

# SCHWEIZER Hausapotheke

Gesunde Lektüre seit 1929

## SÜPER- VITAMIN



# Circuvin

## Der Schwindel ist weg



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

**HERBAMED**  
Homöopathie Phytotherapie

Erhältlich in Drogerien und Apotheken. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Herbamed AG | 9055 Bühler | Switzerland | [www.herbamed.ch](http://www.herbamed.ch)



# DER MANN HINTER DER «MASKE»

«Steh auf, wenn du am Boden bist» heisst ein Song der «Toten Hosen.» So lautet auch mein Lebensmotto. Ich versuche, in allem und jedem das Positive zu sehen. In Zeiten der Pandemie ist das meiner Meinung nach besonders wichtig. In Zeiten wie diesen höre ich «nur» ihn, denn seine Musik ist meine Medizin. Er ist mein «Gute-Laune-Doktor» und das rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen. Durch seinen Migranten-Pop komme ich wieder zu Kräften. Das Adrenalin schießt mir durch den Körper und ich fühle mich so stark wie Muhammad Ali. Ehrlicherweise hat das SÜPERVITAMIN, das mir der Berner MÜSLÜM täglich geimpft hat, auch bei mir an Wirkung verloren. In letzter Zeit waren es einfach zu viele negative Informationen. Ob durch Fernsehen, Radio oder Social Media: Der «Apochalüpt» gewann mehr und mehr die Oberhand und zog auch mich in seinen Bann.

Ich war fest entschlossen, mich von den negativen Schwingungen meiner Umgebung zu befreien und wieder in mehr Liebe zu investieren. So bat ich meine Chefin und Redaktionsleiterin Sylvia Felber um ein Interview mit Semih Yavsaner. Wenn es einer schaffen würde, mich aufzurichten, dann er. Mich überkam ein Adrenalinschub, als mir Sylvia freudestrahlend mitteilte, dass der Tausendsassa dem Interview zusagte. Dies, nachdem er vor einiger Zeit das Angebot der Pharmaindustrie ablehnte.

Für einmal nicht im Hawaii-Hemd und Anzug, sondern in Jeans und mit Fischerhut auf dem Kopf, sass mir Semih Yavsaner gegenüber und philosophierte neben dem künstlerischen Dasein auch über das menschliche Sein: Neben dem Berufsverbot, das das Virus der Kulturbranche auferlegt hatte, sprachen wir unter anderem über das Schubladendenken der Menschen da draussen, Heimatverbundenheit, das Leben zwischen den Kulturen, sowie über Energiequellen, die der Grossgewachsene vor allem bei seiner Familie und im Engadin findet.

Yavsaners SÜPERVITAMIN floss während knapp zwei Stunden durch meine Adern. Am Ende bekam ich zwar keine Regenbogen-Zunge aber hatte die Gelegenheit, in die Seele eines Menschen zu blicken, der nur darauf wartet, seinem Publikum sein SÜPERVITAMIN zu impfen, das sogar vom Apothekerverband anerkannt ist.

Lesen Sie das gesamte Interview ab Seite 6. **Zudem haben Sie die Gelegenheit, MÜSLÜM hautnah zu erleben.**

**Machen Sie mit bei unserer Verlosung und gewinnen Sie zwei Tickets für sein aktuelles Bühnenprogramm am 10. November in der Mühle Hunziken in Rubingen.** Ich bin mir sicher:

Seine Musik wird auch Ihre Medizin. Mögliches Suchtverhalten nach dem Konzert ist nicht ausgeschlossen.

**Hakan Aki**



# Vorhofflimmern mit einer Operation beseitigen?



Hier ist zu sehen, wie beide Chirurgen am OP-Tisch stehen. Es wird in Vollnarkose eine Lungenvenen-Isolation durchgeführt und ein Clipping (Verschluss) des linken Herzhohls.

**Vorhofflimmern ist die häufigste Herzrhythmusstörung überhaupt. Dieses kann mit Medikamenten und/oder einer Ablation behandelt werden. In hartnäckigen Fällen kommt die chirurgische Ablation zum Einsatz, diese bringt ausgezeichnete Langzeitergebnisse und ermöglicht das Absetzen des Blutverdünners. Patient Hugo Eisenbart berichtet über seine Erfahrungen.**

**Herr Eisenbart, bei Ihnen wurde 2015 eine «chirurgische Ablation» vorgenommen. Sie sind heute 64 Jahre alt und arbeiten immer noch bei der SBB. Trotz der strengen Arbeit bei der Bahn waren Sie immer recht gesund. Wie haben Sie erkannt, dass Sie an Vorhofflimmern leiden? Was waren Ihre Symptome?**

Wie ich später erfahren habe, hatte ich die typischen Vorhofflimmern-



Prof. Salzberg und Patient Hugo Eisenbart

Beschwerden: Herzstolpern, oft Schwindel und später zunehmend Kurzatmigkeit. Die Beschwerden wurden über wenige Monate immer stärker. Meine Frau schickte mich dann zum Hausarzt. Er erkannte schnell, dass da etwas mit dem Herzen und insbesondere dem Puls nicht gut sein könnte. Er hat mich an den Kardiologen überwiesen.

**Wie hat Sie der Kardiologe untersucht und was war der Befund?** Der Kardiologe machte ein Elektrokardiogramm, eine Echokardiogra-

phie und ein Langzeit-EKG über 48 Stunden. Dann sagte er mir, ich hätte Vorhofflimmern. Ich war nicht begeistert!

**Welche Therapie hat er Ihnen dann verordnet?**

Einen Blutverdünner und ich sollte mit einem Betablocker beginnen, um den Puls zu stabilisieren. Das habe ich versucht, jedoch hatte ich starke Nebenwirkungen: Mir war ständig schwindlig und ich war sehr müde. Es war zunehmend eine Belastung. Ich habe mich dann nach weiteren Optionen erkundigt.

**Welche Therapie-Optionen wurden Ihnen von Ihren Ärzten vorgeschlagen?**

Die Katheter-Ablation, also der Eingriff über die Leiste und dann durch das Herz, um das Gewebe zu veröden. Jedoch gaben mir die Kardiologen eine Erfolgsprognose von nur 50 Prozent mit einem Eingriff, weil mein Herz schon vergrößert war. Das war mir zu wenig. Das hätte bedeutet, dass ich vielleicht zwei- bis dreimal mit dem Katheter hätte operiert werden müssen. Das war noch nicht die optimale Lösung für mich.

**Wie sind Sie dann auf die chirurgische Ablation gestossen?**

Ein Bekannter von mir wurde auch schon von Prof. Salzberg operiert und war begeistert. Am nächsten Tag habe ich ihn dann angerufen. Er konnte mir schon am Telefon sehr gut erläutern, wer für die Operation infrage kommt, wie der Ablauf ist und was die Vorteile sind. Ein paar Tage später wurde ich bei ihm vorstellig.

**Was war für Sie ausschlaggebend, die Ablation chirurgisch vorzunehmen?**

Die Methode, also dass es nur einen einmaligen Eingriff von zirka 90 Minuten braucht und von aussen

her, also über kleine Eingänge am Brustkorb passiert, hat mich interessiert. Nach den Voruntersuchungen hat mich die mit Prof. Salzberg besprochene Erfolgschance überzeugt. Ein sympathischer Arzt!

**Wie ist die Operation verlaufen? Hatten Sie Zweifel?**

Es war Sommer 2015, der Eingriff verlief gut, ohne Komplikationen. Ich war optimal vorbereitet. Ich hatte vollstes Vertrauen in Prof. Salzberg und das Team. Angst hatte ich keine. Nach vier Tagen im Spital war ich eine Woche zu Hause und abschliessend wieder bei der Arbeit.

**Wann haben Sie die Medikamente abgesetzt?**

Etwas sechs Wochen nach der Operation. Dann habe ich die Medikamente nicht mehr gebraucht. Seither nehme ich nichts mehr. Das ist eine grosse Erleichterung.

**Wie geht es Ihnen heute, über vier Jahre nach dem Eingriff?**

Mir geht es heute sehr gut. Ich fühle mich gesund, mache viel Sport und wandere, so oft ich kann.

**Leben Sie heute ohne Einschränkungen?**

Ja, alles weg. Ich lebe ein ganz normales Leben ohne Blutverdünner oder sonstige Medikamente.

**Nie mehr Vorhofflimmern?**

Ich weiss gar nicht mehr, wie das war. Ich fühle mich rundum gesund. Keinerlei Rhythmusstörungen. Mein Herz ist gesund. Mein Kardiologe ist auch zufrieden mit mir, ich gehe einmal im Jahr zur Kontrolle zu ihm.

**Würden Sie diese Operation wieder machen?**

Ja, ich würde die Operation wieder machen. Ich habe die Operation ja meinem Bruder empfohlen - den hat Prof. Salzberg dann drei Monate später auch mit Erfolg operiert. Ihm geht es gleich gut wie mir heute! Unsere Lebensqualität ist tipptopp. Vielen Dank!

Kontakt  
Swiss Ablation (Herz & Rhythmus Zentrum AG)  
PraxisHatten : DTH AG,  
Giesshübelstrasse 45, 8045 Zürich  
Tel.: 044 999 18 88  
Email: info@swiss-ablation.com  
www.swiss-ablation.com



Prof. Salzberg, Gründer des Herz & Rhythmus Zentrum mit seinem langjährigen Mentor und jetzt Partner, Dr. med. Wim-Jan van Boven (PhD), aus Amsterdam.



# INHALT



## 12 Rückenprobleme

Vorbeugen hilft

## 15 Alltagsszene

Fussball - zwischen Himmel und Hölle

## 24 Gemmotherapie

Brombeerstrauch

## 28 Thrombose

Erhöhte Gefahr auf Reisen

## 29 Gesichtsmuskulatur

Training für positive Effekte

## 32 Gelenkschmerzen

Viele Ursachen und Gesichter

## 39 Mineralstoffe

Stille Helfer des Körpers

## 40 Kraftquellen

Lebenslust im Alter

## 42 Herzensbildung

Weg vom Hirn, hin zur Seele

## 44 Regeneration im Sport

Wichtige Pausen für aktive Menschen

## 45 Tannenhonig

Ohne Laus kein Zuckerschlecken

## 59 Verwöhnstunden

Entspannung pur

## 60 Wortweise

Schutzraum

## 62 Lupine

Pflanzliches Eiweiss

## 63 Körpergedächtnis

Nach innen hören

## 64 Impressum

## 66 Ernährung

Elementare Grundsätze

## 70 Innere Organe

Was Nieren schadet

## 06 Blickpunkt

Müslüm «impft» wieder

## 09 Anerkennung

Wenn sie zur Sucht wird

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

© Roger Reist

**SUN-SNACK**  
TROCKENFRÜCHTE + NÜSSE  
WWW.SUN-SNACK.CH

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

SUN-SNACK  
Mischung aus getrockneten  
Mandeln, Haselnüssen,  
Kokosnüssen  
100g

SUN-SNACK  
Ährliche Früchte  
100g

# MÜSLÜM «IMPFT» WIEDER

**Semih, viele kennen und lieben deine Bühnenfigur Müslüm. Was hat dich dazu bewogen, das Interview für die Schweizer Hausapotheke als Semih Yavsaner zu geben?**

Das künstlerische Schaffen sowie die Medizin haben viele Synergien.

Paracelsus war ein Schweizer Arzt, Naturphilosoph, Alchemist, Laientheologe und Sozialethiker. Er sagte einst: «Die Dosis macht das Gift». In der Kunst ist es hingegen so, dass die Logik das Gift macht. Die Kunstfigur Müslüm macht auf der Bühne nichts anderes als die Schweizer Hausapotheke in ihren Ausgaben: Sie erzählt von der Medizin, die ohne Nebenwirkungen in jedem Einzelnen schlummert und nur darauf wartet, aktiviert zu werden, um zu sein!

**Wie würdest du dich selbst beschreiben?**

In einer Gesellschaft, in der das Schubladendenken weit verbreitet ist, fällt es mir ehrlich gesagt schwer, mich selbst zu beschreiben. Gegebenheiten und Situationen gegenüber offen zu sein, sie als Chance zu erkennen, gleichzeitig aber auch sich nicht an ihnen festzukrallen, erscheint mir sehr wichtig.

**In letzter Zeit hattest du ausreichend Zeit, es «bamble» zu lassen. Wie sah das aus?**

Ich liebe die Schweiz im Allgemeinen und besonders das Engadin. In der Natur finde ich die Stille und Inspiration für Neues. Umgeben von dieser «Seinsmacht» entstanden viele

Sein SÜPERVITAMIN ist sogar vom illegalen Apothekerverband anerkannt. Während er das Angebot der Pharmaindustrie ablehnte, sagte er dem Interview mit der Schweizer Hausapotheke zu. Dabei zeigte mir der Berner, den alle nur als MÜSLÜM kennen, sein «wahres» Gesicht. Zum Vorschein kam ein Tausendsassa, ein Philosoph, ein engagierter Mann, der mehr ist als nur ein GasCHT-arbeiter mit C-Bewilligung.

meiner neuen Songs fürs kommende Album, das in absehbarer Zeit erscheinen wird.

**Endlich haben wir etwas, was uns unabhängig von Bildungsgrad, Glaubensrichtung, Hautfarbe oder Herkunft verbindet. Das Virus! Wie hast du den Lockdown erlebt?**

Das ungute Gefühl, dass etwas in der Luft liegt, machte sich bei mir bereits im Dezember 2019 breit. Zu dieser Zeit stand ich für die Premiere meines aktuellen Programms «Müsteriüm» auf der Bühne. Müslüms Kleinkunst-Debüt wurde von der Kulturreminenz hoch gelobt und Fortuna schien auf unserer Seite zu sein, bis uns Corona einen Strich durch die Rechnung machte. Aus dem Blickwinkel des künstlerischen Daseins betrachtet ist, nicht zu wissen, was morgen kommt, ein Dauerzustand. Das Coronavirus hat das Vorhersehbare eliminiert und uns die Sicherheit, in der wir uns bis zu diesem Zeitpunkt wiegten, genommen. Es wurde still in unserer Branche. Ich habe diese Ruhe aber auch genossen, daraus geschöpft und wie ich denke, mich als Künstler und Mensch weiterentwickelt. Nun freue ich mich auf die Menschen da draussen und den Dialog mit ihnen. Aktuelle Daten findet ihr auf [www.müslüm.ch](http://www.müslüm.ch)

**Leere Stadien, geschlossene Beizen, «Liebesentzug.» Der Kulturszene wurde ein Berufsverbot auferlegt. Wie sehr hat dir Müslüm gefehlt?**

Für mich ist Müslüm omnipräsent. Getreu seinem Motto: Der Hokus Pokus liegt im Fokus. An Süpervitamin fehlt es mir daher nicht. Was mir fehlt ist das «Epizentrum des Seins» - die Bühne.

**Bekommt die Songzeile: «GasCHTarbeiter, deine Arbeit isch vorbei und du bisch frei!» in diesem Zusammenhang nicht eine ganz neue Bedeutung?**

Wir alle sind Teil einer schnelllebigen Zeit und Gesellschaft. Wie bereits erwähnt, war der



Lockdown für mich als Künstler nichts Neues. Viel mehr fiel mir auf, dass wir Menschen lernen mussten, uns selbst zu ertragen. Das Unerträglichste für viele scheint aber wohl die Stille um ihre Person gewesen zu sein. Auf der anderen Seite kann man dem Lockdown auch etwas Positives abgewinnen. Ich empfand ihn als Katharsis.

**Während andere auf den «Drive-in-Zug» aufsprangen, Home-Konzerte gaben oder das Podcasten für sich entdeckten, hat man Müslüm weder gesehen noch gehört. War es die Ruhe vor dem Sturm?**

Eine «müslümische» Darbietung lebt vom Dialog. Wenn ich die Mimik des Publikums nicht mehr spiegeln kann, dann lösche ich mich selber aus.

**Wie sehr hat dich diese Zeit verändert?**

Du hast vorher von der Ruhe vor dem Sturm gesprochen. Meiner Meinung nach dauert die Transformation weiterhin an und ich weiss nicht, wie stark der Sturm noch wird.

**Müslüm hat seine Roswitha! Was war dein Süpervitamin während des Lockdowns?**

Meine Kinder! Sie sind meine grösste Inspirationsquelle. Viele behaupten, Kinder

seien unsere Zukunft. Ich sage: Kinder sind unsere Gegenwart.

**Nach der Handelsschule hattest du als Semih deine eigene Sendung bei Radio RaBe. Es ging um Fluch-Duelle, die du moderiert hast. Die Sendung wurde abgesetzt, weil sie gegen Richtlinien des Senders versties. Polarisiert Semih ebenso wie Müslüm?**

Es waren meine ersten Gehversuche als damals 16-Jähriger. Zu jener Zeit hat fast niemand Radio gehört, weil das Medium Radio sehr einheitlich daherkam. Das alternative Radio RaBe gab mir eine Plattform, auf der ich experimentieren konnte. Müslüm als solches gab es anfangs noch nicht. Die Radiosendungen waren sozusagen seine Geburtsstunde. Das alternative Radio hat Müslüm zum Leben erweckt.

**Was oder wen sieht Semih, wenn er in den Spiegel schaut?**

Womöglich sieht er vor allem das, was er nicht sehen will. Zudem sieht er Dinge, die sich, je nach Gefühlslage, fortlaufend ändern und verändern. Aber Vorsicht: nicht zu lange hineinblicken. Für den einen oder anderen könnte es unerträglich werden.

**Wann hast du das letzte Mal mit deinem Ego gesprochen?**

Die Kunst liegt darin, Zusammenhänge zu erkennen und dem Momentum seine eigene Perspektive beizusteuern. Demnach erschafft jede Situation im Leben eine neue Herausforderung und das Ego ist ein ständiger Begleiter, ständig pusht es mich vom Minderwertigkeitskomplex zum Grössenwahn, es sei denn, ich erkenne mich.

**Du hast den Schweizer Pass und somit keine Probleme mehr mit der Fremdenpolizei. Endlich bist du einer von ihnen! Wie fühlt sich das an?**

Ich habe den Pass während des Lockdowns bekommen und konnte noch nicht von ihm Gebrauch machen. Er ermöglicht mir unter anderem die Reisefreiheit in Länder, die ich bis dato nicht entdecken konnte. Ich werde das Gefühl nicht los, dass es aktuell wichtiger ist, das COVID-Zertifikat in der Tasche zu haben, als den Schweizer Pass.

**Um integriert zu sein, gab sich Cassius Clay den Namen Muhammad Ali. Muss ich dich nach deiner Einbürgerung jetzt statt «Sami» CHlaus nennen?**

Was zählt, ist in erster Linie der Mensch. Im

**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

Gründe sollten Namen zweitrangig sein. Die «Wahrheit» liegt ganz unscheinbar hinter dem Gesprochenen.

### Wie gefallen dir die Haare von Granit Xhaka?

Wichtig ist nicht, wie jemand aussieht, wichtig ist, was jemand bewirkt.

### Doppeladler-Affäre, eingeflogene Figaros, Speisen in Luxusrestaurants. Ist es nach dem Erfolg der Nati nicht endlich Zeit, in mehr Liebe zu investieren?

Wie die Mannschaft nach dem verschossenen Penalty von Ruben Vargas mit ihm umging, zeigt, dass sie als Einheit agiert. Auch das Publikum hat ihrer Nati die verdiente Anerkennung und den Respekt entgegengebracht. Es wäre schön, wenn sich dieser Zusammenhalt auf andere gesellschaftliche Ebenen übertragen liesse.

### Was muss passieren, damit Müslüm nicht nur auf seinen Dürüm und der Türke nicht auf den Döner reduziert wird?

Früher haben Gastarbeiter den Gotthard Tunnel mitgebaut, heute schiessen sie die Tore für die Schweizer Fussball Nationalmannschaft. Solange das Schubladendenken der Menschen weiter vorherrscht, werden wir in hundert Jahren noch über dieselben Themen diskutieren.

### Du bist Entertainer, Schauspieler, Komiker, Musiker, Songwriter. Ist das nicht der Beweis dafür, dass Müslüm mehr ist als «nur» ein «Gaschtarbeiter mit C-Bewilligung?»

Ich beobachte, erkenne, assoziiere und agiere. Das Wichtigste dabei ist: Ich bin! Wie auch immer die Menschen mich definieren, ich scher mich nicht mehr darum. Nüchtern betrachtet funktioniert unsere Gesellschaft doch so, dass alles, was natürlich ist, sich erklären muss und alles was künstlich ist einen Freipass bekommt.

### Während wir das besagte Virus allmählich in den Griff bekommen, nehmen Viren wie Rassismus und Fremdenhass stetig zu? Welches Süpervitamin sollte man den Leuten gegen Vorurteile impfen?

