfelds verschwommen sieht oder Details fehlen. Die Expertin ergänzt: «Solche

Veränderungen sollten auch nicht mit Brille auftreten.» Manchen Betroffenen fällt auf, dass Lesen trotz idealen Lichtverhältnissen anstrengend wird oder sie Buchstaben verschwommen wahrnehmen. Laut Dr. Jakobs kann dafür eine trockene AMD verantwortlich sein. Wer an einer AMD leidet, nimmt Farben weniger kräftig wahr als früher. Zudem sind die Kontraste weniger ausgeprägt. Die Makula beeinflusst das Farbsehen entscheidend.

Die Rolle der Gene

Die altersbedingte Makuladegeneration tritt familiär gehäuft auf. Dr. Jakobs empfiehlt Menschen, deren Mutter oder Vater an der Krankheit leidet, die Augen regelmässig kontrollieren zu lassen. Wichtig ist, dass bei der Kontrolle immer auch die Netzhaut untersucht wird. Generell sei ein Netzhaut-Check alle ein bis zwei Jahre ab dem 50. Lebensjahr sinnvoll, denn frühe Stadien von Grünem Star und AMD verlaufen ohne Symptome, hinterlassen aber Spuren auf der Netzhaut. «Bei familiärer Vorbelastung rate ich früher - ab 40 Jahren - zu Kontrollen alle 2 Jahre», ergänzt die Fachärztin.



Um eine altersbedingte Makuladegeneration früh zu bemerken, braucht es rechtzeitige Checks der Netzhaut.



Ob Vorsorge, Laserbehandlung, Katarakt-Operation oder Netzhautdiagnostik - die familiengeführten Pallas Kliniken stehen seit über 30 Jahren für augenmedizinische Spitzenleistungen. An 17 Standorten in der Deutschschweiz kümmern sich mehr als 40 spezialisierte Fachärzte um das Wohl Ihrer Augen.

Pallas Kliniken AG, www.pallas-kliniken.ch, info@pallas-kliniken.ch

Kostenlose Informationsveranstaltungen der Pallas Kliniken unter: www.pallas-wissen.ch

Präventive Massnahmen

Bei der Entstehung der altersbedingten Makuladegeneration spielt die Ernährung eine Rolle. So weiss man heute, dass Mikronährstoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Omega-3-Fettsäuren und Zink essenziell für den Erhalt der Netzhautgesundheit sind. Das Antioxidans Lutein bewahrt die Sehzellen vor schädlichem Licht und reichert sich in der Makula an. Das Pigment Zeaxanthin, das in grünem Blattgemüse und gelb-orangem Gemüse und Obst enthalten ist, funktioniert wie ein Blaulichtfilter, der die Netzhaut schützt. Omega-3-Fettsäuren und Zink beeinflussen den Tränenfilm und tragen ebenfalls zum Schutz der Netzhaut bei. Zudem wirken sie Entzündungen entgegen und stärken gutes Sehen.

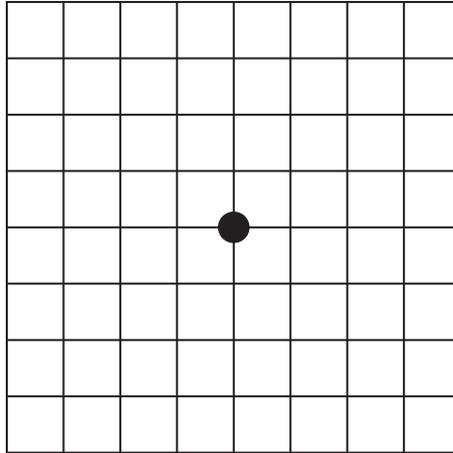
Der Verzicht auf das Rauchen reduziert das Risiko, an AMD zu erkranken, um ein Vielfaches. Dr. Jakobs erklärt: «Tabakkonsum schädigt die Blutgefässe in der Netzhaut.» Mit dem Rauchen aufzuhören, lohne sich laut der Fachärztin in jedem Alter.

Eine weitere Massnahme, die das AMD-Risiko senkt, ist das Tragen einer Sonnenbrille. UV-Strahlung kann die Netzhaut und vor allem die Makula schädigen. Dr. Jakobs empfiehlt

einen guten Sonnenschutz, insbesondere für Menschen mit heller Iris und empfindlichen Augen.

