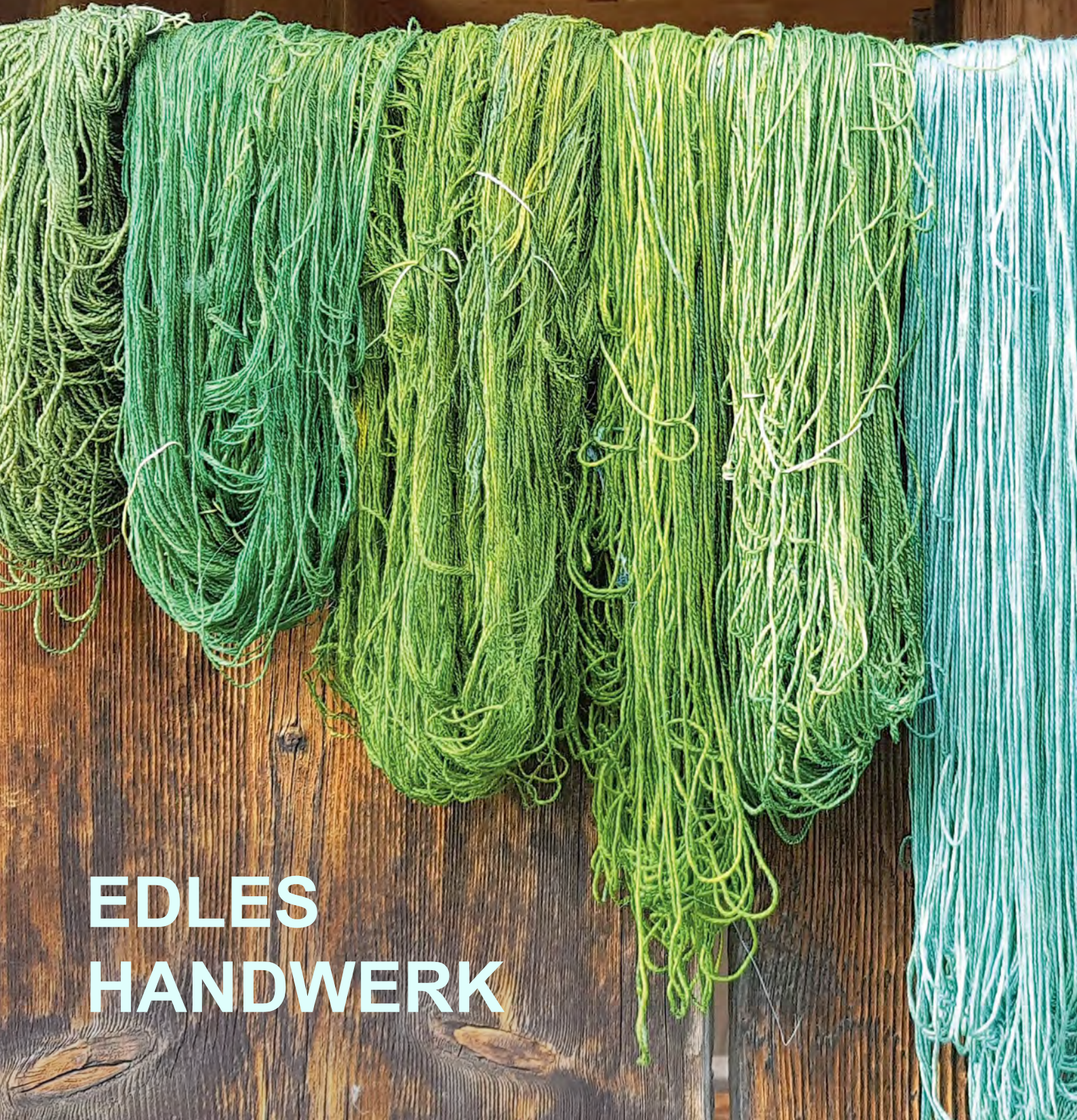


Nr. 2 März/April 2021

92. Jahrgang

SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929



EDLES
HANDWERK



Mit Flaschen gegen den Klimawandel

Zwei Studenten, ein Auslandssemester und eine tolle Idee: Das Berner Start-up revie vereint mit seinen Chromstahlflaschen nachhaltiges Trinken mit Crowdfunding. Von jedem Flaschenkauf fliesst ein Betrag an nachhaltige Projekte: Klima, Dschungel, Ozean und - in Zusammenarbeit mit REFORMHAUS - Schweizer Bienen!

Es ist noch gar nicht lange her, dass Mirko und Ruben - zwei junge Betriebswirte aus Bern - während ihres Austauschsemesters in Taiwan einen gezielten Abstecker in vom Tourismus ferne Re-

gionen machten. Dort stiessen sie auf sogenannte Secret Beaches, abgelegene Strände, deren Idylle überwältigend war - nur einfach mit Plastik übersät. Diese Erfahrung regte sie zum Umdenken an; der bisherige Grundsatz «Umetröme u danke, mir wei d'Wäut verbessern», wie sich Mirko ausdrückt, passte nicht mehr.

Mehrweg mit Mehrwert

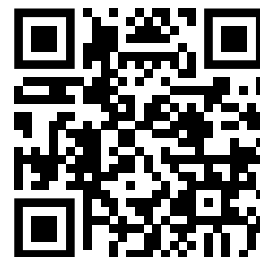
Geprägt von ihren Eindrücken gründeten sie 2019 die Revie GmbH unter dem Motto «Be part of the change». Der Plastikkonsum als solches stand durch die Nutzung

nachhaltiger Edelstahlflaschen zunächst im Fokus des Unternehmens. Daneben galt es, auch weitere menschenverursachte Probleme zu berücksichtigen wie den erhöhten CO₂-Ausstoss oder die Abholzung des Regenwaldes. So entstanden drei verschiedene Flaschenmodelle: die Sea Bottle, die Arctic Bottle und die Jungle Bottle. Bei jedem Verkauf einer dieser Trinkflaschen wird ein Teil des Erlöses an eine Organisation gespendet, die sich für eine nachhaltige Zukunft einsetzt. Gemeinsam mit REFORMHAUS folgte im Herbst 2020 die vierte Flasche im Sortiment von revie: eine Gelbe mit dem Namen Bee Care Bottle. Aus deren Erlös gehen jeweils fünf Franken an die Organisation Bienen Schweiz, die sich für den Erhalt der Biodiversität und die Gesundheit der Wild- und Honigbienen einsetzt.

Win-win-win

«Weil wir uns direkt vor Ort von der Qualität und Einhaltung der Arbeitnehmerrechte überzeugen konnten, entschieden wir uns ganz bewusst für eine Produktion in China.» So schafft revie gute Arbeitsplätze vor Ort, bietet in der Schweiz qualitativ hochstehende Trinkflaschen an und spendet einen Teil des Erlöses an sinnvolle Projekte.

Hier können Sie die Trinkflaschen von revie und REFORMHAUS online bestellen.





Dr. Niedermaier®

erhältlich
in Drogerien,
Apotheken und
Reformhäusern

STARKE WIRKUNGSVIELFALT!

Für einen gesunden Stoffwechsel und viel Lebensenergie benötigt der Körper eine Vielzahl an Enzymen. Die hochkonzentrierte **REGULATESENZ®** bietet die ideale Versorgung für ein gesundes Enzymsystem.

Lernen Sie die **REGULATESENZ®**-Produkte kennen, welche auf 80 Jahre Forschung & Wissenschaft zurückgreifen

Gesunde Gelenke*



Starkes Immunsystem*



natural
vegan

Mehr Energie*



Anti-Aging*



*Die REGULATESENZ® enthält Vitamin C, welches zu einer normalen Immunfunktion, zu einem gesunden Energiestoffwechsel und zu einer normalen Knorpelfunktion beiträgt.

EnzymPro AG
Böhlleli 7 • 9050 Appenzell
info@enzympro.com
Telefon 071 788 60 41

PATENTIERT • FERMENTIERT
WWW.REGULAT-DIRECT.COM

SPECIAL DEAL
10% off

Erhalten Sie mit Abgabe dieses Bons in Ihrem Fachgeschäft 10% auf das gesamte Regulat-Sortiment!



NEUES YOGA

Kürzlich unterhielten sich im Radio zwei Moderatoren über meine grosse Passion. Während der eine es anfangs eher despektierlich als «Grosstätigkeit» bezeichnete, meinte der andere, Stricken boome. Nicht erst, seit Covid-19 vorherrscht und uns Menschen mehr Zeit geschenkt hat, ist das Klappern der Nadeln wieder modern und angesagt – und notabene nicht nur bei Frauen. Stricken sei das neue Yoga, ist immer wieder zu hören und zu lesen.

Das kann ich nur bestätigen: Wer mich kennt, weiss, dass ich sozusagen eins bin mit Wolle und Nadeln. Ich kenne schweizweit viele Läden und liebe es, mich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Stricken heisst auch tüfteln, ausprobieren, verwerfen, aber manchmal auch neu beginnen. Ich habe in den über fünf Jahrzehnten, in denen ich schon stricke, einiges verworfen, wieder aufgezo-gen und abermals neue Maschen angeschlagen.

Der Austausch unter strickenden Menschen ist sehr wichtig. Stolz und grosszügig Ideen und Tricks weiterzugeben, bereichert diese spezielle Welt enorm. Es vergeht kaum ein Tag, an dem ich nicht stricke. Oft nehme ich meine aktuelle Arbeit bereits frühmorgens in die Hand und stricke ein paar Reihen. Auch abends wächst mein Werk kontinuierlich. Ich bin so geübt, dass ich auch einen schönen Film oder einen spannenden Fussballmatch strickend verfolgen kann. Entspannt beende ich dann so meinen Tag.

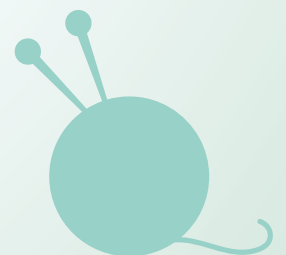
Wenn ich – und das kommt zum Glück selten vor – einfach nicht stricken mag, dann läuten bei mir alle Alarmglocken. Ich muss dann ganz tief in mich hineinhorchen und herausfinden, wo der Schuh drückt ...

2015 schaute ich eine Folge der legendären Sendung «Aeschbacher» zum Thema «Alles Spinner». Zu Gast war unter anderem Esther von Siebenthal. Ich kannte diese «Spinnerin» bereits von der Basler Herbstmesse. Sie ist jedes Jahr mit einem wunderschönen Stand auf dem Petersplatz präsent. Bei Kurt Aeschbacher erzählte die gelernte Hebamme von ihrer Leidenschaft: Sie spinnt, kardet und färbt die hochwertige Unterwolle der edlen Angorakaninchen. Aus der fertigen Wolle entstehen dann durch ihre Hände wunderschöne und liebevoll verstrickte Objekte. Eine Arbeit, die sie mit grosser Hingabe und Liebe pflegt.

Ich habe Esther von Siebenthal in ihrem Zuhause in Solothurn besucht und bin mit ihr in die farbenfrohe, flauschige, feine und edle Welt eingetaucht.

Ein Traum für mich. Begleiten Sie mich in diese spezielle Welt und lassen Sie sich begeistern – ab Seite 6!

Sylvia Felber



Eisen – ein lebenswichtiger Stoff



Menschen, die zu wenig Eisen aufnehmen, leiden meist unter Müdigkeit, Erschöpfung, Depressionen und Konzentrationsschwierigkeiten. Dieser Prozess ist schleichend und wird oft erst in einem späten Stadium wahrgenommen.

Die tägliche Eisenzufuhr sollte je nach Alter und Geschlecht zwi-

schen 10 bis 15 mg Eisen betragen. In der Regel genügen diese Mengen, doch bei überbeanspruchten, gestressten Arbeitstätigen, während der Schwangerschaft und dem Stillen, bei starken Monatsblutungen und für ambitionierte Sportler sollte die Zufuhr an Eisen erhöht werden.

Fleisch ist ein wichtiger und guter

Eisenlieferant. Auch eine Vielzahl pflanzlicher Nahrungsmittel enthalten viel Eisen. Hierzu zählen neben Gewürzen, vor allem Roggenvollkorn, Haferflocken, Weizenvollkorn, Feldsalat, Erbsen, Broccoli und Nüsse.

Eisenmangel kann zwei Hauptursachen haben: zum einen, eine gestörte Aufnahme oder mangelnde Zufuhr über die Nahrung. Zum anderen wird bei der Therapie meist isoliertes, hoch dosiertes Eisen zugeführt – und der Patient kann unter Nebenwirkungen wie Verdauungsbeschwerden, Bauchschmerzen und Verstopfung leiden, weil der Körper grössere Mengen von Eisen gar nicht aufnehmen kann.

Nutrexin - Eisentherapie

Im Gegensatz zu vielen herkömmlichen Eisenprodukten enthalten die Eisenpräparate von Nutrexin, nebst vielen eisenhaltigen Pflanzen, wichtige natürliche Hilfs- und Nebensstoffe wie Vitamin C, Folsäure und Vitamin B12. Zusätzlich werden pflanzliche Bestandteile und Eisensalze fermentiert, damit die Stoffe vom Körper besser erkannt und aufgenommen werden können. Nutrexin Eisen-Aktiv und Eisen Power sind Nahrungsergänzungsmittel, die dem Körper Eisen in einer Form anbieten, welche gut bioverfügbar ist. Sie helfen, ein ernäh-

rungsbedingtes Defizit von Eisen zu vermeiden, indem sie dazu beitragen, dem Körper die täglich notwendige Menge Eisen zuzuführen. Nutrexin Eisen Produkte zeichnen sich durch die gute Verträglichkeit, die beste Aufnahme und die optimale Wirkung aus.

Das Eisen Power Flüssig-Konzentrat, auf Basis von Fruchtsäften, bietet eine optimale Alternative mit gutem Geschmack, für Kinder, Jugendliche und Personen, die keine Tabletten zu sich nehmen können. Dank dem höheren Anteil an Folsäure und Vitamin B12 ist es auch für Schwangere und Stillende ideal geeignet.

Fragen Sie dazu Ihren Apotheker oder Drogisten.



Der Gesundheitstipp von Paul Blöchliger

Der Drogist und Naturheilkundespezialist empfiehlt, aufgrund seiner Tätigkeit in der Nature First Apotheke und Drogerie, die langfristige und effektive Eisentherapie. «Mit den Nutrexin Eisen-Aktiv Kapseln und dem Nutrexin Eisen Power Konzentrat habe ich zwei wunderbare Präparate zur Verfügung, die mir als hervorragende Unterstützer in der Eisentherapie dienen. Ich freue mich täglich über die vielen positiven Kundenfeedbacks, insbesondere über die tolle Wirkung und die gute Verträglichkeit.»

**Neu
flüssig**



NUTREXIN

Nutrexin AG
Albisriederstrasse 5 – CH-8003 Zürich
Phone +41 (0)44 496 10 30

info@nutrexin.ch

INHALT



20 Wohlfühlen
Schön mit 50

20 Impressum

22 Gemmotherapie
Die Weisstanne

26 Erholung
Aber richtig!

30 Wortweise
Planlos

31 Allergien
Wenn es juckt

33 Dankbarkeit
Oft unterschätzt

06 Blickpunkt
Angorafein

10 Staub
Gefährlich für uns

12 Alltagsszene
Mit 66 Jahren ...



40 Borreliose
Heimtückische
Krankheit

42 Familie
Erziehungskurs
für Eltern

47 Balkonien
Urbane Gärten



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

SUN-SNACK
TROCKENFRÜCHTE + NUSSE
WWW.SUN-SNACK.CH



IHRE
ENERGIE-QUELLE.
ES GIBT KEINE
BESSERE,
NUR ANDERE.



Fein, feiner, angorafein



Vor zwölf Jahren wünschte sich der ältere Sohn von Esther von Siebenthal Kaninchen. Seither ist sie im wahrsten Sinne des Wortes eine Spinnerin – und das täglich. Als die Angorakaninchen Familienmitglieder wurden, war das der Startschuss für eine grosse Liebe und Leidenschaft ...

lichkeiten und ich schätze die Farbenvielfalt. Mir liegt viel daran, praktische Dinge zu schaffen, und vor allem bei den Babysachen ist es mir sehr wichtig, dass sie sitzen und passen. Meine Kreationen sind fürs Gemüt, für die Seele und für den Intellekt – einfach zum Tragen und Geniessen.

Sie haben Ihre Leidenschaft nicht zum Beruf gemacht?

Nein, mein Vater riet mir immer davon ab. In der Schule hatte ich im Fach Handarbeiten immer die Note 6. Meine Lehrerin förderte mich zusätzlich. Diese Fingerfertigkeit machte mir grossen Spass. Ich entschied mich dann aber für einen anderen Beruf und wurde Hebamme. Heute arbeite ich als Pflegefachfrau und Ausbilderin bei der Spitex Region Bern Nord. So konnte ich meine Leidenschaft mit meinem Beruf verschmelzen. Bei den Kreationen verbinde ich beide Tätigkeiten. Ich bin heute sehr zufrieden und versöhnt, dass alles ineinanderfliesst und ich meine Leidenschaft in meinem Beruf pflegen und meinen Beruf mit meiner Passion verbinden kann: Medizin, Berufsbildung, pädagogische Aspekte mit der Wolle und im Beruf und das Weitergeben schöner Materialien.

Das ist wie der berühmte Batzen und das Weggli. Ist es das Geheimrezept, beides zu verbinden?

Ja, irgendwie schon. Es sind verschiedene Welten, die ich leben darf. Sie lassen sich wie gesagt verschmelzen und machen mich sehr zufrieden. Vor meiner Tätigkeit als Pflegefachfrau bei der Spitex (Ausbildnerin) war ich zehn Jahre mit der Ambulanz unterwegs.

Das war nicht immer nur schön, weil ich mit vielen Schicksalen und viel Leid konfrontiert wurde. Meine Liebe zur Wolle hat mir in dieser Zeit und auch heute im Spitemalltag als Ausgleich zur Entspannung und Verarbeitung des Erlebten im Berufsalltag sehr geholfen. Die Kombination zwischen Teamarbeit in unserem harmonischen Team und die Arbeit alleine mit meiner Wolle ist ideal. Während der Basler Herbstmesse, wo ich jedes Jahr einen Stand auf dem Petersplatz habe, geniesse ich ein besonderes Privileg. Das ganze Team, die Team- und Geschäftsleitung ermöglichen mir unbezahlte Ferien zu nehmen. Ich möchte mich an dieser Stelle dafür bedanken.

Seit wann sind Sie eine «Spinnerin»?

Das begann im Jahre 2002. Unser älterer Sohn wünschte sich Kaninchen und schmiedete mit meinem Schwiegervater bereits den Plan, die Ställe zu schreineren. Da Haustiere bekanntlich eine Bereicherung für Familien sein können, das Interesse der Kinder aber irgendwann abflacht, musste ich mich zuerst selber mit dieser Idee befassen. Ein Besuch in einer Buchhandlung war schlussendlich entscheidend: Ich kaufte mir ein Buch über Kaninchenrassen und verweilte am längsten bei den Angorakaninchen. Auch im Internet machte ich mich über diese spezielle Rasse schlau. Via Recherchen in Deutschland bin ich auf den schweizerischen Angorazüchterverein gestossen. Dort erhielt ich wiederum eine Adresse ganz in meiner Nähe. Kurz darauf wurde ich von einem Fachmann in einer halbtägigen Schulung in die Welt der Angorakaninchen eingeführt – und wenig später zogen unsere ersten Langohren in die schönen Ställe von Grossvater und Grosssohn ein.

An einem extrem winterlichen Dienstag sitze ich im Regionalzug von Bern nach Solothurn. Die Landschaft präsentiert sich einheitlich in Weiss – fast wie in einem Märchen. So stelle ich mir Sibirien vor. Die Natur entschleunigt das Leben. Niemand ist mehr schnell unterwegs, was ich in diesem Moment sehr geniesse. Esther von Siebenthal erwartet mich am Bahnhof in Solothurn. Es schneit und schneit, und der zehnmünütige Fussmarsch verwandelt uns in Schneefrauen. Die behagliche Wärme im schönen Zuhause der Pfarrersfrau tut gut.

Meine erste Frage ist klar, schliesslich dreht sich die nächste Stunde um ein einzigartiges Naturmaterial.

Frau von Siebenthal, was fasziniert Sie an Wolle?

Seit ich denken kann, fasziniert mich dieses wunderbare Material. Ich hatte eine Tante in St. Gallen, die einen kleinen Laden in ihrer Wohnung besass. Ich liebte es, als Kind bei ihr zu sein und beim Beraten der Kundinnen meine Ohren zu spitzen. Wolle ist extrem vielfältig; es gibt unzählige Gestaltungsmög-



Wann starteten Sie Ihre Angorawolleproduktion?

Wir waren damals vier Frauen, die sich zum Ziel setzten, modische Produkte aus diesem feinen Material zu kreieren. Wir wollten auch farblich Akzente setzen und pröbelten lange an den Färbungsprozessen mit Naturmaterialien. Es war uns wichtig, leuchtende und moderne Farbtöne zu erzielen. Lange arbeiteten wir intensiv - und «nur» für uns.

Auf der Zugfahrt nach Luzern zu einer Seidenkammgarnspinnerei sassen wir vier Frauen in einem Abteil, strickten und unterhielten uns über unsere Passion. Eine Frau beobachtete uns und äusserte sich fasziniert über unsere Wolle. Sie wollte sie auf der Stelle kaufen. Wir schenkten ihr einen Knäuel und waren uns einig, dass wir nun unsere Wolle vermarkten müssen. Wir beschlossen, bei der «Creativa» in Zürich einen Stand zu mieten: Das war der Startschuss.

Viel Wolle für wenig Frauen?

Ja, ich habe mittlerweile, nachdem ich immer etwa sechs Kaninchen mein Eigen nennen durfte, selber keine Tiere mehr. Ich beziehe die Wolle aber von Züchtern aus der Schweiz, - vor allem aus der Gegend zwischen Olten und

Genf - und verarbeite so einiges an Material. Früher wurde die Wolle in Fässern gelagert - manchmal falsch - und wurde so leider zerstört;

oder die Kaninchen wurden von ihrer Unterwolle befreit und das Material weggeschmissen. Jetzt haben wir es eigentlich im Griff. Es ist ein schöner Kreislauf, der allen Beteiligten dient.

Erläutern Sie uns Ihre Philosophie rund ums Spinnen.

Spinnen hat für mich ganz viel mit dem Leben zu tun: Beim Spinnen liegt ein grosses «Gnusch» in meinem Schoss. Es sind ganz viele Haare, die in alle Richtungen abstehen. Dann entsteht ein Faden, also etwas Geordnetes. Ich erlebe immer wieder persönlich, dass ich vieles in meinem Leben so ordnen kann. Das meditative Treten des Spinnrades, das immer im gleichen Rhythmus stattfinden muss, hilft mir, mein Leben zu ordnen. Alle Fäden liegen in der gleichen Richtung und es entsteht

Und sollte ich noch einmal die Tage beginnen, ich würde denselben Faden spinnen.

Theodor Fontane (1819-1898)

eine Ordnung. Wir sollten ja auch wenn ein Problem ansteht, Ordnung in unsere Gedanken bringen. Ich bringe beim Spinnen Ordnung in mein Leben und lasse etwas sehr Schönes dabei entstehen, - ein wunderbarer Prozess. Andere joggen oder machen Yoga, ich spinne. Ich merke auch immer wieder, dass mir diese Tätigkeit in meinem Berufsalltag hilft. Ich bin im Beruf voll präsent, dann komme ich in mein Atelier und kann mich hier erholen, obwohl es oft auch viel zu tun gibt.

Die Unterwolle von Gempa und Zora verarbeitete Esther von Siebenthal einst zu wunderbarer Angorawolle.



IMMER MEHR SPORTUNFÄLLE PASSIEREN ZU HAUSE.

Original DR. ANDRES Wallwurzsalbe

Bei Prellungen, Verstauchungen und Zerrungen.
Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Dr. Andres Pharma AG



spinne, dann zwirne ich die Wolle zusammen mit Seide. Danach wird sie gewaschen. Zuletzt entstehen Knäuel à 25 Gramm. Dies ist ein langer Prozess, der sich für mich aber lohnt, weil das Endprodukt sich sehen lassen kann.

Mein Mann hat mir in unserem Maiensäss in der Nähe von Gstaad eine Färberei eingerichtet. Dort tauche ich dann jeweils in die Welt der Pflanzen und Wolle ein und lasse mich vom Endprodukt überraschen.

**Der Aufwand ist riesig.
Wird das Endprodukt so nicht fast unbezahlbar?**

Ich kann meine Arbeit nicht rechnen. Das würde niemand bezahlen. Ich habe mir aber zum Ziel gesetzt, dass meine Wolle bezahlbar sein soll. Meine Babymütze können auch zwei Winter getragen werden. So ist der Preis nicht allzu hoch. Meine Kundschaft ist so zufrieden mit meiner Wolle und den Endprodukten, dass ich bereits ein ganzes Album besitze mit Fotos der Babys und Kinder, die meine Mützen oder Jäckchen tragen. Das ist ein schönes Feedback und für meine Arbeit und meine Seele sehr wichtig. Diese Rückmeldungen sind wie ein Lohn für mich. Ich mache auch etliche Strickpakete mit Anleitung und Material, so können die Frauen die Objekte selber stricken.

Eine Decke als Vorbereitung aufs Baby?

Manchmal werde ich von Kundinnen inspiriert. Einmal besuchte mich eine Mutter mit ihrem Baby. Sie wollte Mützen probieren und nahm ihr Kind aus dem Wagen, eingewickelt in eine vollsynthetische Decke, die mir die Haare zu Berge stehen liess. Das gab mir die Idee, eine Babydecke zu kreieren, die während einer Schwangerschaft nach Anleitung rituell und emotional auf die Geburt vorbereiten kann. Es sind die vierzig Schwangerschaftswochen, - also für jede Woche wird eine Runde gehäkelt. Zusätzlich zur Anleitung wird genau beschrieben, wie weit der Fötus in seiner Entwicklung ist. Auch hier wird wieder das Medizinische mit dem Kreativen verbunden.

Was fühlen Sie bei der Ausübung Ihrer Passion?

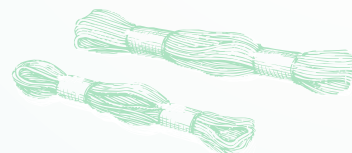
Das Faszinierendste an meiner Arbeit ist, dass ich nicht in einen Wollladen gehen muss, um dort einen Knäuel zu kaufen. Von dieser Wolle weiss ich nicht, wie sie entstanden ist. Bei meiner Wolle habe ich den ganzen Prozess - vom Gewinnen der Kaninchenwolle bis zum fertigen Knäuel - selbst erlebt und Einfluss genommen, alles ist durch meine Hand gegangen. Das ist

für mich sehr schön und bereitet mir grosse Freude und viel Befriedigung. Meine Pflanzenfarben haben mich erzogen. Am Anfang hatte ich noch nicht viel Ahnung und arbeitete eigentlich immer nach Rezept. Heute färbe ich nach Gefühl. Mein Erfahrungsschatz ist mittlerweile riesig. Aber manchmal möchte ich einen ganz bestimmten Ton färben, zum Beispiel ein Hellgrün oder ein sattes Pink, was nicht immer gelingt. Nun habe ich herausgefunden, dass das Färben mit Leitungswasser ein anderes Resultat erzielt, als wenn ich Quellwasser verwende. Ich musste lernen, dass ich den Farbton nicht beeinflussen kann. Eine Meisterin des Färbens hat mir folgenden Satz gesagt: «Der Färbeprozess ist erst nach dem Waschen abgeschlossen.» Eine wichtige Erkenntnis für mich und meine Arbeit.

Am Ende des Gesprächs tauchen wir in das schöne Atelier ein, paradiesisch für mich. Kleine Kostbarkeiten wie Engel, Hasen, Babymützen, eine gebärende Katze aus Wolle und ganz viel anderes - alles beseelt und mit viel Liebe hergestellt - faszinieren mich! Und dann natürlich die wundervollen Knäuel aus Angora und Seide mit Pflanzen gefärbt! Ich kann Frau von Siebenthal nicht verabschieden, bevor ich Wolle kaufe, um meiner Enkelin Pulswärmer zu stricken.

Wenn Sie auch in diese wunderbare Welt eintauchen möchten, erfahren Sie mehr unter: angorakaninchenwolle.ch

Nach einem spannenden Gespräch gehe ich wieder in den Winter hinaus. Solothurn ist mittlerweile noch weisser geworden. Und wieder geniesse ich die absolute Ruhe und Lautlosigkeit. Meine selbst gestrickte Stola wärmt mich ...



Alle Fotos und Titelbild: Esther von Siebenthal

Beschreiben Sie Ihre Arbeitsschritte.

Wie gehen Sie vor?

Zuerst wird das Kaninchen von seiner Unterwolle befreit, ein Prozess, der auch für das Tier wichtig ist, weil die Unterwolle oft verfilzt. Die verfilzte Unterwolle ist unangenehm für das Kaninchen. Dann färbe ich die Wolle. Das hat einen wichtigen Grund: Wenn ich die Wolle zuerst spinne und dann ins Pflanzenfarbbad lege, kann es sein, dass die Färbung wie Batik aussieht. Ich möchte aber eine reine Färbung erzielen. Der Batikeffekt sieht beim gestrickten Endprodukt nach meinem Empfinden unschön aus. Der weitere Schritt ist das «Karden». Heute karde ich meine Wolle allerdings nur noch selten. Dann setze ich mich ans Spinnrad und



Esther von Siebenthal war am 12. März 2015 zu Gast bei Kurt Aeschbacher. Sie können diese Sendung im Internet nachschauen: Auf SF1 Play, Aeschbacher, «alles Spinner?» Es lohnt sich!