Glücklicherweise bekommt man die Liebe nicht geimpft, sondern kann sie mit minimalem Aufwand maximal aktivieren.

### Um zu werden, muss man sterben.

### Oder wie würdest du die Zeit «nach der Apokalypse» beschreiben?

Es bleibt «müsterisch» - mein aktuelles Bühnenprogramm «MüsteriüM» trifft es wohl am ehesten.

### Eine philosophische Frage zum Schluss: Wem gehört deiner Meinung nach die Welt? Jedem, der sie hört.

Er war viel zu lang in der Fremde. Jetzt ist er wieder da! Gekommen ist er in Frieden. Ohne Diplom und für einmal nicht in Uniform sass Müslüm als Privatperson Semih Yavsaner vor mir und zeigte mir einmal mehr den Spagat zwischen natürlichem Sein und künstlerischem Dasein. Besser hätte es Jean-Claude van Damme auch nicht hinkommen. Diese positive Energie, die in ihm steckt, ist sehens- und erlebenswert. Machen Sie mit bei unserer Verlosung. Gewinnen Sie zwei Tickets für die Mühle Hunziken in Rubigen. Die Nebenwirkungen dieser Therapie sind womöglich Schmerzlerli, die aufgrund wilder Bewegungen zu seinem Migranten-Pop auftreten können. Aber glauben Sie mir: Danach brauchen Sie weder Tablette noch Zäpfeli. Denn: Seine «Müsikisch Ihre Medizin.»

[www.müslüm.ch](http://www.müslüm.ch)

## Verlosung Tickets Müslüm

Gewinnen Sie zwei Tickets für den 10. November 2021 in der Mühle Hunziken in Rubigen (BE).

Senden Sie eine E-Mail an und nehmen Sie automatisch an der Verlosung teil.

(Betreff: Müslüm; Einsendeschluss: 15. Oktober 2021)



**Hakan Aki** arbeitete seit 2015 freischaffend für diverse Lokalzeitungen. Zum Buch: «Sportunternehmen gründen und führen» steuerte er einen Autorenbeitrag bei. [www.hakan-aki.com](http://www.hakan-aki.com)



# Sucht nach Anerkennung

Loben, danken, lächeln: Vielen rutscht das kaum über die Lippen – obwohl auch sie sich so sehr danach sehnen, dass daraus eine Sucht entstehen kann: die Sucht nach Anerkennung.

Anerkennung zu erhalten, ist Voraussetzung für ein gutes Selbstwertgefühl. Das schreibt die renommierte Psychologin Verena Kast in einem ihrer Bücher zu Selbstwert und Identität. Bereits als Säugling ist es wichtig, in seinem Wesen, Sein und Tun anerkannt zu werden. Es ist der Glanz in den Augen von Mutter und Vater, den ein Kind braucht.

Später, als Erwachsener, ist es der Glanz in den Augen der Partnerin oder des Partners sowie der Mitmenschen. Erhalten wir wohlwollende Bestätigung, fällt es uns später leichter, ändern ein liebevoller und wohlwollender Spiegel zu sein.

Viele psychische Erkrankungen hängen damit zusammen, dass die ersehnte Anerkennung nicht in gewünschter Form gewährt wird.

Grund genug, diesem Phänomen zusammen mit Psychologin Christa Thomke auf den Grund zu gehen:

## **Christa Thomke, Sie als Psychologin müssen es wissen: Warum brauchen wir die Anerkennung so sehr?**

Anerkennung ist so wichtig wie Essen und Trinken. Ein Grundbedürfnis. Wir wollen von anderen gesehen, gehört, wahr- und ernstgenommen werden. Anerkennung ist ein zentraler Bestandteil von Beziehungen.

## **Reicht es denn nicht, sich selber gern zu haben?**

Es ist sehr wichtig, sich selber zu mögen. Doch ohne Resonanz von aussen geht es nicht. Wir brauchen den Bezug zu anderen, um unser Handeln und Wirken zu reflektieren.

## **Und wenn es einseitig ist?**

Geben wir selber dauernd Wertschätzung, erhalten aber nichts zurück, fehlt etwas: das Gleichgewicht.

Manche Menschen leisten enorm viel für ein Danke oder ein Lob – bis sie nicht mehr können.

Ist man so sehr auf das Echo von aussen angewiesen, macht man sich abhängig von anderen. Dann dreht sich die Spirale: Man leistet noch mehr, um endlich ein Feedback zu erhalten. Weil Anerkennung so wichtig wie Nahrung ist, leisten wir immens viel, um dieses Grundbedürfnis zu decken.

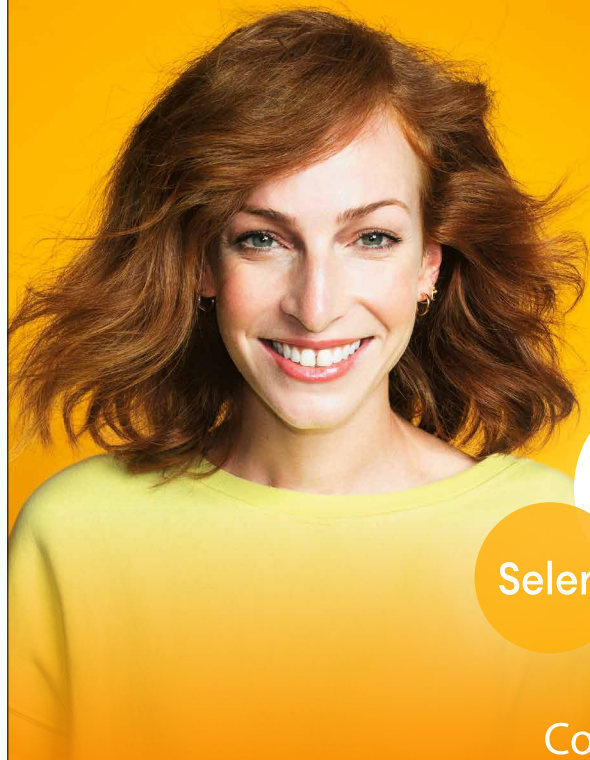
## **Und wenn dieses Grundbedürfnis nicht erfüllt wird?**

Dann spulen und spulen wir, um zu bekommen, was wir so sehr benötigen – und laufen Gefahr, uns zu erschöpfen.

## **Das klingt nach Sucht.**

Ja, Anerkennungssucht: Man verletzt seine Grenzen und seine Würde für ein bisschen Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Es ist wie bei einer Sucht: Man sieht nur sich selber, ▶▶

## Zur Unterstützung des Immunsystems



Selen

Vitamin C

Zink

E



120 Filmtabletten



Complex – Vitamine und Mineralstoffe \*

www.complex.swiss

\*Sind Nahrungsergänzungsmittel und kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

axapharm

Ihr Schweizer Gesundheitspartner   
axapharm ag, 6340 Baar

will den Stoff nur für sich - und spendet selber nie Lob. Dann kippt es in den Narzissmus.

### **Sind das Auswüchse unserer Leistungsgesellschaft?**

Bei uns ist Anerkennung stark an Leistung gekoppelt. Lorbeeren erhalten wir vor allem für Leistungen - und nicht dafür, dass wir sind, was und wie wir sind. Für unser einmaliges Wesen.

Anerkennung ist meist ein knappes Gut. Ist das der Fall, dreht sich die Spirale noch schneller. In der Arbeitswelt wird das manchmal bewusst eingesetzt: Verteilt man Lob spärlich, strengen sich die Leute an. So wird zudem Macht ausgeübt. Dies verschafft jenen, die das Mass an Anerkennung verteilen, Befriedigung.

### **Sind das Muster und Mechanismen, die auch in die Erziehung hineinspielen?**

Das kommt durchaus vor. Ob es bewusst oder unbewusst geschieht, ist schwierig nachzuweisen. Lobt man ein Kind nur selten, bringt man es dazu, sich anzustrengen. Die Eltern sichern sich so den Gewinn, dass es mitarbeitet.

### **Welche Auswirkungen hat das?**

Das Kind lernt so, dass es sich anstrengen muss, um die ersehnte Bestätigung zu erhalten. Oder es verweigert sich, wird aggressiv.

### **Funktioniert das auch im Berufsleben so?**

Ja. Die einen strengen sich enorm an, bis sie nicht mehr können. Oder sie werden aggressiv und verseuchen das Arbeitsklima. Andere



wiederum erkennen das Muster und schützen sich, indem sie gehen.

### **Und bei Freiwilligenarbeit?**

Bei freiwilliger Arbeit ist ein Danke noch wichtiger. Bleibt es aus, verlieren die Menschen eher die Lust als bei einem Erwerb, der die finanzielle Existenz sichert.

### **Dabei wäre es doch einfach: Positives sagen, Gutes loben.**

Werden wir gelobt, schütten wir Glückshormone aus. So betrachtet, ist regelmässige Wertschätzung ein Schritt in eine glücklichere Welt. Und man ist selber glücklicher, wenn man Positives ausspricht.

### **Warum fällt es vielen Menschen trotzdem so schwer?**

Nicht allen fällt das schwer. Manche können das gut. Aber vielen ist zu wenig bewusst, wie sehr Anerkennung und Wertschätzung etwas Gegenseitiges sind: Man gibt, man erhält.

### **Wenn man gibt: Worauf ist zu achten?**

Rückmeldungen sollen offen, ehrlich und respektvoll sein - frei von Konkurrenzdenken und Neid. So bringt man sich gegenseitig persönlich weiter.

- Äussern, wenn jemand schön gekleidet ist, sympathisch rüber kommt, Humor hat und so weiter.
- Ideen, Initiativen, Vorschläge loben; beruflich und privat.



Christa Thomke hat an der Universität Bern Psychologie studiert. Als Psychologin und Seelsorgerin begleitet sie Erwachsene bei Lebensfragen. [www.christa-thomke.ch](http://www.christa-thomke.ch)



**Marcel Friedli** ([www.friedlitexte.ch](http://www.friedlitexte.ch)) ist Journalist und Yogalehrer. Er hat in Freiburg und Padova Geschichte, Journalistik und Kommunikationswissenschaften studiert.

**Sie müssen nicht immer müssen!**



Alpinamed Preiselbeer D-Mannose Trinkgranulat

zum kalt oder warm Trinken



Medizinprodukt zur Akutbehandlung und Vorbeugung von **Blasenentzündungen.**

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

[www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch)





## vepocalc® für einwandfreie WC-Hygiene - löst und verhindert Ablagerungen

Für ein natürlich geruchloses WC müssen Kalkablagerungen und Urinstein zügig entfernt werden. Sie sind Nährboden für Bakterien und Keime.

Rückstände wie Kalk, Urinstein und Rost kennen wir als gelblich-braune Flecken oder Streifen in der Toilette, die mit der Zeit sogar Krusten bilden und einen unangenehmen Geruch entwickeln können.

Wie Sie alle Arten von Ablagerungen schnell wieder loswerden, erfahren Sie in unseren Ratgeberbeiträgen **Toilette reinigen**, **Urinstein entfernen** und **Spülkasten entkalken** <https://vepo.ch/ratgeber/category/view/toiletten-entkalken/>

Mit unseren eigens für die Toilettenreinigung entwickelten WC-Produkten entfernen Sie

selbst extrem hartnäckige Krusten und halten Ihre Toiletten hygienisch und funktionstüchtig:



Toiletten entkalken

- wirksamer als beratungsfreie Produkte
- materialschonend & sicher
- für alle Toiletten geeignet
- sparsame Verwendung
- als Flüssigkeit & haftendes Gel

Mit vepocalc® WC-Produkten von vepo® reinigen Sie Ihre Toiletten und Spülkästen jederzeit schnell und effektiv. Ihre Drogerie berät Sie gerne persönlich.

**vepo + calc®**

**WC-Hygiene die wirkt!**

**vepo.ch/ratgeber**



**SWISS QUALITY**

## Fürs Wohlbefinden. Wärmewäsche von emosan.

**emosan**

Dank feinen, hautfreundlichen und atmungsaktiven Materialien fühlt sich emosan Wärmewäsche auf der Haut richtig gut an. Feuchtigkeits- und Wärmehaushalt des Körpers werden optimal geregelt und sorgen für wohltuende Wärme.



[www.emosan.ch](http://www.emosan.ch)

Erhältlich in Drogerien und Apotheken.

# Wenn der Rücken streikt

Manchmal kommen sie durch eine falsche Bewegung wie angeschossen, bisweilen auch langsam und anhaltend. Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden unseres Bewegungsapparates. Wie kann vorbeugt und wie behandelt werden?

Akute Rückenschmerzen setzen oft plötzlich ein und verschwinden häufig schon nach ein paar Tagen oder nach wenigen Wochen wieder von alleine. Chronische Rückenschmerzen sind seltener und können über einen längeren Zeitraum bestehen. Hinter dem Begriff «Rückenschmerzen» können sich vielerlei Beschwerden verbergen. Es gibt kaum ein anderes Leiden, das so viele Ursachen haben kann. Bei wiederkehrenden oder starken Schmerzen ist es deshalb besonders wichtig, einen Arzt aufzusuchen und eine genaue Diagnose zu erhalten. Davon hängen die richtige Wahl der Therapie und somit auch die Aussicht auf Besserung oder Heilung ab.

## Viele mögliche Ursachen

Unser Rücken ist kompliziert aufgebaut und bietet somit auch viele Angriffsflächen für diverse Schmerzen. Die Wirbelkörper, aus denen die knöcherne Wirbelsäule zusammengesetzt ist, umschliessen und schützen das empfindliche Rückenmark, das aus Nervengewebe besteht. Über 200 Muskeln, Sehnen und Bänder sorgen im Rückenbereich für Halt und Bewegung. Zwischen den Wirbelkörpern befinden sich fest verwachsen die Bandscheiben. Sie bestehen aus weichem Faserknorpel, wirken als Stossdämpfer

und sind verantwortlich für Elastizität und Biegsamkeit der gesamten Wirbelsäule. Überbelastung und Verschleiss können die Wirbelkörper in Mitleidenschaft ziehen. Die Bandscheiben können ebenfalls Schaden nehmen – im Extremfall bis hin zu einem Bandscheibenvorfall. Wenn die umliegenden Nerven gequetscht werden, kann das extreme Schmerzen verursachen, und auch die Muskeln im Rückenbereich reagieren nicht selten mit schmerzhaften Verspannungen.

## Die Rückenmuskulatur stärken

Eine kräftige Rückenmuskulatur kann die Wirbelsäule enorm entlasten. Dies wiederum beugt Schmerzen, wie sie beispielsweise durch Überbelastungen oder Fehlhaltungen entstehen können, vor. Wer zu Rückenproblemen neigt, sollte den Rücken deshalb regelmässig trainieren. Hierfür bieten sich verschiedene Sportarten wie Schwimmen, Velofahren, Gymnastik, Skilanglauf oder Krafttraining – unter fachkundiger Anleitung – an. Mancherorts werden auch spezielle Kurse für Rückengymnastik angeboten. Selbst im Alltag lassen sich immer wieder kleine Trainingseinheiten einbauen. Achten Sie darauf, nie lange in einer bestimmten Position zu verharren, sondern bewegen Sie sich regelmässig, um zwischendurch die Rückenmuskulatur immer wieder entspannen

zu können. Möglichst viel zu Fuss zu gehen und den Gebrauch von «Bewegungsbremsen» wie beispielsweise das Auto, den Lift oder die Fernbedienung zu minimieren, ist ebenfalls ein Ziel, das Sie sich stecken sollten.

## Schäden an der Wirbelsäule vermeiden

Auch für Rückenschmerzen gilt: Vorbeugen ist besser als Heilen. Das beginnt mit einer bewussten Körperhaltung,

bei der auf einen geraden Rücken – sowohl beim Stehen als auch beim Sitzen – geachtet wird. Falsche Bewegungen beim Sport können den Rücken unnötig belasten und sollten vermieden werden: Eine Aufwärmphase bereitet den Körper ideal auf die kommende Leistung vor. Die sportliche Tätigkeit sollte rechtzeitig beendet werden, denn die meisten Unfälle passieren, wenn der Körper anfängt, zu ermüden. Wann dieser Zeitpunkt eintritt, ist individuell unterschiedlich und hängt sehr vom Trainingszustand ab. Das Vermeiden von Übergewicht und eine gute Osteoporose-Prävention sind Massnahmen, die nachgewiesenermassen dazu beitragen, Rückenschäden vorzubeugen.

## Schmerzmittel richtig einsetzen

Erleichterung bei Rückenschmerzen bringen Wärme oder lokal aufgetragene Salben und Pflaster. Auch Schmerztabletten können sinnvoll sein, denn sie verhindern, dass eine «Schonhaltung» eingenommen und die Wirbelsäule dadurch falsch belastet wird. Generell dienen Schmerzmittel dazu, akute Schmerzzustände zu überbrücken, sie sind keine Dauerlösung! Um eine grösstmögliche Schmerzfreiheit zu erlangen, sollte das Mittel regelmässig, aber ohne ärztliche Anweisung nicht länger als ein paar Tage eingenommen werden. Die frühzeitige Bekämpfung der Rückenschmerzen erlaubt es, aktiv zu bleiben und somit noch stärkere Verspannungen zu vermeiden. Die Wahl des Arzneimittels richtet sich nach dem Schweregrad der Schmerzen. Ibuprofen, Diclofenac, Acetylsalicylsäure und Paracetamol sind häufig verwendete Wirkstoffe. Reicht deren Wirkung nicht aus, kann der Arzt auch stärkere Medikamente verschreiben.



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





# Natürliche Kieselerde

**Kieselerde enthält den essentiellen Aufbaustoff Kieselsäure in hoher Konzentration. Der dipl. Drogist HF Beat Strittmatter erklärt, wie Kieselerde das Attribut «hochaktiv» verdient und welche Körperteile besonders davon profitieren.**

## Herr Strittmatter, was ist Kieselerde?

Kieselerde ist ein Naturprodukt und besteht aus einzelligen, vermahlenden Kieselalgenpanzern. Diese Panzer sinken nach dem Absterben der kleinen Lebewesen zu Boden und sammeln sich in grossen Lager-

stätten. In zahlreichen, aufwändigen Verarbeitungsschritten werden sie aufbereitet und vermahlen. Das Produkt ist hochaktive Kieselerde.

## Wieso hochaktiv?

Der wertvolle Wirkstoff der Kieselerde heisst Kieselsäure. In der Natur kräftigt diese Silizium-Sauerstoffverbindung die Gewebestruktur von Pflanze, Tier und Mensch.

Gleichzeitig verleiht sie Glanz und Schönheit. In Bezug auf den Menschen ist Kieselsäure ein wichtiger Aufbaustoff für Haare, Nägel, Haut und Bindegewebe. Der Kieselsäuregehalt von Flügge Kieselerde Pulver liegt bei zirka 87 Prozent. Die Tabletten enthalten den Wirkstoff zu zirka 75 Prozent.

## Mischa Felber

### Produktinfo

Flügge Kieselerde ist ein kieselsäurereiches Naturprodukt. Es dient zur Ergänzung der Nahrung, wie zum Beispiel bei Störung des Nagel- und Haarwachstums. Und es erhöht die Elastizität von Haut- und Bindegewebe.

Für ein optimales Kurergebnis wird Flügge Kieselerde gern mit der Flügge Basenmischung kombiniert. Die Flügge Basenmischung besteht aus basischen Mineralstoffverbindungen, die helfen, im Körper das Säure-Basengleichgewicht zu erhalten.

Beide Produkte sind in Reformhaus, Drogerie und Apotheke erhältlich. Vertrieb Schweiz: Tel. 044 821 54 90 oder [schellenbergreformprodukte@bluewin.ch](mailto:schellenbergreformprodukte@bluewin.ch)



Beat Strittmatter ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN. Er arbeitet in der REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg in Zürich.

## Flector EP Tissugel®

Kleben statt Einreiben.

Ein Pflaster für 12 Stunden.

[www.flectoreptissugel.swiss](http://www.flectoreptissugel.swiss)



Bei symptomatischer Kniearthrose.

- Bekämpft Schmerz und Entzündung lokal.
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.

Auch bei Verstauchungen, Prellungen und Muskelzerrungen.



- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation

# Neu von *Multi-Mam* – für die Stillzeit: 30 ml hochreines Lanolin

**Endlich ist das Baby da und es beginnt eine neue und aufregende Phase für Mami und Baby: die Stillzeit. Während der Stillzeit werden die Brustwarzen besonders beansprucht.**

Durch das Stillen werden der Haut die natürlichen Hautfette entzogen und die Haut trocknet aus. Das empfindliche Brustwarzengewebe kann rissig und wund werden. Dies wiederum führt häufig zu Schmerzen beim Stillen und birgt die Gefahr, dass Mütter das Stillen ihrer Babys frühzeitig aufgeben, obwohl die Muttermilch gerade in den ersten Monaten so wichtig für die Kleinen ist.