TESTEN SIE IHRE AUGEN

Mit dem folgenden Test können Sie Ihr Sehvermögen in Bezug auf die altersbedingte Makuladegeneration AMD prüfen. So funktioniert's: Decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie mit dem anderen Auge den Punkt in der Mitte des sogenannten Amsler-Gitters. Dabei sollten Sie einen Abstand von 30 bis 40 cm



einhalten. Falls Sie auf eine Lesebrille angewiesen sind, führen Sie den Test damit aus. Wiederholen Sie den Test mit dem anderen Auge. Erscheinen die Linien verzerrt oder verschwommen, oder erscheinen die Linien lückenhaft, kann das ein Hinweis auf eine Störung der Makula sein. Suchen Sie eine Augenarztpraxis auf.



Wann waren Sie das letzte Mal bei der Augenkontrolle?

Vereinbaren Sie jetzt Ihren Augen-Kontrolltermin unter Telefon 058 335 00 00 oder scannen Sie den QR-Code.



Dr. med. Elisabeth Jakobs

Fachärztin FMH für Augenheilkunde und medizinische Standortleiterin des Pallas Zentrums in Winterthur.

Ich schaffe fast alles mit Strath

Strath mit Vitamin D unterstützt mein Immunsystem.

Pat Burgener
Profi Snowboarder, Musiker
und Videoregisseur



bio-strath.com

Vitamin D im Strath Aufbaumittel unterstützt das Immunsystem. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

I ♥ Strath®

LONGEVITY – MEHR ENERGIE FÜRS LEBEN

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

Ab 40 verändert sich unser Körper: Die Energiereserven scheinen knapper, die Regeneration dauert länger und das Bedürfnis nach nachhaltiger Gesundheit und Leistungsfähigkeit wächst. Genau hier setzt CELLNRG von Sanagreen an: Es hilft Ihnen, Energie neu zu entdecken, vital älter zu werden und Ihre allgemeine Leistungsfähigkeit zu steigern. Dies geschieht ganz ohne Koffein, Taurin oder Zucker. Dafür gelten die enthaltenen Coenzyme Q10 und NADH sowie das vitaminähnliche Molekül PQQ als eigentlicher Schlüssel zur Energieproduktion¹⁾.

Das Geheimnis von CELLNRG Sanagreen liegt in seiner gezielten Unterstützung der Mitochondrien, die in unseren Zellen Energie produzieren. Die im CELLNRG enthaltenen Inhaltsstoffe Coenzym Q10 und NADH sind dabei Schlüsselsubstanzen, welche die einzelnen Produktionsschritte aktivieren. Das PQQ (Pyrrolochinolinchinon) regt die Bildung neuer Mitochondrien an.

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

Longevity - Better Aging

CELLNRG ist Ihr Begleiter für ein erfülltes, vitales Leben. Longevity und Better Aging bedeuten, dass Sie in der zweiten Lebenshälfte

alle Energie haben, um die schönen Seiten des Lebens genießen zu können. Anstatt mit schwindender Energie zu kämpfen, erleben Sie Ihren Alltag mit frischer Vitalität und Lebensfreude, sei es im Beruf, beim Sport oder mit Ihren Liebsten.

CELLNRG wird auch empfohlen als Begleitung bei der Einnahme von Statinen zur Cholesterinsenkung. Statine hemmen die körpereigene Coenzym Q10-Produktion.

Weil Ihr Wohlbefinden nur das Beste verdient, haben wir die Inhaltsstoffe von CELLNRG mit Gummi arabicum mizelliert. So wird die Aufnahme im Körper nahezu perfekt - beim Coenzym Q10 sogar bis zu 10-mal besser als bei herkömmlichen Produkten. Das bedeutet: Von 40 mg haben Sie den gleichen Vorteil, wie bei 400 mg Q10 von herkömmlichen Produkten. Ein Unterschied, den Sie im Alltag spüren werden.

Wie das funktioniert? Die «Gummi arabicum»-Mizellen umhüllen die wertvollen Substanzen mit einer schützenden, wasserlöslichen Hülle. So überstehen sie die Magensäure und gelangen unverseht in den Darm, wo sie der Körper gerne aufnimmt und dorthin bringt, wo sie gebraucht werden: direkt in Ihre Zellen.