Sylvia Felber ist Redaktionsleiterin der Schweizer Hausapotheke seit 1991, Heimweh-Baslerin und FCB-Fan.

Lasertherapie bei Scheidentrockenheit

Die medizinische Lasertherapie im gynäkologischen Bereich erlebt in jüngster Zeit einen deutlichen Aufschwung. Das liegt auch daran, dass wissenschaftliche Studien zunehmend die Wirksamkeit dieser Methode bestätigen.

Der Gynäkologe, Dr. Helge Köhler, beantwortet Fragen zur Lasertherapie.

Bei welchen Krankheitsbildern ist der Laser sinnvoll?

Insbesondere bei der Scheidentrockenheit mit Irritationen und Beschwerden bei der Sexualität kann die Lasertherapie zu einer deutlichen Verbesserung der Symptome führen. Aber auch bei leichten Formen der Urininkontinenz und bestimmten Hauterkrankungen (Lichen sclerosus) ist der Laser sinnvoll. Überdies kann der Laser auch

bei Senkungsbeschwerden in Erwägung gezogen werden.

Was ist das Prinzip der Lasertherapie?

Durch einen CO₂-Laser wird Wärmeenergie gezielt in die Bindegewebschichten unter der Haut appliziert. Die Behandlung stösst eine Reihe von Veränderungen an. Es wird neues Kollagen gebildet und die Schleimhaut besser durchblutet. Dadurch verbessern sich sowohl Stützfunktion als auch Elastizität des Gewebes. Der Effekt ist anhaltend und bereits nach der ersten Anwendung spürbar.

Gibt es Gefahren oder relevante Nebenwirkungen?

Für eine erfolgreiche Therapie sind die korrekte Diagnose, eine gute Ausbildung des Anwenders sowie ein geeignetes Lasersystem essenziell.

Wie ist der Ablauf der Therapie?

Vor der Anwendung erfolgt eine ausführliche Information an die Patientin. Relevante Erkrankungen werden ausgeschlossen. Die eigentliche Therapie dauert nur wenige Minuten. Drei bis vier Sitzungen im Abstand von zirka vier bis sechs Wochen sind in aller Regel ausreichend.

Gibt es unterschiedliche Lasersysteme?

Es gibt zahlreiche Lasersysteme auf dem Markt. Der MonaLisa Touch besticht durch eine besondere Form des «pulse shaping». Dadurch wird eine hohe Energiemenge auf sehr schonende Art und Weise in das Zielgewebe eingebracht.

Wird die Lasertherapie von der Krankenkasse übernommen, mit welchen Kosten ist zu rechnen?

Leider werden die Kosten von der

Krankenkasse nicht übernommen. Für drei bis vier Sitzungen ist mit Fr. 1500 zu rechnen. Folgekosten entstehen nicht.

Können Sie die Lasertherapie der Scheide und der äusseren Genitale zusammenfassen?

Die Lasertherapie ist eine sichere, nebenwirkungsarme, effektive und schonende Option für zahlreiche gynäkologische Krankheitsbilder. Sie ist ein wertvolles Verfahren für die Wiederherstellung und Erhaltung der weiblichen Gesundheit.

Dr. med. Helge Köhler

Facharzt für Gynäkologie und Geburtshilfe FMH
Bleicherweg 68, 8002 Zürich
Telefon +41 (0)44 202 19 09
info@citigyn.ch
www.citigyn.ch
www.mondlistouch.ch

 **Arkopharma**
LABORATOIRES

Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

FÜR IHREN KOMFORT, OHNE DIE DARMFLORA ZU DESTABILISIEREN.

Bei ARKOPHARMA wissen wir, dass alltägliche Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

CYS-CONTROL® FORTE ist eine 100 % pflanzliche Lösung, die bei ersten Anzeichen verwendet werden sollte.

CYS-CONTROL® FORTE kombiniert 3 aktive Substanzen pflanzlichen Ursprungs: 2 g D-Mannose, 36 mg de PACS Cranberry und 130 mg Heidekraut.**

89% der Benutzer sind zufrieden und würden es weiterempfehlen*

*Verwendungstest an 81 weiblichen Freiwilligen (Januar 2017) mit die Kombination D-Mannose + Cranberry.** Proanthocyanidines

ARKOPHARMA

PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.



www.arkopharma.com



Heimtückische Teilchen in der Luft

Die moderne Lebensweise bringt neue Arten von Staub mit sich. Sie können die Gesundheit beeinträchtigen.

Seit einigen Jahren kennt die Heilkunde ein neues Krankheitsbild, das sich durch Symptome wie Reizung der Nasen- und Rachenschleimhäute, Augenentzündungen, Schlapheit, Übelkeit und auch als nervöse Beschwerden bemerkbar machen kann. Es sind mögliche Anzeichen für das so genannte «Sick Building Syndrom». Deutsch könnte man dieses Leiden ungefähr mit «krank machendes Gebäude Syndrom» umschreiben. Gemäss einer Untersuchung der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist die Innenluft in manchen Gebäuden heute von sehr mangelhafter Qualität. Um den Energieverbrauch zu drosseln, wurden in den letzten Jahren viele Immobilien zusätzlich isoliert. Bei Neubauten gehören wärmedämmende Massnahmen sogar zum Standard. Als Folge davon wird die Raumluft weniger rasch erneuert. Der Luftaustausch, der früher über Fenster-, Tür- und Mauerritzen erfolgte, findet heute kaum mehr statt. Dadurch können sich Feinstaub sowie schädliche Dämpfe konzentrieren.

Staubpartikel von Druckern

Normalerweise besteht die chemische Zusammensetzung der Luft zu 78 Prozent aus Stickstoff, zu 21 Prozent aus Sauerstoff sowie zu 0,93 Prozent Edelgasen und 0,03 Prozent Kohlendioxid. Zusätzlich kann sie eine Vielzahl von Schadstoffen enthalten. In Regalen, Polstermöbeln, Spannteppichen, Bodenbelägen sowie in Wandanstrichen steckt einiges an Chemie, etwa in Form von Klebstoffen, Lacken oder Insektenschutzmitteln, die sich

in der Raumluft verteilen. Zudem enthalten manche Materialien wie Hölzer von Natur aus Inhaltsstoffe wie ätherische Öle, die nicht alle Menschen gleich gut vertragen. Allergische Reaktionen und andere Befindlichkeitsstörungen sind möglich. Feinstaub sowie chemische Dämpfe werden auch von scheinbar unbedenklichen Dingen wie Papierhandtüchern, Kehrriechsäcken oder bügelfreien Kleidern abgesondert. Als weitere Quelle gelten Drucker und Kopiergeräte, die über den Toner sowie über die Kühlgebläse Feinstaubpartikel herumwirbeln. Eine weitere Immissionsquelle kommt hinzu: Neben Kohlendioxid, dem Abbauprodukt des Atemprozesses, sondert der Mensch rund 150 weitere Stoffe ab. Menschen geben zudem durch die Atemluft und durch Schwitzen Feuchtigkeit ab. In Wohnräumen und in Büros, in denen sich dauerhaft mehrere Personen aufhalten, ist die Lüfterneuerung daher besonders wichtig, auch bezüglich der Luftfeuchtigkeit. Liegt sie zu hoch, etwa durch stauende Feuchtigkeit nach dem Duschen, dem Kochen oder von ungeeigneten Luftbefeuchtern, bildet sich Schimmel. Dessen Partikel können sich im Raum verteilen und bei sensiblen Personen zu Beschwerden führen. Wo Klimaanlage in Betrieb sind, ist deren regelmässige Wartung wichtig, damit die vom Gerät herausgefilterten Staubpartikel nicht wieder in den Raum geblasen werden.

Zimmerpflanzen als Luftreiniger

Bei energieoptimierten Immobilien ist zu

trockene Raumluft eine mögliche Auswirkung, speziell in der Winterzeit. Beispielsweise werden bei Zimmern mit Bodenheizung Werte von 20 bis 25 Prozent erreicht. Optimal sind 40 bis 60 Prozent für das Wohlbefinden. Bei empfindlichen Personen kann die Trockenheit die Schleimhäute und die Atemwege reizen und zu Schlapheit führen. Zudem fliegen in warmer trockener Luft besonders viele schadstoffbelastete Staubpartikel herum. Sie erreichen infolge mangelnder Luftumwälzungen sehr hohe Konzentrationen. Wie verschiedene Studien gezeigt haben, können besonders feine Staubpartikel über die Lungen in den Blutkreislauf eindringen. Mögliche Folgen sind etwa chronische Bronchitis sowie Herz-Kreislaufprobleme. Abhilfe können spezielle Wand- und Bodenbeläge schaffen, die schädliche Substanzen absorbieren. Auch einzelne Zimmerpflanzen wirken als Luftfilter: Bogenhanf, Kentia-Palme, Drachenbaum, Grünstilbe sowie Efeu. Studien haben ergeben, dass sich Menschen in Räumen mit Zimmerpflanzen grundsätzlich wohler fühlen.



Adrian Zeller verfügt über eine mehrjährige Praxiserfahrung im Gesundheitswesen. Seit 1995 ist er journalistisch und publizistisch tätig.

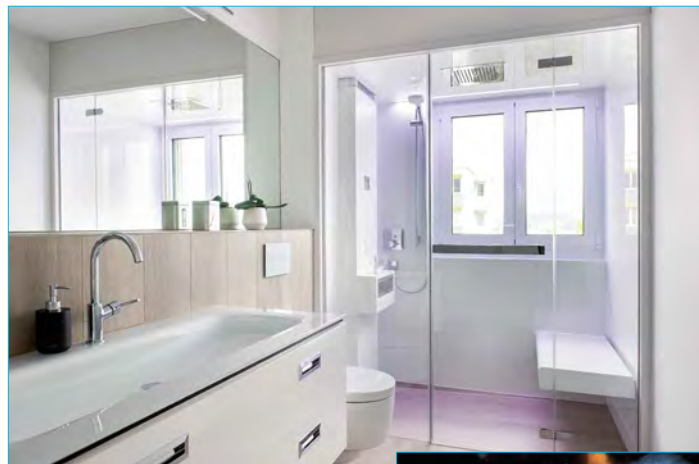
Die *Wellness-Oase* für Zuhause

Das innovative Naturkräuter-Dampfbad von Küng Wellness AG sorgt im heimischen Bad für ein Wohlfühlerlebnis der Extraklasse. Dank der weltweit einzigartigen und patentierten Vapor-sana-Technologie entsteht der Dampf hier nicht durch Druck und hohe Temperatur, sondern wird sanft und schonend in Umlauf gebracht.

Bei herkömmlichen Dampfbädern können unangenehme Hitzestaus und ungleichmässig heisse Zonen entstehen. Thomas Hunziker, Enkel des Erfinders des Naturkräuter-Dampfbads, erklärt: «Vor über 40 Jahren setzte sich mein Grossvater zum Ziel, ein Dampfbad zu entwickeln, das für gleichmässig warmen und wohltuenden Kräuterdampf von Kopf bis Fuss sorgt.

Dank seiner Entwicklung kann der ganze Körper über die Haut, unser grösstes Atmungsorgan, von der Wirkung der gesundheitsfördernden Naturkräuter profitieren.» Die Temperatur im Naturkräuter-Dampfbad lässt sich individuell auf angenehme 35 bis 48 °C bei 100-prozentiger Luftfeuchtigkeit einstellen. Bei diesen Temperaturen entfalten die Kräuter optimal ihre Wirkung, ohne zu verbrennen.

Die Kräuter für die Küng-Dampfbäder stammen ausschliesslich aus biologischem Anbau von Höfen aus dem Schweizer Napfgebiet und dem Puschlav. Sie werden ohne Zusatz von Essenzen oder chemischen Stoffen verarbeitet und wirken je nach Sorte beruhigend, entspannend, ausgleichend oder aktivierend. Eine breite Pa-



lette an Kräutern und Kräutermischungen ist im Online-Shop von Küng Wellness erhältlich.

Die Naturkräuter-Dampfbäder passen in fast jedes Bad und glänzen nicht zuletzt durch ihr wunderschönes Design. Jedes Dampfbad wird massgefertigt. Die grosse Vielfalt an Formen, Farben, Oberflächen, Sondereffekten und Fotoumsetzungen lässt keine Wün-

sche offen. Die Wellness-Anlage für Zuhause begeistert auch als tägliche (Erlebnis)-Dusche.

www.kueng.swiss



Natürlicher Gesundheitsschutz in Zeiten erhöhter Ansteckungsgefahr
Bildet eine physikalische Schutzbarriere auf der Schleimhaut. Unterstützt die Abwehr von Viren und Bakterien. Lindert Reizhusten und trockenen Husten.

30 Lutschpastillen Pharmacode 7773613, 50 Lutschpastillen Pharmacode 7779563



Mit 66 Jahren ...

... da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spass daran, mit 66 Jahren, da kommt man erst in Schuss, mit 66 - ist noch lange nicht Schluss!

Kennen Sie dieses Lied von Udo Jürgens? Es war das Jahr 1977, als er mit diesem Lied erstmals an die Öffentlichkeit gelangte. Damals war ich gerade 23 und entsprechend hatte ich das Gefühl, dass dieses Lied mit mir rein gar nichts zu tun hätte. 66 Jahre, das dauert doch noch eine Ewigkeit ... Mittlerweile bin ich zur Erkenntnis gelangt, dass auch Ewigkeiten offensichtlich ziemlich schnell vorübergehen können, kürzlich war es nämlich soweit. Jetzt also bin ich doch tatsächlich auch schon 66, viel früher, als ich es erwartet hatte. Diese Tatsache verschafft mir nun einen legitimen Grund, den Text dieses Lied etwas genauer unter die Lupe zu nehmen und dabei einen Bezug zu meinen 66 Jahren herzustellen.

«Ihr werdet euch noch wundern, wenn ich erst Rentner bin, sobald der Stress vorbei ist, dann lang ich nämlich hin ...».

Stress! Ein geflügeltes Wort, überall wird davon gesprochen und ebenso davor gewarnt. War denn mein Berufsleben auch voller Stress? Nein, denke ich. Viel gearbeitet habe ich zwar schon und oft war es auch ziemlich mühsam und manchmal auch sehr anstrengend, aber voller Stress war mein Berufsleben ganz sicher nicht. Weshalb wohl? In meinem über 40 Jahre dauernden Berufsleben hatte ich das Glück, immer Tätigkeiten verrichten zu können, die ich grundsätzlich sehr gerne tat. So war die Arbeit für mich (mit ein paar wenigen Ausnahmen) kein «Muss», sondern vielmehr ein «Will». Und das, glaube ich, war ein entscheidender Grund dafür, dass mich die Arbeit grundsätzlich nicht stresste. Dazu kommt noch etwas: Viele jüngere Menschen glauben, dass dereinst bei der Pensionierung alle Probleme gelöst sein werden. Doch auch das stimmt nicht ganz. Jetzt, wo ich eigentlich pensioniert bin (trotzdem aber noch in einem kleinen Ausmass dies und jenes arbeite), stehe ich trotzdem tagtäglich vor gewissen Herausforderungen. Früher war es klar: Ich hatte meine Arbeitszeiten,

meine Aufgaben, die Tage waren strukturiert, viele Termine waren vorgegeben. Nun bin ich weitgehend selber dafür verantwortlich, wie ich meine Tage gestalte. Das heisst: Ich muss mich selber organisieren, ich muss meinen Tagen selber eine Struktur geben und vor allem: ich muss mich dauernd selber motivieren. An den meisten Tagen könnte ich ja bis am Mittag im Bett bleiben, dann ein wenig Kaffee trinken, ein wenig Zeitung lesen und einen Spaziergang machen. Doch täte ich nur das, hätte ich wahrscheinlich jeden Abend ein Problem, wenn ich auf einen verträdelten Tag zurückblickte. Also will ich doch meine Tage mit Leben füllen, ich will etwas Sinnvolles verrichten und ich will abends mit einem guten Gefühl ins Bett gehen. Übrigens: Wie ich einmal gelesen habe, hängt das Glück weniger von Geld, Reichtum oder Macht ab, sondern vielmehr davon, ob wir in unserem Leben einen Sinn sehen und dementsprechend unsere Tage gestalten. Ich bin fest davon überzeugt, dass das stimmt. Je älter ich werde, desto überzeugter bin ich davon. Also das heisst für mich: Steh auf am Morgen und tue etwas Sinnvolles, oder wie das berühmte Wort aus der römischen Zeit besagt: «Carpe diem» (nutze den Tag). Was Udo Jürgens mit «dann lang ich nämlich hin» genau meint, entzieht sich meiner Kenntnis. Ich jedenfalls tue dies und jenes und bin ganz zufrieden dabei.

«Dann fön' ich äusserst lässig, das Haar, das mir noch blieb, ich ziehe meinen Bauch ein und mach' auf 'heisser Typ' ...»

Tja, einen Fön brauche ich schon lange nicht mehr, ich würde mir damit höchstens Brandwunden an der Kopfhaut zuziehen. Den Bauch allerdings möchte ich manchmal schon auch ein wenig einziehen, der ist doch tatsächlich im Verlaufe der zweiten Lebenshälfte etwas gewachsen. Doch den ganzen Tag den Bauch einziehen ...? Nein, das wäre mir dann doch zu anstrengend. Wie ich zunehmend bemerkt habe, heisst älter werden vor allem auch

loslassen. Vieles verändert sich und meine momentane Fitness lässt sich nicht mehr vergleichen mit derjenigen, die ich mit 25 oder mit 30 noch hatte. Da ein Zipperlein, dort ein Zipperlein, beim Wandern spüre ich das Knie, beim Treppensteigen die Hüfte und auch die Zähne sind offensichtlich nicht für ein 100-jähriges Leben gebaut. Wird man älter, so muss man akzeptieren, dass die Kräfte allmählich schwinden, dass sich der Körper verändert und dass halt einfach nicht mehr alles möglich ist, was früher möglich war. Ist das schlimm? Soll ich mich darüber ärgern? Nein, ist es nicht, es liegt offenbar in der Natur der Sache. Und auf keinen Fall möchte ich mit aller Gewalt auf «jung und heisser Typ» machen. Das scheint mir lebensfremd zu sein, ausserdem wäre das mir viel zu mühsam. Und letztlich auch völlig sinnlos.

«Ich kauf' mir ein Motorrad und einen Lederdress und fege durch die Gegend mit 110 Pferdestärken ...»

In den 70er-Jahren, als Udo Jürgens dieses Lied schrieb, war es offenbar noch cool, mit 110 Pferdestärken durch die Gegend zu rasen. Bei dem Verkehr, den wir mittlerweile haben und im Angesicht der Klimaveränderung scheint mir das keine Option mehr zu sein. Manchmal macht es mich wirklich traurig, wenn ich sehe, wie wir in den letzten 50 Jahren intensiv an der Zerstörung der Erde gearbeitet haben: vergiftete Böden, zubetonierte Städte, verpestete Luft, verseuchte Gewässer, Plastik im Meer, schwindende Gletscher ... Das kann mir doch einfach nicht gleichgültig sein. Und, um zurück zur Frage nach dem Sinn des Lebens zu kommen, hier läge doch auch eine Aufgabe, zu deren Lösung die Pensionierten etwas beitragen könnten, statt mit 110 Pferdestärken sinnlos durch die Gegend zu rasen ...

«Ich sing' im Stadtpark Lieder, dass jeder nur so staunt und spiel' dazu Gitarre mit einem irren Sound ...».



Von Heuschnupfen geplagt?

Eine Pollenallergie kann sehr lästige Symptome mit sich bringen. Vor allem Augen, Nase und Hals sind betroffen und können einem das Leben schwer machen. Gut, wenn Betroffene etwas dagegen tun können.

In der Schweiz leiden rund 20 Prozent der Bevölkerung an einer Pollenallergie, welche somit die häufigste allergische Erkrankung darstellt. Da Pflanzen zu unterschiedlichen Zeitpunkten blühen, tritt Heuschnupfen individuell zu verschiedenen Zeiten oder mehrfach im Jahr auf. Rund 70 Prozent der Betroffenen reagieren auf Gräserpollen, welche ab Ende April bis Mitte Juli blühen. Die 8000 verschiedenen Grasarten, welche Unmengen von Pollen produzieren, können bei optimalen Wind-

bedingungen bis zu 500 Kilometer zurücklegen. Für Pollenallergiker reichen bereits 20 einzelne Pollen pro Kubikmeter Luft, um Symptome auszulösen.

Man kann den Pollen kaum ausweichen. Wer allergisch auf sie reagiert, ist ihnen täglich ausgesetzt. Sie fliegen durch die Luft, legen sich aufs Haar, in die Kleider, aufs Kopfkissen, und vor allem kleben sie auf den Schleimhäuten von Nase, Rachen und Augen. Die erste Priorität für Allergiker muss daher immer sein, den Kontakt mit den allergieauslösenden Pollen so gut wie möglich zu vermeiden. Oft reicht aber diese Massnahme alleine nicht aus, um Heuschnupfen komplett zu vermeiden. Zur Linderung der Allergiesymptome stehen zum Beispiel homöopathische Augentropfen

und Pollen-Blocker Kaugummi zur Verfügung, die Abhilfe schaffen können. Die Produkte können

miteinander kombiniert werden und sind auch für Kinder geeignet.

Bei Heuschnupfen: Similasan bietet Ihnen die passenden Produkte. Diese können Erleichterung verschaffen und die Symptome von Heuschnupfen werden gelindert. Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Similasan Allergisch reagierende Augen sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilagen. T&S Eye Care Management AG

Spitalregion Luzern/Nidwalden

luzerner kantonsspital
LUZERN SURSEE WOLHUSEN



Podcast «Gsond ond zwäg is Alter»

Expertinnen und Experten des Luzerner Kantonsspitals geben Auskunft zu verschiedenen Gesundheitsthemen – zum Hören auf Podcast.

1. Was ist eine Altersabhängige Makuladegeneration und wie kann diese Augenerkrankung behandelt werden?

Dr. med. Martin Schmid, Chefarzt ad Personam, Augenklinik

2. Darmkrebs – ist eine Heilung möglich? Vorsorge, Abklärung, Operation und Nachbehandlung

- Dr. med. Patrick Aeppli, Chefarzt Gastroenterologie/Hepatology
- Prof. Dr. med. Jürg Metzger, Chefarzt Viszeralchirurgie
- Dr. med. Ralph Winterhalder, Co-Chefarzt Onkologie

3. Herzrhythmusstörungen im Alter

PD Dr. med. Richard Kobza, Chefarzt Kardiologie, Herzzentrum

4. Was tun gegen Knochenbrüche im Alter?

Prof. Dr. med. Matthias Knobe, Klinikleiter und Chefarzt Orthopädie/Unfallchirurgie

5. Rehabilitation kennt kein Alter

Dr. med. Udo Courteney, Chefarzt und Leiter Rehasentrum LUKS Wolhusen

6. Schlaganfall – wie kann man ihn verhindern und wie behandeln?

- Prof. Dr. med. Martin Müller, Co-Chefarzt und Leiter stationäre Neurologie, Neurozentrum
- Dr. med. Manuel Bolognese, Leiter Stroke Center und Oberarzt Neurologie mbF, Neurozentrum
- Dr. med. Grzegorz Karwacki, Leitender Arzt Neuroradiologie, Neurozentrum

7. Schwerhörigkeit im Alter und Möglichkeiten implantierbarer Hörsysteme

- Prof. Dr. med. Thomas Linder, Chefarzt HNO
- Susana Castellanos, Hörgeräteakustikerin

Alle Gespräche sind hier abrufbar: luks.ch/podcasts

Luzerner Kantonsspital | kommunikation@luks.ch | luks.ch | 041 205 40 00

In Kooperation mit **PRO SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER
lu.prosenectute.ch

Diese Liedzeile gefällt mir schon besser: Lieder singen, Musik machen, das ist doch tatsächlich auch etwas für ältere Semester. Musik hat mit dem Alter oder mit Generationen nämlich rein nichts zu tun, Musik hält bekanntlich geistig frisch und tut der Seele gut. Musik ist übrigens ein sehr wichtiger Bestandteil meines Lebens, allerdings muss der Sound nicht «irre» sein, ich mag eher ruhige Klänge, meinem Alter halt entsprechend ...

«Und voller Stolz verkündet mein Enkel Waldemar, der ausgeflippte Alte, das ist mein O-papa!»

Enkel habe ich keinen, aber vier Enkelinnen. Ob sie darauf stolz wären, wenn ich ein ausgeflippter Opa wäre, weiss ich nicht. Sie sind noch zu klein, um mit ihnen darüber zu diskutieren. Und: ich brenne eigentlich gar nicht so darauf, dass meine Enkelinnen stolz auf mich sind, mir genügt es, wenn sie mich gut mögen und ich für sie zumindest hin und wieder etwas Gutes tun kann. Stolz ist meines Erachtens etwas, was zu älteren (und hoffentlich reiferen) Personen eigentlich gar nicht mehr passt. Freude empfinden ja, stolz sein eher nein. Irgendjemand hat einmal folgenden bemerkenswerten Satz geschrieben: «Es gibt Menschen, die werden nicht



erwachsen, die werden nur alt». Hoffentlich gehöre ich nicht zu dieser Gruppe ...

«Mit 66 - ist noch lange nicht Schluss!»

Dieser letzte Satz des Refrains («mit 66 - ist noch lange nicht Schluss») könnte ich sofort unterschreiben. Auch ich habe das Gefühl, dass noch nicht Schluss ist. Wie lange es noch dauert, weiss ich natürlich nicht. Und wirklich wichtig ist mir diese Frage auch nicht. Es kann ja nicht darum gehen, möglichst alt zu werden, vielmehr geht es doch darum, aus den verbleibenden Tagen das

Bestmögliche zu machen (nicht das Leben mit Tagen füllen, sondern die Tage mit Leben füllen). Es gibt noch so vieles, was man in diesem Alter unternehmen kann, es gibt doch so vieles, was Sinn und entsprechend Freude macht. Dazu gehört für mich auch, die Momente intensiver zu leben, statt wie früher immer auf irgendetwas zu warten («wenn ich dann einmal gross bin, werde ich ...»). Oder wie sagte doch Erasmus von Rotterdam: «Du triffst Vorsorge für das Alter, damit dem Körper nichts fehle. Solltest du dir nicht Gedanken darübermachen, ob der Seele etwas fehlt?»

Ja, ich glaube, das sollte man ...



Albin Rohrer ist Berater, Coach, Autor, Kurs- und Seminarleiter sowie Musiklehrer.

Virtuelles Magenband lässt **Pfunde** verschwinden

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

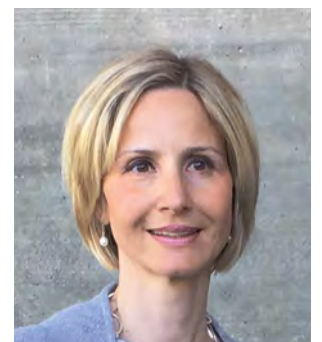
Übergewichtige, die sich für eine Magenband-Hypnose interessieren, haben oft schon unzählige Diäten erfolglos hinter sich. Sie sehen in dieser Behandlung ihre letzte Hoffnung. Als Voraussetzung für eine erfolgreiche Hypnose muss der Wille vorhanden sein, die Ernährung und andere Lebensgewohnheiten umstellen zu wollen. 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 Essverhalten 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 Klient 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 Sitzung à drei Stunden fünfzig Kilogramm innert eines Jahres abgenommen.



Daria Peter

mental coaching
Bäderstrasse 25
5400 Baden
dariatpetermentalcoaching.ch

Starke Nerven und innere Ruhe in stürmischen Zeiten

Es sind gerade schwierige Zeiten und die aktuelle Situation macht vielen zu schaffen. Zusätzlich verstärkt die dunkle Jahreszeit Sorgen, Ängste und Ungleichgewichte. Mit Kräuterrezepturen und Ernährungstipps aus der Tibetischen Tradition bewahrt man starke Nerven und innere Ruhe.

Es gibt wohl kaum jemanden, an dem die Coronakrise und ihre Massnahmen einfach so spurlos vorübergehen. Viele sind einsam, andere machen sich Sorgen um Angehörige, ihren Arbeitsplatz oder ihre Existenz. Umgekehrt gibt es jene Gruppen, die durch diese Herausforderung so stark mit Arbeit überlastet sind, dass an wirkliche Erholung von Körper und Geist gar nicht zu denken ist. Eins haben alle Betroffenen gemein: Die Nerven laufen am Limit, Ruhe finden wird zum Wunschtraum und man fühlt sich «durch den Wind» und ausgepowert.

Aus Sicht der Tibetischen Lehre führen Stress, Überbelastung, Ängste und Sorgen zu einer Zunahme der Wind-Energie (Tib.: Lung). Die Wind-Energie ist im Körper unter anderem verantwortlich für die Informationsverarbeitung und alles, was den Geist bewegt. Zu viel Wind und über längere Zeit anhaltende Belastungen stören das Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung. Loslassen fällt zunehmend schwer, die Gedanken kreisen unaufhörlich und man fühlt sich überfordert und hilflos. Dadurch werden die Erholungsphasen zu kurz oder instabil und man verliert an Leistungsfähigkeit. Es entwickelt sich nach und nach ein Teufelskreis.