Ob zur Linderung wunder oder gereizter Brustwarzen oder einfach

nur zu deren intensiven Pflege – Multi-Mam unterstützt die Stillzeit mit Produkten auf natürlicher Basis. Und dies schon seit vielen Jahren erfolgreich mit der Empfehlung von Hebammen und Stillberaterinnen.

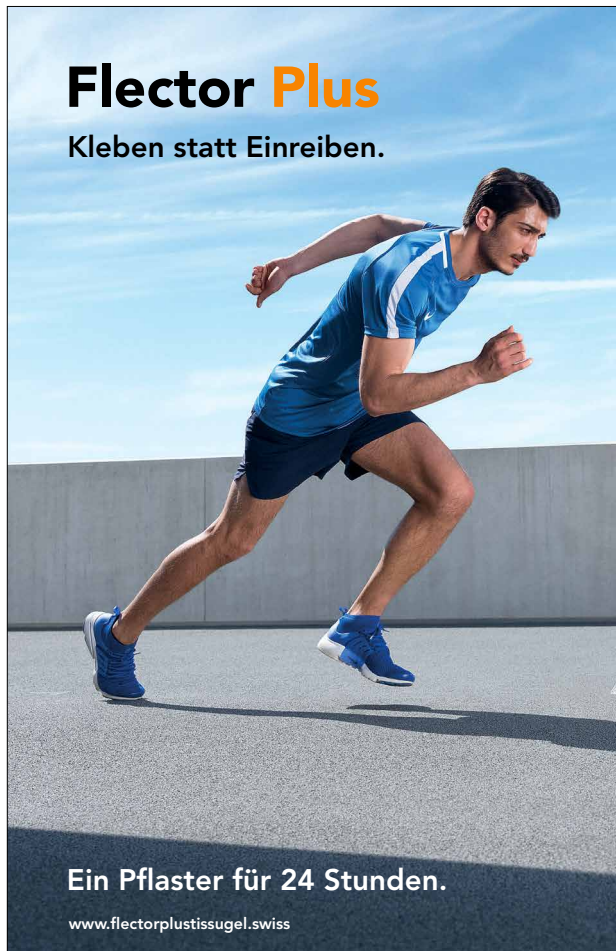
Jetzt neu von Multi-Mam: 100 Prozent hochreines Lanolin medizinischer Qualität in der 30 ml Tube. Multi-Mam Lanolin ist dermatologisch getestet und hypoallergen. Es beruhigt und schützt die Brustwarzen, hält die Haut weich, geschmeidig und gesund. Multi-Mam Lanolin ist ideal für die Pflege von trockenen und empfindlichen Brustwarzen und hilft, das natürliche Hautfett zu ersetzen und zu ergänzen. Es hat einen neutralen Geschmack und Geruch.

Multi-Mam Lanolin ist ein biologisches Produkt, das dem natürlichen Fett der menschlichen Haut am nächsten kommt. Lanolin penetriert gut die Haut und trägt zur Regulierung des Wasserhaushalts bei. Auf diese Weise schützt Multi-Mam Lanolin die Brustwarzen vor und während der Stillzeit vor Austrocknung, Rissbildung und Empfindlichkeit. Lanolin bietet optimalen Schutz und muss vor dem Stillen nicht entfernt werden.



Packungsgrösse: Tube mit 30 ml  
Pharmacode 779 49 19  
UVP CHF 9.95

Weitere Informationen zum Multi-Mam Sortiment für stillende Mütter unter [www.multi-mam.ch](http://www.multi-mam.ch)



Bekämpft Schmerzen und Entzündungen bei Verstauchungen, Zerrungen und Prellungen mit Schwellungen und Blutergüssen.

- Nur 1x anstatt 2x pro Tag!
- Dringt tief in das entzündete Gewebe ein.
- Einfach und sauber anzuwenden.
- Jede Packung enthält zwei elastische Fixationsstrümpfe.

Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.

IBSA Institut Biochimique SA, Swiss Business Operations  
Via del Piano 29, CH-6926 Montagnola, [www.ibsa.swiss](http://www.ibsa.swiss)



Caring Innovation



# Fussball – zwischen Himmel und Hölle



Fussball ist - trotz all seinen grässlichen Auswüchsen - einfach ein unglaublich faszinierendes Spiel. Und Fussball hat mit dem Leben mehr zu tun, als man im ersten Moment glaubt ...

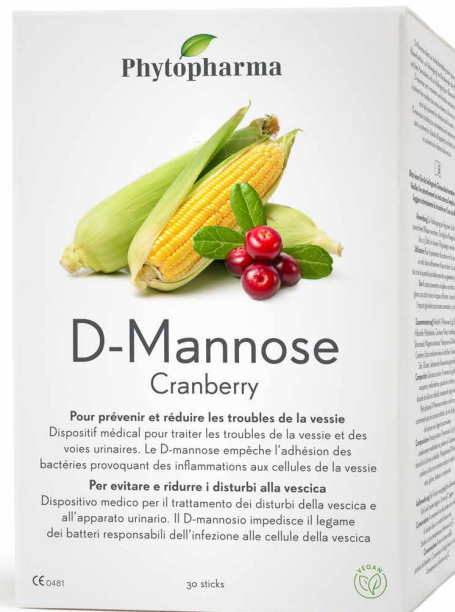
Wieder einmal habe ich mir gestern Abend im Fernsehen ein Fussballspiel angeschaut. Warum tue ich das immer wieder? Warum fasziniert mich dieses Spiel so sehr? Mit dieser Faszination bin ich übrigens nicht alleine. Weltweit «spinnen» ja viele, wenn es um Fussball geht. Es sind Menschen aus allen Altersklassen und Berufsgattungen: Hilfsarbeiter, Sekretärinnen, Anwälte, Gipser, Pflegerinnen, Priester, Dirigenten, Afrikaner, Automechaniker, Asiaten, Lehrerinnen, Urner, Brasilianer, Journalisten ... Vielleicht liegt auch heute noch ein Urtrieb in uns: Jagen und gejagt werden, wilde Tiere verfolgen oder vor ihnen flüchten? Um das eigene Leben kämpfen, rennen, hoffen und bangen, sich freuen, leiden, kämpfen, ärgern, ein Ziel verfolgen ... Eigentlich ist ja Fussball etwas ganz Simples: 22 Männer

versuchen, den Ball ins gegnerische Tor zu befördern und gleichzeitig versuchen sie zu verhindern, dass der Gegner den Ball ins eigene Tor schießt. Doch ganz so einfach ist es dann doch nicht. Im Fussball steckt unglaublich viel, viel mehr, als man im ersten Moment denkt. Aber was denn?

## Fussball als Spiegelbild

Grundsätzlich kann man sagen, dass Fussball ein exaktes Spiegelbild unserer Gesellschaft ist. Genauso wie in der Geschäftswelt geht es um viel Geld. Gute Fussballmannschaften haben eine Strategie, das haben ja viele Firmen und Institutionen auch (zumindest die erfolgreichen). Ebenso ist ständig auch die Intuition im Spiel. Im Fussball geht es manchmal so schnell, dass kaum Zeit bleibt, lange zu über-

legen, was jetzt mit dem Ball passieren soll. Dann entscheiden sich die Spieler innerhalb von Sekundenbruchteilen intuitiv. Manchmal ist es dann die richtige, manchmal halt auch die falsche Entscheidung. Und genauso handeln wir ja oft auch im Alltag, wenn es darum geht, sich für dies oder jenes entscheiden zu müssen. Fussball ist ein Mannschaftssport. Gefragt ist Teamarbeit, einer alleine kann ein Spiel nicht gewinnen. Das kennen wir auch aus unserem Alltag. Ob Beruf, Verein, Nachbarschaft oder Familie, vieles funktioniert nur im Team. Ein guter Fussballer braucht zudem Kraft, Ausdauer, Wille und Ehrgeiz. Das alles braucht es auch in allen anderen Bereichen des Lebens. Wer weder Kraft noch Ausdauer hat und wem Wille und Ehrgeiz fehlt, der bleibt ziemlich sicher auf der Strecke. Ob Gärtner ▶▶



Pharmacode 7598058

## Blasenprobleme?

Zur Abwehr und Verringerung von Blasenbeschwerden  
Medizinprodukt zur Therapie von Beschwerden der Blase sowie der Harnwege durch  
Bindung der D-Mannose an die entzündungsverursachenden Bakterien

Zur Vorbeugung und im Akutfall. Packung mit 30 Sticks in Apotheken und Drogerien erhältlich.

oder Gipser, ob Anwalt oder Arzt, ob Mutter oder Präsident eines Vereines, egal was wir tun, ohne diese Tugenden kommen wir niemals auf einen grünen Zweig. Und dann wäre da noch die Technik. Was gute Fussballer mit dem Ball anstellen können, ist wahrlich bewundernswert. Exakte Pässe über eine Distanz von 40 oder 50 Metern, einen scharfen Ball mit dem Fuss stoppen und ihn millimetergenau weiterleiten. Und auch das hat Parallelen zu unserem Alltag: Eine gute Technik braucht ja auch ein Pianist, ein Bäcker, ein Mechaniker oder ein Chirurg. Zusammenfassend kann man sagen: Vieles, was es im Fussball gibt, das gibt es in vielen Bereichen unseres Lebens.

### **Fussball ist ein Spiel**

Ginge es im Spitzenfussball nicht um so viel Geld, wäre Fussball grundsätzlich «nur» ein Spiel. Und Spielen gehört zum Menschen wie das Essen, Trinken und Schlafen. Spielen macht Freude, spielen entspannt, beim Spielen kommen sich Menschen näher. Wir freuen (oder ärgern) uns beim Spielen. Oder wie es der deutsche Reformpädagoge (und Gründer der Kindergärten), Friedrich Fröbel, sagte: «Spiel ist das reinste geistige Erzeugnis des Menschen auf dieser Stufe und zugleich das Vorbild und Nachbild des gesamten Menschenlebens, es gebiert darum Freude, Freiheit, Zufriedenheit, Ruhe in sich und ausser sich und Frieden in der Welt».

Nun: So schön das klingt, es kann manchmal auch anders sein: 1969 brach nach einem Fussballspiel zwischen Honduras und El Salvador ein Krieg aus. Bei diesem Spiel ging es um die Qualifikation für die Weltmeisterschaft 1970. Allerdings waren bereits vorher schon grosse Spannungen vorhanden, das Fussballspiel war deshalb nicht der eigentliche Grund, sondern eher der Auslöser. El Salvador gewann das Spiel mit 3:2, kurz darauf kam es zu massiven Ausschreitungen mit

Todesopfern. Die beiden Länder brachen die diplomatischen Beziehungen ab. Es folgte der sogenannte «100-Tage-Krieg». Fussball kann aber auch verbinden. So spielen zum Beispiel in diversen Mannschaften Israels Juden und Moslems schon lange friedlich zusammen, während sich die Palästinenser und die Israelis seit Jahrzehnten bekämpfen.

### **Die Welt verändert sich**

Unsere Welt verändert sich stetig. Leider nicht immer zum Guten. Und das passiert übrigens selten ruckartig, sondern eher schleichend. Allen, die sich schon seit vielen Jahren mit Fussball befassen, sind diese Veränderungen nicht verborgen geblieben. Da wäre zum Beispiel die Masslosigkeit: Es gibt immer mehr Fussballspiele. Früher spielten in der höchsten Schweizer Liga zwölf Mannschaften pro Saison zweimal gegeneinander. Heute spielen zehn Mannschaften vier Mal gegeneinander. Ganz zu schweigen von den Spielen in der Champions League und der Europa League. Dauernd wird der Modus angepasst (beziehungsweise aufgestockt). Das Gleiche gilt für die Welt- und Europameisterschaften. Immer mehr ist das Motto. Doch genau das passiert ja auch in vielen anderen Bereichen: Dauernd noch mehr Kreuzfahrtschiffe, noch mehr Fernsehprogramme, noch mehr Werbung, noch mehr Kleider und Schuhe, noch grössere Wohnungen, noch bessere Autos, noch teurere Ferien. Die Masslosigkeit scheint ein Grundübel unserer Gesellschaft zu sein.

Das zeigt sich dann auch sehr deutlich bei den Spielersalären. In der Schweiz mag es ja noch einigermassen anständig sein, was aber gewisse Fussballer verdienen, gehört wohl in die Kategorie «unanständig». So verdient ein Spieler in England durchschnittlich 3,3 Millionen Franken. In Spanien 2,5 Millionen, in Italien 1,7 Millionen, in Deutschland 1,6 Millionen und in Frankreich 1,1 Millionen Franken pro Jahr. Das ist der Durchschnitt, einzelne

Spieler liegen dann noch deutlich über diesem Schnitt. Doch das Gleiche passiert ja auch in der Privatwirtschaft. Wir alle wissen, dass CEOs von Banken, Versicherungen und anderen grossen Konzernen exorbitante Gehälter und Boni beziehen. So ist auch hier der Fussball ein Spiegelbild unserer geldgierigen und kapitalistischen Gesellschaft.

### **Korruption**

Seit vielen Jahren stehen auch die Fussball-Funktionäre immer wieder im Rampenlicht. Sie sollen korrupt und geldgierig sein, zahlreiche Verfahren sind am Laufen. Sepp Blatter, der ehemalige Chef der FIFA, Michel Platini, Franz Beckenbauer, der momentane Chef der FIFA, Gianni Infantino, diverse Funktionäre der UEFA und mehrere Mitglieder des Deutschen Fussballbundes hatten oder haben juristische Verfahren am Hals. Überall wird ermittelt, die Fäden laufen bis in die höchsten politischen Ämter. Und auch das ist nur ein Spiegelbild unserer Gesellschaft. Viele grosse Firmen und Konzerne tricksen, lügen und betrügen, was das Zeug hält. Die einen werden irgendwann erwischt, andere kommen ungeschoren davon. Dass das auch im Fussball passiert, ist bedauerlich und schade um dieses so faszinierende Spiel. Es lässt sich aber leider nicht vermeiden. Dazu gehört auch die Tatsache, dass die nächste Fussballweltmeisterschaft 2022 in Katar stattfindet. Fussball in Katar ...? Das ist ja das Gleiche wie eine Ananasplantage in Grönland ... Mit Fussball kann das nichts zu tun haben, das kann nur etwas mit Geld zu tun haben. Fussball bei 45 Grad Celsius in der Wüste. In gekühlten Stadien. In einem Land, in dem sich die Menschen eher für Kamelrennen interessieren ... Irgendwelche Fussball-Funktionäre müssen unglaublich viel Geld kassiert haben, um dies zu ermöglichen. Geld ist ja in Katar keine Mangelware ...

### **Trotzdem**

Trotzdem werde ich auch künftig Fussballspiele anschauen und dabei mitfiebern. Im Wissen darum, dass Fussball keine rein himmlische Angelegenheit ist, sondern dass immer auch der Teufel mitspielt. Ich werde Fussballspiele anschauen und mir dabei bewusst bleiben, dass unsere Erde offenbar genau in der Mitte zwischen dem Himmel und der Hölle liegt ...



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





# Eisenmangel muss nicht sein

**Eisen ist für den menschlichen Körper lebenswichtig und in unzählige Prozesse involviert: Vor allem ermöglicht es eine normale Sauerstoff- und Energieversorgung für unseren Körper.**

Da unser Körper selbst kein Eisen bilden kann, muss Eisen über die Nahrung zugeführt werden. Wird über die Nahrung zu wenig Eisen aufgenommen, kann ein Nahrungsergänzungsmittel helfen, den Bedarf auszugleichen und so einem Mangel vorzubeugen. Eisenmangel zeigt sich beispielsweise durch Müdigkeit, Erschöpfung, Konzentrationschwierigkeiten und Stimmungsschwankungen.

Erhöhter Eisenbedarf besteht unter anderem bei Kindern und Jugendlichen im Wachstum, bei Frauen während der Menstruation, in der Schwangerschaft oder Stillzeit und bei vermehrter körperlicher Aktivität.

## «Ein Präparat, das auf ganzer Linie überzeugt»

Dass die durch Eisenmangel ausgelösten Beschwerden im Alltag sehr unangenehm sein können, zeigt das Beispiel der 27-jährigen



Andrea Neyerlin. «Anhaltende Müdigkeit, Erschöpfungszustände und Schwindel haben meinen Alltag und meine sportlichen Aktivitäten über Monate stark beeinflusst. Deshalb habe ich mich dazu entschieden, ein Eisenpräparat einzunehmen.» Zunächst hat die junge Frau ein herkömmliches orales Präparat ausprobiert, das jedoch mit seinem metallischen Geschmack und Magenschmerzen unangenehme Begleiterscheinungen hervorgerufen hat.

«Ich konnte mit jenem Präparat meinen Ferritin-Wert zwar leicht anheben, aber nicht stabil halten. Mit SiderAL® Ferrum habe ich dann ein Präparat entdeckt, das mich auf ganzer Linie über-

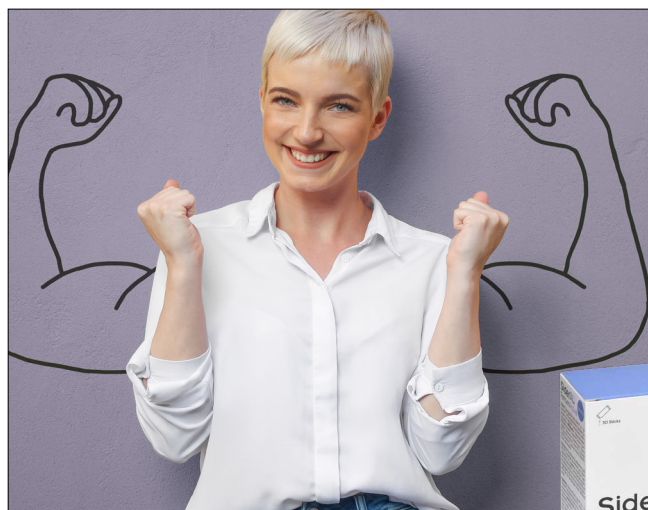
zeugt: Das Pulver hat einen guten Geschmack, verursacht keine Begleiterscheinungen und ein weiteres Plus - ich kann trotzdem meinen geliebten Kaffee trinken, ohne dass die Eisenaufnahme gehemmt wird», erzählt Andrea Neyerlin. Die Entwicklung ihrer Werte zeigt Erstaunliches: «Nach nur einem Monat mit SiderAL® Ferrum konnte ich meinen Ferritinwert von 8 auf 30 ng/ml anheben. Ich fühle mich viel besser und auch das Schwindelgefühl ist weg. Ich bin überzeugt, meinen Eisen- und Vitaminbedarf mit der regelmässigen Einnahme von SiderAL® Ferrum im Griff zu haben.

## Einzigartige Formulierung mit sucrosomalem Eisen

SiderAL® Ferrum ist ein Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Eisen in einzigartiger Form. Durch die spezielle, sucrosomale Formulierung wird das Eisen erst in der Leber freigesetzt, wodurch Reizungen im Magen und Darm vermieden werden. SiderAL® Ferrum überzeugt

durch eine gute Eisenaufnahme und Speicherung im Körper, durch optimale Verträglichkeit und eine einfache Einnahme unabhängig von der Tageszeit und den Mahlzeiten.

SiderAL® Ferrum ist in zwei Formulierungen erhältlich: SiderAL® Ferrum Active ist mit 14 mg Eisen pro Tag auf aktive Jugendliche und Erwachsene zugeschnitten, SiderAL® Ferrum Folic mit 30 mg Eisen pro Tag auf Frauen mit erhöhtem Eisenbedarf.



## Leistungsfähig und stark bleiben:

SiderAL® Ferrum – Nahrungsergänzungsmittel mit sucrosomalem Eisen und Vitaminen.



Erhältlich in Ihrer Apotheke oder Drogerie

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

**FRESENIUS KABI**  
caring for life

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



# Die Vielfalt der Morga Bouillons

**Ohne Bouillon geht es in der Küche fast nicht, denn Bouillons sind wahre Alleskönner: Als Suppengrundlage, zum Würzen von etlichen Speisen, in der Salatsauce oder zum Trinken, vor allem in Pulverform ist die Bouillon sehr vielseitig einsetzbar. Und dabei ist die eingesetzte Bouillon nicht selten die Zutat, die den eigenen Gerichten die ganz spezielle Note verleiht.**

Was aber, wenn spezielle Ernährungsbedürfnisse, Lebensweisen und -einstellungen nach einem neuen Produkt verlangen?