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

- 1) Stryer Biochemie Lehrbuch, Kapitel 18, S 613ff. Springer Verlag, 7. Auflage 2017.
- 2) Health Claims: Energie: Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Die Vitamine B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Nerven, Psyche, geistige Leistungsfähigkeit: Die Vitamine B1, B2, B3, B5, B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Die Vitamine B1, B3, B6, B9 und B12 tragen zu einer normalen psychischen Funktion bei. Vitamin B5 trägt zu einer normalen geistigen Leistung bei.

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



CELLNRG von Sanagreen hilft dabei, Energie neu zu entdecken und vital älter zu werden.



VIRTUELLES MAGENBAND LÄSST PFUNDE VERSCHWINDEN

Im Gegensatz zum operativen Eingriff verspricht die imaginäre Magenband-Hypnose eine risikofreie Alternative.

Übergewichtige, die sich für eine Magenband-Hypnose interessieren, haben oft schon unzählige Diäten erfolglos hinter sich. Sie sehen in dieser Behandlung ihre letzte Hoffnung. Als Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnose muss der Wille vorhanden sein, die Ernährung und andere Lebensgewohnheiten umzustellen. Zudem sollte man gegenüber alternativen Methoden aufgeschlossen sein und keine Kontraindikationen (zum Beispiel Psychosen) aufweisen.

Vorgehensweise

Die Hypnose versetzt eine Person in einen durch sie kontrollierten Zustand zwischen Schlaf und Wachsein: Gesprochene Worte werden in

Vorstellungen umgewandelt und als real erlebt. Das in der fiktiven OP gelegte Magenband ist nun im Langzeitgedächtnis abgespeichert und suggeriert einen verkleinerten Magen. Dadurch entsteht ein frühzeitiges Sättigungsgefühl. Oft geht es auch um das Aufdecken der Ursachen, etwa von negativen Ereignissen aus der Vergangenheit, die hinter einem kompensierenden Ess-

verhalten stecken können. Mit der Hypnose können falsche Verhaltensmuster wirksam verändert werden.

Erfahrung

Diverse Studien belegen einen signifikanten positiven Effekt beim Abnehmen mit Hypnose im Vergleich zum Abnehmen ohne Hypnose. Wie viele Sitzungen nötig sind, ist von Klient zu Klientin

unterschiedlich und hängt auch von den jeweiligen Ursachen ab. Wichtig ist ein sicherer und verantwortungsvoller Umgang mit den Klienten, deshalb sollte man sich nur in die Hände erfahrener Experten begeben.

Ein Klient hat damit nach einer mehrstündigen Sitzung 50 Kilogramm innert eines Jahres abgenommen.



Daria Peter

ist Mental Coach,
Hypnosetherapeutin
und Hypnosetrainerin.

Bäderstrasse 25

5400 Baden

www.dariapetermentalcoaching.ch



Otosan Nasal Nasenspray Forte

NATÜRLICHES NASENSPRAY MIT ABSCHWELLENDER WIRKUNG



Nase frei mit

OTOSAN®

NATURAL CARE

100 % natürlich
mit schwarzer Johannisbeere,
diversen ätherischen Ölen
und Meerwasser.



Vertrieb:  **SUPAIR** Supair Care AG · Glattbrugg · Schweiz

MACADAMIANUSS – HARTE SCHALE, NAHRHAFTER KERN

Die tropischen Macadamianüsse (*Macadamia tetraphylla* und *integrifolia*) aus der Familie der Silberbaumgewächse (*Proteaceae*) beeindrucken aufgrund ihrer Menge an B-Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren.

Die Ureinwohner Australiens, die Aborigines, wussten nicht nur diese beiden Nüsse der Familie der Silberbaumgewächse zu nutzen, sie kannten bestimmte Verfahren, die auch andere Nussarten dieser Familie essbar machten. Heute sind nur noch die beiden Arten *Macadamia tetraphylla*, das Vierblatt, und die *Macadamia integrifolia*, das Zwischenblatt, von Bedeutung. Beide Arten sind bei uns erst seit dem 19. Jahrhundert bekannt. Ihren botanischen Namen verdankt sie ihrem Entdecker, der die Nuss seinem Freund Macadam widmete. Diese Nussbäume lieben die Wärme und wachsen deshalb nur in den tropischen Regenwäldern. Dort werden sie heute in grossen Plantagen für die Weltwirtschaft angebaut. Australien ist immer noch der Hauptlieferant, die Bäume wachsen aber auch in Südafrika, auf Hawaii und im tropischen Gürtel von Mittel- und Südamerika.