Die Tibetische Konstitutionslehre verfolgt das ganzheitliche Gleichgewicht der Energien im Körper. Für das Gleichgewicht der «Wind-Energie» und für mehr mentale Gelassenheit empfiehlt die Tibeti-



sche Lehre weniger kalte und rohe Speisen (Rohkost) zu konsumieren. Dafür soll man warmen, wärmenden und nährenden Speisen wie Suppen oder Eintöpfen mehr Platz einräumen und warme Getränke vorziehen. Alles was von Natur aus süss schmeckt, beruhigt die «Wind-Energie». Damit sind nicht Zucker oder Schokolade gemeint, sondern Nahrungsmittel wie Bananen, Datteln, Kürbis, Maroni, Kartoffeln, Karotten oder Reis. Sie erden und sorgen im mentalen Sinn für mehr Boden unter den Füßen. Zusätzlich kann man den Speisen mit wärmenden Kräutern und Gewürzen wie zum Beispiel Zimt, Kardamom, Thymian, Muskatnuss oder Fenchel zu ausbalancierender Energie verhelfen.

Kräuter und Gewürze spielen in der Tibetischen Konstitutionslehre eine zentrale Rolle, um das innere Gleichgewicht der Energien wiederherzustellen. Die Muskatnuss ist ein wichtiger und viel verwendeter Bestandteil von Kräuterrezepturen, welche die «Wind-Energie» harmonisieren. Sie beruhigt den Wind und sorgt für mehr Gelassenheit. Daneben verwendet man

erdende und verwurzelnde Kräuter wie zum Beispiel Süssholz (süßes Geschmack: Boden unter den Füßen). Einhüllende und balsamische Gewürze wie Weihrauch, Kümmel und Gewürznelke runden die Rezeptur ab und sorgen für ein wohlige, beschütztes und warmes Gefühl. Zusammen mit Magnesium* vereinigen sich die Bestandteile zu PADMA NERVOBEN.

PADMA NERVOBEN sorgt für starke Nerven und innere Ruhe in stürmischen Zeiten. *Magnesium trägt zu

einer normalen Funktion des Nervensystems und zur normalen psychischen Funktion bei.

Neben der Ernährung spielt auch das persönliche Verhalten eine entscheidende Rolle für das innere Gleichgewicht. Sport, Yoga und Meditation auch Entspannungsbäder, Musik oder lesen harmonisieren die inneren Rhythmen und dienen der Entspannung. Ausserdem hilft es, die Nutzung digitaler Medien deutlich zu reduzieren.



padma.ch

Pflanzenknospen gegen Heuschnupfen



Mit viel Fingerspitzengefühl werden die Knospen im Frühjahr von Hand gelesen.

«Lebendigste» der Pflanzen als Regenerations- und Heilkraft für den Menschen nutzbar. «Gemo» ist lateinisch und bedeutet nichts anderes als Knospe. In den frischen Knospen der Pflanzen stecken deren Lebens- und Wachstumskräfte, welche reich an pflanzlichen Wachstumsfaktoren sind. Heuschnupfengeplagte kennen und schätzen die Wirkung der Triebspitzen der Schwarzen Johannisbeere «Ribes nigrum» seit Jahren.

Spagyros Ribes nigrum® hilft aufgrund seiner entzündungshemmenden Eigenschaften bei allen Formen akuter Entzündungen. Die Essenzen werden bei der Behandlung von Halsschmerzen, Erkältungskrankheiten und bei Heuschnupfen-Geplagten sehr geschätzt. Schon mit 3 x 3 Sprühstössen täglich auf die Mundschleimhaut können beachtliche Erfolge erzielt werden. Während der ersten 48 Stunden kann Ribes nigrum bis zu zehnmal täglich angewendet werden.

Das Schweizer Unternehmen Spagyros stellt diese Essenzen in

reiner Handarbeit her. Mit grosser Sorgfalt werden die frischen einheimischen Pflanzenknospen von den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der freien Natur oder aus biologischem Anbau gesammelt und zu hochwertigen Arzneimitteln verarbeitet.

Die überaus hohe Weiterempfehlungsrates der Arzneimittel zeugt von einer aussergewöhnlichen Kundenzufriedenheit. Dem angenehmen Geschmack, der sehr einfachen Handhabung und der problemlosen Dosierung als Mundspray ist es zu verdanken, dass die Akzeptanz, auch bei Kindern und älteren Menschen, sehr gross ist.

Spagyros Ribes nigrum® Mundspray ist in Apotheken oder Drogerien erhältlich.

Weitere Informationen finden Sie auf: ribes-nigrum.ch

In den letzten Monaten beherrschen andere Themen unseren Alltag. Eines ist jedoch gewiss! Der Frühling kommt und für Heuschnupfen geplagte Menschen beginnt die Leidenszeit.

dabei helfen. Die Knospen sind winzig klein und es braucht viel Fingerspitzengefühl, sie zu ernten. Die geballte Energie, die in Pflanzenknospen steckt, wird erst später offensichtlich. In ihnen steckt alles, was die Pflanze am Ende ausmacht.

Die Gemmotherapie macht das

Eine Essenz, aus den Knospen der Schwarzen Johannisbeeren kann



HEUSCHNUPFEN ADE!

Das Kraftpaket aus jungen Pflanzenknospen hilft.




SPAGYROS

Von Swissmedic zugelassenes Arzneimittel • Lesen Sie die Packungsbeilage • Zulassungsinhaber: Spagyros AG • 3076 Worb

Neue *Leichtigkeit* entdecken

Ein Frühjahrsputz tut nicht nur der Wohnung gut, sondern kann auch für den Körper wohltuend sein. Zum Beispiel mit einer Saftwoche als Auszeit für Körper und Geist.

Heute sind wir zu einem grossen Teil umgeben von Überfluss. Nahrung ist jederzeit und überall verfügbar. Zudem ist unser Alltag oft hektisch und vollgepackt. Da kann es sehr entschleunigend sein, sich eine Auszeit zu nehmen und damit bewusst aus dem Hamsterrad auszusteigen.

Eine Möglichkeit für eine solche Auszeit bietet eine Saftwoche. Dabei werden die Nährstoffe während mehrerer aufeinanderfolgenden Tage nur durch Säfte zugeführt. Das ist nicht nur entspannend für den Geist, weil man sich nicht ums Kochen und Essen kümmern muss, sondern es kann vor allem unseren Körper entlasten. Eine Zeit lang auf Nahrung zu verzichten, bietet besonders für den sonst täglich geforderten Verdauungstrakt eine wohlverdiente Pause.

Wie läuft eine Saftwoche ab?

In der **Entlastungsphase** wird die Ernährung allmählich umgestellt. Alkohol, Nikotin und koffeinhaltige Getränke sind tabu, dafür wird viel Flüssigkeit in Form von Tee, Wasser und eben Saft aufgenommen. Leichte Kost ist angesagt. Die darauffolgende **Entschlackungsphase** bedeutet einen völligen Verzicht auf feste Nahrung. Der Tagesbedarf an Nährstoffen wird durch die oben genannten Flüssigkeiten gedeckt. Jetzt werden Fetteinlagerungen gelöst und Giftstoffe aus dem Körper ausgeschieden. Als **Fastenbrechen** bezeichnet man die dritte und letzte Phase. Der Organismus muss sich langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen. Damit er nicht überbelastet wird, empfehlen sich fettar-

me Speisen sowie viel Obst und Gemüse.

Warum Fasten?

Fasten löst in den Zellen wichtige Recyclingprozesse aus – die Zelle beseitigt Abfallprodukte und ernährt sich davon (Ernährung von innen). Dieser Effekt setzt Experten zufolge nach etwa 16 bis 20 Stunden nach der letzten Nahrungseinnahme ein und macht die Zellen jünger und widerstandsfähiger. Weiter zählen ein gestärktes Immunsystem, eine stabilere Darmfunktion, die Linderung chronischer Beschwerden, Gewichtsverlust, eine Sensibilisierung des Geschmacks- und Geruchssinns sowie eine straffere Haut zu den häufigsten physischen Ergebnissen des Fastens. Auf psychischer Ebene kann die Kur zu einem emotionalen Gleichgewicht und zu innerer Ruhe helfen. Eine gute Vorbereitung und ein detaillierter Fastenplan sind für eine erfolgreiche Fastenkur essenziell. Bis zu einer Woche fasten ist für erwachsene, gesunde Menschen in der Regel kein Problem.

Saftfasten mit dem «Rundum-Sorglos-Paket»

Ein entspannter Start in den Früh-

ling geht mit der Biotta Wellness Woche ganz einfach. Die Wohlfühl-Saftwoche in der handlichen Box wurde in Zusammenarbeit mit Ernährungsspezialisten entwickelt und ist seit über 20 Jahren DIE Saftwoche der Schweiz. Dank der optimalen Kombination hochwertiger, biologischer Frucht- und Gemüsesäfte wird der Körper während der Saftkur mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Die Wellness Woche soll eine Verschnaufpause vom «Zuviel» im Alltag sein. Dabei geht es nicht um rigorosen Nahrungsvorzicht, sondern um einen Neustart; weg von hektischem, ungesundem Essen. Neben 11 biologischen Säften finden sich im Wellness-Woche-Paket Rezepte für vor und nach der Saftwoche, ein basisches Badesalz für noch mehr Wohlfühl-Momente und exklusive Yoga-Tutorials zur optimalen Begleitung der Woche. «Die Biotta Wellness Woche ist wahrlich ein Rundum-sorglos-Paket», sagt Sabine Sieber, Filialeiterin des Egli Biofachgeschäftes in Thun, «Durch einen täglichen Newsletter und eine betreute Online-Community, in der sich die Fastenden austauschen können, entsteht zusätzlich ein Gemeinschaftsgefühl. Das hilft, die Woche durchzuziehen.»

Kleine Auszeiten für zwischendurch

Alle, die nicht mehrere Tage am Stück auf feste Nahrung verzichten möchten, finden mit Biotta Mein Safttag #1 und Biotta Mein Safttag #2 neu zwei Säfte, welche speziell für einzelne Safttage entwickelt wurden. Saft #1 für die erste Tageshälfte und Saft #2 für die zweite Tageshälfte des Safttags ermöglichen es, ganz einfach kleine Auszeiten in den Alltag einzubauen.

biotta.ch



Sabine Sieber
ist Filialeiterin des Egli
Biofachgeschäftes
in Thun.



Die Biotta Wellness Woche sowie Biotta Mein Safttag #1 und #2 sind in Apotheken, Drogerien und Reformhäusern (z. B. Müller Reformhaus) erhältlich.

Blasenentzündung

ohne Antibiotika behandeln

Viele Frauen sind von immer wiederkehrenden, lästigen Blasenentzündungen betroffen. Veränderungen der Schleimhaut, Kälte und Restharn führen dazu, dass sich Bakterien an die Schleimhäute im Urogenitaltrakt binden, sich vermehren und so eine Infektion auslösen.

«Andere haben eine Erkältung, ich bekomme eine Blasenentzündung.» Das sind typische Klagen von Frauen, gleichgültig welchen Alters. Kälte im Winter, nasser Badeanzug im Sommer, erschöpft nach einer Prüfung, aktives Sexleben – und immer reagiert prompt die Blase. Die Symptome sind lästig: Ein unangenehmer Druck im Bauch, der ständige Drang, aufs WC zu gehen und die Angst, dass es beim Wasserlassen wieder brennt.

Feuchtigkeit und Kälte sind zwar die Hauptgründe; Frauen sind aber auch aufgrund der kurzen Harnröhre und deren enger Nachbarschaft zum Enddarm häufig von Blasenentzündungen betroffen – oft sogar mehrmals hintereinander. Die E.coli Bakterien aus der Darmflora verursachen bis zu 90 Prozent der Harnwegsinfekte. Deshalb ist es ja so wichtig, sich nach dem Toilettengang immer von vorne nach hinten sauber zu wischen.

Die wohl bekannteste Behandlung bei Blasenentzündungen sind Antibiotika. Diese können aber Nebenwirkungen haben und die immer weiter verbreitete Gefahr von Resistenzentwicklungen mit sich bringen. Ausserdem lösen Antibiotika das Problem nicht immer nachhaltig: Kaum werden sie abgesetzt,

folgt häufig bereits die nächste Blaseninfektion.

Für Frauen, die von einer Harnwegsinfektion mit E.coli Bakterien betroffen sind, gibt es nun eine wirksame Alternative ohne Antibiotika: Präparate mit dem natürlichen Einfachzucker D-Mannose wie FEMANNOSE® N, welcher sich an die Härchen (Fimbrien) der entzündungsverursachenden Bakterien bindet. Damit wird verhindert, dass sich die Keime an den Schleimhäuten festsetzen können: Beim nächsten Wasserlassen werden sie einfach mit dem Urin ausgeschwemmt.

D-Mannose wirkt rasch in der Blase, ist sehr gut verträglich und verursacht keine Resistenzbildung. Gut zu wissen: Femannose® N eignet



sich sowohl für die Akutbehandlung einer Blasenentzündung als auch – tiefdosiert – zur Vorbeugung.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Medizinprodukt CE 0426, Informationen unter www.femannose.ch

Blasenentzündung ade!

FEMANNOSE® N – zur Akutbehandlung & Vorbeugung



- **Wirkt rasch in der Blase**
Wirkeintritt bereits nach einer Einnahme möglich
- **Sehr gute Verträglichkeit**
Dank natürlicher D-Mannose
- **Keine Resistenzbildung**
E. coli Keime werden inaktiviert und ausgeschieden



Medizinprodukt CE 0426 | Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Melisana AG, 8004 Zürich, www.femannose.ch
Förderkreis-Mitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Blaseschwäche

Endlich Schluss mit *Stress!* Wenn der Alltag zu hektisch wird – Vitango®

Das Leben ist nicht immer einfach. Termindruck bei der Arbeit, Verpflichtungen in der Familie: Wer kennt das nicht! Oft verläuft der Tag am Leistungslimit und Stress gehört irgendwie schon lange dazu.

Die Hektik hat sich unbemerkt in den Alltag gemogelt und zusätzliche Belastungen werden zu immer grösseren Herausforderungen. Der gewohnte Schwung fehlt, die Energie ist erschöpft.

Vom Abend bleibt immer weniger übrig, für Interessen und genussvolle Momente mangelt es an Zeit und Kraft. Stattdessen herrschen Müdigkeit und Abgeschlagenheit vor. Die geistige Belastbarkeit lässt nach, die körperliche Fitness weicht tiefer Erschöpfung.

Stress schadet der Gesundheit

Anhaltender Stress mindert die Lebensqualität und kann langfristig krank machen. So führt die alltägliche Hektik zu innerer Anspannung, Schlafstörungen und Gereiztheit. Müdigkeit, Verdauungsprobleme und eine erhöhte Neigung zu Infekten sind die Folgen. Auch steigt durch chronischen Stress das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie für Burnout, Depression und andere psychische Krankheiten.

Mit Stressmanagement gegen die Hektik

Doch es führen Wege aus dem Hamsterrad! Der Stress kann reduziert werden, indem die täglichen Aufgaben realistisch geplant und regelmässig Pausen zur Regeneration eingelegt werden. Zum erfolgreichen Stressmanagement gehören auch eine ausgewogene Ernährung, körperliche Bewegung und ausreichend Schlaf. Zeit für Freunde und Hobbys sollte ebenfalls fest eingeplant werden, denn dabei kann neue Energie getankt werden.

Resilienz macht stark gegen Stress im Alltag

Um sich gegen Stress zu wappnen, hilft Resilienz. Dieser Begriff bezeichnet ein Konzept der Lebensführung. Dabei sollen unveränderbare Umweltfaktoren akzeptiert und variable Faktoren als Möglichkeit zur Gestaltung erkannt werden.

Aus einer positiven Grundeinstellung, engen sozialen Bindungen und lösungsorientiertem Agieren wird neue Lebensenergie geschöpft. Indem die Resilienz trainiert wird – beispielsweise durch mentale Achtsamkeits- oder Entspannungsübungen – lässt sich Stress besser vorbeugen.

Hilfe durch die «Goldene Wurzel»

Bei der Bewältigung von Stress kann Vitango® helfen. Das pflanzliche Arzneimittel enthält einen Extrakt aus Rosenwurz. Diese widerstandsstarke Heilpflanze wird seit Jahrhunderten verwendet, um die Symptome von Stress zu reduzieren und die Leistungsfähigkeit zu erhöhen.

Rosenwurz stammt ursprünglich aus Nordeuropa und -asien, wo sie dem rauen Klima trotzt. Ihren Namen verdankt sie den Wurzeln, die einen stark aromatischen Duft verströmen. Aus ihnen wird der Wirkstoff gewonnen, der bei Anspannung und Stress zum Einsatz kommt. In China wird Rosenwurz aufgrund seiner Wirkung als «Goldene Wurzel» geschätzt und hat einen festen Platz in der traditionellen Heilkunst.

Neue Energie aus Pflanzenkraft

Vitango® hilft, Stresssymptome besser zu bewältigen – und das mithilfe der bewährten Wirkung des Rosenwurz. Dieser enthält zahlreiche wertvolle Inhaltsstoffe, darunter auch Rosavine. Diese verbessern den Energiehaushalt. So können stressbedingte Symp-



tome wie Antriebslosigkeit und Müdigkeit reduziert werden. Zusätzlich kann Vitango® neue Energiespenden. So kann die Leistungs-

fähigkeit gesteigert und die gewohnte Lebensenergie zurückgewonnen werden.



Vitango® eignet sich bei Symptomen wie Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit und Anspannung aufgrund von Stress und Überarbeitung im Alltag für Erwachsene ab 18 Jahren.

Vitango® erhalten Sie rezeptfrei in Ihrer Apotheke oder Drogerie. Lassen Sie sich dort beraten.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

ROSENTAU

ZARTER ROSEN-
DUFT.
EFFEKTIVER
SCHUTZ.

IHRE SYSTEMPFLEGE
BEI TROCKENER,
SCHUTZBEDÜRFTIGER
HAUT.



MADE IN
THE BLACK FOREST
EST. 1959

ANNEMARIE
BÖRLIND
NATURAL BEAUTY

Älter werden gehört dazu



Schönheit ist Synonym für Jugendlichkeit. Eigentlich. Denn seit Filmstar Sandra Bullock 2015 von einem US-Magazin als 50-Jährige zur schönsten Frau der Welt gekürt wurde, gibt es Hoffnung für einen lockeren Umgang mit dem Alter.

Doch die Sache mit der Attraktivität ist eine schwierige, zudem ist sie für Männer und Frauen sehr unterschiedlich. Während der Mann im Alter durchaus noch als attraktiv gehandelt wird, was sich in den nicht wenigen Beispielen widerspiegelt, wenn das Liebesleben nach Beendigung der aktiven Berufsphase in verjüngter Neubesetzung nochmals aufgestartet wird, ist für Frauen ein Neubeginn mit zunehmendem Alter nur in Ausnahmefällen möglich. Es gibt keine Lebensphase, die beide Geschlechter durch die gesellschaftlich bedingten Auswirkungen in gleicher Weise betrifft - auch nicht die des Älterwerdens. Denn das Älterwerden hinterlässt bei beiden Geschlechtern Spuren: Frauen müssen, Männer können.

So einfach ist das punkto Schönsein! Zugegeben: Man versucht in Form zu bleiben, so gut es geht. Dennoch: Das «starke» Geschlecht erfreut sich nach wie vor trotz etwaiger Mängel eines unangeknacksten Selbstbewusstseins. Weder Falten noch graue Haare werden als Minuspunkte verbucht. Selbst pralle Bierbäuche tun dem eitlen Ego keinen Abbruch. Im Gegenteil, damit gewinnt «man/n» an Autorität und Prestige. Arme Weiblichkeit, die sich ab einer solchen Widerwärtigkeit in die dunkelste Ecke verziehen würde. Was für den Mann ein Darf ist, ist wie gesagt für die Frau ein Muss: schlank, rank, jugendlich, straff. Schönheit als gesellschaftliche Verpflichtung also. Und da kommt Frau erst recht ins Grübeln beim Blick in den Spiegel einer gnadenlos ausgeleuchteten Umkleidekabine. Grübeleien, die manchmal ins Krisenhafte zu kippen drohen. Aber feststeht, der Umgang mit Schönheit und Alter - und insbesondere die Symbiose davon à la «schön im Alter» - wandelt sich gerade bedeutend. Die Wahl von Sandra Bullock ist ein passendes Beispiel dafür,

Impressum Schweizer Hausapotheke

Verlag und Anzeigen Perpress Medien AG, 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 • **Administration & Buchhaltung** Carolyn Scheidegger, 031 740 97 10, c.scheidegger@schweizerhausapotheke.ch • **Backoffice** Ursula Etter • **Redaktions- und Produktionsleitung** Sylvia Felber, 031 740 97 20, s.felber@schweizerhausapotheke.ch • **Redaktion:** Hakan Akı, h.aki@schweizerhausapotheke.ch • **Verantwortliche Digital** Ann-Brita Dähler, 031 740 97 18, a.daehler@schweizerhausapotheke.ch • **Leiter Marketing & Kommunikation** Mischa Felber, 031 740 97 12, m.felber@schweizerhausapotheke.ch • **Gestaltung** Sinem Seçkin • **Auflage** (deutsch + französisch) 213128 (beglaubigt WEMF 2020) • **Abonnement** Fr. 24.- • **Erscheinung** achtmal jährlich • **Abonnentendienst** Industriestrasse 37, 3178 Böisingen, 031 740 97 62, abo@schweizerhausapotheke.ch

dass Frauen einerseits oft jünger aussehen, als sie wirklich sind und andererseits eine Bestätigung, dass man keine jugendliche Zwanzig sein muss, um sich schön zu fühlen oder eben öffentlich-offiziell als schön bezeichnet zu werden.

Ist 50 das neue 30?

Wie schön, dass Schönheit nicht mehr krampfhaft an die Jugend gebunden ist. Powerfrauen, die souverän auftreten, weil sie Erfahrung haben – egal ob im Leben oder im Business, die stilsicher sind und sich selbstbewusst geben, zeigen der Gesellschaft, dass sie weit nach 40 eine echte Blütezeit erleben und dabei schön aussehen. Sie sind angekommen und unterstreichen dies mit den Worten: «Wir werden besser, je älter wir werden.» In den Generationen davor haben sich die Menschen viel früher entschieden, alt zu sein. Vorbei sind mit zunehmendem Alter die Zeiten von stechender Unsicherheit und sinnloser Selbstüberschätzung. Und damit haben Frauen den oft unsicher wirkenden «Frischlingen» einiges voraus. «Schönheit ist nicht mit 30 oder 40 vorbei», meint auch ein deutscher Anti-Aging-Experte. Seiner Meinung nach leben die «neuen 30-Jährigen» vermehrt die Einstellung: Ich verzichte auf nichts, nur weil ich älter werde. Auch das deutsche Ex-Supermodel Claudia Schiffer hat mit ihrem 50. Geburtstag nicht das geringste Problem: «Ich habe die ersten 50 Jahre meines Lebens wunderbar verbracht – und ich freue mich auf die nächsten 50 Jahre.»

Aber nicht nur berühmte Models und Schauspielerinnen versuchen, das Alter nicht aufzuhalten, sehen aber deutlich jünger aus, als ihr Pass sie ausweist. Woran liegt es, dass Frauen und Männer um die 50 heute jünger aussehen, als die Generationen der 50-Jährigen davor? Es sind nicht die Hormone oder Gene, die sich verändert haben. Laut Altersforschern liegt es zum einen Teil an der verbesserten Kosmetik, die inzwischen Wirksubstanzen entwickelt hat, die tatsächlich den Alterungsprozess der Haut verlangsamen.

Viel wichtiger aber: Die beiden Hautaltmacher «Sonne» und «Rauchen» sind auf dem Rückzug. Man geht noch an die Sonne, aber seltener und nur mit Schutz. Auch das Rauchen, das wesentlich verantwortlich ist für die Hautalterung, nimmt ab. Zu einem guten Aussehen gehört aber auch eine Körperproportionalität, denn Übergewichtige wirken älter. Das 50 das neue 30 ist, findet man allgemein sehr optimistisch: Zehn Jahre oder mehr kann jeder durch einen guten Lebensstil herausholen. Das Rezept, dass jeder auch noch älter, schön und jünger aussehen kann, liegt auf der Hand: Man muss körperlich und geistig in Bewegung bleiben. Oder knallhart gesagt: Wer sich hängen lässt, verwairst optisch leicht. Das geht sehr schnell. Und mit 50 ist man aus dem Alter, in dem man sich von seinen Mitmenschen verunsichern lässt, endgültig raus.



Jacqueline Trachsel ist Journalistin BR. Seit 1994 schreibt sie als selbständige Journalistin und Redaktorin für diverse Medien.

WELEDA

Seit  1921



bei nervöser
Erschöpfung



RUHE FÜR DIE NERVEN

Neurodoron® Tabletten

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.
Weleda AG, Schweiz

Die Weisstanne

Sie ist mächtig und würdevoll, ein Sinnbild für Schönheit und Stärke. Nicht umsonst wird sie als Königin des Waldes bezeichnet. Die Weisstanne (*Abies alba*) ist der höchste einheimische Baum.

Die Tanne wird bis 60 Meter hoch und kann eine zweite Kronenschicht über Buchen und Fichten bilden. Dabei ist sie standfest und lässt sich nicht so leicht vom Wind umwerfen. Von allen Nadelbäumen ist sie am besten im Boden verankert und schützt so den Wald vor Bodenerosion. Im Schatten anderer Bäume verharrt die Tanne lange Zeit und beschränkt ihre Lebensfunktionen auf ein Minimum. Sobald dann Licht dazukommt, legt sie richtig los, wächst in die Höhe und in die Breite. Bei aller Stärke ist sie aber durchaus sensibel: Sie mag es nicht zu heiss, erträgt keine Trockenheit und reagiert empfindlich auf Luftschadstoffe. Bis 600 Jahre alt können die majestätischen Riesen werden, die auch den respektvollen Namen Edeltanne tragen. Ihr silbriggrauer Stamm verhalf ihr zum Namen Weisstanne. Ihre Nadeln stechen nicht; sie sind an der kleinen Einbuchtung an der Spitze und zwei hellen Wachsstreifen an der Unterseite gut erkennbar. Das erste Mal blüht sie mit etwa 50 Jahren. Nie findet man ihre Zapfen am Boden liegend. Sie verbleiben aufrecht auf den Zweigen, nur die reifen Samen und die Deckschuppen fallen zu Boden. Mit diesen aufrechten Zapfen erinnert die Tanne an einen überdimensionierten Weihnachtsbaum mit Kerzen. Lange Zeit war sie denn auch der Weihnachtsbaum schlechthin. Weisstannen sind ökologisch wertvoll, rund zehn Schmetterlingsarten und 25 Käferarten leben vorwiegend auf ihnen, ausserdem sind sie Nähr- und Brutgehölz für Tannenmeise und Goldhähnchen. Sortenreiner echter Tannenhonig ist eine teure Rarität. Er ist fast schwarz, mit einem grünlichen Schimmer. Sein wunderbares Aroma verdankt er dem hohen Gehalt an ätherischen Ölen. In Deutschland ist der Begriff geschützt und darf nur für Weisstannenhonig verwendet werden. In der Schweiz hingegen wird nicht zwischen Tannen- und Fichtenhonig unterschieden.

Auf dem Land dienten Tannenzweige als kleine Wetterstationen; sie sollen dabei erstaunlich zuverlässig gewesen sein. Ein kleines



Stück Ast mit einem feinen Seitenästchen wird an einer Mauer befestigt. Das Seitenästchen verbiegt sich je nach kommandem Wetter nach oben oder unten.

Von den riesigen, alten Tannen geht eine magische Kraft aus, sie regte früher die Fantasie der Menschen an. So sollen in alten Tannen geheimnisvolle Wesen gelebt haben, etwa der Tannhüper, der mal als Uhu erschien, mal als kleines Männchen. An Heiligabend wurden Tannenzweige vor die Haustüre und die Ställe gebunden, um Seuchen und Krankheiten abzuwehren. Dabei war vermutlich weniger Magie im Spiel als vielmehr die ätherischen Öle, die antiseptisch wirken.

Der balsamische Duft der Weisstanne wirkt stärkend und belebend, kein Wunder wurde sie schon früh medizinisch genutzt. Das Rindenharz war bereits im Altertum als antiseptisch und entzündungshemmend bekannt. Als Pflaster oder Salbe wurde es als Wundheilungsmittel eingesetzt. Hildegard von Bingen empfahl Tannenharz zum Zusammenheften und Heilen von Wunden. Auch wurde das Harz gekaut, um das Zahnfleisch zu festigen und Karies vorzubeugen.

Interessant ist eine Anwendung aus der Volksheilkunde: Tannenzweige wurden dem Futter von Ziegen beigemischt. Ihre Milch wurde danach als Heilmittel für Lungenkranke verwendet. Ein Aufguss der grünen Zapfen verlieh Sängern und Lehrern eine kraftvolle Stimme. Gebräuchlich ist noch heute Tee aus Tannensprossen, er ist schleimlösend, stärkt die Lungen und wird bei Atemwegskatarrhen

eingesetzt. Nervösen Menschen verleiht er zudem mehr Standfestigkeit. Ätherisches Öl wird sowohl aus den Tannennadeln als auch aus den Zapfen gewonnen. Das Zapfenöl wird äusserlich bei Muskelkater und Zerrungen angewendet sowie zur Stärkung des Bindegewebes. Das ätherische Öl aus Nadeln und Zweigen wirkt schleimlösend, entzündungshemmend, antibakteriell und antiviral, durchblutungsfördernd und immunstimulierend. Als Raumspray oder in einer Duftlampe hilft es bei Erkältungssymptomen. Bäder oder Salben mit Tannennadeln-Extrakt lindern rheumatische Beschwerden, Arthrose und Muskelschmerzen.