Das Bouillon-Sortiment der Morga umfasst eine Vielzahl von unterschiedlichen Bouillons für ganz unterschiedliche Bedürfnisse:

## Natürlich natürlich, vegan & glutenfrei

Vegan ist ein Merkmal, das allen Morga-Bouillons gemein ist. Fleischbrühen sucht man bei dem

seit 1930 bekennend vegetarischen Unternehmen vergebens. Auch in punkto Inhaltsstoffen bauen alle Morga-Bouillons auf denselben Grundpfeilern: Es kommt nur in die Suppe, was auch reingehört. Es werden also keine Aromen, künstlichen Geschmacksverstärker oder Stoffe wie Zucker zur Geschmackssteigerung verwendet. Die Würzkraft kommt aus den biologischen Kräutern, dem Gemüse und je nach eigenem Gusto, vom natürlichen Hefeextrakt. Geschmacklich aber steht die Bouillon altbekannten Fleischbouillons in nichts nach und ist sehr ergiebig. Eine kleine 150 Gramm Dose reicht bereits für sieben bis acht Liter Suppe. Auch sind alle Morga-Bouillons garantiert glutenfrei und mit dem Ährezeichen ausgezeichnet. Obwohl die Inhaltsstoffe von Bouillons meist glutenfrei sind, heisst dies nicht automatisch, dass es nicht zu Kontaminationen kommen

kann oder eben doch Würzmittel mit Gluten eingesetzt wurden. Bei Morga wird dieses Risiko bewusst ausgeschlossen, sorgfältig überwacht und geprüft. Somit können sowohl Weizenallergiker wie auch Zöliakie-Betroffene ohne Bedenken zugreifen.

## Pulver, Würfel oder Paste

Alle Bouillons der Morga gibt es jeweils als fettfreies Pulver, als Würfel oder Paste. So kann jeder wählen, wie er seine Bouillon am liebsten mag. Während beim Würfel und der Paste die eingesetzten Fette zu den typischen Augen auf der Suppe führen, ist die Pulvervariante sehr einfach zu dosieren. Kleiner Tipp: Für die Augen bei der Pulvervariante können Sie selbst sorgen. Einfach einen Schuss Öl oder Fett – zum Beispiel das Kokosfett desodoriert der Morga – dazugeben und schon schwimmen auch auf Ihrer Suppe die altbekannten Fettaguen.

## Unterschiedliche Geschmäcker

Neben dem kräutrigen Geschmack der klassischen Gemüsebouillonvarianten stehen unterschiedliche Geschmacksrichtungen zu Verfügung: Bei den grösseren Gläsern gibt es die indische Variante, die sich hervorragend für Curry-Gerichte eignet, und die Italian, die durch typisch italienische Kräuter und der tomatigen Note überzeugt. Zudem stehen unterschiedliche Sachets als Trinkbouillon zur Verfügung: Ob Ingwer, Curry, Chili oder Thai; auch diese kommen entweder als Trinkbouillon oder in der Küche zur Anwendung.

## Spezielle Bedürfnisse

Für Personen, die auf Hefeextrakt verzichten möchten oder müssen, bietet Morga die hefefreie, fettfreie Variante. Zudem wird eine natriumarme Bouillon angeboten, die bei speziellen Diäten Anwendung findet. Eine weitere Variante basiert nicht auf Meersalz, sondern auf Himalayasalz.

Und so findet bei der Morga (fast) jeder sein Süppchen. Denn es gibt sie also nicht – die eine Bouillon. Vielmehr ist es persönlicher Gusto, Lebensumstände oder Gewohnheit. Jeder hat seine eigenen Vorlieben und legt auf ganz individuelle Merkmale sein Schwergewicht. Im Reformhaus findet jedoch jeder seine Morga-Bouillon.



Als Schweizer Bouillon-Spezialist möchte Morga möglichst jedermann/frau einen unbeschwertem Kochgenuss ermöglichen. Fehlt Ihnen eine Geschmacksrichtung oder das passende Produkt für Ihre Bedürfnisse? So schreiben Sie uns und lassen Sie uns wissen, was Ihre Bedürfnisse sind. Morga wertet eingehende Ideen und Anregungen gerne aus und überlegt, ob und wie dieses Bedürfnis gelöst werden könnte.

Senden Sie dazu einfach eine E-Mail an: [info@morga.ch](mailto:info@morga.ch)



# Ferien für Ihre Füße – der gesunde Schuh mit Schweizer Technologie

## Der beste Tipp für schmerzfreies Gehen und Stehen: die gesunden Schuhe von Anova.

Anova Schuhe haben es in sich: Ihre integrierte Schweizer Technologie erfüllt alles, was heute aus medizinischer Sicht für gesundes Gehen und Stehen notwendig ist. Sie bieten den Zehen genug Freiraum, der Fuss wird dank einer integrierten Abrollunterstützung vom Auftritt bis zur Abstossbewegung ausgeglichen entlastet und stabilisierende Elemente gewährleisten stets einen sicheren Halt. Das in der Sohle eingebaute Führungselement führt den Fuss stets auf der richtigen Linie für ein korrektes Gangbild und die Dämpfung ist naturnah, vergleichbar mit einem Spaziergang auf dem Waldboden.

Aufgrund dieser in der Schweiz entwickelten Technologie nehmen die Schuhe der Anova Swiss AG nicht nur bei Fuss-Experten eine führende Rolle ein, sondern sind auch im Alltag und Beruf sehr gefragt. Schon lange gelten sie als Geheimtipp für ein besonders angenehmes, schmerzfreies Gehen. Die Schuhe schonen den Körper und beugen Ermüdung bei jedem Schritt spürbar vor. Wer Anova Schuhe trägt, tut seinen Füessen und dem Körper etwas Gutes. Im Alltag entlasten sie konstant und helfen bei Fuss-, Hüft- oder Kniebeschwerden und nehmen den Schmerz bei Fehlstellungen wie zum Beispiel Hallux Valgus oder bei Fersensporn.

Chiropraktor Dr. René Lüchinger aus Oftringen ist begeistert von Anova und empfiehlt die Schuhe vielen seiner Patienten: «Diese Schuhe vereinen alle notwendigen Eigenschaften, um ein gesundes, schmerzfreies Gehen zu ermöglichen: Beim Tragen des Schuhs entsteht sofort ein Wohlgefühl. Bei meinen Patientinnen und Patienten arbeite ich sehr gerne mit Anova Schuhen.

Ich bin immer wieder beeindruckt, wie wohl sie sich schon beim Anziehen der Schuhe und bei den ersten Schritten fühlen.»

Mirjam Metternich (40) aus Erlinsbach trägt bei ihren täglichen Hundespaziergängen fast nur noch Anova Schuhe: «Die Schuhe von Anova sind superbequem. Ich hatte eine Hallux- und Fersensporn-Operation und stets Mühe, stabile, bequeme Schuhe zum Wandern und Spazieren zu finden. Ohne die Outdoor-Schuhe von Anova vorher einzulaufen, hatte ich vom ersten Tragen an weder Schmerzen noch Probleme mit den neuen Schuhen. Ich kann die Schuhe jedem empfehlen, der unter Fuss- oder allgemein Gelenkproblemen leidet oder seinen Füessen einfach etwas Gutes tun möchte!»

## Modellübersicht und weitere Informationen:

[www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)

Anova Swiss AG,  
Mühlethalstrasse 77  
4800 Zofingen  
Tel.: 062 752 30 30  
Mail: [info@anova.swiss](mailto:info@anova.swiss)  
Fabrikladen geöffnet montags von 13.30 Uhr bis 17 Uhr  
**Sparen Sie CHF 40.-**

Als Leser der «Schweizer Hausapotheke» erhalten Sie bei einer Online-Bestellung alle Anova Schuhe ab CHF 150.- mit einem Rabatt von CHF 40.-. Schreiben Sie bei Ihrer Bestellung als Rabattcode ganz einfach «Schweizer Hausapotheke»\*. Hier geht's zur Bestellung: [www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch)

\*Das Angebot gilt bis 30. September 2021 und ist nicht mit weiteren Gutscheinen oder Rabattcodes kumulierbar. Der Gutschein gilt für Online-Bestellungen auf [www.anova-schuhe.ch](http://www.anova-schuhe.ch) sowie im Fabrikladen der Anova Swiss AG.

## Wettbewerb Anova Schuhe

Gewinnen Sie eines von zwei Paar Anova Schuhen Ihrer Wahl im Wert von bis zu je CHF 349.-

Schicken Sie eine E-Mail mit Namen, Adresse und Schuhgrösse an [wettbewerb@anova.swiss](mailto:wettbewerb@anova.swiss)

(Betreff: Wettbewerb Schweizer Hausapotheke; Einsendeschluss: 30. September 2021)





## Milbenallergie: Schutz gegen unsichtbare Hausgenossen

**Neben der Pollenallergie zählt die sogenannte Hausstauballergie schweizweit zu den häufigsten Allergien. Nach aktuellen Angaben des Allergie zentrums Schweiz sind 6,25 Prozent der Gesamtbevölkerung betroffen. Europaweit zeigen sogar 49 Prozent der Patienten mit allergischem Schnupfen eine Sensibilisierung auf Hausstaubmilben, die mit typischen Beschwerden wie Niesreiz, Schnupfen, tränenden Augen, Husten und milbenbedingtem Asthma einhergehen kann.**

Aufgrund dessen reagiert fast ein Zehntel der Bevölkerung allergisch auf die Ausscheidungen von Milben, die sich insbesondere im Hausstaub finden.

Da man also nicht direkt auf den Hausstaub, sondern auf ein Allergen, das sich vor allem im Kot der Hausstaubmilbe findet, allergisch reagiert, sollte man die Hausstauballergie richtigerweise als Hausstaubmilbenallergie bezeichnen.

Oft hat man ähnliche Symptome wie bei einer Erkältung oder eben beim

Heuschnupfen. Aber auch Spätreaktionen wie Hautausschläge und allergisches Asthma können Folge einer Hausstaubmilbenallergie sein. Diese Symptome lassen sich kurzfristig mit Medikamenten lindern, doch langfristig kann eine Hyposensibilisierung Abhilfe schaffen.

### Lebensraum

Hausstaubmilben besiedeln nahezu jede Art von Textilien, solange ein optimales Klima herrscht. Bei Temperaturen um 25 Grad und einer Luftfeuchtigkeit von über 60 Prozent vermehren sie sich besonders schnell. Vorrangig leben sie in Betten, aber auch in Teppichen, Polstermöbeln, Vorhängen, Fellen, Stofftapeten und sogar in Kleidern und Stofftieren.

Die Hauptnahrungsquelle von Milben sind menschliche und tierische Hautschuppen. Daher sind hohe Milbenbesiedelungen in der Regel dort zu finden, wo sich Menschen häufig aufhalten. Das Vorkommen von Milben ist kein Zeichen von mangelnder Hygiene, da sie das ganze Jahr über natürlicherweise in

unseren Wohnräumen vorkommen. Bei Allergikern reagiert das Immunsystem übermässig stark auf die Milbenallergene im Hausstaub. Vor allem bei der Wohnraumreinigung, beim Staubsaugen zum Beispiel gelangen die Allergene unwillkürlich in die Atemwege und können Beschwerden auslösen. Besonders gegen den Herbst und im Winterhalbjahr steigt die Anzahl der Milbenallergene, nicht zuletzt wegen der trockenen Heizungsluft.

### Behandlungsmöglichkeiten

Wenn bei Ihnen allergische Reaktionen auftreten, wird Ihr Arzt Ihnen wahrscheinlich Medikamente empfehlen, die die Krankheitserscheinungen mildern. Für eine derartige Sofortmassnahme werden sogenannte Antiallergika verwendet. Eine Linderung der Allergiebeschwerden lässt sich damit allerdings nur für die Dauer der Anwendung erreichen. Eine Bekämpfung der Ursachen Ihrer Allergie erfolgt auf diesem Weg nicht.

Ursächlich behandeln lässt sich die Milbenallergie ausschliesslich

durch eine spezifische Immuntherapie. Sie kann Ihr Immunsystem durch die regelmässige Verabreichung der allergieauslösenden Fremdstoffe positiv beeinflussen und damit eine körpereigene Toleranz gegenüber den Allergenen aufbauen.

### Wichtige Fakten

Spezifische Immuntherapien können eine dauerhafte Rückbildung der Krankheitserscheinungen bewirken und Ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern. Sie sollten jedoch möglichst früh im Krankheitsverlauf eingesetzt werden und können unter anderem in Form von Spritzen erfolgen. Die Behandlungsdauer für eine erfolgreiche Therapie beträgt fortlaufend mindestens drei Jahre.

Sollten Sie an Symptomen leiden, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Weitere Informationen zu Allergien finden sich unter [www.allergopharma.ch](http://www.allergopharma.ch)



# Schlafstörungen ~ über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

**Wie viel Schlaf ein Mensch benötigt, ist individuell unterschiedlich. Bei Erwachsenen kann ein Schlafbedürfnis von fünf bis neun Stunden normal sein. Um voll leistungsfähig und erholt zu sein, benötigen die meisten Menschen sieben bis acht Stunden Schlaf.**

Im Schlaf durchlaufen wir verschiedene Schlafstadien. Leicht- und Tiefschlafphasen wechseln sich dabei ab. Diese Stadien wiederholen sich ungefähr im Rhythmus von 1,5 Stunden. Besonders wichtig für einen erholsamen Schlaf ist, dass wir mehrere dieser Schlafzyklen ungestört durchlaufen können.

## Ursachen von Schlafstörungen

### Der Lebensstil

Im täglichen Leben haben wir oft Gewohnheiten, die einem den gesunden Schlaf rauben. Dazu gehört zum Beispiel das Trinken von koffeinhaltigen Getränken oder Alkohol. Auch wer nicht nach seinem individuell passenden Schlaf-wach-Rhythmus lebt oder spät abends vor dem Einschlafen noch reichhaltige Mahlzeiten isst, kann dadurch Schlafprobleme begünstigen.

### Psychische Ursachen für Schlafstörungen

Dauerstress kann ebenfalls dafür sorgen, dass wir schlecht schlafen. Doch auch verschiedene psychische Erkrankungen, wie zum Beispiel Depressionen und Angsterkrankungen, sind oft mit Schlafstörungen verbunden.

### Behandlung von Schlafstörungen

Wer unter anhaltenden oder sehr stark ausgeprägten Ein- oder Durchschlafstörungen leidet, sollte ärztlichen Rat suchen. Bei leichteren Schlafstörungen lässt sich viel selbst tun, seien es eine verbesserte Schlafhygiene oder pflanzliche beziehungsweise synthetische Arzneimittel, welche rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Folgende Therapieoptionen kommen zur Behandlung von Schlafstörungen in Frage:

### Saubere Schlafhygiene

Eine gute Schlafhygiene kann in der Behandlung von Schlafstörungen sehr wichtig sein. Dazu zählen zum Beispiel:

- regelmässige Schlafenszeiten
- eine angenehme Umgebung schaffen (Zimmertemperatur zirka 18 Grad, keine Ablenkung im Zimmer, frische Luft)
- Vermeidung von abendlichem Koffeinkonsum, Alkohol oder üppigem Essen
- weitere Abend-Rituale (Meditation, Spaziergang, Gute-Nacht-Tee)

### Psychische Ursachen beseitigen

Wenn Dauerstress zu Schlafproblemen führt, kann Stressabbau helfen, die Nacht wieder erholsamer zu machen. Dafür kommen zum Beispiel Entspannungstechniken wie autogenes Training oder progressive Muskelentspannung in Frage. Führen psychische Erkrankungen wie Depressionen zu Schlafstörungen, kann die Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung durch Psychotherapien oder Medikamente oft den Nachtschlaf verbessern.

### Synthetische Präparate (Schlafmittel)

Synthetische Schlafmittel sollten nur zur kurzfristigen Behandlung von Schlafstörungen eingesetzt werden. Zum Beispiel, wenn diese durch akute Probleme bedingt sind.

### Pflanzliche Hilfen bei Ein- und Durchschlafstörungen

Pflanzliche Mittel können den Schlaf unterstützen. In Europa sind Arzneimittel mit Baldrian, Hopfen, Johanniskraut, Lavendelöl und Melisse verfügbar. Weitere Pflanzen wie Kamille oder Kava-Kava gibt es nicht als zugelassene Schlafmittel, werden allerdings häufig als Hausmittel, Nahrungsergänzungsmittel oder homöopathische Mittel verwendet. Besonders bewährt haben sich Baldrianwurzel und Hopfenzapfen. Das Heilpflanzen-Duo ergänzt einander. Sie haben eine schlafantossende Wirkung und ermöglichen durch eine milde Beruhigung einen erholsamen Schlaf.

**zeller schlaf forte** Filmtabletten enthalten die bewährten Extrakte aus Baldrian und Hopfen. Diese Arzneipflanzen werden zur Behandlung von Ein- und Durchschlafstörungen sowie bei unruhigem Schlaf eingesetzt.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG  
8590 Romanshorn  
www.zellerag.ch

Die Immunmodulations-Heilmittel mit dem Markennamen Spenglersan® enthalten Antigene und Antikörper in den Potenzen D9 und D13, die nach einem speziellen Verfahren aus verschiedenen Bakterien und einem Virusstamm gewonnen werden. Die mikrobiologischen Immunstimulanzen wurden vom Davoser Arzt Carl Spengler entwickelt und unterstützen bei zahlreichen Leiden.

Als Dr. med. Carl Spengler 1860 in Davos zur Welt kam, grassierte in Europa die Lungentuberkulose. Spenglers Vater war Arzt und führte in Davos erstmals für Tuberkulose-Patienten Liegekuren im Freien ein. Ab 1865 kamen Kurgäste zu Tausenden in das damalige Bergdorf. Carl Spengler bildete sich ebenfalls zum Arzt aus und widmete sich neben seiner praktischen Tätigkeit intensiv der Erforschung der Tuberkulose. So fand er heraus, dass der Tuberkulosekeim den Körper so sehr schwächt, dass sich andere Keime vermehren und zu Infektionen führen können. Aus diesem Grund verwendete er bei der Entwicklung seiner Immuntherapie gegen Tuberkulose neben dem Erregerkeim auch Bakterien, die die Immunabwehr stimulieren, und kombinierte Antigene und Antitoxine dieser Bakterien. Dadurch stellte er sicher, dass das Arzneimittel zu einer aktiven und passiven Immunisierung im Körper führt, also einerseits den Organismus stärkt, indem das Immunsystem Abwehrstoffe bildet. Andererseits werden dem geschwächten Körper fertige Abwehrstoffe zur Verfügung gestellt. Die von Dr. med. Carl Spengler entwickelten Arzneimittel, die heute unter dem Markennamen Spenglersan® erhältlich sind, werden auf der Haut eingerieben oder via Nasen- bzw. Rachenspray verabreicht. Diese Anwendung basiert auf der Erkenntnis, dass das Immunsystem an den Körperbarrieren Haut und Schleimhaut am besten geschult wird.

Während über 30 Jahren betrieb Dr. med. Carl Spengler in Davos neben seiner Tätigkeit als Arzt bakteriologische Forschung und konzentrierte sich auf die Mischinfektion, also das Zusammenspiel

zeitgleich auftretender Keime bei verschiedenen Erkrankungen. Auf Basis seiner Forschungsergebnisse entwickelte er weitere Präparate, zum Beispiel zur Behandlung grippaler Infekte, von Allergien und der Arteriosklerose. Zu den Patienten von Dr. med. Carl Spengler gehörte auch Paul Meckel, der mit 24 Jahren an Tuberkulose erkrankte und 1906 nach Davos reiste, wo er von Dr. med. Carl Spengler innerhalb eines halben Jahres geheilt wurde. Die beiden Männer verband eine lebenslange Freundschaft, und Dr. med. Carl Spengler engagierte Paul Meckel als wissenschaftlichen Mitarbeiter. Am 15. September 1937 starb Dr. med. Carl Spengler, und Paul Meckel erwarb dessen gesammelten wissenschaftlichen Nachlass, die Herstellungs- und Vertriebsrechte der Original-Spenglersan®-Präparate, die Rezepturen und alle persönlichen Tagebücher. Paul Meckel machte es sich zu seiner Lebensaufgabe, das Werk Dr. med. Carl Spenglers in seinem pharmazeutischen Betrieb fortzuführen und zu wahren.

#### Die Bedeutung der Farben

Ursprünglich waren die Spenglersan®-Präparate in einer schwarz-weißen Verpackung erhältlich. In den 30er-Jahren ordneten Dr. med. Carl Spengler und Paul Meckel jedem einzelnen der acht Spenglersan-Kolloide eine Farbe zu. Dabei verwendeten sie das von Johann Wolfgang von Goethe entwickelte Farbsystem.