Wertvolles Geschenk der Natur

Die Ureinwohner Australiens schätzten die Nuss als Geschenk der Natur. Teilweise nutzen sie diese als Zahlungsmittel für den Tauschhandel. Besonders geschätzten Menschen

schenkte man zu allen möglichen Gelegenheiten Macadamianüsse. Die Nuss ist allerdings schwer zu knacken. Deshalb entwickelten die Aborigines ein besonderes Werkzeug dafür. Später übernahmen die Siedler diese Technik und bauten entsprechende Maschinen, um die Nüsse behutsam zu öffnen. Die Nüsse werden aber erst ein paar Monate gelagert, sodass Wasser verdunstet und das wertvolle Innere sich einfacher löst. Ein Nussknacker, wie wir ihn kennen, reicht nicht aus, um die harte Schale aufzubrechen, weshalb bei uns im Handel nur bereits geschälte Nussfrüchte zu finden sind.

Gesunde Fette

Die tropischen Nüsse enthalten viele gesunde ungesättigte Fettsäuren. Die Nussfrucht sollte deshalb kühl, dunkel und trocken gelagert werden, damit sie nicht ranzig wird. Die Macadamianüsse sind reich an B-Vitaminen wie B1 und B6 sowie Vitamin E und eine wahrlich nährnde Speise. Sie enthalten ausserdem viele wichtige Mineralstoffe wie Kalzium, Kalium, Magnesium und Eisen, gesunde Ballaststoffe und pflanzliche Eiweisse.

Ein ausgezeichnete Fleischersatz für alle, die sich gern ohne tierische Eiweisse ernähren möchten.

Alle Rezepte, die Nüsse wie Haselnüsse oder Walnüsse enthalten, können mit einem Teil *Macadamia* vorzüglich ersetzt werden. Das gibt dem Gericht eine besondere Note und bereichert den Speiseplan. Selbstverständlich gilt dies nicht nur für Süssspeisen. *Macadamianüsse* bereichern auch jede selbstgemachte Pesto-Sauce oder verfeinern den knackigen grünen Salat. Auch als Milchersatz kann die Nussfrucht verwendet werden. Allerdings ist übergewichtigen Menschen zu raten, nicht allzu oft von diesen Nüssen zu naschen, da sie doch einen sehr hohen Kaloriengehalt haben. Schwangeren Frauen werden die Nüsse trotzdem empfohlen. Ungesättigte Fettsäuren sind besonders wichtig für die Entwicklung des Gehirns und des Nervensystems des heranwachsenden Kindes.

Geschmeidige Haut

Aus der *Macadamianuss* kann auch Öl gewonnen werden. Dieses kann zwar zum Kochen verwendet werden, wird aber hauptsächlich in der Kosmetik verwendet. Das Öl enthält viel Palmitoleinsäure, die die Haut nährt und geschmeidig macht. Das Nussfett ist besonders gut für rissige, trockene Haut und regeneriert diese auf ganz natürliche Weise. Es soll auch glättend wirken und deshalb gegen Falten helfen. Das Öl zieht schnell in die Haut ein und hinterlässt keinen unangenehmen Geruch. Ideal also für die alternde oder stark strapazierte Haut. Deshalb ist das Nussöl in vielen Feuchtigkeitscremes und Bodylotions. Auch in gewissen Haarpflegeprodukten ist *Macadamiaöl* enthalten, da es die Haare stärkt und widerstandsfähiger macht.

Judith Dominguez



Macadamianüsse sind schwer zu knacken, ein normaler Nussknacker genügt zum Aufbrechen der Schale nicht.

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



VERSPANNT – WIE WÄRE ES MIT EINEM WÄRMEGEL?

Wohltuende Wärme trifft auf die bewährte Kraft von Wallwurz: Pflanzenstoffe und ein aus Bio-Anbau gewonnener hochkonzentrierter Extrakt unterstützen die Lockerung, fördern die Entspannung und pflegen die Haut.