Für das Gummomazerat werden die frischen Frühlingstrieb der Weisstanne verwendet. Es enthält ätherische Öle, Harz, organische Säuren, Cumarin, Flavonoide. Das Mazerat Weisstanne regt den Mineralstoffwechsel an und unterstützt Kinder im Wachstum und in ihrer allgemeinen Entwicklung. Es lindert die Wachstumsschmerzen der Kinder, aber auch Gelenkschmerzen Erwachsener, beschleunigt die Heilung von Knochenbrüchen, verbessert die Mineralisierung der Knochen und hilft kombiniert mit dem Gummomazerat Brombeere bei Osteoporose. Weisstanne kräftigt Zähne und Zahnhäule. Sie stärkt zudem die Schleimhäute der Atemwege und regt das Immunsystem an. Ausserdem eignet sie sich gut für Menschen, die sich stark fordern und sich zu wenig Erholung gönnen. Die Weisstanne richtet Erschöpfte auf und klärt die Gedanken.



Ursula Glauser-Spahn ist Biologin. Seit mehr als 30 Jahren sammelt sie Schweizer Bachblüten für die Firma Phytomed AG. Sie verfasste 2008 das Buch «Kaninchenapotheke».

Gesucht ~ gefunden!

Multi-Gyn – bei Vaginalbeschwerden

Bei den Symptomen Juckreiz, Brennen, unangenehmer Geruch und vaginaler Ausfluss wird in den meisten Fällen zuerst an eine Pilzinfektion des Vaginalbereichs gedacht. In den meisten Fällen handelt es sich jedoch um ein bakterielles Ungleichgewicht der natürlichen Vaginalflora. Die Bakterielle Vaginose (BV) ist die häufigste Ursache für Vaginalprobleme.

Zur Behandlung der BV werden in den meisten Fällen Antibiotika eingesetzt. Dabei wird in Kauf genommen, dass nicht nur die krankheitsauslösenden Mikroorganismen bekämpft werden, sondern auch die nützlichen Milchsäurebakterien miterfasst und zerstört werden können. So wird zwar die Ursache der BV erfolgreich behandelt, aber auch die Regeneration und Stär-

kung der Vaginalflora verhindert. Eine Alternative zur herkömmlichen Therapie mit Antibiotika bietet der natürliche, patentierte 2QR-Wirkkomplex. Von Frauen für Frauen entwickelt. Das Wirkprinzip ist einfach: 2QR blockiert die Anhaftung von krankheitserregenden

Bakterien und deren Bindung an die Vaginalschleimhäute. Die für eine gesunde Vaginalflora nützlichen Milchsäurebakterien werden in ihrer Funktion nicht beeinträchtigt, sondern geschützt. Alle therapeutisch wirksamen Multi-Gyn-Produkte basieren auf



dem natürlichen, patentierten 2QR-Komplex. Bewährt und von Fachkreisen empfohlen hat sich insbesondere Multi-Gyn ActiGel bei der Behandlung Bakterieller Vaginose sowie bei unspezifischen Intimbeschwerden. Das Gel kann sowohl äusserlich im Intimbereich angewendet oder mit dem beiliegenden Applikator direkt in die Scheide eingebracht werden. Multi-Gyn ActiGel trägt zur sofortigen Linderung bei und vermindert unangenehmen Geruch und Ausfluss, gleichzeitig wird der pH-Wert in der Scheide optimiert.

Das Multi-Gyn Sortiment umfasst weitere Produkte zur Therapie von Vaginalpilzinfektionen, vaginaler Trockenheit sowie Produkte zur täglichen Intimpflege zu Hause und unterwegs auf Reisen.

Jetzt entdecken auf multi-gyn.ch

IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT

Mit Gemmotherapie von PHYTOMED



NATÜRLICH GESUND

In der Schweiz gesammelte Knospen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau.

Produkte ohne Zusatzstoffe.

40 der wichtigsten Präparate aus eigener Herstellung.

Dies sind zugelassene Arzneimittel. Lesen Sie die Angaben auf der äusseren Packung oder lassen Sie sich von einer Fachperson beraten.



Zulassungsinhaber/Herstellerin:

PHYTOMED AG · CH-3415 Hasle/Burgdorf

Telefon +41 (0)34 460 22 11

www.phytomed.ch

B12 – das Lebensvitamin



Ernähren Sie sich leicht und gesund, mit wenig tierischen Produkten, allenfalls vegan? Sind Sie oft müde und erschöpft sowie Stimmungsschwankungen unterworfen? Vitamin-B12-Defizite haben viele Auswirkungen und werden oft erst nach Jahren bemerkt.

Dabei ist Vitamin-B12 wichtig für Schlaf, Psyche und Nerven, für die Blutbildung, für die Energiegewinnung in den Körperzellen und für einen ausgeglichenen Homocysteinstoffwechsel. Frauen, Sportler, ältere Menschen und insbesondere Personen, welche sich vegan ernähren, sollten darauf achten, genügend Vitamin-B12 zu sich zu nehmen und bei Bedarf ihre Nahrung mit einem B12-Präparat ergänzen. Die Aufnahme von Vitamin-B12 in die Körperzellen ist aber hochkomplex und von vielen Faktoren abhängig. Oftmals bestehen Vitamin-B12-Defizite weiter, obwohl theoretisch genügend Vitamin-B12 über die Nahrung aufgenommen wird. Stoffwechselstö-

rungen und das Alter können die optimale Resorption von Vitamin-B12 beeinträchtigen. Studien zeigen aber auch, dass Vitamin-B12 unter Umgehung des Verdauungstraktes direkt über die Schleimhäute von Mund und Nase ins Blut aufgenommen werden kann. .

Viele käufliche Vitamin-B12-Produkte enthalten das eher preisgünstige Cyanocobalamin in einer tiefen Dosierung. Cyanocobalamin kommt in der Natur aber praktisch nicht vor und muss über mehrere Schritte zuerst vom Körper in eine aktive B12-Form umgewandelt werden. Der neue, hoch dosierte Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält drei unterschiedliche, physiologische Vitamin-B12-Verbindungen (Hydroxocobalamin Methylcobalamin und Adenosylcobalamin). Dabei wird das Vitamin-B12 teilweise direkt über die Schleimhaut von Mund und Nase unter Umgehung des Verdauungstraktes resorbiert. Die Anwendung ist kinderleicht und

angenehm. Ein bis mehrmals täglich ein- oder mehrere Sprühstösse direkt in den Mund sprühen. Alternativ kann das Vitamin-B12 auch über Nahrungsmittel und Getränke gesprüht oder mittels Nasenadapter via Nase angewendet werden.

Welche Funktionen hat Vitamin-B12 im Körper?

Vitamin-B12 trägt zu einem normalen Energiestoffwechsel, zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung sowie zu einer normalen Funktion von Nervensystem und Psyche bei. Der Alltag ist gerade sehr stressig, belastend und angespannt? Dann ist eine ausreichende Vitamin-B12-Zufuhr besonders angezeigt. Ob Training, Arbeit oder Freizeit. Damit der Alltag voller Energie gemeistert werden kann, ist der Körper auf Vitamin-B12 angewiesen. Der essenzielle Mikronährstoff wirkt bei der Energiebereitstellung mit und trägt dazu bei, dass genug Power vorhanden ist. Vitamin-B12 trägt zu einer normalen Bildung roter Blutkörperchen

und zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei. Die roten Blutkörperchen sind für den Transport von Sauerstoff und Kohlendioxid verantwortlich. Sie transportieren den Sauerstoff von der Lunge zu den Organen und nehmen auf dem Rückweg auch einen Teil des Kohlendioxids auf, um es zurück zur Lunge zu bringen. Vitamin-B12 ist für die Bildung der roten Blutkörperchen wichtig. Erhöhte Homocystein-Werte können negative Folgen für verschiedene Organe haben. Vitamin-B12 trägt zu einem normalen Homocystein-Stoffwechsel bei.

Geben Sie sich nicht mit weniger zufrieden und verlangen Sie ein modernes, wirksames Vitamin-B12-Präparat.

Eine Packung Alpinamed B12 Trio Dosierspray enthält 300 Sprühstösse zu 100µg Vitamin-B12 und ist in Apotheken, Drogerien und im Reformhaus erhältlich.

ALPINAMED®

B12 Trio

Dosierspray



Nahrungsergänzungsmittel mit 3 hochdosierten, physiologischen Vitamin B12-Verbindungen.

1 Sprühstoss enthält 100 µg Vitamin B12.

Einfach in den Mund oder die Nase sprühen, alternativ mit Getränken oder Speisen einnehmen.



Packung mit 300 Einzelanwendungen (Sprühstösse).

In Apotheken und Drogerien

www.alpinamed.ch

Sich richtig erholen

Der Mensch hat es geschafft, zum Mond zu fliegen, gefährliche Krankheiten zu besiegen, kunstvolle Bilder zu malen oder schöne Musik zu komponieren. Doch eines scheint er verlernt zu haben: Die Kunst des Nichtstuns oder sich richtig zu erholen. Dabei sind schöpferische Pausen wichtig, um kreativ denken und überhaupt etwas leisten zu können.



Heutzutage hat sich die Arbeitssituation für viele Menschen grundlegend geändert. Mussten sich früher die Menschen von den körperlichen Arbeiten erholen, so sind es heutzutage vor allem die geistigen Anforderungen, die nach Erholung rufen.

Aktiv oder ausruhen?

Doch wie erholt man sich am besten, wie lädt man seine Akkus wieder auf? Die Ferien sind bekanntlich immer zu kurz. Sollte man da lieber nichts tun, lange schlafen, die Seele baumeln lassen, oder ständig in Bewegung sein, viel Sport machen und immer neue Eindrücke sammeln?

Bei vielen Menschen besteht der perfekte Urlaub aus Schlafen, Essen, Baden und Lesen, Nichtstun. Andere mögen es lieber aktiver, gehen wandern, Velo fahren und so weiter. Wie man sich «richtig» erholt, ist, kurz gesagt, von Mensch zu Mensch verschieden.

In der noch jungen Erholungsforschung schaut man weniger darauf, was die Leute an Aktivitäten machen, weil eben ein- und dieselbe Aktivität sehr unterschiedlich erlebt werden kann.

Für die Erholung in den Ferien ist vielmehr ausschlaggebend, was zur eigenen Zufriedenheit beiträgt. Doch diese Formel kann auch zu Konflikten führen, wenn man zum Beispiel mit

seiner Familie unterwegs ist. Da braucht es Kompromisse, damit alle auf ihre Rechnung kommen.

«Nirgends strapaziert sich der Mensch mehr als bei der Jagd nach Erholung», schrieb der britische Schriftsteller Laurence Sterne bereits im 18. Jahrhundert. Wie wahr, könnte man da heute sagen.

«Ein Urlaub, der erholsam sein soll, sollte möglichst unspektakulär verlaufen», sagt Lutz Hertel, Diplom-Psychologe und führender Wellness-Experte in Deutschland. Verbringt man seine Ferien in der Nähe der Heimat, dann hat man gute Chancen, sich zu entspannen, weil lange Flugreisen und die Umstellung auf eine andere Klimazone entfallen. In fernen Ländern hat man mitunter mit extremen Temperaturen, der Zeitumstellung und fremdem Essen zu kämpfen. Kommen noch Durchfallerkrankungen oder anderes hinzu, dann kann der Stress gross sein und den erwarteten Erholungseffekt schmälern.

Drei Phasen

Aus der Glücksforschung weiss man mittlerweile, dass sich die Freude an den Ferien auf drei Phasen verteilt: die Vorfriede, die Ferien selbst und die Erinnerung daran. Und, was erstaunt, der Urlaub selbst ist nicht einmal das Schönste daran. Während den Ferien selbst sind die Menschen oft nur durchschnittlich gelaunt. Schliesslich ist es mit dem Urlaub ▶▶

Für mehr

Gelassenheit

CRAMPEX wurde vor über 40 Jahren als Heilmittel zugelassen und ist heute in identischer Zusammensetzung im Handel. Sein «Erfinder» hatte seinen Wohnsitz in Bern und bemühte sich bei Arzt, Apotheker und Drogist, sein Präparat bekannt zu machen. Sein Verkaufsradius erstreckte sich von Interlaken-Thun-Bern bis Biel!

Trotz regelmässiger Werbung in der ganzen



Schweiz gehen immer noch knapp 50 Prozent unserer Verkäufe in diese Region! Klassische Mund-zu-Mund-Werbung über Generationen. Offensichtlich wird CRAMPEX heute noch bei

Verspannungen und krampfartigen Schmerzen weiterempfohlen, solche Probleme können zu gesundheitlichen Störungen führen, die schwer zu erkennen sind. Wir verlieren unsere Gelassenheit auf Probleme zu reagieren, sind nicht mehr belastbar und werden zunehmend reizbar.

CRAMPEX, homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann hier helfen.

CRAMPEX in Drogerien und Apotheken (100 Tabletten zirka Fr. 20.-)

www.ergopharm.ch

yuma Produkte mit Molke – für einen gesunden Lifestyle

YUMA Molke wirkt natürlich von innen und aussen

Mit den ersten Frühlingsgefühlen verspürt man Lust, sich Gutes zu tun. Die natürlichen YUMA Produkte mit hochwertiger Schweizer Molke sind wahre Multitalente, wenn es um das Wohlbefinden und die Schönheit geht. Sie wirken sowohl von innen als wohltuendes Wellnessgetränk oder äusserlich als sanft pflegendes Schaumbad oder Shampoo.

Die Wintertage sind gezählt, die Vorfreude auf den Frühling steigt. Nun ist der richtige Zeitpunkt, seinem Körper Gutes zu tun und gestärkt in die neue Jahreszeit zu treten. Die positiven Eigenschaften von YUMA Molke eignen sich dafür vorzüglich.

YUMA Wellnessdrink - ganz schön gesund

Die YUMA Wellnessgetränke werden mit bester Molke in der Schweiz her-

gestellt. Molke ist reich an Proteinen, Mineralien sowie an Vitaminen. YUMA Molke enthält einen sehr geringen Fettanteil und nur wenige Kalorien. Dadurch trägt YUMA zu einer gesunden wie auch kalorienreduzierten Ernährung bei - und stillt ganz nebenbei den kleinen Hunger. Die Figur wird es uns danken. YUMA Molke gibt es in sechs feinen Geschmacksrichtungen als praktische Monatspackung für zu Hause und als Stickpack für unterwegs.

Wohltuend auch als natürliche Körperpflege

Molke ist nicht nur ein sehr bekömmliches Getränk, sondern auch wohltuend bei äusserer Anwendung. Deshalb hat YUMA sein Sortiment durch zwei wertvolle Körperpflegeprodukte erweitert - mit einem besonders hautfreundlichen Schaum-

bad und einem Dusch-Shampoo. Beide Produkte haben einen hautneutralen pH-Wert von 5,5 und stabilisieren den Säureschutzmantel der Haut. Die Produkte schützen vor Infektionen, Reizungen, Allergien und Austrocknung. YUMA Molke-Produkte sind exklusiv im Schweizer Fachhandel wie Apotheken, Drogerien und Reformhäusern erhältlich.

Mehr Informationen unter www.yuma.ch

Ganz schön gesund. Yuma Molke wirkt natürlich von innen und aussen - als wohltuendes Wellnessgetränk oder sanft pflegendes Schaumbad oder Dusch-Shampoo.

Über YUMA

YUMA Molke ist eine Marke der in der



Schweiz ansässigen HOCHDORF-Gruppe und ein natürliches Produkt - erhältlich als bekömmliches Getränk in sechs Geschmacksrichtungen oder Körperpflegeprodukt. Aus natürlichen Rohstoffen wie Milch und Molke gewonnen, leisten HOCHDORF Produkte seit 1895 einen Beitrag zu Gesundheit und Wohlbefinden von Babys bis hin zu Senioren.

Weitere Informationen: www.hochdorf.com



Individuell dosierbar

**Gelegentlich verstopft?
Midro® – Pflanzliche Abführhilfe
bei gelegentlicher
Verstopfung.**

Rezeptfrei in Apotheken
und Drogerien.

Dies sind Arzneimittel.
Bitte lassen Sie sich von einer Fachperson
beraten und lesen Sie die Packungsbeilage.



Midro AG, CH-4125 Riehen

Wissen
für Suchende

Klarheit
fürs
Leben



wissend.info

genauso wie mit vielen anderen Freuden und auch mit vielen Ärgernissen: Die Menschen gewöhnen sich schnell daran. Aus dieser Tatsache könnte man die erste Regel ableiten: Teilen Sie Ihren Urlaub auf. Die Erholung hält nach längeren Ferien nicht automatisch länger an. Machen Sie also nicht nur einmal drei Wochen lang Ferien, sondern sorgen Sie dafür, dass Sie mehrmals im Jahr kurze Ferien haben. So haben Sie besonders viele Tage, in denen Sie sich auf den Urlaub freuen oder sich daran erinnern können. Damit kein Gewöhnungseffekt eintritt, sollte man sich an Regel zwei halten: Machen Sie nicht jeden Tag das Gleiche! Wer immer wieder etwas Neues tut, ohne sich dabei übermässig anzustrengen, gewöhnt sich langsamer an den Urlaub - und behält die Freude länger.

Die dritte Regel könnte so aussehen: Wer sich entscheiden muss, ob er sein Geld lieber für zwei zusätzliche Ferientage ausgibt oder für einen Abend im Musical, der sollte sich für das Musical entscheiden. An Highlights erinnern wir uns später viel besser als an immer gleiche Tage am selben Strand. Das Highlight

ist umso wichtiger, wenn es am Schluss des Urlaubs liegt. Regel Nummer vier ist sprichwörtlich: Ein guter Schluss ziert alles. Das aussergewöhnliche Sahnehäubchen am Ende der Ferien in Form zum Beispiel eines Fünf-Sterne-Menüs mit Blick aufs Meer bleibt in der Rückschau lange im Gedächtnis.

Interessanterweise hat die Erholungsforschung auch herausgefunden, dass nicht die Länge der Ferien entscheidend ist, ob man sich erholt fühlt, sondern, wie man die Zeit erlebt hat.

Klug ist es auch, nach den Ferien nicht an einem Montag wieder anzufangen, sondern in der Mitte der Woche, wenn schon bald ein erholsames Wochenende naht. So kann man sich nach der ersten Stressdosis erst einmal ausruhen und die Erholung aus den Ferien in die nächste Woche retten. Nicht nur Ferien sind wichtig, sondern auch die Erholung und das Abschalten nach der Arbeit. Man muss selber herausfinden, welche (sportlichen) Aktivitäten einem helfen, nach Feierabend gut abschalten zu können und wie man sie häufiger oder überhaupt

in den Alltag integrieren kann. Macht man etwas mit anderen, ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass man besser abschalten kann. ... Und zu guter Letzt noch eine Empfehlung von Wilhelm Busch (1832- 1908): «Viel zu spät begreifen viele die versäumten Lebensziele: Freude, Schönheit der Natur, Gesundheit, Kultur und Reisen. Darum, Mensch, sei zeitig weise! Höchste Zeit ist's! Reise, reise!»



Elisabeth Bürkler ist freischaffende Journalistin BR mit den Schwerpunkten Familie, Kinder und Partnerschaft.



Schwere und fettreiche Mahlzeiten können die Verdauung belasten und es kann zu dem bekannten unangenehmen Völlegefühl kommen. Phytopharma Fettverdauung Brausetabletten enthalten Cholin und Artischocke und unterstützen so den normalen Fettstoffwechsel und die normale Leberfunktion.

Pharmacode 7790166

Älter werden und sich dabei *jung* und *vital* fühlen!

Eine körperliche aktive Lebensweise und ausgewählte Vitalstoffe helfen, sich in seiner Haut wohl und leistungsfähig zu fühlen.

«Anti-Aging»-Vitalstoffe für Beauty und Energie: Kollagen-Hydrolysat und Astaxanthin

Kollagen ist das wichtigste Strukturprotein unserer Körpergewebe (Haut, Knochen, Sehnen, Knorpel u.a.). 10g Kollagen-Hydrolysat während 12 Wochen eingenommen konnte in Studien eine deutliche Verbesserung der Struktur und der Elastizität der Haut aufzeigen, Falten wurden um 26 bis 30 Prozent deutlich reduziert, die Hautfeuchtigkeit signifikant angehoben! Glucosaminsulfat und Kollagen-Hydrolysat unterstützen den gesamten Bewegungsapparat und damit das Kollagengerüst. Die Anti-Aging-Eigenschaften von Astaxanthin und Lycopin, beides natürliche Carotinoide, wirken in erster Linie auf die Haut und das

Immunsystem und verbessern die Vitalität. Der «Anti-Aging»-Arzt Dr. med. Nicolas Perricone sagte dazu: «Die Einnahme von Astaxanthin hat den Effekt wie ein natürliches Facelifting». Gerade in Kombination mit Coenzym Q10 kann man eine deutliche Leistungssteigerung und mehr Energie erwarten. Coenzym Q10 aktiviert 95 Prozent der gesamten Energiegewinnung und hilft gegen Müdigkeit.

Vitalstoffe für Gedächtnis und Konzentration: EPA & DHA, Phospholipide und Astaxanthin

Omega-3-Fettsäuren EPA und DHA helfen dem Gehirn, bei trockenen Augen und dem Herz-Kreislaufsystem. Für eine bessere Konzentration und Gedächtnisleistung ist die Kombination von natürlichen Phospholipiden und den Omega-3-Fettsäuren EPA, DHA und Astaxanthin ideal. Sogar Stimmungsschwankungen verschwinden vielfach bei der Einnahme von EPA &

DHA. Zudem besitzen EPA und DHA in Kombination mit Astaxanthin entzündungshemmende Eigenschaften. Wichtig ist dabei eine kurrässige Einnahme.

Vitalstoffe für die Augen & Sehkraft: Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin

Die Augengesundheit ist gerade im Alter sehr wichtig. Es existieren Vitalstoffe, die Ihren müden oder gestressten Augen helfen. Gross angelegte Studien zeigen, dass die natürlichen Carotinoide Lutein, Zeaxanthin und Astaxanthin die Entstehung einer altersbedingten Makuladegeneration und eines Grauen Stars reduzieren oder sogar verhindern können und die Sehschärfe verbessern.

Vitalstoffe für die Psyche, das Nervensystem, Antistress und Antimüdigkeit: Curcuma, Astaxanthin, Q10, L-Carnitin, B-Vitamine, Magnesium und Zink

Diese Wirkstoffkombination verhilft zu einer starken Psyche und zu einem resistenten Nervensystem. Unzählige Studien belegen die einerseits die neuroprotektive Wirkung von Curcuma und Astaxanthin und andererseits die guten Eigenschaften gegen Müdigkeit und Zellstress von Q10 und L-Carnitin. Damit helfen Sie einerseits der Psyche und andererseits sind Sie weniger müde und gestresst.

Vitalstoffe für die Gelenke und den gesamten Bewegungsapparat: Curcuma, Astaxanthin, Chondroitin- und Glucosaminsulfat und Kollagen-Hydrolysat

Diese Wirkstoffkombination verhilft zu mehr Beweglichkeit und wirkt gegen abgenutzte Gelenke. Nach einer 3 monatigen Kur nehmen Gelenkbeschwerden deutlich ab und die Lebensqualität deutlich zu. Probieren Sie es aus.



Mikronährstoffe für Sie

Vitalität mit Qualität





Beauty | Energie
Antifatigue | Nerven | Immunsystem

NEU:
für die Frau



Knorpel | Knochen
Bewegungsapparat



Energiestoffwechsel
Testosteronspiegel

Für den Mann



Leberfunktion
Fettstoffwechsel
Geistige Leistung



Gedächtnis
Konzentration
Herz-Kreislauf



Augen
Sehkraft



Nerven
Psyche
Antimüdigkeit



Planlos

«Leben ist das, was du gerade erlebst, während du fleissig andere Pläne schmiedest.»

Diese Weisheit, die John Lennon in einem Song für sein Kind besingt, ruft uns schmerzlich ein bei uns bekanntes Sprichwort in Erinnerung: Der Mensch denkt und Gott lenkt. Nur allzu gut wissen wir, dass wir unser Leben nicht uneingeschränkt so gestalten können, wie wir es gern möchten: Immer wieder pfuscht das Schicksal in unsere Pläne.

Oft wird uns auch gesagt, wir sollen in der Gegenwart leben, im Augenblick, und nicht ständig mit den Gedanken in der Zukunft weilen, bei dem, was wir vorhaben, bei dem,

was wir möchten. Aber gibt es denn etwas Schöneres, als Pläne zu schmieden? Prächtige Luftschlösser zu bauen und sie mit all unseren süssen Träumen auszuschnücken? Ja, das gibt es. Wenigstens für mich. Ich bin am glücklichsten, wenn ich gar keine Pläne habe. Dann muss ich keine Ziele verfolgen, keine eigenen Erwartungen erfüllen, mich an keine Vorgaben halten. Einfach in den Tag hineinleben. Mit offenen Augen und Armen für alles, was auf mich zukommt. Mich treiben lassen, Intuitionen folgen und Impulsen nachgeben, einmal rechts abzweigen und

einmal links, wohin es mich gerade zieht. Und einfach nur staunen, immer wieder ungläubig staunen, welche Überraschungen das Leben für mich bereithält, was es mir auf meinen Weg stellt.

Zuweilen auch in den Weg. Natürlich kann es mich dann auf dem falschen Fuss erwischen, ich stolpere über ein Hindernis, das ich – weil nicht vorausschauend – nicht rechtzeitig erkannt habe. Ich tröste mich jeweils mit dem Gedanken: «Wahrscheinlich hätte ich es auch nicht gesehen, wenn mein Blick weiter nach vorne gerichtet gewesen wäre.»

Einen Blick zurück erlaube ich mir aber manchmal. Und wenn ich ihn über mein inzwischen über sechs Jahrzehnte langes Leben schweifen lasse, kristallisiert sich eine Erkenntnis deutlich heraus: Am besten lief es immer dann, wenn ich es einfach laufen liess, ohne es lenken zu wollen, ohne Wünsche und Erwartungen. Planlos eben.

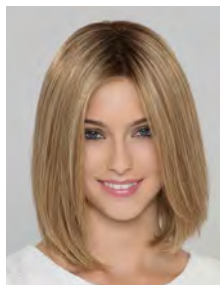


Karin Jundt ist Autorin und Verlegerin von Fachbüchern über Selbstliebe, Karma Yoga und Spiritualität. selbstliebe.ch

Zweithaar und Haarersatz in riesiger Auswahl

Seit rund 25 Jahren sind die Zweithaarspezialisten der «Perückeria» als Kompetenz-Zentrum für Haare bestens bekannt.

Speziell geschulte Fachkräfte garantieren dafür, dass auch Sie Ihre Wunschfrisur finden werden, die Ihnen im Alltag Freude bereitet. Das unabhängige Schweizer Unternehmen erfüllt mit seinem einmaligen Konzept und grossem Know-how höchste Ansprüche für alle Zweitfrisuren, Haarteile, -verdichtungen oder -Integrationslösungen. Die diskrete Beratung erfolgt in zentral (mitten im Stras-



Moderner Haarersatz aus Spezialistenhand ist unsichtbar.

senkreuz der Städte Bern – Zürich – Luzern – Basel) gelegenen, rollstuhlgängigen Showrooms mit einer riesigen Auswahl und grosszügigen Öffnungszeiten. Änderungs-, Anfertigungs- und

Servicearbeiten von A bis Z erfolgen vor Ort aus einer Hand. Als zugelassener Hilfsmittel-Lieferant können auf Wunsch auch Direktabrechnungen mit den zuständigen Sozialversicherungen in der

ganzen Schweiz angeboten werden. Für eine seriöse, ungestörte Einzelberatung stehen Ihnen die ZweithaarspezialistInnen auf telefonische Anmeldung gerne zur Verfügung.

Perückeria/Haarpraxis
by Hairplay GmbH
Untere Grabenstrasse 8
4800 Zofingen
Telefon 062 752 57 00
info@perueckeria.ch
www.perueckeria.ch
www.haarsystem.ch

zertifiziertes Qualitäts-Managementsystem ISO 9001:2008

Begleitsymptom Juckreiz

Bei einer Hautallergie tritt häufig Juckreiz als Begleitsymptom auf. Dieser kann lästig oder gar quälend sein. Als Ursache des Juckreizes kommen neben Allergien auch Infektionen und zahlreiche Hautkrankheiten infrage.



Nicht umsonst sollten alle auf ein funktionierendes Immunsystem achten und dieses ja nie vernachlässigen. Rund um die Uhr ist es damit beschäftigt Angriffe auf den Körper abzuwehren und den Körper vor allerlei Krankheitserregern zu bewahren. Doch das Immunsystem hat seine Tücken - während es Bakterien und Viren erfolgreich bekämpft, reagiert es bisweilen gegen eigentlich ganz harmlose Stoffe

überempfindlich. Die Folge sind allergische Reaktionen, und nicht selten betreffen diese die Haut.