Susanna Steimer Miller

# Die Immuntherapie nach Dr. med. Carl Spengler



© Spenglersan GmbH Deutschland

Farbe	Farb-Bedeutung nach Dr. med. Carl Spengler/Paul Meckel
kräftiges Blau	Baut Stress ab, entspannt, wird bei allen chronischen Erkrankungen neben den krankheitsspezifischen Original-Spenglersan®-Produkten eingesetzt.
Hellgrün	Hilft bei Entzündungen, stärkt das Immunsystem.
Hellblau	Wirkt bei allergischen Symptomen wie Rötungen, Schwellungen und Hitze auf der Haut oder Schleimhaut kühlend und beruhigend.
Beige	Wirkt reinigend und schmerzlindernd.
Gelb	Fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung.
Orange	Hilft bei rheumatischen Beschwerden.
Rot	Wirkt entgiftend und fördert die Energie.
kräftiges Grün	Wirkt harmonisierend und ausgleichend, zum Beispiel bei Fieber.

#### Spengler Cup

Heute ist Carl Spengler vielen Sportbegeisterten vor allem wegen dem von ihm 1923 gestifteten Spengler Cup ein Begriff. Das Ziel dieses ältesten internationalen Eishockey-Mannschaftsturniers war es, verfeindeten Nationen die Gelegenheit zu geben, ihre Kräfte im fairen und freundschaftlichen Kampf zu messen und sich kameradschaftlich die Hand zu reichen. Der Anlass findet jedes Jahr zwischen Stephanstag und Silvester in Davos statt.



# Orthopädie statt Operation

**Leiden Sie unter einem Bandscheibenvorfall, anderen Rückenbeschwerden oder gar Arthrose? Die Behandlungsmethode des Arztes und Gründers der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen. Walter Packi, kann Ihnen helfen. Dies, ohne operativen Eingriff und Einsatz von Medikamenten.**

«Bei Arthrose handelt es sich um einen Hungerschaden des Knorpels», sagt Claus Becker, Medizinischer Leiter der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen. Der Schmerz, den der Patient verspürt, stammt nach Meinung Beckers nicht vom Knorpel, weil dieser über keine Schmerzrezeptoren verfügt, sondern eine Folge einer Bewegungsstörung der Muskulatur sei.

## Wie Arthrose entsteht

Die Aufgabe des Knorpels sei es, die Reibung zwischen zwei Gelenkpartien zu vermeiden. Dies geschehe, indem der Knorpel durch Druck und Bewegung ausgewalkt wird. Dadurch entstehe ein Wasserfilm, auf dem die Gelenke entlanggleiten. «Dieser Vorgang ähnelt der Fortbewegung eines Schlittschuhläufers, dessen Kufen ebenso auf einem Wasserfilm gleiten», führt Claus Becker an.

«Durch das Auswalken wird der Knorpel komprimiert und es bildet sich ein Wasserfilm. Als Folge der Kompression sondert der Knorpel zugleich Stoffwechselprodukte ab und saugt, ähnlich wie ein Schwamm, Gelenkflüssigkeit auf», fährt der Mediziner fort.

Eingeschränkte muskuläre Bewegungen haben zur Folge, dass die Knorpeloberfläche nicht genügend ausgewalkt wird. Dies führt zum angesprochenen Hungerschaden, der auf dem Röntgenbild als Arthrose sichtbar wird.

## Operation war gestern

Vielfach wird Arthrose mithilfe von



Physiotherapie oder der Verabreichung von Schmerzmitteln behandelt. Vielerorts ist ein operativer Eingriff der letzte Ausweg zur Schmerzfreiheit.

Anders sehen es die Fachkräfte der Klinik für Biokinematik in Bad Krozingen. Mithilfe der klassischen Orthopädie lässt sich ein operativer Eingriff in den meisten Fällen verhindern.

Wie das geht, erklärt Claus Becker mit folgenden Worten: «Die klassische Orthopädie bietet in der Regel operativen Ersatz, weil wir einen Hungerschaden des Knorpels häufig korrigieren können. Der Bewegungsumfang des Gelenks wird vergrößert.» Dies führe, nach Aussage des Medizinischen Leiters, zu Schmerzlinderung, im Idealfall sogar zur kompletten Schmerzfreiheit. Dies ohne Operation und Spritzen.

## Packi hat's «erfunden»

Diese erfolgversprechende Methode geht auf die Lehren des Arztes

und Gründers der Klinik, Walter Packi zurück. Heute ist sein Sohn Wolfgang Packi Klinikleiter und geschäftsführender Gesellschafter der Einrichtung. «Die Krise ist ein guter Zeitpunkt, die vielen operativen Eingriffe zu hinterfragen», freut sich Wolfgang Packi über die alternative Behandlungsmethode. «Bei dieser Behandlungsmethode geht es im Kern um eine wirksame Therapie der muskulären Ursache. Über diesen eigentlich logischen Weg gelingt es unseren spezialisierten Ärzten und Physiotherapeuten, die Schmerzen nachhaltig zu bekämpfen», führt Wolfgang Packi aus.

Die beschriebene Methode, ohne operativen Eingriff und Einsatz von Medikamenten, führt nach Aussage der Fachärzte neben dem Bandscheibenvorfall auch bei andren Rückenbeschwerden zum Erfolg. Heutzutage zählen zahlreiche Sportler zum Patientenkreis der Klinik. Unter anderem auch Athleten des Schweizer Ruderverban-

des. Zwei von ihnen, die sich in die Hände von Packis Team begaben, nehmen heute wieder an internationalen Wettbewerben teil.

Klinik für Biokinematik in  
Bad Krozingen  
Tel.: 0049 7633933210  
wolfgang.packi@biokinematik.de

Weitere Informationen zur alternativen Behandlungsmethode finden Sie unter: [www.biokinematik.de](http://www.biokinematik.de)

## Hakan Aki



Wolfgang Packi führt das Lebenswerk seines Vaters Walter Packi, Erfinder der Biokinematik, weiter.



# Brombeerstrauch

Der Brombeerstrauch hat eine helle und eine dunkle Seite: Er versorgt uns mit gesunden, süss-aromatischen Früchten, doch sein unbändiges Wachstum kann Gartenliebhaber zur Verzweiflung treiben.

Der Brombeerstrauch strotzt vor überschäumender Vitalität: Erreicht er ein Geäst oder einen Strauch, nutzt er seine gekrümmten Stacheln wie Steigeisen, um daran emporzuklettern. Findet er keine Kletterunterlage, bildet er bis drei Meter lange bogenförmige Triebe, die, sobald sie den Boden berühren, Wurzeln schlagen. Als Pionierpflanze erobert er auf diese Weise freigewordene Flächen nach Sturmschäden oder Holzschlag und bildet undurchdringliche Dickichte. Auf gleiche Weise überwuchert er aber auch vernachlässigte Gärten. Sein überbordendes Wachstum lässt sich dann nur unter schweisstreibender Arbeit wieder in geordnete Bahnen lenken.

Früher gab es den magischen Brauch des Brombeerkriechens. Dieses galt als Therapie für fast alle Lebenslagen; Überholtes sollte abgestreift werden und im Dornbusch hängen bleiben. Ein zerstrittenes Paar etwa sollte wieder zu Harmonie finden, wenn es dreimal gemeinsam unter einem Brombeerbogen durchgekrochen war. Kinder, die lange nicht laufen lernten, mussten ebenfalls dreimal unter einer Brombeerranke durchkriechen. Der Brauch wurde bei allen möglichen Krankheiten und bösen Zaubern eingesetzt, die so in der Pflanze hängen bleiben sollten. Brombeerbüsche um das Haus herum galten zudem als Mittel gegen böse Geister; diese würden sich darin verheddern, so glaubte man. Brombeerranken über der Stalltüre aufgehängt sollten auch das Vieh vor Verhexung schützen.

## Schwierige Verwandtschaftsverhältnisse

Botanisch gehört die Brombeere zu den Rosengewächsen. So weit ist die Verwandtschaft klar. Doch dann wird es kompliziert: Unter der Bezeichnung «Echte Brombeere» (*Rubus fruticosus*) wird eine Vielzahl von Unter- und Regionalarten zu einem sogenannten Aggregat zusammengefasst. Dazu kommen Hybriden zwischen diesen verschiedenen Arten, ja sogar Mehrfachhybriden, die gestandene Botaniker das Grauen lehren. Brombeeren bilden sogar Samen ohne Befruchtung, die auswachsen



und Klone der Mutterpflanze bilden. Eines ist aber beruhigend: Alle Brombeeren sind ungiftig, sodass man auf dem Waldspaziergang getrost davon naschen kann. Rund 100 Insektenarten, darunter auch 30 Schmetterlinge, nutzen die Blätter, Blüten oder Früchte als Nahrungsquelle. Brombeerdickichte sind wertvoll, bieten sie doch Vögeln wertvollen Lebensraum und Nahrung. Verschiedene Kleinsäuger wie Haselmaus und Eichhörnchen gehören ebenfalls zu den Brombeerliebhabern. Bereits den Steinzeitmenschen dienten die Beeren als Nahrung, wie Ausgrabungen steinzeitlicher Lagerplätze zeigen. Die Beeren sind nicht nur fein, sondern auch gesund. Sie enthalten viel augenstärkendes Provitamin A, blutbildendes Eisen, Magnesium für Muskeln und Nerven und Mangan, das Knochen und Bindegewebe stärkt. Dazu enthalten sie zellschützende Anthocyane, B-Vitamine, Vitamin C und Vitamin E.

## Wertvolle Früchte und Blätter

Auch die Blätter werden genutzt. Getrocknet ergeben sie einen feinen Tee, fermentiert erinnert der Geschmack an Schwarztee. In den Blättern finden sich Gerbstoffe, Bitterstoffe, Flavonoide, organische Säuren, Triterpene. Hippokrates empfahl die Blätter als heilende Wundauflage. Der Tee ist ein bewährtes Hausmittel bei Durchfallerkrankungen, Entzündungen von Mund und Rachen und zur Kräftigung des Zahnfleisches. Hildegard von Bingen setzte die Blätter bei Lungenleiden und Husten ein. Die Volksmedizin nutzte sie ebenfalls bei Atemwegserkrankungen, aber auch bei Blinddarm-

reizung, Hautausschlägen und Diabetes. Diese Wirkung wurde von neueren Studien bestätigt und wird weiter erforscht.

In der Gemmotherapie werden die sich öffnenden Knospen des Brombeerstrauches verwendet. Das Knospenmazerat stärkt das Lungengewebe, verbessert den Gasaustausch und damit die Versorgung des Körpers mit Sauerstoff. So wirkt es auch als Stärkungsmittel, denn eine optimale Sauerstoffversorgung ist unabdingbar für Wohlbefinden und Vitalität. Das Knospenmazerat der Brombeere hilft bei chronischen Lungenerkrankungen, Bronchitis und Asthma, wobei es oft mit den Knospenmazeraten von Haselnuss und Schwarzer Johannisbeere kombiniert wird.

Das zweite grosse Anwendungsgebiet sind die Knochen. Das Knospenmazerat der Brombeere regt die knochenbildenden Zellen an. Es lindert rheumatische Beschwerden, hilft bei Arthrose von Knie- oder Hüftgelenken, beschleunigt die Heilung von Knochenbrüchen und beugt Osteoporose vor.

Das Knospenmazerat lindert zudem Entzündungen in Mund und Rachen. Nicht zuletzt hat es auch eine psychische Wirkung: Es hilft Ideen umzusetzen, fördert den Willen und die Durchhaltekraft, ein Projekt bis zur Vollendung durchzuziehen.

Streift man durch den Wald, hält einen ab und zu eine Brombeerranke zurück. Es lohnt sich, innezuhalten und ihr etwas Aufmerksamkeit zu schenken. Vielleicht sollen wir etwas Überholtes bei ihr zurücklassen.



**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».



# Verstopfung, was tun?

Unsere Verdauung funktioniert dann am besten, wenn sich das System im Gleichgewicht befindet. Dabei geht es unter anderem um die Menge an Flüssigkeit, die dem Nahrungsbrei im Darmtrakt entzogen wird. Ist es zu wenig, dann entsteht Durchfall. Ist es zu viel, kommt es zu einer sogenannten Verstopfung. Lorena Bornacin, diplomierte Drogistin HF, erklärt, wie einer Verstopfung auf natürliche Weise begegnet und vorgebeugt werden kann.

## Frau Bornacin, wann spricht man von einer Verstopfung?

Grundsätzlich ist eine Stuhlfrequenz von dreimal täglich bis zu einmal alle drei Tage normal. Bleibt der Stuhlgang länger aus, dann spricht man von einer Verstopfung. Kurzfristiges Ausbleiben kann etwa auf gewisse Medi-

kamente wie Schmerzmittel, Blutdrucksenker, Antidepressiva oder situative emotionale Belastungen zurückgeführt werden. Der Verdauungstrakt ist besonders empfindlich für Anspannung oder Stress. Dauert die Verstopfung länger an, ist eine ärztliche Abklärung ratsam.



## Gibt es noch andere Gründe für Verstopfung?

Vielfach kommt es etwa auf Reisen in ferne Länder zu einer Art «Toiletten-Angst». Dabei wird der Reflex

zur Darmentleerung unterdrückt. Aber nicht nur die Psyche, auch das eigene Verhalten beeinflusst das Funktionieren des Verdauungssystems: Wenig Bewegung, ungesunde und einseitige Ernährung sowie mangelnde Aufnahme von Flüssigkeit können zu Verstopfung führen. Grundsätzlich ist die Verdauung eine hoch individuelle Angelegenheit und von Mensch zu Mensch verschieden. Genügend Bewegung und Flüssigkeit braucht der Körper aber in jedem Fall.

## Welche Mittel aus der Natur können helfen?

Die Sennapflanze ist ein altbewährtes Mittel aus der Natur und wird von Menschen seit jeher insbesondere bei akuter Verstopfung verwendet. Wirksamkeit und Verträglichkeit wurden auch wissenschaftlich nachgewiesen. Sie regt in erster Linie die Darmwand

zu verstärkter Bewegung an und fördert die Flüssigkeitsaufnahme in den Darm. Damit wird der Stuhl weicher und die Entleerung vereinfacht. Vor der Einnahme sollte eine Fachperson konsultiert oder die Packungsbeilage gelesen werden.



Lorena Bornacin, dipl.  
Drogistin HF, Filialleiterin  
der MÜLLER Reformhaus  
Vital Drogerie in Thalwil.



## IM WACHSTUM LIEGT DIE KRAFT NATÜRLICH GESUND

### GEMMOTHERAPIE von PHYTOMED

- in der Schweiz gesammelte Knospen aus Wildsammlung oder biologischem Anbau
- von Hand einzeln gepflückt oder abgestreift
- über 30 Jahre Erfahrung im Umgang mit Heilpflanzen

Dies sind zugelassene Arzneimittel.  
Lesen Sie die Angaben auf der Packung.

Zulassungsinhaber und Herstellerin:  
PHYTOMED AG • CH-3415 Hasle / Burgdorf  
Telefon +41 (0)34 460 22 11



[www.phytomed.ch](http://www.phytomed.ch)

# Gewürzpflanzen

bei Stimmungsschwankungen, Depressionen und Ängsten



**Schon in der Antike wurden die Gewürzpflanzen Safran und Kurkuma nicht nur zu Kultzwecken oder zum Färben und zur geschmacklichen Vergoldung von Nahrungsmitteln genutzt, sondern auch zur Behandlung vieler Beschwerden. Neue wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern den medizinischen Nutzen, unter anderem bei Stimmungsschwankungen, Depressionen und Ängsten.**

Safran und Kurkuma besitzen eine ausgeprägte Radikalfänger-Wirkung. Beide wirkten in entsprechenden experimentellen Untersuchungen antidepressiv und angstlösend, besserten im Alzheimer-Modell die Hirnfunktion, im Parkinson-Modell die motorischen Funktionen, im Arthrose- beziehungsweise Arthritis-Modell die Entzündung und senkten den Blutdruck, den Blutzucker sowie das Blutfett.

Zusammenführende Untersuchungen zeigen, dass die roten Glücksfäden des Safrans und das gelbe Gold Curcumin aus der Kurkumawurzel Depressionen lindern können. Die Wirksamkeit war – gemessen

an anerkannten Messinstrumenten für Depressionen – einem Scheinmedikament überlegen und der Gabe von synthetischen Standard-Antidepressiva nicht unterlegen. Es scheint daher plausibel, dass Curcumin die antidepressive Wirksamkeit des Safrans ergänzen und verstärken kann. Denn der Wirkungsmechanismus der pflanzlichen Seelentröster ist sehr ähnlich. Beide erhöhen den körpereigenen Stimmungsaufheller Serotonin und andere Nerven-Botenstoffe an den Schaltstellen im Gehirn und greifen regulierend in andere Mechanismen des Depressionsablaufs ein, indem sie die Stresskomponente herunterfahren und die Botenstoffe der Entzündung hemmen. Die Kombination aus Safran und Kurkuma ist daher eine Streichel-einheit für die Seele bei Stimmungsschwankungen, Depressionen, Ängsten und Stress. Magnesium und B-Vitamine können zusätzlich Psyche und Nerven stärken sowie Müdigkeit und Ermüdung verringern.

In den meisten Untersuchungen erhielten die Patienten 30 Milligramm eines Extrakts aus den Stempelfä-

den des Safrans, den Stigmen. Da der gelbe Farbstoff Curcumin ohne Helfer in Form von anderen Gewürzen die Darmwand nicht passieren kann, sorgen heute neue Technologien für eine gute Aufnahme von Curcumin in den Körper. Zusammenführende Untersuchungen zeigen, dass sowohl das rote wie das gelbe Gold die Hirnleistung bei Seniorinnen und Senioren steigern und Alzheimer-Demenz bessern kann. Darüber hinaus gibt es bei beiden Genuss-Boostern Hinweise darauf, dass das Sehvermögen zunimmt, vor allem bei Makuladegeneration. Dass das kostbare rote Gewürz darüber hinaus das Liebesleben aufpeppen kann, war schon in der Antike bekannt.

## **Depressive Stimmungslage**

Gemäss des Schweizer Bundesamtes für Statistik sind Depressionen die häufigste psychische Erkrankung. Etwa neun Prozent der Bevölkerung leiden an Depressionen, vor allem Frauen und junge Menschen. Depressionen gehen mit einem grossen Leidensdruck für die Betroffenen und ihr Umfeld einher und führen zu erheblichen

Schwierigkeiten im Alltag, in Beziehungen und im Beruf. Die depressive Stimmungslage geht mit einem Verlust an Freude und Interesse an Aktivitäten sowie mit erhöhter Ermüdbarkeit und vermindertem Antrieb einher. Das Denk- oder das Konzentrationsvermögen nehmen ab. Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen schwinden. Mangelnde körperliche Aktivität kann die depressiven Beschwerden verstärken. Depressionen können ihre Ursache in der Einnahme von Medikamenten haben, wie den Beipackzetteln unter Nebenwirkungen entnommen werden kann. Sie können aber auch im Erbgut verankert sein und durch äussere Faktoren ausgelöst werden. Massnahmen wie Spaziergänge, Sport, soziale Kontakte, Entspannung, Musik hören, ausreichend Schlaf und allenfalls Haustiere können helfen, die Situation zu verbessern.

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



# ALPINAMED® **Safran Gold**

Damit die Seele wieder lacht!



Safran, Kurkuma und B-Vitamine  
für **Psyche** und **Nerven**



In Apotheken und Drogerien

[www.alpinamed.ch](http://www.alpinamed.ch)

# Erhöhte Gefahr auf Reisen

Von einer Thrombose sprechen Fachleute, wenn ein Blutgerinnsel eine Vene verstopft. Das kann prinzipiell in jedem Blutgefäss stattfinden, doch am häufigsten sind die Beinvenen betroffen. Durch schnelles und richtiges Handeln können schlimme Folgen verhindert werden.

Bei längeren Reisen, bei denen Touristen viel Zeit in beengten Flugzeug-, Bus-, Zug- oder Autositzen verbringen und sich nur eingeschränkt bewegen können, ist die Thrombosegefahr erhöht. Besonders im Knie- und Leistenbereich können die Beinvenen gequetscht werden, sodass der Blutstrom Richtung Herzen behindert wird. Das kann zur Entstehung von Blutgerinnseln führen, die die Vene blockieren. Es wird dann von einer Reisthrombose gesprochen.