Der Wallwurz, botanisch *Symphitum officinale* L., wird seit Jahrhunderten auf traditionelle Weise ver-

wendet. Seine vielseitigen Eigenschaften machen ihn bis heute zu einer beliebten Pflanze. Für das pflanzliche Gel von Dr. Andres werden die wertvollen Wurzeln verwendet. Dank der fettfreien Zubereitung zieht das Gel rasch ein und bietet ein angenehmes Gefühl von gepflegter Haut. Durch die schonende Verarbeitung bleibt die natürliche Kraft der Wurzeln erhalten.



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

Bio-Qualität

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

In reiner Handarbeit

Dr. Andres ist wie jedes Jahr persönlich bei der Verarbeitung der Wallwurzpflanze dabei. Auch bei der Extraktion geht das Team keine Kompromisse ein. «Für einen guten Extrakt verwenden wir nur Lösungsmittel, an die der menschliche Organismus seit jeher gewöhnt ist. In unserem Fall sind dies Wasser

und Alkohol. Nur so vermeiden wir, dass unerwünschte Stoffe extrahiert werden», sagt Dr. Andres. Das schonende, hauseigene Verfahren bewahrt die Natürlichkeit des Produkts und sorgt für gute Verträglichkeit.

Für mehr Entspannung

Die wärmenden Pflanzenstoffe schenken ein sanftes Wohlgefühl, unterstützen die Lockerung sowie Entspannung beanspruchter Muskelbereiche und lindern Gelenk- und Muskelschmerzen. Die Kombination aus hochkonzentriertem Wallwurzextrakt und wohltuender Wärme macht das Gel zu einem natürlichen Begleiter im Alltag, vor und nach Bewegung. Oder dann, wenn Entlastung guttut.

In Apotheken und Drogerien erhältlich. Dr. Andres Pharma AG, www.dr-andres.ch

MEHR ENERGIE FÜRS LEBEN

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

Top-Bioverfügbarkeit

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

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

VIREN – KLEIN, VIELFÄLTIG, ÜBERRASCHEND

Lange galten Viren fast ausschliesslich als gefährliche Krankmacher, doch sie sind weit mehr als das. In ihrem Sachbuch zeigt die emeritierte US-Professorin Marilyn J. Roossinck deren enormen Einfluss auf.

Viren verursachen nicht einfach nur Krankheiten, sondern sie haben grossen Anteil am Leben. Dies ist die Perspektive des informativen Sachbuchs «Viren – Die faszinierende Welt unserer heimlichen Mitbewohner» von Marilyn J. Roossinck, erschienen im Berner Haupt Verlag. Die emeritierte Professorin für Virusökologie von der Pennsylvania State University publizierte zu diesem Thema schon zahlreiche Fachartikel sowie zwei Bücher.

Allgegenwärtige Begleiter

Die Autorin zeigt eindrücklich auf, wie Viren unser Ökosystem prägen. Ob im Boden, in den Ozeanen oder in unserem eigenen Körper – überall sind virale Partikel zu finden. Dabei stellt sich auch die spannende Frage: Sind Viren überhaupt lebendig?

Roossinck erläutert die wissenschaftlichen Positionen dazu und macht deutlich, dass Viren mehr sind als passives genetisches Material. Sie stehen in enger Wechselwirkung mit allen Lebensformen.



Roossinck beleuchtet unter vielem anderem auch den positiven Einfluss von Viren auf Ökosysteme.

Klar und verständlich erklärt

Im Buch sind komplexe biologische Zusammenhänge für ein breites Publikum überzeugend aufbereitet. Der Schreibstil ist klar, die Kapitel sind gut strukturiert, und zahlreiche Abbildungen erleichtern den Zugang.

Anstelle trockener Theorie vermittelt das Buch ein lebendiges Bild davon, wie Viren funktionieren, sich vermehren und verbreiten. So gelingt es auch Leserinnen und Lesern ohne Vorwissen, den Kern der Virologie zu verstehen.

Weit über den Menschen hinaus

Ein zentraler Verdienst des Buches liegt darin, dass es den Blick nicht allein auf humanmedizinisch relevante Viren richtet. Auch Viren von Pflanzen, Bakterien, Archaeen und Pilzen werden vorgestellt.