Eine Hautallergie ist im eigentlichen Sinne ein Kontaktekzem. Das heisst, die allergischen Reaktionen der Haut wie Juckreiz, Rötungen und Schwellungen treten genau an der Hautstelle auf, die mit dem allergenen Stoff in Be-

rührung gekommen ist. Aber auch bestimmte Lebensmittel können allergische Reaktionen auslösen.

Allergische Hautreaktion

Die Symptome von Hautallergien sind vielfältig und können in ihrer Ausprägung stark variieren. Typische Symptome einer Hautallergie sind Rötungen, Schwellungen, ▶▶

Juckreiz? Ausschlag? Allergie?



OMIDA® Cardiospermum fettarm Creme
bei Hauterkrankungen wie Ekzemen, Neurodermitis oder allergischen Hautausschlägen.

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



Omidia AG, Küssnacht am Rigi

Juckreiz, Quaddeln und Hautausschlag. Treten diese Hautirritationen auf, empfiehlt es sich, Allergietest beim Hausarzt durchzuführen, um herauszufinden, welches Allergen die Symptome auslöst. Kennt man die Auslöser für seine allergische Hautreaktion, sollte man diese unbedingt meiden. Hilfreich ist es auch, Kosmetika ohne Duftstoffe und Konservierungsmittel sowie spezielle Hautpflegeprodukte mit rückfettenden Substanzen zu verwenden.

Ausserdem ist es sinnvoll, besonders auf eine schadstofffreie Umgebung zu achten und hautverträgliche Kleider aus atmungsaktiven Stoffen wie Seide oder Baumwolle zu tragen. Die Haut sollte zudem vor Kälte und Feuchtigkeit geschützt werden.

Eine hilfreiche Creme

Bei allergisch bedingten Hautentzündungen haben sich zum Beispiel niedrigdosierte hydrocortisonhaltige Cremes bewährt, um effektiv die typischen entzündlichen Beschwerden wie Juckreiz und Rötung zu lindern. Der Wirkstoff Hydrocortison, der dem körpereigenen Hormon Cortisol nachempfunden ist, zeichnet sich durch seine effektive zweifache Wirkung aus: Während er die Produktion entzündungshemmender Botenstoffe im Körper fördert,

hemmt er gleichzeitig die Herstellung der entzündungsfördernden Stoffe. So werden die Symptome von Hautallergien durch die Behandlung mit Hydrocortison gelindert.

Wenn es juckt

Juckende Haut kann viele Ursachen haben. Typische Auslöser sind beispielsweise trockene Haut, Insektenstiche, Allergien (z. B. Sonnenallergie) oder Hauterkrankungen wie Neurodermitis. Oft tritt der Juckreiz in Kombination mit weiteren Hautveränderungen wie etwa Rötungen, Schuppen, Bläschen oder Pusteln auf.

Doch nicht alles, was juckt, lässt sich auch auf eine Hauterkrankung zurückführen. So können auch verschiedene innere Erkrankungen mit Juckreiz einhergehen. Dazu zählen unter anderem Infektionen (z. B. Windpocken, Lippenherpes), Stoffwechselstörungen (z. B. Diabetes), Leber-, Nieren- und Nervenleiden sowie Krebserkrankungen. Übrigens: Auch Medikamente und psychische Faktoren können Juckreiz auslösen. Manchmal passiert es, dass auch der Arzt keine Ursache für den Juckreiz ermitteln kann. Dann sprechen Mediziner vom sogenannten «idiopathischen Juckreiz». Idiopathisch bedeutet so viel wie ohne erkennbare Ursache.

Auf die Ursache achten

Die Behandlung von Juckreiz richtet sich nach der zugrundeliegenden Ursache. Bei akutem Juckreiz, wie er sich etwa nach einem Insektenstich oder einer leichten allergischen Hautreaktion einstellt, reicht es meist aus, die betroffene Stelle zu kühlen und eine juckreizlindernde Salbe aufzutragen. Bei Neurodermitis-Juckreiz ist eine Kombination aus intensiver Hautpflege und einer konsequenten Therapie akuter Krankheitsschübe wichtig. Sind eine Hautinfektion (z. B. Fusspilz) oder ein Befall mit Parasiten wie Milben oder Läuse die Ursache des Juckreizes, erfordert dies eine spezielle Behandlung. Das Gleiche gilt, wenn Juckreiz auf eine innere Erkrankung zurückgeht.



Urs Tiefenauer ist Texter, Werbe- und PR-Fachmann. Seit 2001 arbeitet er selbständig im Bereich Gesundheit und Gesellschaft.



Vitamin D trägt zu einer normalen Funktion
des Immunsystems bei

Pharmacode 7790165



Vielen Dank!

Dass Dankbarkeit sehr wichtig ist, wird oft unterschätzt. Dankbar zu sein, ist nicht nur ein angenehmes Gefühl, es ist in vieler Hinsicht auch sehr nützlich.



Ganz einfach ist das nicht. Wie viele Menschen konzentrieren sich doch stets auf all das, was ihnen fehlt. Und vieles, was wir haben, nehmen wir als selbstverständlich hin. So zum Beispiel auch die Gesundheit: Immer, wenn es uns gut geht, denken wir kaum daran und empfinden kaum ein Gefühl der Dankbarkeit. Sobald es aber irgendwo zwickt, klemmt, juckt oder beisst, wird uns bewusst, wie wich-

tig die Gesundheit ist. Wenn wir dann wieder gesund sind, verspüren wir vielleicht einen Moment lang ein Gefühl der Erleichterung. Doch sind wir dann jeweils auch dankbar?

«Die Dankbarkeit ist die angenehmste aller Tugenden; allerdings nicht die leichteste», schreibt der französische Philosoph André Comte-Sponville. Diese Aussage könnte

zu folgenden Fragen führen: Sind wir fähig, ein wirklich tiefes Gefühl von Dankbarkeit zu empfinden? Gegenüber wem oder was müssten oder könnten wir dankbar sein? Und wie könnten wir dieser Dankbarkeit Ausdruck verleihen? Doch, wenn wir dankbar sein möchten, dass wir gesund sind, bleibt noch eine Frage unbeantwortet: Wem sollten wir jetzt deswegen dankbar sein? Uns selbst ▶▶

Jentschuras **BasenKur**

Für einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt - für frischen Schwung und Freude an der Gesundheit.

Um Gesundheit, Schönheit, aber auch die mentale sowie die körperliche Leistungsfähigkeit nachhaltig zu fördern, ist es von zentraler Bedeutung, auf einen ausbalancierten Säure-Basen-Haushalt zu achten. Die Traditionsmarke P. Jentschura hat ein ganzheitliches Produkt-Ensemble für die Säure-Basen-Balance konzipiert, das den Organismus entschlackt, entsäuert und nachhaltig regeneriert. Jentschuras BasenKur® setzt sich zusammen aus dem wohltuend-reinigenden 7x7® Bio-KräuterTee, dem omnimolekularen 100-Pflanzen-Bio-Lebensmittel WurzelKraft® (der Rundumversorger) und dem Naturkosmetikprodukt MeineBase®,

dem basisch-mineralischen Körperpflegesalz mit einem pH-Wert von 8,5, das wie ein Jungbrunnen wirkt. Jentschuras BasenKur® ist eine moderne, effektive und nachhaltige Form der aktiven Gesundheitsprävention.

Literatur für ein gesundes Leben: «Gesundheit durch Entschlackung» von Dr. h. c. Peter Jentschura ist die naturheilkundliche «Bibel» zum Thema «Säure-Basen-Haushalt» und «Regeneration». Der Bestseller der Gesundheitslitera-

tur gibt viele nützliche Tipps für ein bewusstes und gesünderes Leben.

Weitere Informationen zu den Produkten und der Literatur aus dem Haus Jentschura sind im Netz abrufbar: www.p-jentschura.ch



gegenüber, weil wir uns genug bewegt haben, weil wir einigermaßen gesund gegessen und genug geschlafen haben, weil wir nicht zu viel geraucht und nicht zu viel getrunken haben? Oder sollen wir deswegen einfach dem Leben gegenüber dankbar sein? «Liebes Leben, ich danke dir so sehr, dass ich gesund bin!» Oder gehört dieser Dank eventuell sogar Gott? Und was ist, wenn wir gar nicht an Gott glauben?

Neue Erkenntnisse

Im Allgemeinen sagt man, dass Dankbarkeit ein Gefühl ist. Oder genauer gesagt: Es ist eine Haltung von Anerkennung gegenüber einer materiellen oder immateriellen Zuwendung. Gläubige Menschen können Gott dankbar sein, doch man kann auch gegenüber anderen Menschen und auch ganz allgemein dem Sein dankbar sein, obschon Letzteres ein wenig abstrakt erscheint. Aus religiöser Sicht ist die Dankbarkeit schon etwas Uralt, aus wissenschaftlicher Sicht ist die Dankbarkeit ziemlich neu. Das systematische Studium der Dankbarkeit begann innerhalb der Psychologie erst vor knapp 30 Jahren. Dies wahrscheinlich deshalb, weil sich die Psychologie traditionell eher mit negativen und weniger mit positiven Emotionen befasste. Seit der Entstehung der «positiven Psychologie» ist die Dankbarkeit aber ein wichtiger Teil der psychologischen Forschung geworden. Diese Forschung hat unter anderem auch herausgefunden, dass sich Dankbarkeit im Geschäftsleben durchaus bezahlt machen kann. In einem Experiment hat man herausgefunden, dass Kunden eines

Juweliers, die nach einem Kauf angerufen wurden und bei denen man sich für den Kauf bedankt hat, später um 70 Prozent mehr gekauft haben. Zum Vergleich zeigten Kunden, die nach einem Kauf nicht angerufen wurden und bei denen man sich nicht bedankte, keine Erhöhung ihres Kaufverhaltens. In einem anderen Experiment gaben Gäste eines Restaurants deutlich mehr Trinkgeld, wenn die Kellner «danke» auf die Rechnung geschrieben hatten. Aus diesen Experimenten kann man durchaus das Fazit ziehen, dass sich Dankbarkeit letztlich lohnen kann. Was aber gar nicht heissen soll, dass man nur dankbar sein soll, um daraus später Kapital schlagen zu können.

Religiöse Haltung

Untersuchungen haben gezeigt, dass Menschen, die sich als spirituell oder religiös bezeichnen und diese Spiritualität auch leben, im Allgemeinen deutlich dankbarer sind. Die Dankbarkeit spielt nämlich in vielen Religionen eine wichtige Rolle. In christlichen, buddhistischen, jüdischen und auch in hinduistischen Traditionen wird die Dankbarkeit als eine wertvolle menschliche Neigung gesehen. Die Anbetung eines Gottes, verbunden mit Dankbarkeit gegenüber diesem Gott ist ein Thema, das praktisch allen Religionen gemeinsam ist. So erstaunt es auch nicht, dass zahlreiche religiöse Texte das Thema «Dankbarkeit» beinhalten, dies sowohl in Gebeten und als auch in Liedern. Die Dankbarkeit ist eines der wesentlichsten Gefühle, welches Religionen erwecken und fördern wollen. Die Dankbarkeit gilt daher als eine universelle religiöse Haltung. Im Judentum zum Beispiel ist die Dankbarkeit ein wesentlicher Teil des Gottesdienstes. Im jüdischen Weltverständnis kommt alles von Gott, daher ist Dankbarkeit ein zentraler Aspekt. So ist etwa im Psalm 30.13 folgendes zu lesen: «Herr, mein Gott, ich will dir danken in Ewigkeit». Ähnlich sieht es auch im Christentum aus. Für Martin Luther war die Dankbarkeit «die wesentliche christliche Haltung». Und auch heute noch werden Christen dazu ermutigt, ihren Schöpfer zu loben und ihm zu danken. Die christliche Dankbarkeit sieht Gott als den «selbstlosen Geber alles Guten». Dankbarkeit ist im Christentum die Anerkennung von Gottes Grossmut und Gnade, die den Christen dazu führt, seine eigenen Gedanken und Taten nach diesen Idealen auszurichten. Die christliche Dankbarkeit soll eine Tugend sein, die nicht nur Emotionen und Gedanken erzeugt, sondern auch zu guten Taten führt. Nach dem englischen Theologen Jonathan Edwards gehören Liebe und Dankbarkeit gegenüber Gott zu den Anzeichen wahrer Religiosität.

Dankbarkeit macht glücklich

Doch man muss nicht zwingend religiös sein, um dankbar sein zu können. Oder sein zu wollen. Denn: neueste Untersuchungen haben gezeigt, dass dankbare Menschen sich subjektiv besser fühlen, dass sie glücklicher und seltener depressiv sind, weniger unter Stress leiden und alles in allem zufriedener mit ihrem Leben und ihren sozialen Beziehungen sind. Dankbare Menschen haben zudem ihre Umgebung und ihr persönliches Wachstum besser im Griff, sie haben einen Lebenssinn und ein höheres Selbstwertgefühl. Dankbare Menschen können besser mit Schwierigkeiten und mit Problemen umgehen, nicht zuletzt auch deshalb, weil sie voller Dankbarkeit Hilfe und Unterstützung annehmen (und auch geben!) können. Wer dankbar sein kann, hat mehr positive Gedanken und mehr positive Gefühle, was schliesslich zu einem ruhigeren und auch gesünderen Leben führt. Gemäss Cicero ist die Dankbarkeit nicht nur die grösste aller Tugenden, sondern auch die «Mutter aller anderen Tugenden». Viele Studien haben den Zusammenhang zwischen Dankbarkeit und Wohlbefinden nicht nur für den einzelnen, sondern für alle betroffenen Menschen aufgezeigt. Das heisst: Wenn wir uns gegenüber anderen dankbar zeigen, so freut das beide Seiten und tut allen Beteiligten gut. Wie schön ist es doch, wenn sich jemand für einen kleineren oder auch grösseren Dienst herzlich bedankt. Und wenn sich jemand dankbar zeigt (statt ständig nur motzt und kritisiert), so fällt es einem auch leichter, dieser Person wieder einmal etwas Gutes zu tun. Wie neueste Studien zeigen, ist Dankbarkeit auch ein gutes Mittel gegen Egoismus. Dankbare Menschen sind weniger egoistisch und haben die höhere Bereitschaft, anderen zu helfen oder andere zu unterstützen. Somit dient die Dankbarkeit letztlich allen.

Bleibt noch die Frage, wofür wir dankbar sein könnten. Wahrscheinlich gibt es vieles, was nicht selbstverständlich ist und wo wir uns dankbar zeigen könnten: Ein Lächeln einer Verkäuferin, ein feines Essen zubereitet von einem Familienmitglied, ein angenehmer Arbeitsplatz mit verständnisvollen Vorgesetzten, eine gut funktionierende Beziehung, gesunde Kinder. Oder noch viel grundsätzlicher: Dass wir genug zu essen und zu trinken haben, dass wir ein Dach über dem Kopf haben und nicht frieren müssen und dass wir medizinisch versorgt sind ... Das ist übrigens etwas, worauf Millionen von Menschen weltweit immer noch warten ...

Albin Rohrer

Sie müssen nicht immer müssen!

Alpinamed
Preiselbeer D-Mannose
Trinkgranulat

zum kalt oder warm Trinken

ALPINAMED
Preiselbeer
D-Mannose
Trinkgranulat

Medizinprodukt zur Akutbehandlung
und Vorbeugung von
Blasenentzündungen.

Ohne Antibiotika, Zuckerzusatz,
künstliche Farb-, Aroma- oder
Konservierungsstoffe.

www.alpinamed.ch

NEU: Die erste A2-Bio-Milchnahrung in der Schweiz!

Die Holle-A2-Bio-Milchnahrungen mit A2-Milch aus biologischer Landwirtschaft enthalten eine ausgewählte Molkenprotein- und Kasein-Mischung. Die A2-Milch kommt aus biologischer Landwirtschaft von speziell ausgesuchten Kühen, die ausschliesslich das A2- β -Kasein Protein produzieren.

Milch enthält verschiedene Milchproteine. Dabei wird zwischen Kaseinen und Molkenproteinen unterschieden. Das β -Kasein von A1- und A2-Milch unterscheidet sich nur an einer Stelle in der Struktur durch das Vorhandensein verschiedener Aminosäuren.

Welche Kühe geben A2-Milchproteine?

Heutzutage enthält reguläre Kuh-

milch zwei Haupttypen von β -Casein-Proteinen, nämlich A1- und A2-Protein. A2 Milch ist die Urform der Milch, das heisst ursprünglich waren alle Kühe A2-Kühe. Heute gehören nur 30 Prozent der Kühe der A2-Proteintyp Urrasse an. Holle verwendet A2-Milch aus biologischer Landwirtschaft und wählt die A2-Kühe nach einem speziellen DNA-Test aus, so wird sichergestellt, dass nur das A2- β -Kasein Milcheiweiss in der Holle-A2-Bio-Milchnahrung enthalten ist.

Für wen eignet sich A2-Milchnahrung?

Wenn nicht gestillt werden kann oder Bedarf zum Zufüttern besteht, kann alternativ zur bisherigen Holle-Kuhmilchnahrung eine Holle-A2-Säuglingsmilch-



nahrung gegeben werden, die nur aus Milch von A2-Kühen hergestellt wird. Holle-A2-Bio-Milchnahrungen aus Kuhmilch enthalten alle wichtigen Vitamine, Mineral- und Nährstoffe, die das Baby benötigt. Die Holle-A2-Kuhmilch stammt von Höfen, die die Kriterien des EU-Bio-Standards erfüllen. Der Hauptunterschied der

A2-Milchnahrung gegenüber der herkömmlichen Milchnahrung aus Kuhmilch liegt in der Milchprotein-Zusammenstellung.

WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab sechs Monaten. Lassen Sie sich beraten.

Holle Bio-Organic 3
Folgemilch Growing-up Milk
A2

Holle Bio-Organic 2
Folgemilch Infant Follow-on Formula
A2

NEU:
A2-Bio-Milchnahrung in der praktischen 800 g-Vorratsdose inkl. Portionslöffel

Holle
Bio-Organic

Neu: Entdecke die erste A2-Bio-Milchnahrung in der Schweiz

- ✓ Mit A2-beta-Casein-Proteinen
- ✓ Enthält **DHA***¹: trägt zur Entwicklung der Sehkraft bei
- ✓ Zutaten aus biologischer Landwirtschaft

- ✓ Vitamin A, C & D* für die normale Funktion des Immunsystems
- ✓ Mit ALA Omega-3 Fettsäuren für Gehirn und Nerven

Mehr auf holle.ch

* Gesetzlich für Säuglingsanfangs- und Folgenahrung in der Schweiz vorgeschrieben.
¹ Die positive Wirkung stellt sich bei einer täglichen Aufnahme von 100 mg DHA ein.

WICHTIGER HINWEIS: Stillen ist ideal für Ihr Kind. Folgemilch eignet sich nur für Kinder ab 6 Monaten. Lassen Sie sich beraten.

CHI ENERGY®

FÜR MUSKELN & GELENKE



**DER RICHTIGE WEG
ZUR MUSKEL-REGENERATION
HEISST: CHI ENERGY.**

- erhöht vor dem Sport die Spannkraft
- zur schnelleren Regeneration nach dem Sport oder Freizeitaktivitäten
- bei Verspannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich



Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

Piniol AG, Küssnacht am Rigi

www.PINIOL.ch

Immer **fokussiert**

Mountainbike Profi Mathias Flückiger verrät uns den wichtigen Ablauf vor seinem Startschuss.

Die Saison 2019 im Cross-Country beendete Mathias Flückiger auf dem vierten Platz. Er holte sich den zweiten Weltcup-sieg seiner Karriere und feierte an der Weltmeisterschaft (WM) mit der Silber Medaille - seine beste Platzierung bei einer Weltmeisterschaft überhaupt.

Am Tag des Rennens steht Mathias zirka um 7.30 Uhr auf, isst sein Hafermüesli und geht dann für eine halbe Stunde aufs Velo, um den Körper zu aktivieren. Dies hilft ihm auch mental, damit der Kopf bei der Sache ist. Etwa vier Stunden vor dem Rennen nimmt er eine Portion Reis zu sich. Ansonsten achtet er auf eine ausgewogene Ernährung.

Am Rennort fährt er die Strecke ab und studiert die verschiedenen Stellen genau. Somit kann er das Rennen richtig einteilen, um keine Zeit zu verlieren.

Wenn die Temperaturen nicht unter 17 Grad sind, reibt er sich die Beine sowie Nacken und Haare mit dem CHI Energy Cold ein, das kühlt angenehm während dem Rennen.

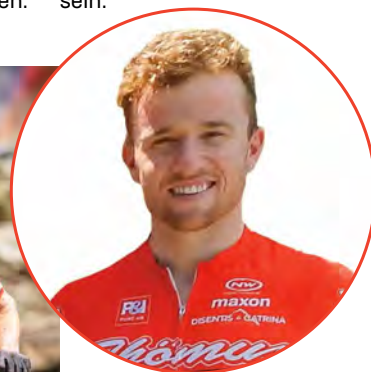
Es dient ihm ebenfalls zur Regeneration nach intensiven Trainings. Wegen Covid-19 hat es nicht sehr viele Zuschauer. Das stört Mathias nicht, denn er nimmt nur zwei bis drei Stimmen wahr, welche für ihn wichtig sind. Die anderen hört er nicht, denn er ist zu 100 Prozent auf das Rennen fokussiert.

Wann wendest du die anderen CHI Energy Produkte an?

Den CHI Energy Hot Emulgel verwende ich vor jedem Rennen und Training an kalten Tagen. Der CHI Energy Hot Emulgel ist mit seiner sehr intensiven Wärme unschlagbar. Falls ich mal nicht weiss, ob ich das kühlende oder wärmende CHI einreiben soll, nehme ich zuerst einfach den CHI Energy Original. So kann ich danach immer noch mit Cold oder Hot intensivieren.

Wie hast du den Lockdown erlebt?

Als im März/April 2020 die Absagen kamen, genoss ich das schöne Wetter natürlich auf dem Bike und trainierte trotz allem weiter. Die Strassen waren frei von Autos, das war toll, es könnte immer so sein.



Krampfadern ade!

Mit minimalinvasiven Verfahren
zu gesunden Beinen



Schwere Beine, Schwellungen und möglicherweise sogar Schmerzen – viele Menschen leiden unter diesen Symptomen. Häufige Ursache dafür ist die Dysfunktion der Venenklappen in den oberflächlichen Venen der Beine.

Worum es genau geht und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, erklärt dipl. med. Lisa Högger vom **Venenzentrum am See** in Feldmeilen. Das erfahrene Team unter Prof. Dr. med. MarkusENZLER ist spezialisiert auf Venenleiden und führend bei minimalinvasiver Entfernung von Krampfadern. Die Funktionsstörung der Venenklappen kann den Druck in den Beinen erhöhen, was zu schweren, juckenden Beinen oder Krämpfen führen kann. So entstehen die von Frauen und Männern gleichermassen gefürchteten Krampfadern. Spätestens dann sollten die Beine untersucht und behandelt wer-

den, um Folgeerscheinungen zu vermeiden.

Dipl. med. Lisa Högger betont: «Die Venen erbringen jeden Tag eine wahre Höchstleistung in unserem Körper – sie müssen täglich mehrere Hundert Liter Blut zum Herzen leiten, und das zum grossen Teil gegen die Schwerkraft. Ermöglicht wird dies einerseits durch die Bewegungen der Muskulatur in den Beinen, aber auch funktionierende Venenklappen sind nötig, damit das Blut nicht mehr zurück in die Beine laufen kann.»

Um zu sehen, welche Venenklappen nicht mehr intakt sind, führt das Spezialisten-Team eine schmerzfreie Ultraschalluntersuchung durch. So können die Venenklappen inspiziert werden. Es erfolgt eine schnelle und präzise Aussage darüber, welche Klappen nicht mehr korrekt schliessen.

Zur Behandlung von Krampfadern eignen sich folgende Methoden

- Die endoluminale Thermoablation mit Laser beziehungsweise Radiowellen
- Das chemische Veröden, im Fachjargon «Sklerosieren» genannt.
- Die konventionelle chirurgische Methode, das sogenannte «Stripping»

«Die gewählte Behandlungsmethode hängt individuell vom Patienten und dem Krankheitsbild ab – jeder Patient und jede Vene ist anders. Allerdings hat die zuletzt genannte konventionelle Stripping-Methode an Bedeutung stark eingebüsst.

Auch bei den Venen versucht man heute so wenig wie möglich invasiv vorzugehen. Zudem haben sich die weniger invasiven Methoden für die Patienten als angenehmer und erst noch kostengünstiger erwiesen. Mit diesen Behandlungsmethoden sind Schnitte im Bereich der Leiste und Kniekehlen nicht mehr notwendig. Ein grosser Vorteil ist, dass diese **Behandlungen fast ausnahmslos ambulant durchgeführt werden** – man kann also kurz nach dem Eingriff wieder nach Hause gehen. Zudem ist das Risiko für Komplikationen geringer. Nur noch in sehr seltenen Fällen ist es notwendig, einen konventionellen chirurgischen Eingriff

durchzuführen», erläutert dipl. med. Lisa Högger.

Grundsätzlich kann jeder betroffen sein

Bei den Ursachen spielt die Genetik die grösste Rolle. Sind Venenschwächen bei einem Elternteil bekannt, ist das Risiko, eine Varikose (Krampfadern) zu entwickeln, stark erhöht. Nachgewiesen sind Dysfunktionen mehrerer Gene, die für die Stabilität der Gefässwände der Venen verantwortlich sind. Wenn beide Elternteile betroffen sind, beträgt das Risiko, Krampfadern zu entwickeln, 90 Prozent. Falls Krampfadern in der Familie bekannt sind oder Sie Symptome, zum Beispiel abends schwere Beine haben, ist eine phlebologische Untersuchung absolut ratsam.

Mehr Informationen finden Sie auf der Website unseres Venenzentrums:

www.venenzentrum-am-see.ch

Um Betroffene aufzuklären und ihnen unverbindlich Tipps zu geben, engagiert sich ausserdem dipl. med. Lisa Högger in den Sozialen Medien. Über die Instagram-Seite @die_venenaerztin erreicht sie Interessenten und nennt Alarmzeichen, bei welchen eine ärztliche Untersuchung durchgeführt werden sollte.



© MarkusENZLER

Effiziente Thermoablation: Bei dieser Patientin wurden von drei verschiedenen Chirurgen fünf konventionelle Operationen der rechten Kniekehle vorgenommen. Trotzdem ist erneut ein Rezidiv aufgetreten. Das Bild links zeigt die Situation 2011. Die darauffolgende minimal-invasive Behandlung führte nachhaltig zum Erfolg, wie das Bild rechts von 2017 zeigt. Die Narben gehen auf die Behandlungen vor 2011 zurück.

Venenzentrum am See

Tel.: +41 (44) 922 44 00 | www.venenzentrum-am-see.ch

Maca – ein Plus an Wohlbefinden

Das Pulver der südamerikanischen Maca-Wurzel pusht die Abwehrkräfte, körperlicher und seelischer Stress sind leichter zu ertragen. Zudem gilt Maca als bewährtes Mittel zur Förderung der Lust sowie zur Produktion von Fruchtbarkeitshormonen.

Nicht nur in Südamerika ist Maca sowohl als Nahrungs- wie auch als Heilmittel eine feste Grösse; heute wird die widerstandsfähige Pflanze aufgrund ihrer vielfältigen positiven Eigenschaften in der Erhöhung von Vitalität und Ausdauer weltweit geschätzt. Zur Herstellung von MacaPro XP Purple, einem flüssigen Maca-Extrakt, werden lediglich voll ausgereifte, hochwertige Maca-Wurzeln aus dem peruanischen Junin verwendet. Dank einer äusserst schonenden Verarbeitung bleibt die grösstmögliche Konzentration aller Wirkstoffe erhalten.



Wertvolle Inhaltsstoffe

Oft werden vielerlei Inhaltsstoffe wie Proteine, Fettsäuren, Mineralien und Vitamine in Bezug auf Maca beworben. Während diese Nährstoffe der Maca-Wurzeln für die Menschen in den Anden und

durch den mengenmässig grossen Verzehr durchaus relevant sind, spielen sie in der westlichen Ernährung jedoch keine Rolle. Vielmehr besitzt Maca eine Vielzahl einzigartiger Inhaltsstoffe, die für die besonderen Eigenschaften

von Maca verantwortlich sind. Eben diese Inhaltsstoffe kommen in unseren flüssigen Extrakten besonders gut zur Geltung.

Vielfältige Wirkung

Maca hat die Eigenschaft, Blut besonders gut mit Sauerstoff zu versorgen. Dies fördert sowohl Atmung wie Ausdauer in grossen Höhen: Der Körper passt sich den herausfordernden Umweltbedingungen besser an. Maca unterstützt auch die allgemeine Abwehr – Müdigkeit, Erschöpfung und Verstimmung wird so erfolgreich entgegengewirkt. Nicht zuletzt wird Maca auch eine bedeutende Wirkung auf den Sexualhormonspiegel nachgesagt: Maca fördert sowohl die Lust wie auch die Produktion von Fruchtbarkeitshormonen. Dadurch verbessert sich bei Männern die Spermienqualität und bei Frauen die Östrogenproduktion, was Symptome in den Wechseljahren mildern kann.

Lebensnotwendig

Aminosäuren bilden die Grundbausteine aller Proteine - ohne sie können wir nicht leben. Einige sogenannte essenzielle Aminosäuren kann unser Organismus nicht selbst herstellen. Wir müssen sie über die Nahrung oder unterstützend via Nahrungsergänzungsmittel - wie beispielsweise Amino4u - aufnehmen.