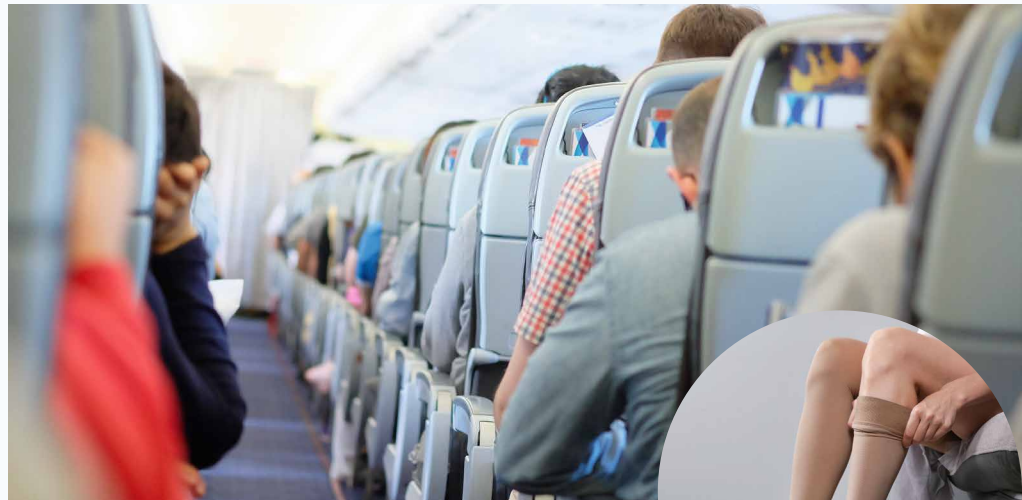
## Das können die Folgen sein

Es kann passieren, dass sich ein Blutgerinnsel aus den Beinvenen als Ganzes löst und im Blutkreislauf weitertransportiert wird. Wenn es in die Lunge gelangt und dort ein Gefäss verstopft, sprechen Mediziner von einer Lungenembolie. Sie kann lebensbedrohlich sein und lässt sich oft an folgenden Symptomen erkennen: Atemnot, plötzliche Brustschmerzen, schneller Puls, Angst und Unruhe sowie Ohnmacht und Kreislaufstillstand. Diese Symptome stellen einen Notfall dar und müssen sofort behandelt werden.

Bleibt das Gerinnsel hingegen in den Beinvenen und verstopft dort die Blutgefässe, macht sich das häufig durch Schwellungen, Druckgefühl und Schmerzen im Unterschenkel oder durch eine gerötete und warme Hautpartie bemerkbar. Doch nicht immer sind Symptome vorhanden. Oft lösen sich Thromben auch von alleine wieder auf, der Vorfall bleibt dann unbemerkt und ohne Folgen. Bei Anzeichen einer Thrombose in den Beinen sollte möglichst rasch ein Arzt aufgesucht werden.

## Erhöhte Gefahr

Die Wahrscheinlichkeit, eine Thrombose zu bekommen, ist nicht für alle Personen gleich. Es gibt verschiedene Faktoren, die das Risiko erhöhen. Zu den Risikopatienten gehören Menschen, die schon einmal eine Thrombose oder Embolie hatten, die an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung leiden, eine Krebserkrankung haben oder die vor Kurzem einen chirurgischen Eingriff hatten. Auch Schwangere, Patienten mit Krampfadern oder Venenleiden, über 60-Jährige und Personen mit familiärer Vorbelastung gehören zur Risikogruppe. Ferner begünstigen Rauchen, eine Gesamtreisezeit von über vier Stunden,



starkes Übergewicht, die Einnahme der Antibiotikapille oder eine Hormonersatztherapie in den Wechseljahren die Bildung von Blutgerinnseln.

## Risiko minimieren

- Wo immer möglich, sollte man zwischen durch aufstehen und sich bewegen. Auch im Sitzen kann man Übungen machen, die die Blutzirkulation anregen. Die Füsse bewegen, die Beine strecken oder die Knie anheben, tragen dazu bei, den Blutfluss am Laufen zu halten.
- Reise-Kompressionsstrümpfe, die die Funktion der Venen unterstützen, leisten gute Dienste.
- Möglichst beim Sitzen die Beine nicht übereinanderschlagen, sondern locker nebeneinanderstellen. So wird der Blutfluss in den Beinvenen weniger stark behindert.
- Im Flugzeug herrscht meist sehr trockene Luft mit nur etwa 15 Prozent Luftfeuchtigkeit. Aus diesem Grund geht beim Atmen mehr Flüssigkeit verloren, das Blut dickt etwas ein und fließt nicht mehr so gut. Gegensteuern können Betroffene mit einer genügenden Flüssigkeitszufuhr. Als Faustregel gilt: ein halber Liter Flüssigkeit in zwei Stunden.
- Während einer Reise sollten keine Schlafmittel eingenommen werden, denn wer schläft, bewegt sich nicht und trinkt nicht genügend.

## So helfen Medikamente

Ganz allgemein können zur Verbesserung der Venendurchblutung pflanzliche Medikamente eingenommen werden. Beispiele sind Extrakte aus Rosskastanie oder aus rotem Weinlaub. Allerdings müssen diese Medikamente schon vor der Reise über einige Wochen eingenommen werden, damit sie ihre Wirkung entfalten können.

Wer zur obengenannten Risikogruppe gehört, sollte unbedingt vor der Abreise mit seinem Arzt sprechen und gegebenenfalls mit Antikoagulantien, also mit blutgerinnungshemmenden Medikamenten, vorbeugen. Diese Medikamente können als Spritze selber verabreicht oder als Tabletten geschluckt werden. Sie verringern die Entstehung von Blutgerinnseln deutlich.

Von der manchmal empfohlenen vorbeugenden Einnahme eines Medikamentes mit dem Wirkstoff Acetylsalicylsäure wird abgeraten. Dieses Medikament hilft zwar bei bestimmten Krankheiten auf lange Sicht, das Blut zu verdünnen. Wird es hingegen nur spontan zum Zweck der Thromboseprophylaxe eingesetzt, zeigt es keine Wirkung.

**Christiane Schittny**



# Training für positive Effekte

Aktives Gesichtsmuskeltraining ist effektiv, mimische Falten können dadurch verringert oder geglättet werden. Heute weiss man, dass Gesichtsmuskeltraining mehr ist als nur Schönheitsgymnastik. Es hat auch viel mit Entspannung zu tun, über das Gesicht kann sich der ganze Körper entspannen.

Während die Bauchmuskeln im Fitnessstudio gestählt und die Beinmuskulatur beim Laufen trainiert werden, erfahren die Gesichtsmuskeln keine spezielle Pflege. Sie sind einfach nur da. Von den insgesamt 57 Gesichtsmuskeln nutzt der Mensch die meisten davon nur wenig. Dadurch bauen sich mit den Jahren Knochen, Muskeln, Fettgewebe und feuchtigkeitsspendende Substanzen wie Kollagen, Elastin und Hyaluronsäure ab. Für wen und für welche Gesichtspartien ist das Training geeignet? Für jedes Alter. Grundsätzlich beginnen die fünf Basisübungen für das ganze Gesicht: Stirn, Augen, Wangen, Hals und Kinn. Dann folgen Spezialübungen, beispielsweise der Unterbau von Lippen und Nase, die Bearbeitung der Nasolabialfalte sowie die Falten im Bereich der Oberlippe. Ab

dem 40. Lebensjahr sind es oft bestimmte Gesichtspartien, die als Problembereich gelten. Dafür gibt es individuell ausgesuchte notwendige Übungen. Im Internet findet man viele Vorschläge; es gibt auch jede Menge Informationen zum Thema. Denn die Gesichtsmuskeln erfüllen verschiedene Funktionen: Sie ziehen den Mund zum Lächeln auseinander, bewegen den Kiefer zum Kauen von Speisen und runzeln die Stirn. Schon allein an einem einzigen Anheben der Augenbraue sind mehrere Muskeln beteiligt. Durch eine regelmässige und gezielte Kräftigung der Gesichtsmuskulatur wird das Bindegewebe unter der Haut animiert, reaktiviert und gestrafft. Muskeln können so neu aufgebaut und gekräftigt werden. Gesagt wird, dass dadurch eine Verjüngung von fünf

bis zu sieben Jahren erreicht werden kann; deshalb: ohne Fleiss kein Preis! Solch ein Gesichtsmuskeltraining bewirkt ausserdem, dass mehr Sauerstoff in die Hautzellen gelangen kann. Dies regt die Regeneration der Haut an, was nebenbei auch gleich noch das Hautbild verbessert.

Bekannt ist: Ein attraktives Erscheinungsbild erhöht den Selbstwert, wirkt anziehend auf Mitmenschen und bietet Vorteile in allen Lebensbereichen. Hier handelt es sich um weltweite Erkenntnisse aus der Attraktivitätsforschung, die sich im Alltag immer wieder bestätigen. Die teuerste Creme der Welt nützt nichts, wenn die unter der Gesichtshaut liegenden Muskeln gleichzeitig abgebaut werden und erschlaffen. Wenn das Gesichtsmuskeltraining etwas bringen soll, ▶▶



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-4126 Riehen

## Unsere Homöopathische Hausapotheke

- liebevolle Handarbeit
- hergestellt aus mit Pflanzen  
gegerbtem Leder
- das erste Leder weltweit mit  
dem Bio-Gütesiegel
- Kork als Vegane Alternative



**SHI**  
Haus der Homöopathie

**Erhältlich in der Homöosana**  
[www.homoeosana.ch](http://www.homoeosana.ch)

YouTube f Instagram



Und ist der Geist entspannt, wirkt sich das auf das Gesicht aus. Selbst Verspannungen in der Kiefermuskulatur können damit gelöst werden. Daraus resultiert nicht nur ein entspannter, viel freundlicherer Gesichtsausdruck, sondern es wird auch auffallen, dass Kopfschmerzen weniger häufig auftreten.

Bemerkenswert sind diese Fakten: Das Gesichtsmuskeltraining lässt den Teint neu erstrahlen; Gesicht, Hals, Dekolleté werden auf **natürliche** Weise gestrafft und ermöglichen es, ein individuelles Verjüngungsprogramm in die eigenen Hände zu nehmen. Bereits nach dem ersten intensiven Training wird die Durchblutung der Haut stark angeregt und das Gesicht wirkt frisch und erholt. Mit dem Training wird erreicht, dass die Muskeln gezielt aufgebaut und aktiviert werden, was dem Gesicht wieder mehr Volumen und Ausstrahlung verleiht. Und das ohne Operationen und Spritzen. Deshalb: **Gesichtsmuskulatur trainieren** oder anders gesagt: Schön ohne Botox - weil es auch anders geht!

sollte sich dieses täglich wiederholen, am besten je zehn Mal. Dazu dient ein Spiegel, um mitzuverfolgen, ob die Übungen richtig gemacht werden. Für jede Zone gibt es gezielte Übungen. Eine, die sich bewährt hat: Man zieht die Lippen über die Zähne ein. Dabei wird versucht zu lächeln und gleichzeitig werden die Halsmuskeln angespannt.

**Angenehmer Nebeneffekt des Ganzen**  
Und noch einen Effekt gibt es: Gesichtsyoga

wird nicht grundlos auch als Gesichtsmuskeltraining verstanden, denn die Gesichtsmuskulatur wächst tatsächlich. Verliert die Haut im Alter an Unterhautfett und entstehen dadurch Falten, so können die trainierten Muskeln dieses verlorene Unterhautfett ersetzen. Dadurch sieht das Gesicht wieder viel praller aus und Falten können durch dieses natürliche Aufpolstern deutlich reduziert werden. Und weiter noch: Gesichtsmuskeltraining hilft gleichzeitig beim Stressabbau.



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

## 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



# Essen was der Körper braucht

Wer seine Gewichtsprobleme langfristig lösen will, kommt nicht umhin, die Ernährung umzustellen. Aber nicht jeder Mensch reagiert gleich. Deshalb ermittelt **ParaMediForm** Ihr **persönliches Ernährungsprofil** und die auf den **Stoffwechseltyp** abgestimmte **Portionierung**.

ParaMediForm

Institut für Gesundheit, Wohlbefinden  
und Gewichtsabnahme



Unser Versprechen an Sie:

Schlank werden

Schlank sein

Schlank bleiben

Kostenloses und unverbindliches Erstgespräch im  
ParaMediForm Institut in ihrer Nähe –  
jetzt gleich per Telefon anmelden  
oder online reservieren:

Telefon 062 888 88 28 | [www.paramediform.ch](http://www.paramediform.ch)

Ein Gruss aus der  
ParaMediForm Küche:  
**Pouletbrust an  
Orangensauce auf  
Bulgur-Tomatensalat**



Dieses und viele weitere leckere Rezepte finden Sie auf unserer Webseite.

[www.paramediform.ch](http://www.paramediform.ch)

# Viele Ursachen und Gesichter

Immer mehr Menschen leiden an Gelenkschmerzen. Am häufigsten schmerzen Knie-, Finger-, Hüft- und Schultergelenke. Und dafür gibt es viele Gründe. Besonders betroffen sind meist ältere Menschen, die Beschwerden können aber auch schon bei jüngeren Personen auftreten.



Unsere Gelenke dienen der Beweglichkeit und verbinden zwei oder mehrere Knochen miteinander.

Sie sind von einer Gelenkkapsel umgeben, die von der sogenannten Gelenkhaut (Synovialis) ausgekleidet wird. Diese produziert die Gelenkflüssigkeit (Synovia), die für ein reibungsfreies Aneinandergleiten der Knorpel verantwortlich ist. Knapp die Hälfte aller Menschen über 45 Jahren leidet unter schmerzenden Gelenken. Gelenkschmerzen sind vielfältig in ihrem Erscheinungsbild:

Setzen sie plötzlich innerhalb von nur wenigen Stunden ein, spricht man von akuten Gelenkschmerzen, wenn sie sich über Wochen und Monate entwickeln, hingegen von chronischen.

## Verschleiss

Meist lösen Abnutzungserscheinungen die Schmerzen aus, Mediziner sprechen in einer solchen Situation von Arthrose. Auch entzündete (Arthritis) oder verletzte Gelenke sind oft mit schmerzhaften Beschwerden verbunden. Dazu gibt es noch andere mögliche Ursachen für Gelenkschmerzen wie beispielsweise Rheuma. Besonders bei Rheumapatienten ist es wichtig, die entzündliche Gelenkerkrankung frühzeitig zu erkennen und zu behandeln, um das Risiko möglicher Folgeerkrankungen zu senken. Offenbar treten bei Rheumatikern Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Bewe-

gungsapparates, der Lunge und der Psyche weitaus häufiger auf als bei Menschen ohne entzündliche Erkrankung der Gelenke.

## Tipps

Eine Faustregel besagt, dass der Gang zum Arzt unter folgerndem Aspekt ratsam ist: Bei eingeschränkter Beweglichkeit des schmerzenden Gelenks, Fieber, geröteter Haut über dem schmerzenden Gelenk und bei einem geschwellenen Gelenk. Und das sind wertvolle Tipps auf einen Blick, was Sie selbst unternehmen können: Allem voran steht der Abbau von Übergewicht, die Vermeidung von einseitigen Belastungen sowie die Reduzierung von psychischem Stress – seelische Belastungen können sich nämlich auch in Form von Gelenkschmerzen äussern. Hilfreich ist ein gelenkschonendes Ausdauertraining wie Schwimmen und Radfahren. Aber auch Heilpflanzen, etwa als Tee oder Salbe oder ätherische Öle für Massagen können helfen.

## Ernährung

Ein nicht ganz unwesentlicher Beitrag für die Gelenkgesundheit kann auch die Ernährung leisten. Diese fünf Lebensmittel wirken entzündungshemmend und versorgen Ihre Gelenke mit wichtigen Nährstoffen wie Vitamin C und Kalzium:

Die orangefarbene Kurkumawurzel schmeckt fein und hilft bei Gelenkschmerzen. In der Ayurvedischen Küche gilt sie als wärmendes Heilgewürz. Kurkuma löst schmerzlindernde Effekte aus. Das liegt am hohen Gehalt an Antioxidantien, welche die Entzündungsprozesse in den Gelenken hemmen.

Regelmässiger Konsum von Kreuzblütengewächsen wie Brokkoli, Kohlsprossen, Kohlrabi und Grünkohl kann Arthritis und anderen entzündlichen Gelenkerkrankungen vorbeugen. Der Konsum von Gemüse und Obst ist generell hilfreich bei Gelenkschmerzen – diese Gemüsesorten scheinen aber besonders gut dagegen zu wirken.

Scheinbar hat ein Inhaltsstoff von Olivenöl einen regenerierenden Effekt auf die Knorpel. Dadurch wird eine bessere Beweglichkeit ermöglicht. Olivenöl ist ganz einfach in die tägliche Ernährung integrierbar. Auf Salaten, gebratenem Gemüse oder in Pasta-Saucen schmeckt es besonders gut.

Fermentierte Milchprodukte wie Kefir und Joghurt liefern hochwertiges Kalzium für das Skelett. Zudem haben die Bakterien, die Milch in Kefir und Co. «verwandeln», einen schützenden Einfluss auf die Gelenke. Sie verlangsamen oder stoppen dort Entzündungsprozesse, die für Schmerzen verantwortlich sind. Schliesslich unterstützen alle Früchte und Gemüse mit einem hohen Vitamin-C-Gehalt die Gelenke – neben Orangen eignen sich also auch Erdbeeren, Paprika, Papaya, Ananas und Kiwis dafür. Orangen aber wirken bei Gelenkschmerzen dank Vitamin C, Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen besonders lindernd.



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





# Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems

Sie möchten Ihre Gesundheit stärken und bis ins hohe Alter erhalten? Mit gezielter Ernährungs- und Stoffwechseltherapie gewinnen Sie spürbar mehr Vitalität und Wohlbefinden. Gleichzeitig unterstützen Sie mit einem gut funktionierenden Stoffwechsel ein gesundes Immunsystem. Wir zeigen Ihnen neue Wege. Aktive Massnahmen gegen chronische Erkrankungen und zur Stärkung des Immunsystems sind wichtige Bestandteile. Dazu hilft unsere erfolgreiche, 30-jährige Erfahrung.

Das Fachkurhaus in Berlingen ist ein spezialisierter Erholungsort für komplementäre Medizin. Als Schwerpunkte wirken Ernährungs- und Stoffwechseltherapie. Die ganzheitliche Philosophie, moderne Behandlungs- und Schulungsmethoden sowie die idyllische Lage am Bodensee bieten perfekte Voraussetzungen für einen nachhaltigen Therapieerfolg. Ob bei Übergewicht, Diabetes, Bluthochdruck, hohem Cholesterin, Darmproblemen, Stress oder einem angeschlagenen Immunsystem – seit nun 30 Jahren profitieren Menschen mit den unterschiedlichsten Problemen von Intensiv-Kur(s) wochen im «Seeblick».

## Wir machen keine Diät, sondern eine Stoffwechseltherapie

Ein gut funktionierender Stoffwechsel ist die Grundlage für körperliches und seelisches Wohlbefinden. Umgekehrt gilt: Jede Krankheit hat ihre Ursache in einer Störung des Stoffwechsels. Im Problemfall werden Substanzen nicht mehr abgebaut und ausgeschieden. Wenn sie sich anreichern, können sie den Körper sogar vergiften. Die Symptome sind vielfältig: ein nicht funktionierendes Immunsystem, Schlafstörungen, zu hohe Zucker-, Fett- und Leberwerte, Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Erschöpfung oder rheumatische Beschwerden. Im Fachkurhaus Seeblick nehmen wir uns daher viel Zeit für Sie und Ihre offenen Fragen.

## Tiefgreifend entgiften – Immunsystem stärken

Um Ihre Gesundheit zu erhalten, hilft es sehr, Ihrem Körper eine Auszeit zu gönnen. Mit unserem EPD®-Ernährungsprogramm regen Sie Ihren Stoffwechsel an und entgiften tiefgreifend. Dazu ermitteln wir Ihren individuellen Bedarf an Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Ballast- und Aufbaustoffen. Parallel gleichen wir Defizite mit unseren massge-



**Dr. med. Padia Rasch**  
Leitende Ärztin  
Fachkurhaus Seeblick

schneiderten HCK®-Mikronährstoffrezepturen gezielt aus. So bekommt Ihr Körper exakt, was er braucht. Schon nach kurzer Zeit spüren Sie

die positive Wirkung und stärken sukzessive Ihr Immunsystem.