Damit zeigt Roossinck, wie vielfältig Viren sind – und dass sie in unzähligen ökologischen Zusammenhängen eine entscheidende Rolle spielen. Deshalb eignet sich das Werk für ein Publikum, das sich für Biologie, Medizin und Umwelt interessiert.

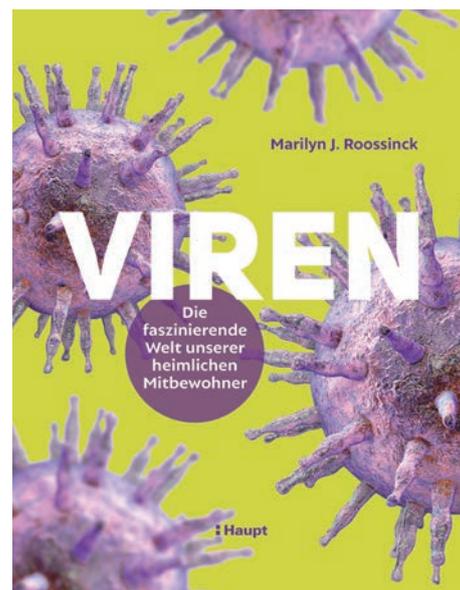
Unsichtbares wird sichtbar

Die Autorin versteht es, wissenschaftliche Fakten in erzählerische Form zu bringen. Sie wechselt zwischen grundlegenden Kapiteln zu Themen wie Evolution oder Übertragung und lebendigen Porträts einzelner Viren.

Diese Mischung macht die Lektüre abwechslungsreich und greifbar. Anstatt nur Zahlen und Daten zu präsentieren, erzählt das Buch Geschichten, die das Unsichtbare sichtbar machen.

Zwischen Bedrohung und Nutzen

Die Virenexpertin betont auch die nützlichen Aufgaben von Viren – etwa indem sie das



Auch ohne Expertenwissen vermittelt dieses Buch ein lebendiges Bild davon, wie Viren funktionieren.

Gleichgewicht in Ökosystemen stabilisieren oder bestimmte Organismen schützen. Dieses differenzierte Bild zeigt die Ambivalenz dieser winzigen wie vielseitigen Akteure auf.

Diese Perspektive verleiht dem Buch eine besondere Tiefe und Relevanz. Marilyn J. Roossincks Werk vereint wissenschaftliche Genauigkeit mit Lesevergnügen. Es macht die Vielfalt der Viren greifbar und zeigt, dass wir unser Bild von ihnen überdenken sollten.

Martin Mäder

«Viren – Die faszinierende Welt unserer heimlichen Mitbewohner»; Haupt Verlag, Bern; 1. Auflage 2025; Hardcover; ISBN/EAN 9783258084077; CHF 39.-; im Buchhandel oder auf www.haupt.ch



Impressum Schweizer Hausapotheke

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

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

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

Gestaltung Anja Maria Wullschläger, a.wullschlaeger@schweizerhausapotheke.ch • **Leiter Marketing und Kommunikation** Stefan Möckli, 031 740 97 02, s.moeckli@schweizerhausapotheke.ch • **Bildnachweis** unsplash.com, shutterstock.com, zvg • **Titelbild** Alexia Ackermann • **Auflage** 164239 (beglaubigt WEMF 2024); deutsch 112494, französisch 51745 • **Abonnement** CHF 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnementdienst** Schweizer Hausapotheke, «Abo»,

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



FreeStyle
Libre 3
PLUS



Diabetes? FreeStyle Libre 3. Jetzt gratis testen!

Das FreeStyle Libre 3 System liefert Ihre Zuckerwerte minutengenau, jederzeit¹, damit Sie fundierter entscheiden² und handeln können.

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

Das ist Fortschritt.

**JETZT
TESTEN**



www.FreeStyle.Abbott

Glukososedaten 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.org/10.1136/bmjdc-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