Aminosäuren bilden die Ursubstanz, aus denen Haare, Knochen, Körpergewebe, Hormone und Enzyme entstehen. Insgesamt gibt es rund 280 verschiedene Aminosäuren – 20 davon sind für den Menschen besonders wichtig. Die verschiedenen Aminosäurearten sind molekular unterschiedlich aufgebaut. Je nachdem, wofür der Körper sie benötigt, werden Proteine durch die Verdauung in ihre Bestandteile aufgespalten und als Bausteine über die Blutbahnen zu

entsprechenden Zielorten transportiert.

Während acht der 20 für den Menschen wichtigen Aminosäuren als notwendig gelten, kann der menschliche Körper 12 davon selbst bilden. Unter bestimmten Umständen, wie Lebensalter oder Krankheit, ist dies allerdings nicht mehr der Fall. Deshalb wird auch von semi-essenziellen Aminosäuren gesprochen. Diese sind essenziell, wenn sie der Körper nicht selbst herstellen kann.

Mangel vorbeugen

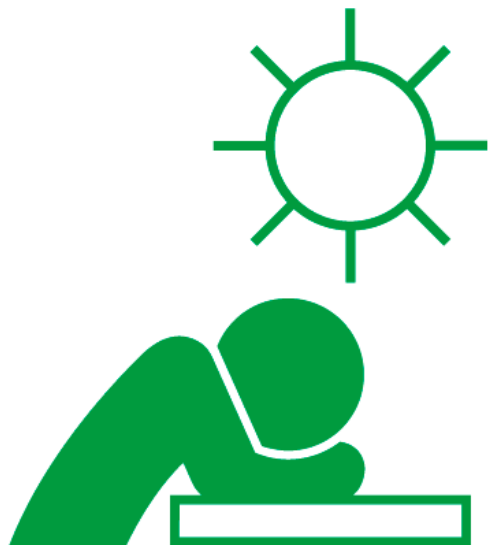
Wachstum, Reparatur und Instandhaltung aller Zellen hängen von Aminosäuren ab. Deshalb ist es auch so wichtig, auf die Grundversorgung zu achten. Ein Mangel an Aminosäuren kann auf Dauer negative Folgen für den Körper haben, etwa eine erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, Leistungsabfall, Gelenksbeschwerden, Defizite beim Muskelaufbau, langsame Wundheilung und Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen. Ein Aminosäuremangel lässt sich ausgleichen, beispielsweise mit Amino4u, einem Nahrungsergänzungsmittel aus natürlicher Herkunft, das nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen hergestellt wird.

Mit seiner idealen Kombination essenzieller Aminosäuren steigert Amino4u die körperliche Leistungsfähigkeit und Denkleistung im Alltag, verhindert frühzeitige Ermüdung und sorgt für ein insgesamt positiveres Körpergefühl. Die hochwertigen Bestandteile unterstützen den Aufbau von gesundem Körpergewebe und stärken dadurch Muskeln, Bänder, Sehnen und Gelenke. Zudem wird die allgemeine Belastbarkeit erhöht und

das Verletzungs- und Infektrisiko verringert.

Folgende Personen nutzen die entscheidenden Vorteile von Amino4u: Menschen ab 40, Breiten- und Leistungssportler, körperlich schwer arbeitende Menschen, Patienten nach Verletzungen und Operationen, Vegetarier und Veganer sowie Menschen, die ihren Körperfettanteil reduzieren möchten.





Tagsüber müde
und nachts
lautes Schnarchen?
Es könnte
Schlafapnoe sein.

Als **Schlafapnoe** bezeichnet man **Atemaussetzer** während des Schlafes. Diese kurzen Atemaussetzer verunmöglichen einen erholsamen Schlaf und **Schlafapnoe-Betroffene** sind daher tagsüber oft sehr müde.

Im Gegensatz zum lauten Schnarchen werden diese kurzen Atemaussetzer von den Betroffenen oft nicht wahrgenommen. Aufgrund dieser Atemaussetzer ist ein erholsamer Schlaf gar nicht möglich und ein häufiges Erwachen, Durchschlafschwierigkeiten und eine entsprechende Tagesmüdigkeit sind die Folgen.

Schlafapnoe erhöht auch das Risiko für Bluthochdruck, Herzinfarkt und Diabetes. Die vermehrte Einschlaf tendenz durch eine Schlafapnoe verursacht nicht selten Unfälle am Arbeitsplatz oder Unfälle im Strassenverkehr durch Sekundenschlaf.

Schlafapnoe bei Frauen häufiger unerkannt

Auch Frauen leiden an Schlafapnoe, nur bleibt die Krankheit bei ihnen oft unerkannt. Frauen schnarchen anders als Männer. Während sich bei Männern die

Zu den häufigsten **Symptomen von Schlafapnoe** zählen:



Atemaussetzer im Schlaf



Starkes Schnarchen



Tagesmüdigkeit, Erschöpfung



Morgentliche Kopfschmerzen



Konzentrationsstörungen

Schlafapnoe meist durch lautes oder sehr lautes Schnarchen ausser, leiden Frauen eher unter Einschlaf- und Durchschlafstörungen. Die Schlafapnoe-Symptome sind bei Frauen oft nicht so eindeutig:

- Morgentliche Kopfschmerzen
- Verdauungsstörungen
- Stimmungsschwankungen
- Depressionen
- Migräne
- Nachtschweiss



Schlafapnoe-Risikotest

Machen auch Sie den Schlafapnoe-Risikotest der Lungenliga!

www.lungenliga.ch/test

Haben Sie Schlafapnoe?

Lassen Sie sich von der Lungenliga in Ihrer Nähe beraten.
www.lungenliga.ch/kantone

Die Lungenliga berät und betreut schweizweit über 83200 Schlafapnoe-Betroffene.

Die Lungenliga:

- vermietet Geräte für die Schlafapnoe-Therapie, stellt die Geräte individuell ein und zeigt Betroffenen die Gerätehandhabung
- hilft bei der Integration der Therapie in den Alltag
- fördert den Erfahrungsaustausch zwischen Schlafapnoe-Betroffenen
- überprüft systematisch den Therapieverlauf und erstellt regelmässig Berichte an die Pneumologin, den Pneumologen





Heimtückische Erkrankung

Im Frühling sind Zecken besonders aktiv: Hungrig lauern sie auf Blutmahlzeiten, die sie für ihre Entwicklung dringend benötigen. Die Gefahr für uns Menschen besteht darin, dass die Parasiten gefährliche Krankheiten, wie zum Beispiel die Borreliose, übertragen können.

Weltweit gibt es über 800 verschiedene Zeckenarten. Sie gehören zusammen mit ihren nächsten Verwandten, den Milben, zur grossen Familie der Spinnentiere. Bei gemässigten Temperaturen und genügend Luftfeuchtigkeit liegen sie häufig auf der Lauer, bei höheren Wärmegraden im Sommer, tieferen Temperaturen im Winter oder trockener Luft sind sie hingegen kaum mehr aktiv.

Ganz schön clever

Zecken halten sich vor allem an Wald- und Wegrändern, in Lichtungen oder Hecken auf. Aber auch in Gärten und Parkanlagen können sie ihr Unwesen treiben. Im Unterholz, auf Gräsern oder in Hecken warten sie darauf, dass Tiere oder Menschen vorbeikommen. Durch ihre spezialisierten Sinneszellen können sie den nahenden Blutspender anhand seiner Wärmestrahlung und Kohlendioxid-Ausdünstung orten. Ist das Opfer in Reichweite, krallen sich die Parasiten blitzartig an ihm fest. Auf der Haut wandern sie anschliessend zu Stellen, an denen die Haut besonders dünn und feucht ist. Das sind zum Beispiel Kniekehlen, Achselhöhlen, Nacken, Haaransatz oder Ohren. Dort können sie sich besonders gut festbeißen, und die Blutgefässe sind leicht erreichbar. Der Saugvorgang kann mehrere

Tage andauern. Ist er vollbracht, lassen sich die Zecken fallen.

Borreliose: Nicht harmlos!

Im Speichel der Zecken können sich Krankheitserreger wie Viren oder Bakterien befinden. Bei einem Biss können diese leicht in die Blutbahn des Opfers gelangen und eine ganze Anzahl verschiedener Krankheiten auslösen. Zu den wichtigsten durch Zecken übertragenen Erkrankungen gehören die Borreliose und die Zeckenenzephalitis. Die Borreliose wird durch Bakterien ausgelöst, die den Darm der Zecke besiedeln. In der Schweiz sind, je nach Region, 5 bis 50 Prozent der Zecken mit diesen Bakterien infiziert. Die Krankheit kann chronisch verlaufen und – oft erst nach Monaten oder Jahren – Gelenke und Muskeln sowie Haut, Herz, Augen und das Nervensystem befallen. Allgemeine Beschwerden wie Müdigkeit und Unwohlsein sind auch zu beobachten.

Ein Fall für den Arzt

Erste Anzeichen für eine Ansteckung mit Borreliose-Erregern sind eine nach Tagen bis Wochen auftretende, ringförmige und grossflächige Rötung rund um die Einstichsstelle, sowie grippeähnliche Symptome wie

Gliederschmerzen, Müdigkeit oder Fieber. In diesem Fall sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Um eine Borreliose zu diagnostizieren, stehen verschiedene Tests zur Verfügung, die nach spezifischen Antikörpern im Blut suchen. Leider sind diese aber nicht sehr zuverlässig, sodass es manchmal schwierig ist, eine korrekte Diagnose zu stellen. Ein ziemlich guter Hinweis ist deshalb meist der ringförmige Hautausschlag, der jedoch nicht in jedem Fall bemerkt wird. Die Therapie besteht in einer möglichst raschen Behandlung mit Antibiotika. Eine Impfung gibt es bis heute leider noch nicht.

Infektionen vermeiden

Die beste Vorbeugung vor einem Zeckenbiss besteht darin, sich bei Aktivitäten im Freien vor den Parasiten zu schützen. Tragen Sie deshalb in kritischen Gebieten vorzugsweise lange Hosen, langärmelige Hemden und festes Schuhwerk und stülpen Sie die Socken über die Hosenbeine. Einige Insektenschutzmittel sind auch gegen Zecken wirksam und können sowohl auf die unbedeckten Körperpartien, als auch auf die Kleidung aufgetragen werden. Der Schutz ist aber leider nicht hundertprozentig und hält oft nur wenige Stunden an. Nach der Heimkehr sollten Sie deshalb sofort die Kleidung wechseln und den ganzen Körper gründlich nach Zecken absuchen.

Zecken richtig entfernen

Manchmal findet man trotz aller Vorsichtsmassnahmen eine Zecke. Entfernen Sie diese dann so schnell, wie möglich. Greifen Sie den Parasiten mit einer Pinzette oder mit einer speziellen Zeckenkarte möglichst nahe der Haut und ziehen Sie ihn zügig und gerade heraus. Achten Sie darauf, dass auch die Mundwerkzeuge richtig beseitigt wurden und desinfizieren Sie Einstichstelle und Hände gut. Notieren Sie sich Ort und Datum des Einstichs und beobachten Sie die Stelle während der nächsten Wochen genau. Bei Entzündung, ringförmiger Rötung und anhaltendem Juckreiz oder aber beim Auftreten grippeähnlicher Symptome konsultieren Sie unbedingt einen Arzt.



Christiane Schittny ist Apothekerin und Betriebsleiterin. Seit 15 Jahren arbeitet sie als Fachjournalistin für diverse Printmedien.

Was beim **Zahnen** helfen kann

Viele Eltern können ein Lied davon singen: Unruhige Tage und Nächte mit einem weinerlichen, reizbaren und vielleicht leicht fiebrigen Säugling – das Zahnen kann für alle ganz schön anstrengend sein. Bis zum Alter von drei Jahren verschaffen sich 20 Milchzähne ihren Platz im kleinen Kiefer; Klein und Gross schätzen in diesen Phasen wirksame Linderung.

Schon vor der Geburt sind die Milchzähne und die bleibenden Zähne im Kieferknochen angelegt. Durchschnittlich ab dem sechsten Lebensmonat brechen die ersten an die Oberfläche durch: In der Regel sind es die unteren beiden Schneidezähne, die den Anfang machen. Ihnen folgen die oberen und seitlichen Schneidezähne, zuletzt die Backen- und Eckzähne. Bis zum dritten Geburtstag ist das Milchgebiss mit 20 Zähnen vollständig. Bei manchen Babys läuft das Zahnen fast unbemerkt ab, sie leiden kaum und die Zähnchen werden von den Eltern rein zufällig entdeckt. Abgesehen von den paar Glückspilzen sind Beschwerden beim Zahnen aber weit verbreitet; ein zwar ganz normaler, aber häufig ziemlich anstrengender Entwicklungsschritt. Ein Zahndurchbruch dauert im Schnitt acht Tage und wiederholt sich in unterschiedlichen Abständen und bis zum vollständigen Gebiss zwanzig Mal. Wirksame Hilfsmittel stehen also hoch im Kurs.



Im Beratungsalltag von Frau Watteringer, Drogistin, ist das Zahnen ein immer wiederkehrendes Thema. Wir haben sie nach ihren Tipps gefragt.

Was sind die typischen Anzeichen fürs Zahnen, Frau Watteringer?

Weil der bevorstehende Zahndurchbruch mit einer lokalen Zahnfleischentzündung verbunden ist, juckt und schmerzt das angeschwollene Zahnfleisch. Die Säuglinge plagen sich damit, sind untröstlich und unleidig. Dazu kommen unruhiger Schlaf, Weinerlichkeit und ein erhöhter Speichelfluss; manchmal auch leichtes Fieber und ein verminderter Appetit. Die zeitweilige Verweigerung beim Trinken kommt bei manchen Babys daher, dass die Saugbewegung die Durchblutung anregt und die betroffene Stelle damit noch empfindlicher macht.

Oft lässt sich beobachten, dass die Kleinen auf allem herumkauen, was greifbar ist. Woran liegt das?

Genau, das ist sehr typisch,

wenn der Durchbruch des Zähnchens kurz bevorsteht. Das «Sabbern» steigert sich weiter und das Baby schnappt sich und kaut auf allem herum, was in der Nähe ist: Im Gegensatz zur Saugbewegung scheint leichter Druck den Schmerz etwas zu lindern. Achten Sie also speziell darauf, was sich in der Phase so alles in Griffweite befindet.

Und wie ist es mit dem Reiben am Ohr?

Babys reiben sich beim Zahnen gerne mit den Händen an den Wangen und Ohren, das lindert das Spannungsgefühl im Kiefer. Falls Sie aber den Eindruck haben, dass Ihr Baby übermässig leidet, sollten Sie sich vergewissern, dass weder eine Grippe noch eine Ohrenentzündung dahinterstecken.

Was können Eltern tun, um dem geplagten Säugling zu helfen?

Auch wenn Eltern und andere Betreuungspersonen während der unruhigen «Zahnzeit» selber an Grenzen stossen, ist es wichtig, den Kleinen besonders viel Zuwendung und Ruhe zu schenken. Schon einfache Hilfsmittel erleichtern die Situation für alle: So sorgen etwa Halstücher oder Lätzchen dafür, dass auch beim starken Sabbern Hemd-

chen und Strampler trocken bleiben. Spezielle, leicht gekühlte und einfach zu desinfizierende Beissringe sorgen für Erleichterung beim Baby, bieten Sicherheit beim Kauen und unterstützen die Mundhygiene. Und schliesslich gibt es auch natürliche Präparate, die Linderung verschaffen und fürs Kleine unbedenklich sind.

Was empfehlen Sie?

Sehr praktisch in Dosierung und Anwendung sind die homöopathischen Trinklösungen Camilia von Boiron. Als Einzeldosen verpackt sind sie sehr handlich – auch für unterwegs –, immer hygienisch und leicht zu verabreichen.

Die Homöopathie ist eine schonende Behandlungsmethode, die sich schon für Babys eignet. Auf der Basis von gereinigtem Wasser entfalten die drei natürlichen Wirkstoffe, beispielsweise wilde Kamille, ihre Wirkung bei allen Symptomen des Zahndurchbruchs: Sie lindern ein verstärktes Kau-, Beiss- oder Saugbedürfnis, den erhöhten Speichelfluss oder die Reizbarkeit Ihres Babys.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lassen Sie sich von einer Fachperson beraten und lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsnummer: 59057



Michèle Watteringer ist diplomierte Naturheilpraktikerin TEN mit den Schwerpunkten Ernährung und Vitalstoffe. Die zweifache Mutter arbeitet im MÜLLER Reformhaus Vital Shop an der Pelzgasse 13 in Aarau und ist online unter www.tenvital.ch erreichbar.

Reflektieren und ausprobieren

Sind die Eltern stark, sind es auch die Kinder: Gemäss diesem Motto ermuntert Nancy Glisoni in Kursen, sich mit sich selber auseinanderzusetzen und in der Erziehung Neues auszuprobieren. Sie lädt ein, Ratgeberbücher zur Seite zu legen - und auf die innere Stimme zu vertrauen.

Frau Glisoni, Kinder erziehen ist Herausforderung und Kunst. Warum gehen trotzdem mehr Menschen in einen Erziehungskurs für Hunde als für Kinder?

Dies hat meiner Ansicht nach mit Scham zu tun: Man schämt sich, wenn es in der Erziehung nicht nach Vorstellung, nach Plan klappt. Denn die Annahme, dass man Erziehung können muss und selber hinkriegt, ist verbreitet.

Erziehungskurse für Hunde sind tatsächlich gefragt. Ich nehme momentan ebenfalls an einem solchen Kurs teil (lacht). Wir haben einen Welpen.

Woher kommt diese Scham, von der Sie gesprochen haben?

Sie hat meist mit dem eigenen Anspruch zu tun, dass man es besser als die Eltern machen will. Und die haben das ja auch ohne Kurs hingekriegt. Doch die Erkenntnisse über Erziehung haben sich verändert. Es gibt den

gesellschaftlichen Konsens, dass ein Klaps auf den Po oder das Kind im Zimmer einzusperren, alles andere als in Ordnung ist. Viele Eltern wollen neue Wege finden.

Dabei können Anregungen von aussen helfen. Sollen Erziehungskurse für Eltern obligatorisch sein?

Ein Obligatorium finde ich nicht sinnvoll. Vielmehr hoffe ich, dass es selbstverständlich wird, einen Vorbereitungskurs für Eltern zu besuchen - wie ja auch Kurse, die auf die Schwangerschaft vorbereiten, salonfähig geworden sind. In einem Elternkurs bereiten sich Paare auf ihre neue Rolle vor: als Mutter, als Vater. Wird man Eltern, können Dinge aus der eigenen Biografie aktuell werden: Wie man seine eigenen Eltern erlebt hat. Was war gut, was will ich auch so machen - was anders?

Auch für das Paar bedeutet Elternschaft einen enormen Einschnitt.

Genau. Ein Kurs schafft den Raum und Rahmen, sich seiner Bedürfnisse, Vorstellungen, Ansprüche und Werte bewusst zu werden und sie einander mitzuteilen.

Reicht ein Kurs, um seine Kinder angemessen zu erziehen?

Man muss nicht zwingend einen Kurs absolvieren. Ist man offen und bereit, sich zu hinterfragen, Dinge auszuprobieren, sich mit anderen auszutauschen und stets dazulernen, ist dies ein gleichwertiger Weg.

Trotzdem: Was lernt man als Eltern bei Ihnen?

Es ist Gold wert zu erfahren, dass auch andere Eltern Knackpunkte haben. Dies relativiert Zweifel an sich selber. Man setzt sich mit sich

selber auseinander: Wie und warum gerate ich an Grenzen? Wie gehe ich mit dem Gefühl um, überfordert zu sein? Teile ich meine Bedürfnisse mit? Auf welche Art?

Was hat dies mit Erziehung zu tun?

Das Verhalten gegenüber dem Kind ist eng verwoben mit eigenen Mustern, mit eigenen Erfahrungen. Reflektion über sein eigenes Erziehungsverhalten ist eine Auseinandersetzung mit sich selber. Im Austausch mit anderen Eltern und aufgrund der fachlichen Inputs eröffnet sich ein Feld an neuen Möglichkeiten, die man ausprobieren kann. Es gilt, den eigenen stimmigen Weg zu finden.

Sie bieten also keine Patentrezepte?

Nein, das liegt mir fern. Es gibt immer mehrere Möglichkeiten. Die Gruppe erarbeitet zum Beispiel in Rollenspielen Vorschläge. Möglich, dass man zwanzig verschiedene Dinge ausprobiert, bis man das Stimmige findet.

Haben Sie ein Beispiel?

Ein Klassiker ist das Zubettbringen. Eltern wollen zum Beispiel, dass die Kinder ab einer gewissen Zeit schlafen. Doch dies zögert sich um Stunden heraus und ein Elternteil schläft schliesslich neben dem Kind ein. Das ist frustrierend, weil man ja auch Zeit für sich und als Paar möchte.

Wie behandeln Sie dies im Kurs?

Wir betrachten die unterschiedlichen Bedürfnisse, auch jene des Kindes nach Nähe und Aufmerksamkeit. Und erarbeiten Vorschläge, wie man den Abend gestalten könnte: mit entsprechenden Ritualen und klarer Kommunikation in Form von Abmachungen.

Manchmal geraten Eltern an ihre Grenzen, fühlen sich überfordert. Wie managt man das?

Es ist wertvoll, als Elternteil mit sich selber in Kontakt zu sein, sich zu spüren und darauf zu achten, dass man nicht auf dem letzten Zacken läuft. Man kann lernen, seine Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen. Dazu gehören auch unangenehme wie Wut.

Was machen, wenn man eine unbändige Wut in sich spürt?

Eine Wutecke einrichten. Mit Boxsack, in



den der Betroffene reinhauen kann. Mit Bällen, die Wütige werfen können, um sich abzureagieren. Eine solche Wutecke kann mit den Kindern gestalten. Sie ist für alle da. So lernen Kinder, dass Wut sein darf, und abregiert werden kann. Und den Eltern tut das auch gut - und es verhindert, dass sie unnötig austicken.

Sie sprechen immer von Eltern. Sind also auch die Väter in Ihren Kursen gut vertreten?

Mittlerweile kommen meist Vater und Mutter. Viele Väter sind interessiert, sich in die Erziehung einzubringen. Zudem ist man als Eltern ein Team. Beide sind wichtig, und es ist unerlässlich, dass es zwischen beiden spielt. Darum ist es wichtig, dass sie sich regelmässig für Gespräche und Nähe Zeit nehmen.

Kann ich lernen, eine gute Mutter, ein guter Vater zu werden?

Niemand wird als Mutter oder Vater geboren. In diese Rolle wächst jemand hinein, indem er jeden Tag bereit ist, sich auf die Beziehung zum Kind einzulassen und Neues zu lernen.

Welche Guidelines gibt es für eine erfolgreiche Erziehung?

Es ist wichtig, das Kind dort abzuholen, wo es ist; im Dialog und Austausch mit ihm zu sein. Ihm mit klarer Kommunikation Halt und Orientierung zu geben, nachvollziehbar zu sein. Zentral ist zudem, ihm das Grundgefühl zu vermitteln, dass es angenommen und geliebt wird. Und es Erfahrungen machen lassen, ihm etwas zutrauen. So hat es Vertrauen in sich und in die Welt.

Reicht das?

Auch Humor finde ich wichtig. Über sich lachen, dann kann man oft auch mit den Kindern lachen. Oder den Alltag spielerisch angehen, dann wird alles leichter und fröhlicher. Und lässt man die Fünf mal grade sein, macht dies das Leben einfacher.

Wann kann man Ihrer Ansicht nach eine Erziehung als gelingend, als gelungen betrachten?

Wenn gegenseitige Nähe da ist, man im Dialog und Austausch ist, Konflikte benennen und klären kann. Und wenn die Eltern auch im Erwachsenenalter Teil des Lebens eines Kindes bleiben.



Zur Person:

Nancy Glisoni ist Mutter von drei Söhnen und leitet seit 2013 Erziehungskurse. Die gelernte Sozialarbeiterin und Familientherapeutin berät zudem Einzelpersonen, Paare und Familien.

familienzeit.ch
kinderschutz.ch



Marcel Friedli hat einen Abschluss in Geschichte und Kommunikationswissenschaften. Er arbeitet als Journalist und Yogalehrer.

Pionier in der Mundhygiene – nachhaltig & lokal

Seit 1969 entwickelt und produziert die Esro AG am Standort Kilchberg bei Zürich innovative und nachhaltige Mundhygienelösungen.



1. Chemische Produkte SLS-freie Aminfluorid-Zahnpasta mit Panthenol für optimalen Karieschutz und Stärkung des Zahnfleisches, Mundspülung für den täglichen Gebrauch sowie eine CHX-Spülung mit Xylitol. Beide Mundspülungen sind ohne künstliche Farbstoffe und frei von Alkohol.

2. Zahnzwischenraumreinigung Weltweit einzigartig ist der *paro slider*. Mit ihm wird der Zahn-

zwischenraum erfüllt und die Interdentalbürste mittels eines Schiebeknopfes gezielt in den Zahnzwischenraum geschoben: feel it - clean it!

Mehr unter www.paroslider.com
Neben den traditionellen FSC-zertifizierten Lindenzahnhölzern bieten die Interdentalbürsten-Systeme von *paro* eine Vielfalt von Formen und Grössen an. Der *paro brush-stick* besticht durch den metallfreien Aufbau und die einfache Anwendung.

3. Zahnbürsten Die *paro* Zahnbürsten zeichnen sich durch ihre optimal auf die Anwendung abgestimmten Filamentstärken aus. Wundpflege: mega-soft, für Plaque-Entfernung: ultra-soft, soft und medium. Das Markenzeichen ist der gut in der Hand liegende Diamantgriff und die Einbüschelbürste am hinteren Griffende, welche auch durch Interdentalbür-

sten des *paro isla* F-Systems ausgetauscht werden kann. Mit der *paro sonic* Schallzahnbürste ist es *paro* gelungen, einen weiteren Innovationsschritt zu tätigen. Studien der Universität Zürich belegen, dass dank des Kopfdesigns und der gewählten Borsten die Schallzahnbürste schonend zum Zahnfleisch und zu den Zähnen ist und trotzdem einen sehr guten Reinigungseffekt erzeugt. Durch das einzigartige «Total Sonic Care System» wurde auch die Zahnzwischenraumreinigung mit Interdentalbürsten integriert. Mehr unter: www.parosonic.com

Innovation und Nachhaltigkeit
Aufgrund der Marktbedürfnisse und der Zusammenarbeit mit der Profession, den Universitäten sowie DH-Schulen werden unsere Innovationen optimiert. Dank der Nähe zu unseren Kunden gelingt

es der Esro AG, einzigartige Mehrwerte zu schaffen und nachhaltige Entwicklungen zu tätigen. Rohstoffe werden möglichst recycelt, um Abfall zu minimieren. Die Abwärme der Produktionsanlagen wird zum Heizen der Produktionshallen weitergeleitet. Zusätzlich werden die Holzabschnitte, welche aus der Zahnholzproduktion stammen, zu Pellets weiterverarbeitet und ebenfalls zum Beheizen von Büro- und Schulungsräumen CO₂-neutral genutzt. Wir freuen uns, mit Ihnen die weiteren Jahre erfolgreich bestreiten zu dürfen.

Die *paro* Mundhygiene Produkte sind in serviceorientierten Apotheken und Dragerien erhältlich.
www.paro.swiss

Profimed AG
Tel.: +41 44 723 11 11
www.profimed.ch

Zweithaar und Haarerersatz sind *Vertrauenssache*

Ein Haarteil oder eine Perücke zu tragen kostet viele Menschen Überwindung. Erst wenn der Leidensdruck gross genug ist, fällt die Entscheidung für einen Haarerersatz.

Sind die Ängste rund um das künstliche Haar heute noch begründet? Wir haben uns bei einem führenden Schweizer Zweithaarspezialisten umgesehen.

Unauffällig bis unsichtbar

Marco Roth ist Gründer und CEO der «Perückeria/Haarpraxis». Er führt durch einen grossen Showroom, in dem Hunderte von Zweitfrisuren in allen Längen, Formen und Farben ausgestellt sind. Die meisten Perücken und Haarteile sind aus Synthetik- und aus Echthaar; wobei die Unterschiede zwischen echt und «falsch» bei den hochwertigen Zweithaaren selbst aus nächster Nähe betrachtet nicht auszumachen sind. Die riesige Auswahl sei für viele Kundinnen aus der ganzen Schweiz ein entscheidender Grund für den persönlichen Besuch in Zofingen (AG).

Vertrauen durch Beratung

Der Schlüssel zur richtigen Zweithaarlösung liegt in der individuellen Beratung durch erfahrene Spezialisten. Die Kundin geniesst eine Stunde individuelle Einzelberatung in einem separaten Raum, ohne die Anwesenheit anderer Kunden. Alles läuft ruhig, diskret und ungestört. Deshalb sind Beratungen auch nur auf Voranmeldung möglich. Die Beratungsgespräche seien oft nicht einfach. Ein Teil der Kundinnen in der «Haarpraxis» seien nämlich Krebspatientinnen, denen eine Chemotherapie bevorsteht: «Es ist wichtig, dass die Kundin einem Haarerersatz nicht negativ gegenübersteht. Sie soll sich mit ihrer neuen Frisur wohlfühlen.» Aber auch Kundinnen ohne Krebsdiagnose haben oft einen langen Leidensweg hinter sich, bevor sie sich für einen Haarerersatz entscheiden; wobei auffallend oft schon junge Frauen betroffen sind.