## Eine starke Immunabwehr ist der beste Schutz

Unsere Immunabwehr ist ein fein abgestimmtes, hoch leistungsfähiges biologisches System mit einer unvorstellbar grossen Zahl von Zellen. Alle Zellen patrouillieren ständig im Körper, werden erneuert, lernen dazu und stellen sich täglich neuen Herausforderungen. Ohne das körpereigene Abwehrsystem hätte der Mensch keine Überlebenschance. Immunsystem und Ernährung stehen miteinander in enger Wechselbeziehung. Deshalb sind eine gesunde Ernährung und ausreichende Mikronährstoffzufuhr nicht nur Voraussetzung für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, sondern auch für ein funktions- und leistungsfähiges Immunsystem.

**Sie lernen bei unseren Fachvorträgen, wie Sie Ihre Ernährung soweit optimieren, dass Sie langfristige Erfolge erzielen.**

## Ziele des Aufenthaltes im Fachkurhaus Seeblick

- Tiefgreifend entgiften
- Rasch und gesund Depotfett abbauen
- Cholesterinwerte und Blutdruck reduzieren
- Körperfunktionen regenerieren und vitalisieren
- Immunsystem gezielt stärken

## Spezialangebot:

**1 Woche im Doppelzimmer pro Person ab CHF 998.–**  
statt CHF ~~1242.–~~

**1 Woche im Einzelzimmer ab CHF 1279.–**  
statt CHF ~~1470.–~~

Im Preis inbegriffen sind:  
6 Übernachtungen (Sa – Fr), Kurse und Vorträge, **komplette Verpflegung (EPD®-Ernährungsprogramm) inkl. Getränke**, Benutzung Whirlpool und Tepidarium, Morgengymnastik, Fitness-Center Kronenhof, Eintritts- und Austrittscheck.

## Informationen Intensiv-Kur(s)woche

mit Wunschtermin, Name und Anschrift per Mail an [info@seeblick-berlingen.ch](mailto:info@seeblick-berlingen.ch)

(Betreff: Intensiv-Kurswoche Fachkurhaus Seeblick)



# FinnComfort ~ Schuhe zum Wohlfühlen!



Innenballen und den grossen Zeh. Zudem dämpft die weiche, konkave Aussparung im Fersenbereich der Laufsohle jeden Stoss ab. Für ein gutes Fussklima sorgen Luftkanäle in der Fussbettung und der Laufsohle sowie das Lederfutter. Wer es ganz soft liebt oder sensible Füsse hat, wird bei den Linien «Mellow», «Soft», «Stretch» und «Prophylaxe», die alle eine supersofte Bettung haben, fündig.

Auch wer ein Fussproblem hat und eine individuelle Einlage trägt, kann auf FinnComfort Schuhe zählen. Die lose Fussbettung kann durch die Einlage ersetzt werden, da es im Schuh genug Platz hat.

## Passend für jeden Fuss

Kennen Sie dieses Gefühl, wenn Sie beim Laufen im Schuh herum-schlingern? Oder wenn der Schuh drückt?

Wer einen schmalen oder breiten Fuss hat, findet oft keinen passenden Schuh im Handel. FinnComfort bietet unter «Slim» schlanke Modelle an. Grundsätzlich sind die Modelle von FinnComfort eher breit geschnitten und entsprechen der natürlichen Fussform. Und da nicht alle Füsse gleich geformt sind, gestaltet sich die Suche nach Schuhen schwierig. FinnComfort geht auf viele verschiedene Fusstypen ein.

## Sensible Füsse

Bei druckempfindlichen Füssen

oder wer an Diabetes leidet, sollte sehr vorsichtig auswählen. FinnComfort kann mit der Linie «Prophylaxe» vorbeugend und schützend wirken oder hilft mit «FinnPlus» bei sensiblen und breiten Füssen. Lassen Sie sich beraten.

## Starkes Umweltbewusstsein

Jeder einzelne Schritt - vom Entwurf bis zur Fertigung - wird im eigenen Betrieb in Bayern getätigt. Dadurch können die Qualität der Arbeit und die Kontrolle der eingesetzten Materialien sehr hochgehalten werden. Unnötige Transporte können so vermieden werden. Ausserdem müssen deutsche Umweltauflagen und Arbeitsplatzvorschriften eingehalten werden.

Bei der Herstellung der Fussbettungen und Schuhen achtet FinnComfort bewusst auf die Abstammung und Herstellung der Materialien und auf den Einsatz nachwachsender Rohstoffe wie Kork, Jute und Naturlatex. Verkaufsverpackungen aus Papier, Pappe und die dazugehörigen Kartonagen werden als Wertstoffe dem Recycling wieder zugeführt.

Da FinnComfort Schuhe aus hochwertigen Materialien gefertigt werden, kann es sich lohnen, abgelaufene Sohlen, aufgegangene Nähte oder alte Klettbänder zu ersetzen. FinnComfort Liebhaber, die diesen Kundendienst nutzen möchten, wenden sich bitte an Ihren Fachhändler. Er wird den Schuh prüfen und an die Schweizer Importeurin Frey Orthopädie-Bedarf AG weiterleiten. Danach können Sie sich wieder über Ihre «neuen» Schuhe freuen.

**Mit der Mode gehen und in gesunden Schuhen stehen? Mit FinnComfort geht es.**

Seit 75 Jahren werden in Bayern, Deutschland besondere Schuhe hergestellt. Von Fachmännern überwacht, werden hochwertige Schuhe für Kunden mit besonderen Ansprüchen entwickelt. Im Mittelpunkt stehen die Bedürfnisse der Kunden und ihre Füsse.

Müssen Sie im Beruf, im Haushalt oder in der Freizeit oft stehen und gehen? Möchten Sie auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden Rücksicht nehmen? Dann finden Sie bei der Marke FinnComfort den richtigen Schuh. Bei der Suche nach dem richtigen Schuhwerk berät Sie der Fachhandel gern.

In der grossen Kollektion finden sich Sandalen, Pantoletten, Halbschuhe und Winterstiefel für Damen und Herren. Jedes Jahr kommen neue Farben, Drucke, Materialien und Modelle hinzu, sodass Sie jeden Modetrend in einem bequemen Schuh mitmachen können.

Wir bieten elegante, mit Kristallen veredelte sowie auch sportive Modelle an.

## Natürliche Materialien

Was bei allen Modellen verbindend ist, ist die Bequem-Bettung im Schuh. Sie besteht ausschliesslich aus Naturmaterialien wie Kork, Jute, pflanzlich gegerbtes Leder und Naturkautschuk. Die anatomisch stützende Bettung führt zu einer natürlichen Abroll-Linie über die Ferse, den Aussenballen, den





# Bewegungsfreude mit Bandagen von Bauerfeind

Seit über 90 Jahren sorgt das deutsche Familienunternehmen Bauerfeind dafür, dass sich Menschen schmerzfrei bewegen können; unter anderem mit ausgeklügelten, medizinischen Train Aktivbandagen.

Draussen zwitschert und summt es. Sonnenstrahlen kitzeln in der Nase, das Leben ist erwacht – und mit ihm die Lust, sich zu bewegen. Ob Gartenarbeit oder Frühlingssputz, Berg- oder Velotour: Wenn die Gelenke schmerzen, ist die Bewegungsfreude getrübt.

Dann ist man mit den Train Aktivbandagen von Bauerfeind für Fuss, Knie, Rücken und Ellenbogen gut beraten. Entlasten, Stabilisieren und Aktivieren lautet dabei der Leitsatz.

## Komfortabel und unkompliziert

Bauerfeind Train Aktivbandagen wurden zusammen mit führenden Ärzten und Sportlern entwickelt, sie bestehen aus einem dehnbaren Gestrück mit elastischen Profileinlagen. Bei Bewegung massieren diese anatomisch geformten Polster spezielle Punkte. Das lindert den Schmerz. Die Aktivbandagen verschaffen den Gelenken Halt, regen die Durchblutung an und unterstützen den Heilungsprozess. Sie sind angenehm zu tragen, sind atmungsaktiv, schnüren nicht ein und lassen sich leicht an- und ablegen.

## MalleoTrain: Sicher stehen, gehen, springen

Unsere **Füsse** tragen uns durchs Leben, Fussgelenke leisten Schwerstarbeit, sorgen fürs Gleichgewicht und einen stabilen Stand. Bei Verletzungen wie Verstauchung oder Überdehnung ist der Knöchel meist der springende Punkt. Die Aktivbandage **MalleoTrain** entlastet ihn durch zwei Pelotten, die links und rechts hinter den Knöcheln liegen. Sie leiten den Druck auf das umliegende Gewebe, was Schwellungen und Blutergüsse schneller abklingen lässt. Der Fuss ist innen und



Schützen und stützen die Gelenke in Alltag, Freizeit und Sport: Train Aktivbandagen von Bauerfeind.

ausen stabilisiert und so besser vor dem Umknicken geschützt.

## GenuTrain: Erstling unter den Train Aktivbandagen

Das **Knie** ist das grösste Gelenk des menschlichen Körpers und umgeben von Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern und Knorpeln. All diese Elemente müssen reibungslos zusammenspielen. Mit dem Produkt **GenuTrain** hat Bauerfeind 1981, also vor 40 Jahren, die erste anatomisch geformte Kniebandage mit integriertem Schutz um die Kniescheibe – und damit das Wirkungsprinzip der Train Aktivbandagen entwickelt. Massagepunkte mit beweglichen Noppen im Gestrück wirken gezielt an schmerzenden Stellen. Druckpunkte werden angeregt und die Beinmuskeln aktiviert. GenuTrain sorgt für sicheren Halt des Kniegelenks und bessere Beweglichkeit.

## EpiTrain: Massage für Muskeln und Sehnen im Arm

Dank der Gelenke in unserem **Ellenbogen** können wir unseren Unterarm bewegen. Die Ellenbogenbandage **EpiTrain** lindert Schmerzen und verbessert die Beweglichkeit. Die integrierten Pelotten massieren

die gereizten Übergänge zwischen Muskeln und Sehnen. Entzündungen und Schwellungen können sich schneller zurückbilden. Aussparungen an den vorstehenden Knochen des Ellenbogens verhindern zudem unangenehmen Druck und sorgen für einen guten Sitz der Bandage. In der empfindlichen Ellenbogenbeuge ist das Gestrück weicher und mit dem beigelegten Gurt kann bei Bedarf die Stabilisierung erhöht werden.

## LumboTrain: Aufrecht stehen und gehen

Sitzen, liegen, laufen oder den Kopf drehen – ohne die **Wirbelsäule** wäre all dies nicht möglich. Sie ist unser tragendes Gerüst. Zu langes Sitzen und Stehen oder zu wenig Bewegung machen dem Rücken zu schaffen. Schmerzen, Fehlhaltungen, Verspannungen und Blockaden können die Folge sein. Die **LumboTrain** Aktivbandage für den unteren Rückenbereich kann auch vorbeugend getragen werden. Der gezielte Druck des Gestrücks rund um den Rumpf entlastet die Wirbelsäule. Man steht und geht aufrechter und gewinnt durch die bessere Haltung ein sicheres Gefühl. Ein integriertes Pad mit 26 Noppen

massiert das Gewebe, löst Verspannungen und lindert Schmerzen. Die LumboTrain aktiviert und stimuliert die Rückenmuskulatur und gleicht schädigende Bewegungen aus. Der Rücken ist geschützt und zugleich beweglich. Damit die Bandage perfekt sitzt, ist sie zusätzlich auch in einer taillierten Version für Frauen (LumboTrain Lady) erhältlich.

Bauerfeind Produkte werden in der Regel von den Unfall- und Krankenkassen übernommen (fragen Sie gerne Ihren Arzt) und sie sind im Orthopädiefachhandel sowie ausgewählten Apotheken erhältlich.

Nutzen Sie die Händlersuche unter [www.bauerfeind.ch](http://www.bauerfeind.ch) um einen Fachhändler in Ihrer Nähe zu finden.



Kniebandage GenuTrain



Sprunggelenkbandage MalleoTrain

# Gesundes **Immunsystem** – natürlich stark gegen Keime

**Täglich sind wir Millionen von potenziellen Krankheitserregern ausgesetzt und bleiben doch meistens gesund. Unser Immunsystem ist wahrlich ein Schwerstarbeiter, vor allem wenn unsere Abwehr durch innere und äussere Einflüsse geschwächt wird. Nebst einer gesunden Lebensweise gibt es effiziente Möglichkeiten, die Resistenz zu stärken – ganz natürlich.**

Wenn die Tage kälter werden, das Sonnenlicht abnimmt und trockene Heizungsluft die Schleimhäute strapaziert, beginnt auch die Erkältungs- und Grippezeit. «Während die einen Menschen kaum je krank werden, sind andere ständig von neuen Infektionen geplagt oder schleppen Symptome wie etwa Husten über Wochen mit sich herum», erzählt Beat Strittmatter, eidg. dipl. Drogist und Dipl. Naturheilpraktiker TEN vom Reformhaus am Rennweg in Zürich. Unter den Betroffenen sind nicht nur Kinder, sondern auch viele Erwachsene. «Der Leidensdruck ist enorm, wenn wiederkehrende oder hartnäckige Infekte an den Kräften zehren und man irgendwann nur noch erschöpft ist – und deshalb wieder

krank wird. Ein Teufelskreis!», weiss Strittmatter.

## **Das Immunsystem vereint Schlagkraft und Strategie**

Unsere körpereigene Abwehr arbeitet mit einem beeindruckenden System. Beat Strittmatter erklärt es so: «Gegen Krankheitskeime hat unser Körper sowohl Barrieren wie etwa die Schleimhäute errichtet, als auch regelrechte Sturmtruppen aus Immunzellen und Botenstoffen zur Verfügung, die Eindringlinge direkt und aggressiv bekämpfen. Dann kommen die Strategen – die Antikörper – zum Zug. Sie greifen die Erreger ganz gezielt an und koordinieren gleichzeitig das Vorrücken der Sturmtruppen.» Verschiedene Einflüsse können dieses ausgeklügelte System beeinträchtigen. So senken zum Beispiel Schlafmangel, Stress oder einseitige Ernährung nachweislich die Aktivität der Immunzellen.

## **Die Kräfte der Natur für ein starkes Immunsystem**

Weniger Stress, mehr Bewegung, viel frische Luft und eine vitalstoffreiche Kost sind wichtige Grund-

lagen für eine gute Abwehrkraft. «Kein Arzneimittel ersetzt eine gesunde Lebensweise», mahnt Strittmatter. Weil sie alleine aber oft nicht genügt, setzt er auf Spagyrik. «Spagyrische Essenzen wirken ganz natürlich, bauen vorbeugend das Immunsystem auf und steigern im Akutfall die Leistung der Abwehrkräfte», erklärt Strittmatter. Möglich ist diese breite Wirkung durch die Kombination von mehreren Pflanzen und Mineralien, die ganz gezielt für die betroffene Person ausgewählt werden. «Der rote Sonnenhut zum Beispiel ist vielen Leuten als Abwehrstärker bekannt, aber es gibt noch weitere, sehr wirksame Essenzen für das Immunsystem. Im spagyrischen Arzneimittel können wir diese vereinen und haben so 's Füfi und s Weggli' für eine starke Abwehr während der kalten Jahreszeit.»

Mehr zur Spagyrik erfahren Sie unter <https://heidak.ch/spagyrik/>

## **Vorteile der Spagyrik**

Die Spagyrik gewinnt durch ein spezielles Herstellungsverfahren die volle Kraft von Pflanzen und Mineralien. Kaum eine andere Heilmethode bietet eine solche natürliche Wirkstoffvielfalt und fördert so effizient das innere Gleichgewicht. Spagyrische Arzneimittel werden direkt in den Mund eingesprüht, sind optimal verträglich und eignen sich deshalb für die Einnahme während der ganzen Infektionszeit.



Beat Strittmatter ist dipl. Drogist HF und Naturheilpraktiker TEN. Er arbeitet in der REFORMHAUS Drogerie am Rennwäg in Zürich.

**HALSSCHMERZEN?**  
SPAGYRIK – WERTVOLLSTE NATURKRAFT

Natürlich gegen Halsschmerzen

Das spagyrische Komplexmittel von HEIDAK lindert rasch die lästigen Symptome von Halsschmerzen.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage.  
HEIDAK AG, 6020 Emmenbrücke





## Immunsystem für die kalte Jahreszeit stärken

**Wenn die Temperaturen sinken, steigt das Risiko, dass Viren und Bakterien unsere Atemwege befallen, und neben Schnupfen und Co. Infektionen wie Nebenhöhlenentzündungen, Entzündungen des Nasen-Rachen-Raums, Bronchitis oder Ohrenentzündungen auslösen. Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die immer wieder an Infektionen der Atemwege erkranken, können ihre natürlichen Abwehrkräfte mit dem Immunstimulans Broncho-Vaxom® stärken und dadurch die Anfälligkeit für Erkältungskrankheiten beeinflussen. Das Schweizer Präparat hat sich seit 40 Jahren bewährt.**

Viren und Bakterien werden über kleinste Tröpfchen durch Husten oder Niesen oder durch direkten Körperkontakt mit infizierten Personen oder über kontaminierte Oberflächen übertragen. Im Winter zirkulieren besonders viele Keime. Wenn wir frieren, steigt das Risiko einer Ansteckung zusätzlich. Eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung, regelmässige Bewegung –

am besten an der frischen Luft – und ausreichend Schlaf können das Immunsystem stärken. Doch bei manchen Menschen reichen diese Massnahmen sowie eine gute Handhygiene und Abstand zu erkälteten Personen nicht aus, um im Winter gesund zu bleiben – sie leiden wiederholt an Infektionen der Atemwege. Broncho-Vaxom bietet diesen Menschen eine Möglichkeit, die Immunabwehr anzuregen. Die Kur wird vorzugsweise präventiv im Herbst begonnen und kann auch wiederholt angewendet werden.

### **So wirkt Broncho-Vaxom**

Broncho-Vaxom wirkt nach dem Prinzip einer Impfung. Das Arzneimittel enthält eine Zusammensetzung inaktiver Bestandteile von Bakterienarten, die am häufigsten zu Infektionen der oberen und unteren Atemwege führen. Es wird oral eingenommen und regt die Immunzellen an. Das führt dazu, dass der Körper verstärkt Abwehrzellen und Abwehrstoffe bildet. Dadurch fällt es den Schleimhäuten – also den Eintrittspforten für Erreger von

Atemwegsinfektionen – leichter, krank machende Keime abzuwehren. Bei zukünftigen Kontakten mit den besonders häufig auftretenden Erregern für Atemwegsinfektionen erkennt der Körper diese, und die Abwehrzellen sind in der Lage, die Keime besser abzuwehren. Die Anfälligkeit für Infektionen der oberen und unteren Luftwege sinkt.

### **Die Anwendung**

Broncho-Vaxom ist ein rezeptfreies Arzneimittel, das in der Schweiz für Säuglinge ab sechs Monaten, Jugendliche und Erwachsene zugelassen ist. Zur Prävention wird das Arzneimittel über einen Zeitraum von drei Monaten an zehn Tagen im Monat einmal täglich auf nüchternen Magen angewendet. Während einer Erkältung trägt Broncho-Vaxom dazu bei, die Symptome der Krankheit zu mildern. In diesem Fall wird das Arzneimittel bis zum Abklingen der Symptome, jedoch mindestens zehn Tage lang, eingenommen. Wenn der Haus- oder Kinderarzt ein Antibiotikum zur Behandlung eines bakteriellen

Atemwegsinfekts verschrieben hat, kann Broncho-Vaxom ab Behandlungsbeginn damit kombiniert werden, wenn der Arzt dies empfiehlt. Broncho-Vaxom ist kein Ersatz für eine verschriebene Antibiotika-Kur und die für Risikopatienten empfohlene Grippeimpfung.

Vor einer Behandlung lesen Sie bitte die Packungsbeilage und wenden sich bei Fragen an Ihren Arzt.

**Susanna Steimer Miller**

# X-fach gegen Schmerzen: mit **Flam-X Dolo forte** Lotio



gen. Diese Menge entspricht der Grösse einer Kirsche beziehungsweise einer Walnuss. Das Gel wird leicht eingerieben, bei Muskelbeschwerden einmassiert. Anschliessend sollten die Hände gründlich gewaschen werden, ausser diese sind der zu behandelnde Bereich. Mit dem Duschen oder Baden sollte einige Minuten gewartet werden, damit das Gel gut einziehen kann. Die Anwendung von Flam-X Dolo forte Lotio erfolgt zweimal täglich, vorzugsweise morgens und abends. Das Arzneimittel sollte nicht länger als 14 Tage angewendet werden. Sollten die Beschwerden nach einer Woche noch anhalten oder sich verstärken, ist eine ärztliche Konsultation angeraten.