DAS RÄTSEL

Tagung von leitenden kathol. Geistlichen	Geborgenheit, Pfand, Bürgerschaft	Staat und Archipel im Pazifik Lokal, Mz.	Richtungsanzeiger Gold, französ.	2 Abgesandte, Spezialbevollmächtigte Kleinunternehmen, Abkürzung	Körperorgan	gegen das Grundgesetz verstossend		Lichtmachung, Illumination	Fotozubehör (opt. Gerät) wütend
					1				
französische Form von Klara				einfarbig Kamerad e. Weidmannes, Mz.		chem. Zeichen für Rhodium		zu, englisch	
Behältnis z. Aufbrühen ein. Heissgetränks	Kürzel für Florin Doppelvokal		...sselmeer (See in d. Niederlanden)	französisches Adelsprädicat		Santa ... (Hauptstadt New Mexicos)		Abkürzung für einen Wochentag	4
		3	kurz für eine kalifornische Metropole	5 bekommen				6	
15				US-Schauspieler (Richard) ital. Fluss		Initialen des Registrars Leone		Vorsilbe (rück...)	
Rispen tragendes Gras	antike Stadt an der türk. Westküste	englisch für ein Sinnesorgan	TLD vom Tschad röm. Zahlzeichen		Vorzeichen in der Musik ital. Zahl	frühere deutsche Automarke		doppelter Mitlaut	
						11 Ärger, Missfallen Umlaut		9	
Mitwirkender vorderasiat. Staat			Konsultation					chem. Zn. für Niob spanischer Artikel	
	8		Kletterpflanze feierliches Gedicht		16	Vorgänger der EU Bogen, französ.		Einsatzgruppe, Abkürzung engl. Bier	
durchscheinender Vorhang	kleiner tragbarer Computer	Drama von Ibsen		17	italienische Tonsilbe Grundschleppnetz männl. Vorname	lateinam. Tanz Ausruf des Verstehens			10
		Singvogel	Vitamin (Ascorbinsäure)					Initialen v. Nykänen (f) Blattvorderseite	
ungetrübt Kürzel für Patentanwalt	elsässischer Künstler (Hans)	nachforschen, ermitteln					7		
schräge Stütze		griech. Präfix (auf, darüber)	...florez (Beiname von Dresden)	Richtwertanpassung, Abkürzung		... multos annos! (auf viele Jahre!)		Ost, französisch	
				Zeiteinheit Kürzel für Wisconsin		chem. Zeichen für Mangan Selbstlaut	18. Letter im ABC	chem. Zn. f. Cäsium sich, lateinisch	Rang, Abkürzung
12									
zweifacher Sieger ein. Sportveranstaltung	Autokennzeichen von Italien	knüpfen, fesseln	13					kathol. Heiliger (Ritter und Drachentöter)	14

ADAM

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

Haben Sie das Lösungswort gefunden? Scannen Sie dazu den QR-Code (schweizerhausapotheke.ch/gewinnspiele) und füllen Sie das Formular aus. Einsendeschluss 30. November 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.



NACHHALTIG ESSEN, BESSER LEBEN

Ziel der Ernährungsökologie ist es, Ernährungssysteme so zu gestalten, dass sie gesundheitlich förderlich, ökologisch sinnvoll, wirtschaftlich tragbar und sozial gerecht sind. In einer Zeit, in der Gesundheitsprobleme, Ressourcenknappheit und Klimawandel immer drängender werden, gewinnt die Ernährungsökologie zunehmend an Bedeutung.



Die Ernährungsökologie liefert verschiedene Ansätze für eine zukunftsfähige und nachhaltige Ernährung.

Gesundheitliche Dimension

Eine ausgewogene Ernährung ist entscheidend für die Gesundheit. Die Ernährungsökologie empfiehlt, den Konsum von Zucker, verarbeitetem Fleisch und gesättigten Fetten zu reduzieren und mehr Vollkornprodukte, Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte zu essen. So kann man gefährdeten Zivilisationskrankheiten vorbeugen.

Ökologische Dimension

Diese Achse betrachtet die Auswirkungen der Ernährung auf die Umwelt. Dazu zählen die Biodiversität, der Ressourcenverbrauch und die Emission von Treibhausgasen. Eine pflanzenbasierte Ernährung ist klimafreundlicher und schont Ressourcen gegenüber der Produktion tierischer Lebensmittel.

Wirtschaftliche und soziale Dimension

Die wirtschaftliche Dimension betrachtet die Bezahlbarkeit nachhaltiger Ernährung. Regionale und saisonale Produkte stärken die lokale Wirtschaft und reduzieren Transportemissionen. Soziale Aspekte umfassen faire Arbeitsbedingungen und gerechte Verteilung von Lebensmitteln.

Ganzheitlicher Ansatz

Bei der Ernährungsökologie sind all diese Dimensionen gemeinsam zu betrachten.