Haarverdichtungen sind sehr gefragt

Diese Nachfrage habe markant zugenommen, weil immer mehr Frauen wegen extrem feinem oder zu dünnem Haar mit ihrer Frisursituation unglücklich sind: «Die Kundinnen sind von unseren Echthaar-Integrationen so begeistert, weil sie unsichtbar sind und endlich die Frisuren ermöglichen, die sie sich schon sehr lange gewünscht haben.»

Handwerker und Künstler

Auch die Befestigungsmöglichkeiten von Haarerersatz sind eine kleine Wissenschaft. Sie reichen von Toupet-Clips über die verschiedensten Klebemöglichkeiten, innovativen Mini-Klettverschlüssen bis zu speziellen Hülsentechniken. Heute ist es nämlich durchaus möglich, Zweithaar beim Sport - beispielsweise Schwimmen - zu tragen.

Auch für Herren

Im Herrenbereich haben Unsichtbarkeit und Natürlichkeit ebenfalls höchste Priorität. Hier wird mit permanenten, individuell angepassten Haarsystemen gearbeitet. Die Betreuung erfolgt von der Beratung bis zum regelmässigen Service vor Ort aus einer Hand: «Wir betreuen sogar mehrheitlich junge Kunden, die auf ein attraktives Äusseres grossen Wert legen. Da gehört die gewünschte Frisur unbedingt dazu.» Gegen den meist erblich bedingten Haarausfall gäbe es noch immer kein Wundermittel, «sonst wären wir alle längst Multimillionäre», schmunzelt Roth.

Haarerersatz aus dem Internet?

Natürlich hat auch die Perückeria einen modernen Webshop. «Wir können es aber nicht oft genug betonen: Für einen passenden Haarerersatz geht nichts über eine grosse Auswahl und eine kompetente Fachberatung. Haarprobleme löst man keinesfalls mit einem Kauf im Internet», erklärt Marco Roth; «es gibt auch nichts Teureres als Fehlkäufe.»

Markante Zeichen für die anerkannte Qualität des erwähnten Anbieters sind auch die ISO 9001 Zertifizierung des Betriebes sowie eine fast 30-jährige Erfahrung.

Wenn Zweithaar ein «Muss» ist

Ist der Haarerersatz medizinisch oder beruflich begründet, leistet die eidgenössische Invalidenversicherung (IV) Kostenbeiträge. Bis zum AHV-Alter beträgt der Anspruch maximal 1500 Franken jährlich für Perücken/Haarerersatz. Ab AHV-Alter sind es 1000 Franken jährlich. Grundvoraussetzungen sind der nachgewiesene Bedarf nach dem



Zweithaar sowie eine ebenfalls medizinisch nachgewiesene voraussichtliche Mindeststragedauer von einem Jahr.

Fazit

Haare haben eine enorme Bedeutung für das persönliche Wohlbefinden. Besonders belastend sind schütteres Haar, Haarlücken oder Glatzenbildung. Mit Zweithaar gewinnen viele Menschen ein grosses, bedeutendes Stück Lebensqualität zurück.

Weitere Informationen:

Perückeria/Haarpraxis
by Hairplay GmbH
Untere Grabenstrasse 8, 4800 Zofingen
Telefon 062 752 57 00
www.perueckeria.ch
info@perueckeria.ch

Bitte beachten Sie, dass für Beratungstermine eine telefonische Voranmeldung unerlässlich ist.



Luzerner Höhenklinik Montana,

eine führende Rehabilitationsklinik der Schweiz

Die Einführung der Fallpauschalen in den Akutspitälern hat den Bedarf an spezialisierten Rehabilitationsleistungen wesentlich erhöht. Das pflegerische, therapeutische und medizinische Angebot in der Rehabilitationsklinik ist ausgerichtet auf die effiziente Behandlung von anspruchsvollen Krankheitsbildern.

Dies kann nur durch ausgewiesene Kompetenzen aller beteiligten Mitarbeiter sichergestellt werden.

Die Luzerner Höhenklinik Montana (LHM) ist das Kompetenzzentrum für Rehabilitation des Luzerner Kantonsspitals. Die Klinik liegt in Crans-Montana in den Walliser Alpen. Hier profitieren die Patienten von einer einzigartigen Umgebung und einem hervorragenden Klima, welche für die Genesung eine wesentliche Rolle spielen. Die Luzerner Hö-

henklinik Montana ist auf der Spitalliste der Kantone Luzern, Nidwalden, Uri und Wallis aufgeführt und kann daher Patienten aus der ganzen Schweiz betreuen. Sämtliche medizinisch indizierte Leistungen sind somit durch die Krankenkassen gedeckt.

Das medizinische Angebot entwickelt sich ständig weiter

Die angebotenen Fachgebiete erlauben eine umfassende Betreuung der Patienten, sei es nach Operationen oder bei chronischen Erkrankungen.

Die Rehabilitationsangebote der Klinik:

- **Pulmonal:** Erkrankungen der Lunge, Atemwege
- **Kardial:** Erkrankungen am Herz-Kreislaufsystem
- **Muskuloskelettal:** Nach Operationen an Gelenken und Knochenaufbau
- **Psychosomatisch:** Burn-out, Angstzustände, Schmerz, Depressionen
- **Internistisch-onkologisch:** Infektiologische Einschränkungen, nach Krebserkrankungen

Alle Programme und das Schlaflabor sind von den jeweiligen medizini-

schen Fachgesellschaften akkreditiert und zertifiziert. Die Behandlung findet immer im regen Austausch zwischen Patienten und allen Spezialisten der Medizin, Therapie und Pflege statt. Dies fördert das rasche Erreichen der gemeinsamen Behandlungsziele. Die Motivation wird bei den Patienten durch den direkten Einbezug wesentlich gesteigert.

Die Rehabilitation beinhaltet die multidisziplinäre Betreuung der Patienten und setzt das optimale Zusammenspiel der einzelnen Fachgebiete voraus. Dies wird sichergestellt durch eine Vielzahl an Spezialisten: Fachärzte für Pneumologie und Kardiologie, Fachärzte für physikalische Medizin und Psychosomatik, Physiotherapeuten mit spezialisierten Kenntnissen, Ergo- und Psychotherapeuten, Ernährungsberatung und Pflegefachleute mit akut- und psychosomatischer Erfahrung. Vom breiten Angebot profitieren alle Patienten der Klinik, weil selbst Nebenerkrankungen umfassend abgeklärt und in die gesamte Behandlung einbezogen werden.

Die akutmedizinische Infrastruktur der LHM erlaubt es, alle Patienten der stationären Rehabilitation ausführlich und umfassend abzuklären. Dies ermöglicht auch die optimale Betreuung von multimorbiden Patienten mit komplexen Erkrankungen.

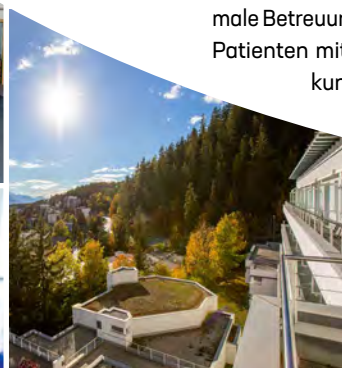
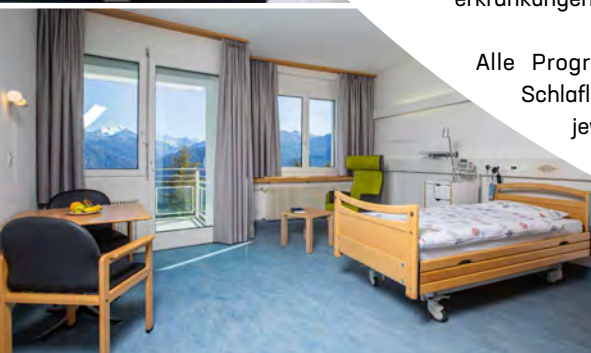
Im modernen Schlaflabor werden Patienten bei der Erstbehandlung innert drei Tagen abgeklärt, therapiert und instruiert. Der Patient verlässt vollständig behandelt die Klinik und braucht erst zu einem späteren Zeitpunkt zur Kontrolle zurückzukehren. Neben den gängigen Krankheitsbildern der Schlafmedizin sind Insomnie-Behandlungen bei Ein- und Durchschlafstörungen ein Hauptaugenmerk der Klinik.

Für weiterführende Informationen zu unserem Angebot und zur Klinik besuchen sie unsere Webseite unter www.LHM.ch

Wir beraten Sie auch gerne zu einem bevorstehenden Rehabilitationsaufenthalt. Zögern Sie nicht, mit uns in Kontakt zu treten.



Zentrum für Rehabilitation
Luzerner Höhenklinik Montana
Route de l'Astoria 2
3963 Crans-Montana
Telefon 027 485 81 81
info@LHM.ch
www.LHM.ch



Wenn die *Natur* uns zu schaffen macht

Niessalven, verstopfte Nase und juckende Augen – immer mehr Menschen leiden unter Heuschnupfen. Die wichtigsten Facts auf einen Blick.

Das Immunsystem von Heuschnupfengeplagten reagiert bei Kontakt mit Pollen mit der Ausschüttung von Histamin. Dieser Stoff führt zu einer entzündeten Nasenschleimhaut und Bindehaut der Augen. Daher soll der Kontakt zu den Allergenen (auslösenden Pollen) wenn immer möglich verhindert oder zumindest reduziert werden. Beim Pollenflug hilft es, eine Sonnenbrille zu tragen und Aufenthalte im Freien zu verkürzen. Mit einer Nasenspülung werden die Pollen auf den Schleimhäuten mechanisch weggeschwemmt.

Mit Heuschnupfen zum Arzt oder in die Apotheke?

Betroffene können sich in einer Medbase Apotheke beraten lassen, ob sie wirklich unter einer Pollenallergie leiden. Die Behandlung richtet sich nach Befund und Stärke der Symptome. Bei ausserordentlich starken Symptomen oder Verdacht auf Asthma ist ein Arztbesuch angezeigt.

Welche Medikamente lindern die Beschwerden am besten?

Da jeder Mensch anders auf Heuschnupfen reagiert, gibt es kein Patentrezept. Zudem haben Patienten immer die Wahl zwischen chemischen und pflanzlichen Präparaten.

Wie lindert die Pflanzenheilkunde Heuschnupfen?

Pflanzliche Heilmittel behandeln den Körper weniger spezifisch, dafür ganzheitlich, und zeigen nur selten Nebenwirkungen. Spagyriksprays, Pestwurz oder Schwarze Johannisbeere als Knospenmazerat sowie homöopathische Medikamente helfen im Akutfall.

Gewöhnt sich der Körper an Antiallergika?

Antiallergika verlieren ihre Wirkung



nicht. Der Körper zeigt keine Gewöhnung und sie können bedenkenlos über längere Zeit eingenommen werden.

Ist Heuschnupfen heilbar?

Mit einer allergenspezifischen Immuntherapie (Desensibilisierung) können die Beschwerden gelindert werden oder sogar ganz verschwinden. Das langsame Angewöhnen des Körpers erstreckt sich über drei bis fünf Jahre und wird von einem Arzt durchgeführt. Die Allergene werden in steigender Dosierung gespritzt. Wichtig ist der Start vor der Pollensaison.

Wer erkrankt an Heuschnupfen?

An Heuschnupfen kann jede Person, unabhängig von Alter und Geschlecht erkranken.

Wie hängen Asthma und Heuschnupfen zusammen?

Beim sogenannten Etagenwechsel verlagern sich die allergischen Reaktionen der oberen Atemwege (Nase-Rachen-Raum) auf die unteren (Bronchien und Lunge). Die-

sen Effekt kann man am ehesten vermeiden, indem man die Allergie konsequent behandelt. Unbehandelt geht ein Heuschnupfen oft in ein allergisches Asthma über.

Kann man vorbeugend etwas gegen Heuschnupfen tun?

- Aus der Pflanzenheilkunde haben sich Schwarzkümmelöl-Präparate bewährt. Etwa einen Monat vor der Pollensaison eingenommen, können sie die Intensität der Beschwerden deutlich lindern.
- Cromoglycinsäure-Präparate stabilisieren die Mastzellen (Abwehrzellen des Immunsystems), welche Histamin produzieren, und schwächen somit akute Episoden des Heuschnupfens ab. Einen ähnlichen Effekt kann man durch die Gabe von Calcium erreichen.

Medbase Apotheken

Die Medbase Apotheken sind Teil der Medbase Gruppe. Sie sind Anlaufstelle bei Fragen rund um die Gesundheit und das Wohlbefinden. An knapp 50 Standorten berät das gut ausgebildete und top motivierte Fachpersonal kompetent und ganzheitlich. Kunden profitieren von einem umfangreichen Sortiment an Arzneimitteln und Kosmetik. Ausserdem bieten die Medbase Apotheken diverse Dienstleistungen an, wie beispielsweise Diabetes-Check, HerzCheck®, Impfungen, Ohrlochstechen und Reiseberatung. Nach Möglichkeit arbeiten die Medbase Apotheken eng mit den medizinischen Zentren von Medbase zusammen, um dem Kunden eine umfassende medizinische Betreuung zukommen zu lassen.

www.medbase-apotheken.ch

medbase⁺
APOTHEKE

Kleiner Balkon, grosses Glück

Es braucht nicht viel, um sich einen grünen Kraftort zu schaffen. Hat man das Potenzial seines Balkons erstmal erkannt, ist bereits der wichtigste Schritt getan. Wer dann beherzt ans Werk geht, kann es zwischen Blüten und Blattwerk finden: das Paradies!

Die Nähe zur Natur tut gut, körperlich wie seelisch. Der Blick ins Grüne entspannt und erdet, lässt Alltagsorgen verblasen. Immer mehr Menschen haben Sehnsucht nach Mutter Natur. Kein Wunder, liegen Waldbaden und Gärtnern im Trend. Allerdings ist der nächste Wald manchmal fern. Und längst nicht jeder hat das Glück, einen eigenen Garten zu besitzen. Was viele aber haben, ist ein kleiner Balkon. Schaut man sich in den Städten allerdings um, muss man oft leider feststellen: Etliche Balkone fristen ein Dasein in grünloser Tristesse und werden zur Abstellfläche von Gerümpel degradiert. Dabei hat selbst ein Zwei-Quadratmeter-Balkon das Potenzial zum Paradies. Und wer will darauf schon verzichten?

Kurzanleitung für eine Oase

Will man aus seinem Balkon einen lebendig-grünen Kraftort machen, muss man zunächst den Tatsachen ins Auge sehen: Nicht jeder Begrünungswunsch lässt sich erfüllen. Der Standort entscheidet, welche Pflanzen dort am besten gedeihen. Ein Nordbalkon wird seltener zur blühenden Oase, da der Grossteil der Blumen eher sonnenhungrig ist. Schatten- und feuchtigkeitsliebende Gewächse werden hingegen nicht glücklich sein, wenn sie täglich der prallen Mittagssonne und Trockenheit ausgesetzt sind. Auch Wind vertragen längst nicht alle Pflanzen. Im ersten Schritt sollten also zunächst die Standortverhältnisse eruiert werden. Daraus ergibt sich bereits automatisch eine

Pflanzenselektion. Im zweiten Schritt gilt es zu bedenken: Wer seinen Balkon auch zum Tummelplatz von Insekten machen will, lockt sie möglichst mit heimischer Flora. Tropische Gewächse wie die populäre Dipladenia sind zwar prachtvolle und pflegeleichte Dauerblüher, für Bienen und Hummeln aber völlig uninteressant. Duftnesseln, Malven und Wicken hingegen sind bei ihnen äusserst beliebt. Auch Kräuter und Gewürze werden schnell zum summenden Hotspot, zum Beispiel Strauchbasilikum, Thymian und Minze.

Blick richtig lenken - und Haptik bedenken

Entscheidend, ob man sich auf Balkonien wirklich wohlfühlt, ist nicht zuletzt der eigene Blick. Es lohnt sich also, im Vorfeld zu überle-



Mundtrockenheit? Sie sind nicht allein – und es gibt **Lösungen!**

Laut einer kürzlich publizierten amerikanischen Studie leidet ein Viertel der Bevölkerung an Mundtrockenheit.

Ab 45 Jahren steigt der Anteil auf über die Hälfte an. Die Ursachen dafür sind:

- **Medikamenteneinnahme:** Blutdrucksenker; harntreibende, beruhigende und krampflösende Mittel, Migränemittel
- **Krankheiten:** Immunschwäche, Diabetes, Nierenprobleme, Strahlentherapie
- **Schlechte Mundhygiene:** Schlecht sitzende Prothesen, Tabakkonsum, Schlafen mit offenem Mund, Verwendung einer CPAP-Maske gegen Schlafapnoe.

Das Problem der Mundtrockenheit ist nicht bloss unangenehm,

es kann auch weitere ungünstige Auswirkungen auf die Gesundheit haben, darunter schlechten Atem und Karies. Denn der Speichel festigt die Zähne, indem er sie mit Kalzium und Phosphor versorgt, und puffert damit die vom Zahnbelag produzierte Säure. Die befeuchtende und schmierende Wirkung

schützt die Mundschleimhäute und die Lippen und spielt überdies bei der Verdauung eine wichtige Rolle.

XyliMelts, eine anhaftende Pastille, erhöht die Speichelproduktion regelmässig und anhaltend. Sie besteht ausschliesslich aus natürlichen Zutaten und ist zucker-



frei (Xylitol), schützt die Zähne vor Karies und Zahnbelag und reduziert Mundgeruch. Sie heftet sich dank ihres natürlichen Haftstoffs ans Zahnfleisch an, löst sich sehr langsam auf (in 1 bis 4 Stunden tagsüber und in 4 bis 8 Stunden nachts) und gibt dabei 550 mg Xylitol sowie Befeuchtungsmittel ab.

Eine Untersuchung bei 1168 amerikanischen Zahnärzten konnte aufzeigen, dass XyliMelts das wirksamste Mittel gegen Mundtrockenheit (Xerostomie) ist. XyliMelts verdreifacht die Flüssigkeitszufuhr in den Mund zum Zeitpunkt des Aufwachens.

CE Medizinprodukt,
Pharmacode 7295872.

Weitere Informationen:

www.oscimedsa.com

Oscimed SA, La Chaux-de-Fonds



gen: Wo sitze ich am liebsten, und wo schaue ich hin? Gibt es Aus- oder Anblicke, von denen ich lieber ablenken will? Oder fühle ich mich beobachtet und deshalb nicht wohl? Ein berankter Sichtschutz oder höher wachsende Pflanzen können bereits Wunder bewirken. In Sachen Möblierung lässt sich raten, nicht nur auf die Optik zu setzen. Auch die Haptik trägt ganz entscheidend zum Wohlfühlen bei. Ein rauer Betonboden oder unansehnliche Fliesen von anno dazumal, auf denen das Regenwasser nur schlecht abfließt, sind für Füsse kein taktiles Highlight. Holzroste und Outdoor-Teppiche hingegen eignen sich bestens als schmeichelnde Sohlenkitzler.

Mut zum süssen Nichtstun

Wenn Bepflanzung und Möblierung fertig sind, dann nichts wie los mit dem «Kraft tanken im Privatparadies». Doch: Einfach nur dasitzen und nichts tun? Damit sind viele von uns völlig überfordert. Die (digitale) Ablenkung im Alltag ist mittlerweile unser ständiger Begleiter: Hier ein Klingeln, da ein Piepsen ... und schon springen wir auf. Aber sind wir mal ehrlich: Den Stress machen wir uns häufig selbst. Wer Entspannung und innere Balance sucht, sollte sich regelmässig Auszeiten gönnen - und auch den Müsiggang auf dem Balkon kultivieren!

Längst ist wissenschaftlich bewiesen, dass das Beobachten von Fischen im Aquarium einen positiven und beruhigenden Einfluss auf unseren Körper hat. Unter anderem wird dabei der Blutdruck gesenkt. Warum sollte

das beim Abtauchen in den Mikrokosmos auf dem Balkon anders sein? Statt Fische beobachtet man eben Insekten - und das sogar an der frischen Luft.

Naturerlebnis im Kleinformat

Wer sich auf das Abenteuer «grünes Balkonien» einlässt und ganz genau hinschaut, dem tun sich wahre Wunderwelten auf. Der Natur im Rhythmus der Jahreszeiten zuzusehen, ist und bleibt ein Faszinosum. Flora und Fauna bringen einfach Erstaunliches hervor. Und je näher man heranzoomt, desto fantastischer wird diese Welt. Die wahre Schönheit liegt dabei oftmals im Detail, zum Beispiel in Blumensamen. Wer sich die Mühe macht, nach der Blüte Samen zu sammeln, wird erstaunt sein ob der Vielfalt der Winzlinge, in denen das Leben programmiert ist. Das Sammeln hat übrigens nicht nur den Vorteil, dass man im nächsten Jahr wieder selbst säen kann. Lichtgeschützt in Tütchen verpackt und in einen Briefumschlag gesteckt, sind sie ein wunderbares Geschenk für Freunde.

Ein kleiner Erfahrungsbericht

Mein eigener Balkon - Südseite, mitten in der Stadt - ist gerade mal zweieinhalb Quadratmeter gross. Wahrlich nicht viel, könnte man meinen. Aber Sie werden erstaunt sein, wie viele Pflanzenarten bei mir gedeihen: nicht fünf, nicht zehn, über 20! Das ist sozusagen mein persönlicher Beitrag zur Biodiversität. Das meiste wächst in Kästen, die an einer schmiedeeisernen Brüstung hängen. Einiges gedeiht aber auch in Töpfen direkt auf dem Boden. So manche winterharte Pflanze begleitet mich mittlerweile seit Jahren. Darunter ein Weissler Lavendel, eine Nelke in Pink und die Montbretie mit leuchtend-roten Blüten. Edelwicke, Pfirsichsalbei und Elfenspiegel gehören ebenfalls zu meinem Standardsortiment. Sie duften einfach betörend! Genauso wie mein Löwenmäulchen, das (zumindest für mich) so herrlich nach Kaugummi ... nach Kindheitserinnerung ... riecht.

Im letzten Sommer ged es erstmals eine schwarzzügige Susanne auf meinen Balkon. Ehrlich gestanden habe ich die orangeblühende Kletterpflanze nur ihres Namens wegen gekauft. Den haben wir schliesslich gemeinsam. Sie gedieh prächtig und erwies sich als Glücksgriff, in doppeltem Sinn: Mir bot sie eine ununterbrochene Blütenpracht, den Insekten an der Hauswand eine beachtliche Fläche als Nektarquelle und Unterschlupf. Entsprechend tummelte sich dort vieles, was krecht und was fleucht: Bienen, Hummeln, Schwebfliegen, Gammaeulen (Nachtfalter), Kleine Fuchse (Schmetterlinge), Ohrenkneifer, Marienkäfer ...

Freunde fürs Leben

Je mehr man Insekten beobachtet und über sie weiss, desto verbundener fühlt man sich ihnen. Wenn sich zum Beispiel eine Biene mühsam in die Blüte des Schlangenkopfs zwängt, möchte man ihr fast dabei helfen. Ein Kraftakt, der aber nur sichtbar wird, wenn man die Nähe nicht scheut. Ein Balkon liefert zig solch kleiner und grosser Geschichten. Und sensibilisiert dafür, was wir in der Hektik des Alltags sonst nicht wahrnehmen. Zum Beispiel den «Wind», den die Blaue Holzbiene macht, wenn sie mit sattem Sound vorbeifliegt. Ein riesiger Brummer mit schwarzem Pelz und schimmernd-blauen Flügeln. Am meisten haben es mir die grasgrünen Heupferde angetan. Zum einen hielten sie den Pflanzen die Blattläuse vom Leib, zum anderen waren sie (standort-)treue Gesellen. Das ganze Jahr über habe ich verfolgt, was sie so treiben. Sofern ich sie überhaupt ausfindig machen konnte, denn trotz ihrer Grösse (rund 6 cm lang) sind sie Meister der Tarnung. Wenn man jedoch ihre Gewohnheiten kennt, kommt man ihnen schnell auf die Schliche: Die Blätter der Duftnessel, so stellte sich heraus, waren ihr Lieblingsort, um abzuhängen und zu chillen. Dabei zuzuschauen, war wiederum für mich Entspannung pur. Mal ehrlich, wer braucht da noch ein Aquarium?

Susanne Lieber



Aphthen, Lippenbläschen, Zahnfleischbluten und Wunden

Gehören auch Sie zu den vielen Menschen, die schon die sensationelle Wirkung von Oraflogo erfahren haben? Dann haben Sie sich vielleicht auch schon gefragt, warum Oraflogo so schnell und effizient wirkt.

Die Antwort kommt aus der Natur.

Seit jeher hat der Mensch sich der Natur bedient, um Krankheiten und Wunden zu lindern oder zu heilen.



Oraflogo MOUTHWASH: Die Mundspülung für die gründliche, sanfte Pflege bei Mundtrockenheit und empfindlicher Mundschleimhaut.



Oraflogo Gel: Für die gezielte, topische Anwendung zum Beispiel bei Verletzungen, Druckstellen, Aphthen, Lippenbläschen.



Oraflogo ORAL SOLUTION: Bei grossflächigen oder schwer erreichbaren Läsionen im Mund.

Mit modernsten Technologien wurden die geheimnisvollen Wirkungen der Kräuter und Heilpflanzen unserer Vorfahren erforscht und stehen uns heute in Form von Extrakten und Konzentraten zur Verfügung.

Mit Oraflogo ist es uns gelungen, die positiven Wirkstoffe von zehn Pflanzenextrakten, höchster Qualität zu vereinen.

Die fein aufeinander abgestimmten Kombinationen erlauben es jedem Wirkstoff, sich voll zu entfalten und machen Oraflogo zum besten, natürlichen Präparat seiner Kategorie.

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.oraflogo.ch



Oraflogo SPRAY: Ideal für die unkomplizierte, diskrete Anwendung am Arbeitsplatz und unterwegs.

Oraflogo Produkte sind erhältlich in Apotheken und Drogerien



Die Intelligenz der Natur für Ihre Gesundheit

NEU

STÄRKEN SIE IHR IMMUNSYSTEM MIT NATÜRLICH GEWONNENEN VITAMINEN.

Bei den meisten verkauften Vitaminen handelt es sich um synthetische und manchmal sogar aus Erdölderivaten hergestellte Vitamine. Wir bei ARKOPHARMA sind davon überzeugt, dass die alltäglichen Beschwerden mit natürlichen Gesundheitsprodukten gelindert werden können.

**100%
PFLANZLICHE
FORMEL**



Nahrungsergänzungsmittel



Vitamine C und B6 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei.

**ARKOPHARMA
PHARMAZEUTISCHES LABOR FÜR EINE NATÜRLICHE MEDIZIN.**

Vorhofflimmern und Hybrid-Operationen

Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung überhaupt. Von dieser supraventrikulären Rhythmusstörung ist rund ein Prozent der Bevölkerung betroffen.

Der Puls: Der gesunde Herzrhythmus ist regelmässig, unbewusst, aber auch variabel und als Pulswelle, die durch den Körper geht, spürbar. Normalerweise geht der Takt als elektrischer Impuls vom Sinusknoten im rechten Vorhof aus und passt sich der körperlichen, emotionalen und psychischen Belastung sehr rasch an. Das Herz befindet sich in dieser (normalen) Situation im Sinusrhythmus. Der Herzschlag wird durch einen elektrischen Impuls, der vom Taktgeber (Sinusknoten) ausgeht, rhythmisch gesteuert. Beim Vorhofflimmern (VHF) ist dieser Takt gestört und das Herz schlägt unregelmässig.

Vorhofflimmern

Von einer Herzrhythmusstörung (Arrhythmie) wird gesprochen, wenn das Herz unregelmässig schlägt. Beim Vorhofflimmern (absolute Arrhythmie) schlägt das Herz unkoordiniert, wobei die kleinen Kammern, das heisst die Vorhöfe, nur noch unkontrolliert flimmern und keine mechanische Arbeit mehr leisten können. Im Elektrokardiogramm (EKG) ist diese unrythmische Herzaktion leicht erkennbar. Vorhofflimmern ist eine medizinische Diagnose, die durch den Arzt erstellt wird. Zunehmend häufig können Smartwatches mit EKG-Funktion erste Indizien für eine Herzrhythmusstörung liefern.

Vorhofflimmern findet sich in den Industrieländern bei etwa ein bis zwei Prozent der Bevölkerung. Innerhalb der nächsten 50 Jahre wird allerdings mit einer Verdoppelung der Prävalenz gerechnet.

Nach den aktuellen Leitlinien wird zwischen paroxysmalem Vorhofflimmern, welches innerhalb von sieben Tagen von selbst endet und persistierendem Vorhofflim-

mern unterschieden. Hier dauert die Episode mehr als sieben Tage. Dieses Vorhofflimmern kann entweder medikamentös oder durch eine elektrische Kardioversion beendet werden. Als lang anhaltend persistierend wird Vorhofflimmern bezeichnet, wenn es bereits ein Jahr oder länger bestanden hat, bevor eine Entscheidung zur rhythmuserhaltenden Therapie gefallen ist. Von einem permanenten Vorhofflimmern wird gesprochen, sobald die Herzrhythmusstörung von Arzt und Patient akzeptiert wird und keine rhythmuserhaltende Therapie mehr vorgenommen wird.

Aus diversen Untersuchungen ist hervorgegangen, dass paroxysmales Vorhofflimmern eine progressive Erkrankung ist: schätzungsweise 15 bis 30 Prozent der Patienten mit paroxysmalem VHF entwickeln über einen Zeitraum von ein bis drei Jahren persistierendes Vorhofflimmern (VHF).

Basis für die Entwicklung von Vorhofflimmern sind in den meisten Fällen Veränderungen der muskulären Architektur insbesondere des linken Vorhofs, die durch Alterungsprozesse begünstigt und durch Erkrankungen wie Bluthochdruck, Herzklappenveränderungen, koronare Herzerkrankung und Diabetes beschleunigt werden können. Ausgelöst wird Vorhofflimmern meist durch Extraschläge, die zu mehr als 95 Prozent aus versprengten Herzmuskelzellen in den Lungenvenen kommen. Der resultierende unregelmässige und oft auch schnelle Herzschlag erzeugt Symptome wie Herzstolpern, Herzrasen, Atemnot und Angst. Bei der Behandlung des Vorhofflimmerns geht es um drei Dinge: Verhinderung eines Schlaganfalls, Vermeidung von Langzeitschäden an Herz, Blutgefässen und Hirn sowie um die Verbesserung der Lebensqualität.

Behandlung

Die Behandlung von Patienten mit Vorhofflimmern erfolgt entweder

medikamentös oder invasiv über eine Katheterablation oder eine Operation. Vielen symptomatischen Patienten wird die elektrophysiologische Katheterablation als effektivste rhythmusstabilisierende Therapieoption empfohlen. Somit ist - je nach Situation - eine invasive Strategie eventuell schon vor der Einnahme von Rhythmus-Medikamenten möglich, wenn sie in einem erfahrenen Ablationszentrum angeboten wird. Generell zeigen alle Studien, dass die Katheterablation effektiver als die medikamentöse Rezidivprophylaxe in der rhythmusstabilisierenden Therapie von Vorhofflimmern ist.

Katheterablation

Der Eingriff wird unter lokaler Betäubung durchgeführt. Mit einem Katheter, der über die Leiste ins Herz vorgeschoben wird, kann ein «3D-Mapping» - eine elektronische Landkarte - aus dem Herzzinnern live (am schlagenden Herz) gewonnen werden. Mit diesem präzisen Bild der Herzrhythmusstörung kann im Herzzinnern gezielt das verantwortliche Gewebe verödet werden, sodass die Herzrhythmusstörung terminiert wird. Dieser Eingriff wird «Lungenvenenisolation» genannt.

Durch eine Verödung des Gewebes mit ganz gezielter Narbenbildung werden elektrische Impulse (Extraschläge aus den Lungenvenen) daran gehindert, in den Vorhof zu gelangen und dort Vorhofflimmern zu «zünden». Dies kann durch Hitze oder Kälte erreicht werden. Die Hitze wird mit Radiofrequenz-Strom erreicht, dabei wird das Gewebe durch die Denaturierung von Zellprotein verödet. Den gleichen Effekt erzielt man durch umschriebene Vereisung des Gewebes. Mit dem entstehenden «Kältebrand» wird ebenfalls eine reizblockierende Narbe geschaffen.

Der grosse Vorteil dieses Eingriffs, der unter lokaler Betäubung im Dämmer Schlaf stattfindet (Nar-

kose, wenn gewünscht), ist die Möglichkeit, die Herz-Strombahnen zu messen und Erregungsläufe besser zu verstehen. Dabei wird das Herz über eine Punktion in der Leiste erreicht. Anschliessend wird die Ablationstherapie gestartet und am Ende das Resultat kontrolliert. In bestimmten Fällen, und um einen nachhaltigen Erfolg zu erzielen, können mehrere Eingriffe notwendig sein.



Einblick in die Elektrophysiologie Suite. An diesem Arbeitsplatz kann der Elektrophysiologe über die Leiste Katheter ins Herzzinnere schieben und von dort die Strombahnen 3D ausmessen (Elektrophysiologische Untersuchung (EPU) und Mapping) und dann auch die Therapie verabreichern - veröden mit Strom (RF) oder gefrieren mit Kälte (Cryo).

Chirurgische Ablation

Bei hartnäckigen Fällen können wir auf eine einzigartige Methode zurückgreifen. Die chirurgische Ablation, auch thorakoskopische Ablation genannt, ist eine minimal-invasive Operation. Sie wird durch Herzchirurgen unter Vollnarkose durchgeführt. Durch kleine Schnitte an der Brustwand werden Kamera und Instrumente eingeführt, um dann am Herzen dieselben Verödungen durchzuführen wie bei der Katheter-Ablation, das heisst eine Lungenvenenisolation mit bipolarem Strom (Verödung) von aussen wird auf der Herzoberfläche durchgeführt.

Die Ablationslinien, das heisst das verödete Gewebe auf der Herzoberfläche, bilden die Narben, welche das Herz von den Fehlzündungen isoliert. Diese Verödungen entstehen durch Verabreichung von Radiofrequenz Energie auf der Herzoberfläche mit unseren Instrumenten. Die Lungenvenenisolation ist die wichtigste Therapie bei Vorhofflimmern. Diese muss dauerhaft sein, um ein gutes Resultat zu gewährleisten.

Zusätzlich entfernen wir das linke Herzohr, welches den grossen Vorteil hat, dass nach dem Eingriff kein Blutverdünner mehr notwendig ist. Der Eingriff dauert in der Regel 90 Minuten und ist sehr erfolgreich. Nach dem Eingriff bleiben Patienten drei bis fünf Tage in der Klinik. Eine Rehabilitation ist nicht notwendig.

des Behandlungsspektrums insbesondere für Patienten mit komplexem Vorhofflimmern. Diese neue und innovative Zusammenarbeit nennt man «HeartTeam» und basiert auf einem therapeutischen Hybridansatz. Auf Wikipedia findet man zum Wort Hybrid folgendes: «aus Verschiedenartigem zusammengesetzt, von zweierlei Herkunft; gemischt; zwitterhaft» In der Tat, «hybrid» beinhaltet die Kombination verschiedener Techniken und Gedankenansätze. In der klinischen Situation von Patienten mit komplexen Formen von Vorhofflimmern kombiniert der Hybridgedanke das Beste aus Chirurgie und Kardiologie.

Im Herz und Rhythmus Zentrum besteht dies aus bis zu zwei Eingriffen. Ob zuerst chirurgisch oder nicht-

Blutgerinnsel, die zum Schlaganfall führen kann, effektiv und gefahrlos ausgeschaltet werden.

Der Kardiologe, das heisst der Elektrophysiologe insbesondere, wird in den seltenen Fällen, wo eine Herzrhythmusstörung nach einem rhythmischirurgischen Eingriff erneut auftritt, mit dem Katheter im Herzzinneren die Situation neu analysieren (mit einem 3D Mapping) und gegebenenfalls mit einer umschriebenen Energieabgabe «nachbehandeln».

Neueste Studien zeigen, dass die Kombination beider Verfahren die Ergebnisse bei der interventionellen Behandlung von Vorhofflimmern deutlich verbessert werden kann.

Beide Massnahmen sind Grundbausteine der Vorhofflimmer-Therapie und führen in bis zu 90 Prozent zur Freiheit von Vorhofflimmern nach einem Jahr.

Das Hybrid-Verfahren ist besonders geeignet für Patienten mit bereits seit langem bestehenden Vorhofflimmern, deutlich vergrössertem linken Vorhof und mehrfacher erfolgloser Katheterbehandlung.

Zusammenfassung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten einen Hybrid-Eingriff durchzuführen. Wir verfechten das sogenannte «Staged Hybrid»-Konzept. Das bedeutet, dass elektrophysiologische und rhythmischirurgische Interventionen zeitlich getrennt und nur bei Bedarf durchgeführt werden. Das führt zu einer Vermeidung überflüssiger Ablationen und erhöht damit auch langfristig die Sicherheit für den Patienten, ohne die Effektivität dieses Konzepts zu vermindern. Im Mittelpunkt steht dabei, den Patienten so effektiv wie nötig und so schonend wie möglich zu behandeln.



Die beiden Herzchirurgen operieren minimal invasiv auf der Herzoberfläche. Ein sicheres Vorgehen, welches das eingespielte Team seit 2008 in Zürich gemeinsam durchführt. Diese Eingriffe bringen sehr gute Resultate für Patienten mit komplexem Vorhofflimmern.

chirurgisch interveniert wird, hängt von der individuellen Situation ab. Oft sind die ursprünglich geplanten zweiten Eingriffe nicht mehr nötig.

Der Chirurg führt eine Operation aus, welche sich streng an anatomischen Strukturen ausrichtet. Er versucht die störenden Impulse, welche das Vorhofflimmern im linken Vorhof auslösen, durch spezielle Blockaden zu isolieren. Dies geschieht mittels gezielter Verödung im linken Vorhof. Zusätzlich kann durch das Abtrennen des Vorhof-ohrs in der gleichen Prozedur die wichtigste Quelle für

Der Hybrid Ansatz

Die Zusammenarbeit von Elektrophysiologen (Kardiologen mit einem Schwerpunkt in der Behandlung von Herzrhythmusstörungen und der Rhythmischirurgie (eine herzchirurgische Spezialisierung) offeriert eine signifikante Erweiterung

Team:
Prof. Dr. med. S. Salzberg &
Dr. med. W. van Boven (PhD)
(Herzchirurgie)
Dr. med. T. Zerm
(Kardiologie & Elektrophysiologie)

Kontakt:

Herz & Rhythmus Zentrum AG
Ärztelhaus Bellaria
Bellariastrasse 38
8038 Zürich

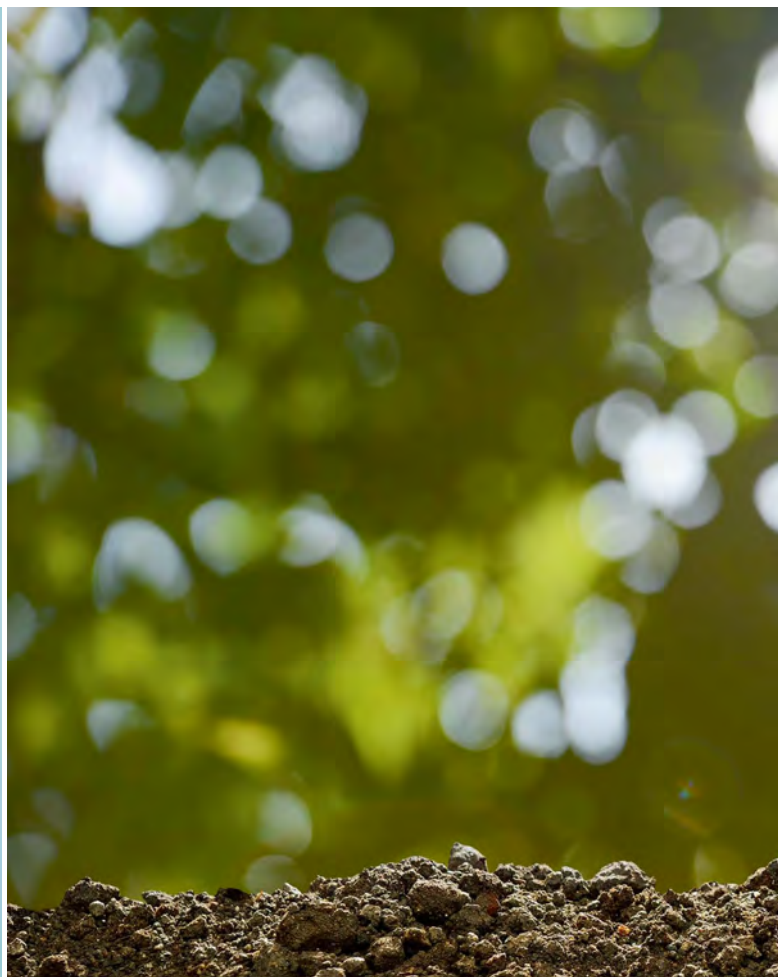
Sekretariat +41 44 209 25 48

Webseite: www.swiss-ablation.com
Email: info@swiss-ablation.com



Eine bäumige Sache – für jedes verkaufte

Herbert Marty, Gründer der Nutrexin AG und Nature First Apotheken & Drogerien



Vor 12 Jahren hat Herbert Marty die Nutrexin gegründet. Seine Firma stellt Nahrungsergänzungsmittel auf natürlicher Basis her. Die Partnerschaft mit dem Wiederaufforstungsprojekt «plant trees» ist für Marty ein weiterer Ausdruck dieser Naturverbundenheit.

Herr Marty, Nutrexin ist neu Partner von «Eden Reforestation Projects». Warum fiel Ihre Wahl gerade auf diese Organisation?

Wir wollen Menschen an Orten unterstützen, an denen neue Bäume und Wälder einen maximalen Gewinn bringen. Ein wiederaufgeforsteter Mangrovenwald in Madagaskar bringt der Biodiversität vor Ort mehr als eine neugepflanzte Tanne in unseren Bergen. Die Organisation «Eden Reforestation

Projects» ist die perfekte Partnerin dafür.

In welcher Form unterstützt Nutrexin das Projekt «plant trees»?

Für jedes verkaufte Produkt finanziert Nutrexin die Pflanzung eines Baums. Dazu haben wir uns vertraglich verpflichtet. Unsere Kunden können sicher sein, dass sie mit dem Kauf unserer Produkte nicht nur etwas für ihre Gesundheit tun, sondern auch ein nachhaltiges Projekt unterstützen. Gepflanzt wird zurzeit vor allem in Madagaskar und Haiti, wo Umwelt und Bevölkerung stark profitieren.

Welche Rolle spielte der Gedanke der Nachhaltigkeit bei der Gründung Ihrer Firma vor 12 Jahren?

Nachhaltigkeit war schon damals

ein Thema. Man achtete darauf, Böden nicht mehr zu vergiften und der Umwelt Sorge zu tragen. Es wurde Zeit, auch unserem Körper nur noch gesunde, verträgliche Stoffe zuzuführen. Die Nahrungsergänzungsmittel und Vitamine, die wir in unserer Apotheke anbieten, basierten jedoch auf chemischen Substanzen. Das entsprach überhaupt nicht der Philosophie unserer Nature First Apotheke und ich begann, eigene natürliche Produkte zu kreieren.

Was bedeutet Nachhaltigkeit heute für Nutrexin?

Sie ist ein Teil unserer Produkte. Unsere Körper werden unter anderem stark belastet durch Umweltgifte, chemische Medikamente, Konservierungsstoffe, chemische Vitamine etc.

Es war eine Herausforderung, Pro-

dukte zu kreieren, die eine gute Wirkung haben und gut verträglich sind. Dazu haben wir uns auch mal Tricks aus der Natur abgeschaut: Eisensalze sind nicht gut verträglich. Also fermentieren wir sie und erreichen dadurch optimale Verträglichkeit. Die Frage, was nachhaltig mit dem Körper passiert, wenn man unsere Produkte einnimmt, ist zentral.

Welche Rolle spielt Nachhaltigkeit in der Produktion und der Neuentwicklung von Produkten?

Wir wissen, dass der Körper sich selber heilen kann. Im Notfall, zur Abwendung von schlimmen Krankheiten, kann man starke Medikamente einsetzen. In unserer Apotheke folgen wir dem Leitsatz «So viel wie nötig, so wenig wie möglich». Mit unseren zukünftigen Pro-

Produkt wird ein Baum gepflanzt



dukten wollen wir eine gut verträgliche Alternative bieten, die den Körper bei der Selbstheilung unterstützen kann. Dafür werden wir insbesondere, die nachhaltig wirkenden Vitalpilze einsetzen.

Nicht nur Ihre Firma auch Sie selbst sind naturverbunden. Wie zeigt sich das?

Der Wald fasziniert mich. Die reine Luft, die entspannende Ruhe, die Geräusche der Tiere. Sie sind eine Wohltat für meine Seele. Jedes Mal entdecke ich Neues und verstehe die Zusammenhänge von Entstehen und Vergehen. Die unglaubliche Vielfalt der Wurzeln und Pilzmycelen, zusammen mit unzähligen Mikroorganismen im Boden, beeindruckt und lehrt mich, dass alles zusammenhängt. Die Natur ist eine Apotheke. Wir nutzen ihre Kraft in unseren Produkten. Es ist schön, dass wir nun mit dem Projekt «plant trees» etwas zurückgeben können.

Das Projekt «plant trees»

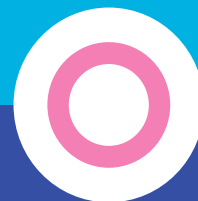
Die Organisation Eden Reforestation Projects hat seit 2004 weltweit mehr als 333 Millionen Bäume gepflanzt (Stand: Juni 2020). Spendenpartner wie Nutrexin stellen den Fortbestand und den Ausbau von Neubepflanzungen in bestehenden und neuen Regionen sichern. Der Erfolg des Projekts wird laufend kontrolliert: Die neu bepflanzten Gebiete werden regelmässig überflogen und Veränderungen aufgezeichnet.

Weitere Informationen:
<https://www.nutrexin.ch/planttrees/>



NUTREXIN Plant trees.
Save lives.

Der Blaue mit dem roten Ring



Für sie & ihn

Maximaler Schutz für spröde und rissige Lippen!

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



Distribution Suisse – Tanner SA Cham, www.tanner-sa.ch



Gesundheit als Herausforderung

Mit Corona hat das Stressniveau zugenommen – höchste Zeit, Gegensteuer zu geben.

Wie eine Umfrage der wissenschaftlichen Covid-Taskforce des Bundes bei 11612 Personen aus der ganzen Schweiz gezeigt hat, litten im November 2020 bereits 18 Prozent der Befragten unter Symptomen einer schweren Depression. Das sind doppelt so viele wie im April 2020 während des ersten Lockdowns. Vor der Pandemie waren demgegenüber nur rund drei Prozent der Bevölkerung von schweren Depressionen betroffen. Vor allem Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste schlagen Alarm, denn die jungen Mitglieder unserer Gesellschaft haben noch mehr Mühe als die älteren, sich in der aktuellen Situation zurechtzufinden. Schwere Depressionen gehen nicht zuletzt mit einer vermehrten Suizidgefährdung einher.

Angst ist ein schlechter Ratgeber

Was heisst das? Auf gesellschaftlicher Ebene müssen wir aufpassen, dass die gesundheitlichen Folgen der Massnahmen gegen Covid-19 nicht schwerwiegender werden als die Folgen einer Corona-Erkrankung. Wenn in der Bevölkerung mit immer neuen Schreckensmeldungen immer noch mehr Angst erzeugt wird, hat das in absehbarer Weise schlimmere gesundheitliche Auswirkungen als das Virus selbst.

Und was bedeutet es für uns persönlich? Hilfreich ist, sich auf die Stichworte «Salutogenese» und «Resilienz» zu besinnen. Das Konzept der Salutogenese geht auf den Medizinsoziologen Aaron Antonovsky zurück. Er wunderte sich, warum knapp dreissig Prozent der Frauen, die im Zweiten Weltkrieg ein deutsches Konzentrationslager überlebt hatten, danach trotzdem gesund blieben. Er erkannte daraufhin, wie wichtig es auch in einer schwierigen Situation ist, trotz widriger Umstände einen Sinn im Leben zu sehen und auf die eigenen Kräfte zu vertrauen. Mit der Resilienz verhält es sich ähnlich. Mit ihr ist die Fähigkeit gemeint, in einem schwierigen Umfeld die Stärke und auch die Unterstützung zu haben, den eigenen Weg gehen zu können und sich nicht unterkriegen zu lassen.

Auf die eigene Kraft vertrauen

Unsere Hauptressource in Corona-Zeiten besteht darin, uns auf unser Immunsystem und die uns innewohnenden enormen Selbstheilungskräfte zu besinnen. Unser Abwehrsystem hat im Verlauf der Evolution gut gelernt, Krankheitserreger in Schach zu halten und das gesundheitliche Gleichgewicht in uns nötigenfalls wiederherzustellen. Es zu stärken und

auf natürliche Weise zu unterstützen, darin liegt folglich unser vordringliches Ziel – so wie das die Komplementär- und Alternativmedizin seit jeher propagiert hat.

Ein erster wichtiger Schritt besteht darin, die Angst loszulassen und an ihre Stelle das Vertrauen in die eigene Kraft und in die Hilfe zu stellen, die wir dabei erhalten – vielleicht auch im Sinne von Dietrich Bonhoeffers Gedicht und Lied «Von guten Mächten wunderbar geborgen». Dazu gehört nicht zuletzt, sich der Endlichkeit unserer irdischen Existenz wieder vermehrt bewusst zu werden und zur Überzeugung zu gelangen, dass unser wahres Sein wohl weit darüber hinausreicht.

Gesundheit neu entdecken

Hilfreich und gesundheitsfördernd sind aber gerade in Zeiten wie dieser auch ganz alltägliche Dinge: Eine ausgewogene Ernährung auf der Grundlage naturbelassener Lebensmittel, viel Bewegung an frischer Luft und Sonne, genügend Schlaf, regelmässige Entspannung bis hin zur Meditation, aber auch das Meiden von Suchtmitteln, synthetischen Chemikalien und von künstlicher elektromagnetischer Strahlung, denn auch sie beeinträchtigt unser Immunsystem und die Kommunikationsprozesse in unserem Körper weit mehr, als sich viele bewusst sind.

Und was Corona im herkömmlichen Sinn betrifft, so empfiehlt es sich bei Angststörungen, aber auch im Fall von Asthma oder Herzkrankheiten, sich vom Tragen einer Gesichtsmaske ärztlich dispensieren zu lassen, und auch sonst aus gesundheitlichen Gründen nur dort einen Mund-Nasen-Schutz zu tragen, wo dies unbedingt nötig ist. Zudem hilft es wenig, andere Menschen als Gefahr zu sehen und uns ständig und überall vor Krankheitserregern zu fürchten. Viel zielführender ist der Gedanke, dass wir seit Anbeginn des Lebens mit Bakterien und Viren in einer Symbiose zusammenleben und ohne sie nicht überleben könnten – allein das Mikrobiom in unserem Verdauungstrakt wiegt rund zwei Kilogramm. Gesund sein und gesund bleiben ist somit eine tägliche Kunst mit vielen Facetten!



Dr. oec. Hans-Peter Studer ist Mitwelt- und Gesundheitsökonom, Erwachsenenbildner und Buchautor.

Natur pur

- ✓ gesundes Zahnfleisch mit Grüntee und Propolis
- ✓ Pfefferminz und Lakritze für frischen Atem
- ✓ natürlicher Kariesschutz
- ✓ ohne Fluor, Farb- und Konservierungsstoffe
- ✓ erhältlich in Apotheken und Drogerien



Trybol AG, Rheinstrasse 86, CH-8212 Neuhausen, www.trybol.ch

Biona Apfelessig

...der Vielseitige



www.apfelessig.ch



Ein Satz gesunde Ohren?



Spotify



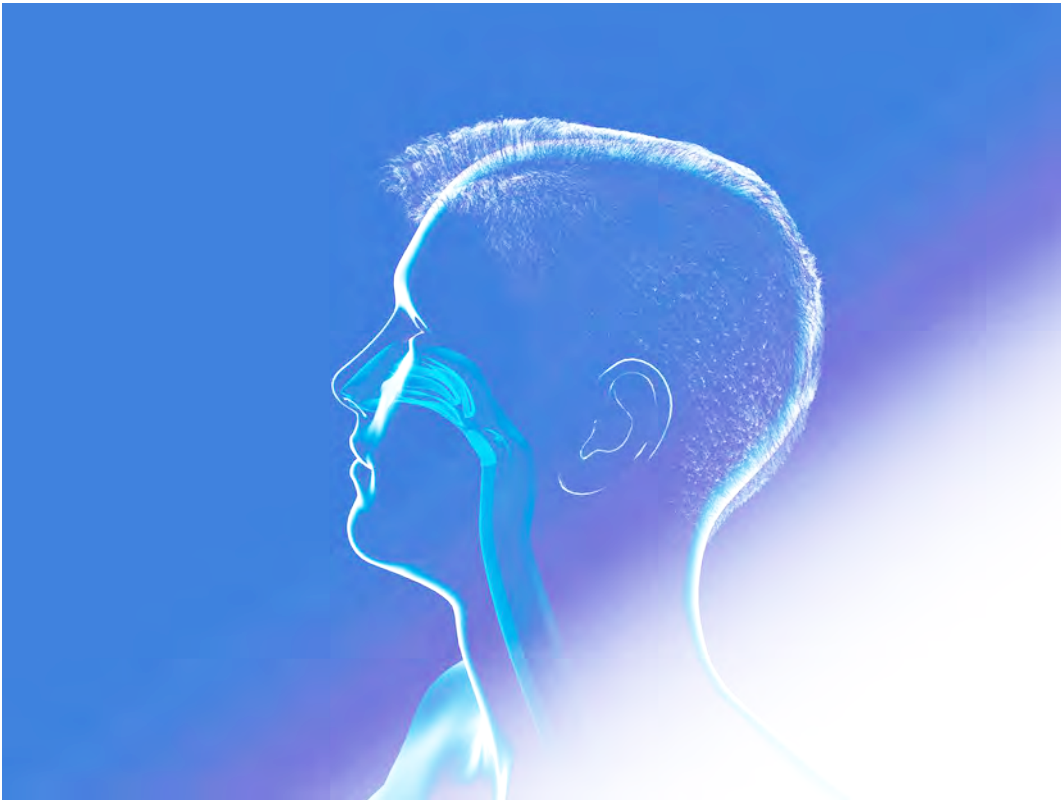
Apple

Inside Reformhaus – hören, wie wir sind.

REFORM HAUS

MÜLLER | EGU BIO | RUPPRECHT | DROGERIE HAAS | VITAL.PUNKT

Die natürliche **Infektionsbarriere** stärken



Die Nase lässt uns riechen und schmecken, sie klimatisiert die Luft, die wir einatmen und leitet den für unsere Zellen lebensnotwendigen Sauerstoff über Luftröhre und Bronchien in die Lunge. Dazu bildet sie ein wichtiges Abwehrbollwerk gegen Krankheitskeime.

Die Nasenschleimhaut ist eine wichtige natürliche Barriere gegen Krankheitskeime.

Sie befindet sich im Innern der Nasenhöhle und ist verantwortlich für die Befeuchtung und Reinigung der Atemluft. Sie tut dies, indem sie ihre Oberfläche mit einem schleimigen, klebrigen Sekret überdeckt, an dem Staubpartikel und Keime hängen bleiben. Anschliessend werden die Fremdkörper durch die Bewegung der Flimmerhärchen in den Rachenraum abtransportiert, verschluckt und im Magensaft neutralisiert. So werden die Naseninnerräume auf natürliche Weise von Schmutz- und Schadstoffen sowie Krankheitserregern befreit

und der Organismus vor Infektionen geschützt.

Trockene Schleimhäute begünstigen Infektionen

Besonders in den kalten Wintermonaten kann die Nasenschleimhaut durch typische Umwelteinflüsse wie Heizungsluft, Wind und Kälte austrocknen. Die fehlende Feuchtigkeit mindert die Produktion des schützenden Sekrets und die Nasenschleimhaut kann ihre Schutz- und Reinigungsfunktionen nicht mehr ausreichend erfüllen. Das erleichtert es Viren und Bakterien, sich in der risigen Schleimhaut einzunisten und zu vermehren. Als Folgen der trockenen Schleimhaut entstehen - neben den typischen Erkältungskrankheiten wie Schnupfen, Husten und Halsschmerzen - häufig auch chronische Entzündungen der Nase und der Nasennebenhöhlen. Die gute Nachricht lautet, dass sich niemand mit den negativen Auswirkungen einer trockenen Nasenschleimhaut abfinden muss.

Hyaluronsäure für einen optimalen Schutz der Nasenschleimhaut

Zur optimalen Befeuchtung und nachhaltigen Pflege der Nasenschleimhaut eignen sich Nasensprays mit Hyaluronsäure besonders gut. Dieser natürliche Bestandteil der Schleimhaut besitzt ein bis zu fünfzigfach höheres und beständigeres Wasserbindungsvermögen als Meersalz und sorgt so für lang anhaltende Feuchtigkeit. Besonders in der kühlen Jahreszeit, wenn die Luftfeuchtigkeit gering und die Virenlast hoch sind, empfiehlt sich eine vorbeugende Anwendung. Auch bei allergischen Reaktionen wie Heuschnupfen, trockener oder verstopfter Nase sowie bei Borkenbildung pflegt und reinigt Hyaluronsäure die Na-

schleimhaut. Weil er weder Konservierungsmittel noch Treibgas enthält, kann ein hyaluronhaltiger Nasenspray bedenkenlos über einen längeren Zeitraum angewendet werden. Es führt zu keinem Gewöhnungseffekt und er kann auch von Kindern ab zwei Jahren, Schwangeren und stillenden Müttern benutzt werden.

Ideale Prävention für die kommende Heuschnupfensaison

Kaum werden die Belastungen durch Kälte und Heizungsluft weniger, fliegen auch schon wieder die ersten Pollen durch die Luft - und die Leidenszeit der Allergiker beginnt. Die Nasenschleimhaut wird jedoch nicht nur durch die Pollenbelastung gereizt; auch das durch allergische Reaktionen provozierte und häufige Putzen der Nase ist eine echte Belastung für diese. Auch hier hilft der hyaluronhaltige Nasenspray: Er befeuchtet, pflegt und beruhigt die irritierte Nasenschleimhaut und lindert so die lästigen Beschwerden. Das Warten auf den Frühling ist in der Regel lang genug. Die richtige Prävention sorgt dafür, dass die lang ersehnten ersten Sonnenstrahlen unbeschwert genossen werden können.