Nur so lassen sich Zielkonflikte, etwa zwischen Umweltfreundlichkeit und Wirtschaftlichkeit, lösen. Initiativen wie Bio-Landbau, Fair Trade und Urban Gardening zeigen, wie nachhaltige Ernährung umgesetzt werden kann.

Ernährung und Klimawandel

Unsere Ernährung beeinflusst den Klimawandel massgeblich. Ein Viertel aller Treibhausgasemissionen entsteht durch die Produktion, die Verarbeitung und den Transport von Lebensmitteln. Besonders die Herstellung tierischer Produkte verursacht hohe CO₂-Emissionen, Wasserverschwendung und Waldrodungen. Ein Grossteil der Getreidernte wird als Futtermittel für Nutztiere verwendet, was Hunger und Umweltprobleme verschärft.

Lösungsansätze wie die «Planetary Health Diet» setzen auf eine überwiegend pflanzenbasierte Ernährung, um die Gesundheit des Menschen sowie des Planeten zu schützen. Weniger Fleisch, mehr Gemüse, Hülsenfrüchte und regionale Produkte helfen, den ökologischen Fussabdruck zu senken. Auch die Vermeidung von Lebensmittelverschwendung ist wichtig. Kleine Veränderungen, wie öfter vegetarisch essen, regionale Lebensmittel kaufen oder Reste verwerten, leisten einen grossen Beitrag zum Klimaschutz.



Seminar-Tipp

Die Paracelsus Schule Zürich bietet am 25. und 26. Oktober das Seminar «Ernährungsökologie» an. Ausgehend vom Verbraucherverhalten beschäftigen sich die Teilnehmenden mit einigen philosophischen Theorien, die unser Verhalten in ökonomischer, sozialer und ernährungsmässiger Richtung beeinflussen. Um diesen Kreislauf mit Hinweisen für die ganzheitliche Ernährungsberatung abzuschliessen, wird die Herstellung unserer Lebensmittel aus agrarindustrieller und agrarökologischer Sicht näher betrachtet. Dozentin ist die renommierte Diplom-Oecotrophologin Eva Meiningner. Weitere Informationen hier:



Fazit: Alle können etwas tun

Die Ernährungsökologie liefert wertvolle Ansätze für eine zukunftsfähige Ernährung. Jede*r Einzelne kann durch bewusste Entscheidungen einen Beitrag leisten. Politik und Wirtschaft sind gefordert, Rahmenbedingungen für nachhaltige Ernährung zu schaffen. So kann Ernährung nicht nur uns selbst, sondern auch der Umwelt und Gesellschaft zugutekommen.

Abbas Schirmohammadi

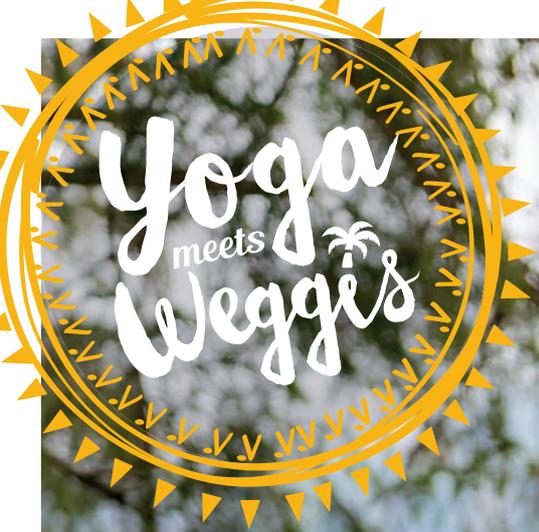
Chefredakteur der Paracelsus Schulen für Naturheilverfahren.



Frauke Albert

Studienleiterin der Paracelsus Schule Zürich.





Herbst Festival

08. & 09. November 2025
Vitznauerhof



Süss, nahrhaft, ayurvedisch:
Laddus sind der Klassiker
aus Kichererbsen,
Ghee und Zucker.
Hol Dir den authentischen
Geschmack Indiens – am
Yoga Herbstfestival!
veda.ch

16 Teachers
30 Workshops
One Weekend of Yoga



presented by beyondyoga & Lucerne Tourism
in collaboration with AyurVeda AG

yogameetsweggis.ch