## **Verlässliche Hilfe bei akuten Gelenkschmerzen durch Arthrose.**

- Bei Gelenkschmerzen durch Arthrose sorgt Flam-X Dolo forte Lotio für Linderung.
- Das Präparat enthält den Wirkstoff Diclofenac, der über entzündungshemmende und schmerzstillende Eigenschaften verfügt.
- Das kühlende Gel wird auf die Haut aufgetragen und sanft eingerieben.
- Flam-X Dolo forte Lotio kann auch bei Schwellungen und Schmerzen bei traumatisch bedingten Entzündungen wie Verstauchungen, Prellungen und Zerrungen angewandt werden.

## **Arthrose – Abnutzungserscheinungen von Gelenken**

Muskel- und Gelenkschmerzen zählen zu den verbreiteten Beschwerden im Alltag. Knapp die Hälfte aller Menschen über 45 Jahren leidet unter Gelenkschmerzen.

Eine häufige Ursache für Gelenkschmerzen ist die Arthrose: Abnutzungserscheinungen machen sich an den Gelenken bemerkbar. Besonders anfällig für diese Erkrankung sind die Knie, die Hüft-

und Sprunggelenke. Auch die Finger- und Zehngelenke können von Arthrose betroffen sein.

Gelenkschmerzen beeinträchtigen den Alltag von Betroffenen teils erheblich: Verbreitet ist der sogenannte Anlaufschmerz bei beginnender Bewegung. Auch alltägliche Belastungen der Gelenke lösen einen Schmerzreiz aus, der sich manifestieren kann.

Diese Beschwerden schränken die Mobilität ein und nehmen die Lust an einem Leben in Bewegung.

## **Flam-X Dolo forte Lotio lindert den Schmerz**

Flam-X Dolo forte Lotio ist ein schmerzstillendes Arzneimittel. Es zählt zu den nichtsteroidalen Antirheumatika und wirkt x-fach gegen Schmerzen bei

- Arthrose in Knie-, Finger- und Zehngelenken
- Rückenschmerzen infolge traumatischer Ereignisse
- Verletzungen wie Prellungen, Zerrungen oder Verstauchungen

Flam-X Dolo forte Lotio ist für Erwachsene und Jugendliche ab zwölf Jahren geeignet.

## **So wirkt Flam-X Dolo forte Lotio**

Flam-X Dolo forte Lotio enthält den Wirkstoff Diclofenac. Dieser unterbricht am Wirkort die Schmerzvermittlung und hemmt Entzündungen. Dank der wässrig-alkoholischen Grundlage erzielt Flam-X Dolo forte Lotio ausserdem eine angenehm kühlende Wirkung auf der Haut, die zum Wohlbefinden beiträgt.

## **So wird Flam-X Dolo forte Lotio angewendet**

Je nach Grösse der schmerzenden Stelle werden zwei bis vier Gramm Flam-X Dolo forte Lotio auf die intakte, nicht intakte Haut aufgetra-

## **Wenige Anwendungen – mehr vom Alltag**

Flam-X Dolo forte Lotio ist in der praktischen Tube zu 100 Gramm erhältlich. Diese enthält 2,32 Gramm Diclofenac Diethylamin. In dieser Konzentration ist eine zweimalige Anwendung pro Tag möglich – für eine optimale und besonders alltagsfreundliche Behandlung.

Flam-X Dolo forte Lotio ist in Ihrer Apotheke oder Drogerie erhältlich.

axapharm ag  
6340 Baar





# Stille Helfer des Körpers

Wir übersehen sie schnell, wenn wir an gesunde Ernährung denken – die ganze Gruppe der Mineralstoffe. Dabei erfüllen sie zahlreiche wertvolle Aufgaben in unserem Körper, angefangen von festen Zähnen über die Blutbildung und dem Wasserhaushalt bis zum Immunsystem.

Mineralstoffe sind anorganische Nahrungsbestandteile, die in pflanzlichen und tierischen Lebensmitteln vorkommen. Sie machen etwa vier Prozent des Körpergewichts aus. Mineralstoffe kommen in unterschiedlichen Konzentrationen im Körper vor und werden in unterschiedlichen Mengen benötigt. Dies ist der Grund, dass diese Nahrungsbestandteile in Mengen- und Spurenelemente eingeteilt werden.

## Mengen- und Spurenelemente

Mengenelemente kommen im Körper in grösseren Konzentrationen vor und müssen täglich in Gramm-Mengen aufgenommen werden. Hierzu zählen unter anderem Natrium, Chlorid, Kalium, Calcium, Phosphor und Magnesium.

Spurenelemente sind bis auf Eisen in geringeren Mengen im Körper vorhanden und werden dementsprechend auch lediglich in Mikrogramm bis Milligramm-Mengen benötigt. Zu den Spurenelementen zählen beispielsweise: Eisen, Jod, Zink, Selen, Kupfer und Fluorid.

## Vielfältige Aufgaben

Mineralstoffe spielen eine wichtige Rolle im Elektrolyt- und Wasserhaushalt und sind auch für den Aufbau von Knochen, Zähnen, Muskeln, Hormonen und Enzymen unentbehrlich. Ausserdem werden Mineralstoffe bei der Immunabwehr, dem Sehvorgang und für das Nervensystem benötigt. Ebenso kommen die Blutgerinnung, Prozesse der Fortpflanzung und die Zellteilung nicht ohne Weiteres ohne Mineralstoffe aus.

Der Mensch muss täglich sowohl Mengen- wie auch Spurenelemente über die Nahrung zu sich nehmen, da der Körper diese nicht selbst herstellen kann. Durch eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung lässt sich dies allerdings einfach umsetzen, zudem sind Mineralstoffmängel bei gesunden Personen eher selten. Mineralstoffe liefern selbst keine Energie, sind aber die Voraussetzung für die Energiegewinnung aus Energielieferanten wie Kohlenhydraten, Fetten und Eiweissen. Demnach kann ein Mangel zu einem körperlich schlappen, müden

und unkonzentrierten Befinden führen. Ein Risiko für eine Unterversorgung haben vor allem Menschen, bei denen die Nahrungsverwertung gestört ist (z. B. Alkoholiker oder Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen) oder Personen, die einen besonders hohen Bedarf haben (z. B. in der Schwangerschaft). Sollte der Ernährungsplan beispielsweise keine tierischen Lebensmittel enthalten (z. B. bei veganer Kost), sollte die entsprechende Person besonders auf die Zufuhr bestimmter Mineralstoffe achten. Dazu gehören Kalzium, Selen, Zink, Jod und Eisen. Umgekehrt sind Folgeschäden durch eine zu hohe Aufnahme aus der Nahrung praktisch ausgeschlossen.

## Selbstregulation im Körper

Der Körper ist in der Lage, je nach Bedarf, die Aufnahme von Mengen- und Spurenelementen zu regulieren. Er kann den Bestand konstant halten und Schwankungen entgegenwirken, indem er beispielsweise bei hohen verabreichten Dosen oder bereits vollen Körperspeichern weniger aufnimmt oder die Ausscheidung über Stuhl, Harn oder Haut steuert. Aber auch andere Faktoren können einen Einfluss auf die Mineralstoffaufnahme im Körper haben. So kann je nach Zusam-

mensetzung der Nahrung, pH-Verhältnissen im Magen-Darm-Trakt Anwesenheit von in pflanzlichen Lebensmitteln vorkommenden Stoffen wie Oxalsäure, Flavonoiden oder anderen Mengen- und Spurenelementen die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe vermindert sein.

Wechselwirkungen mit weiteren Nahrungsbestandteilen können die Aufnahme bestimmter Mineralstoffe begünstigen, wie etwa Vitamin C und Nickel bei Nahrungseisen.

## Nicht ausschwemmen

Im Gegensatz zu den Vitaminen sind die meisten Mineralstoffe wenig empfindlich gegenüber Hitze, Licht und Sauerstoff. Sie können aber durch Wasser während des Rüstens, Waschens und Kochens ausgelaugt werden. Daher gilt: Gemüse und Früchte möglichst ganz, also vor dem Rüsten waschen; Gemüse dünsten beziehungsweise mit einer nur geringen Wassermenge kochen; Schalen, wenn immer möglich verwenden, da viele Mineralstoffe in der Schale stecken.

## Urs Tiefenauer





# Kraftquellen in höheren Lebensjahren

Jede Person wird auf ihre individuelle Weise älter, manche Menschen müssen sich mit Arthrose oder mit nachlassender Sehschärfe arrangieren. Andere entfalten Talente, für die während den Familien- und Berufsjahren kaum Zeit blieb. Wie kann man sich für die verschiedenen Herausforderungen im dritten Lebensabschnitt stärken?

Dem Älterwerden kann niemand ausweichen, aber bei dessen Verlauf kann erheblich mitgestaltet werden: Studien lassen keinen Zweifel daran, dass das Tempo des Alterns wesentlich vom Lebensstil mitbeeinflusst wird. So forcieren insbesondere einseitige Ernährung, reichlich Alkohol- und Tabakkonsum, UV-Strahlung und Bewegungsmangel die Abbauprozesse, damit steigt das Risiko zu verschiedenen Gesundheitsstörungen. Mit einem angepassten Lebensstil kann einiges für die eigene Vitalität und für die Widerstandskraft gegen Krankheiten getan werden. Dazu zählt auch die innere Einstellung: Wer das eigene Älterwerden vor allem als Nachlassen des Gedächtnisses und des Gehörs sieht, bremst sich selber aus. Geniessen Senioren hingegen nach dem Ende der Berufstätigkeit die neu gewonnen Freiheiten, kann der dritte Lebensabschnitt zu einer bereichernden Herausforderung werden. Die Fortschritte in der Medizin sorgen dafür, dass mit Gelen-

kersatz, mit einem Herzschrittmacher und nach einem Schlaganfall auch mit 75 plus eine gute Lebensqualität erreicht werden kann. Nicht nur ein intakter Körper ist für ein erfülltes Alter wichtig, auch ein gut gepflegter Geist trägt dazu bei. Fachpersonen aus der Psychologie empfehlen, die Aufmerksamkeit sehr bewusst auf das Positive im Alltag zu lenken, sei es ein prächtiger Blumenstraus, ein heiteres Kinderlachen oder ein besonders schmackhaftes Menü. Beispielsweise kann auch ein Freuden-Tagebuch angelegt werden, um den bereichernden Momenten noch mehr Gewicht zu verleihen. Verinnerlichte angenehme Erfahrungen werden in das unbewusste emotionale Gedächtnis integriert und sorgen so für eine positive Grundstimmung.

## Gestärkt durch Geselligkeit

Positive zwischenmenschliche Beziehungen zählen zu den wichtigsten Kraftquellen im Alter. Dagegen kann Kontaktarmut zu

häufigen Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Herzbeschwerden, Immunschwäche und zu Verstimmungen führen. Zu diesem Schluss kommen Studien. Die Pflege der Beziehungen zu Nachbarn, Verwandten und Freundinnen ist demnach sehr wichtig. Wenn Betroffene eines Tages aus Altersgründen auf Handreichungen im Alltag angewiesen sind, sind nahestehende Vertrauenspersonen besonders wertvoll. Dank digitaler Möglichkeiten können mittlerweile Kontakte auch via Handy und Tablet gepflegt werden. Auf diese Weise kann mit den Enkeln kommuniziert und Geburtstagsgrüsse versendet werden. Die digitalen Kanäle sind zwar kein vollständiger Ersatz für physische Zusammenkünfte, aber sie wirken der sozialen Isolation entgegen, etwa dann, wenn Senioren aus gesundheitlichen Gründen wenig mobil sind. Sinnhaftigkeit ist gemäss Fachleuten ein weiterer wichtiger Faktor für die Vitalität. Menschen, die sich in der Nachbarschaftshilfe, in

## 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 so belastbar wie früher und werden zunehmend reizbarer.

CRAMPEX, homöopathisch und nebenwirkungsfrei kann hier helfen.

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

[www.ergopharm.ch](http://www.ergopharm.ch)



gemeinnützigen Projekten oder Vereinen engagieren, fühlen sich zufriedener, weil sie sich einbringen können. Ihre Erfahrung und ihr Einsatz werden benötigt und geschätzt. Als positiver Nebeneffekt wird dabei ihr Gehirn trainiert. Eine weitere Kraftquelle im dritten Lebensstadium ist die Liebe. Durch sie werden vermehrt Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin im Gehirn ausgeschüttet. Diese sorgen für eine gute Stimmung. Gutgelaunte Menschen werden als sympathischer und als umgänglicher wahrgenommen. Die Liebe kann anderen Menschen oder auch einem Haustier geschenkt werden. Aber auch Liebhabereien, die einem am Herzen liegen, sind eine regelmässige Quelle der Freude und Kraft: Blumen auf dem Balkon pflegen, neue Backrezepte ausprobieren, die Natur geniessen, Möbel restaurieren, Fussballspiele besuchen, im Chor singen oder ein Musikinstrument spielen. In höheren Lebensjahren kann auch der Umgang mit der Zeit eine Energiequelle sein. Mit dem Älterwerden wandelt sich der Umgang mit ihr, die beruflichen Verpflichtungen liegen hinter einem, familiäre Aufgaben werden weniger, Mussestunden bekommen einen höheren Stellenwert. Nach der Pensionierung bietet sich endlich Zeit, jene Augenblicke zu geniessen, die das Gemüt stärken und die Lebensqualität steigern. Bei angenehmen Tätigkeiten kann man die Zeit vergessen, beispielsweise am Fluss- oder Seeufer sitzen, dem Vogelgezwitscher zuzuhören, sich über munteres Treiben auf einem Kinderspielplatz freuen, Gestecke aus Naturmaterialien kreieren, Kräuter sammeln, Wandern oder einen Veloausflug unternehmen. Wenn man während einer Aktivität die Zeit vergisst, nennt dies die Psychologie einen Flow-Zustand, will heissen: Der Mensch geht in einer angenehmen Tätigkeit auf, sie geht leicht von der Hand, wirkt erfüllend und verleiht Zufriedenheit.

### Aktiver Alltag

Eine unverzichtbare Energiequelle im Alter

ist Bewegung. Die Anforderungen müssen jedoch den eigenen Möglichkeiten angepasst sein, bei manchen älteren Menschen lässt die Kurzatmigkeit lediglich kurze Spaziergänge zu, andere schnallen sich noch mit 75 Jahren die Langlaufski an die Füsse. Sportliche Betätigung sollte grundsätzlich Spass machen, körperliche Überforderung schadet der Motivation. Wer die Aktivitäten den eigenen physischen Möglichkeiten anpasst und öfter eine Erholungspause einlegt, überfordert Herz und Kreislauf, die Gelenke und die Lungen weniger. Regelmässiges körperliches Aktivsein wirkt sich positiv auf den Alltag aus. Dadurch wird das Treppensteigen, das Betten machen, das Tragen von Einkäufen sowie das Aufhängen von Wäsche weniger beschwerlich. Sportlich aktive Menschen sind im höheren Alter länger selbstständig und werden weniger schnell pflegebedürftig. Und nach Knochenbrüchen oder Operation verläuft ihre Rehabilitation rascher. Durch moderaten Sport bleiben die Blutgefässe elastisch, der Stoffwechsel der Knochen und der Gelenke wird gefördert, das Risiko von Brüchen sinkt. Die Muskulatur behält ihre Leistungsfähigkeit, die Sehnen und Bänder bleiben flexibel, die Lungen werden gut durchlüftet, die Organe - speziell auch das Gehirn - werden vermehrt durchblutet und damit intensiver mit Sauerstoff und mit Nährstoffen versorgt. Beim Ausdauersport zwischen 30 Minuten und einer Stunde sinkt zudem der Cholesterinspiegel. Auch der Blutzuckerspiegel wird abgesenkt, damit lässt das Risiko von Diabetes des Typs 2 nach. Im Weiteren werden Stresshormone abgebaut, dadurch reguliert sich der Blutdruck. Und auch die Widerstandskraft gegen Infekte steigert sich.

### Verstimmungen vorbeugen

Sportliche Betätigung verleiht ein besseres und vitaleres Körpergefühl und wirkt stimmungssteigernd. Laut Studien vermag regelmässiges Laufen depressive Beschwerden

zu mildern. Rund zehn Prozent der Menschen sind von einer mehr oder minder ausgeprägten Altersdepression betroffen. Im Vergleich zu jüngeren Generationen treten depressive Verstimmungen im Alter um ungefähr zwei Prozent häufiger auf. Typische Symptome sind gedrückte Stimmung, Desinteresse, Freudlosigkeit und Antriebsarmut. Hinzu können auch verschiedene körperliche Beschwerden sowie Schlafstörungen auftreten. Vorsicht: Manche Menschen versuchen ihre gedrückte Stimmungslage durch vermehrten Konsum von Alkohol und/oder von Medikamenten zu mildern, damit erhöht sich die Unfallgefahr. Weit wirksamer sind regelmässiges Laufen, Walken, Schwimmen, Langlaufen, Velofahren und andere Ausdauersportarten. In einer wissenschaftlichen Untersuchung wurden eher passive ältere Menschen über eine bestimmte Zeit einem gemässigten Training unterzogen. Eine Vergleichsgruppe trainierte nicht. Bei der anschliessenden Befragung gab die Mehrheit der aktiven Versuchspersonen an, sich deutlich energiegeladener und unternehmungslustiger zu fühlen als zuvor. Wie die Forscher vermuten, dürften dabei auch die vermehrt ausgeschütteten Botenstoffe im Gehirn für diese Wirkung verantwortlich sein.



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

## BEI SCHMERZEN UND ENTZÜNDUNGEN

**Schmids Sportcreme** kann angewendet werden bei Schmerzen und Entzündungen von Gelenken, Muskeln, Bändern, Sehnen, bei stumpfen Verletzungen oder als unterstützende Massnahme bei Rheuma, Arthritis, Arthrose und Gicht.

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke und Drogerie erhältlich in Packungen à 100g. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Zulassungsinhaber: Tentan AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



**BON 3.-**

beim Kauf einer Schmids Sportcreme

Händlerhinweis: Vergütung in Ware durch unseren Aussendienst. Nicht kumulierbar.



# Weg vom Gehirn, hin zur Seele

Fast altmodisch mutet der Begriff «Herzensbildung» (Bildung der Gefühle) an. Und manch eine und einer können schon gar nicht mehr sagen, was sich dahinter verbirgt. Dabei weisen Experten immer wieder darauf hin, dass beispielsweise emotionale und soziale Fähigkeiten für die Zukunft eines Kindes entscheidender sind als kognitive.

Bildung, Bildung, Bildung ist das ständig wie ein Mantra wiederholte Schlagwort in Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Damit sind aber oft nur die Anhäufung von Wissen, die Anwendung von Technik und eine Fülle von auf uns einprasselnder Informationen gemeint. Die Herzensbildung, sie bleibt leider oft auf der Strecke. Eine Art von Bildung, die weniger aus erlernbaren Zahlen, Daten, Fakten besteht, sondern sich in wertschätzenden Verhaltensweisen und ethischer Verantwortung ausdrückt. Was dazu gehört? Sicher eine gehörige Empathie und Einfühlungsvermögen. Eine Erweiterung des Horizonts vom Gehirn auf die Seele, für die symbolisch das Herz steht und die Wesensmitte des Menschen bezeichnet. Der Duden definiert Herzensbildung als ein «durch Erziehung erworbener Besitz einer reichen und differenzierten Gefühls- und Empfindungsfähigkeit.»

## Emotionen und pädagogische Konzepte

Seit der Antike waren Verstand und Emotionen ein wichtiger Teil der menschlichen Entwicklung. Erst zu Beginn des 20. Jahrhunderts verschwanden die Emotionen aus den pädagogischen Konzepten. Dieses Jahrhundert war geprägt von dem Verständnis der Trennung von Körper und Geist: Die Bildung galt der Ausbildung des Verstandes. Emotionen in Form von Leidenschaften wurden für diese Entwicklung als hinderlich angesehen. Man setzte Emotionalität mit Irrationalität gleich – Bildung, verstanden als intellektuelle

Entwicklung, orientierte sich an Inhalten.

Erst seit der Wende zum 21. Jahrhundert gewinnen Emotionen wieder eine entscheidende Rolle in der Bildung zurück. Wissenschaftliche Untersuchungen arbeiten heraus, welche immens wichtige Bedeutung emotionale Fähigkeiten für die menschliche Entwicklung haben. Die Forscher kamen zum Ergebnis, dass sozial-emotionale Fähigkeiten im Kindergartenalter einen entscheidenden Einfluss auf die Entwicklung von jungen Erwachsenen in verschiedenen Bereichen wie Bildung, Arbeit, kriminelle Aktivität, Drogenkonsum und psychische Gesundheit haben, dass emotionale und soziale Fähigkeiten wichtiger als kognitive Fähigkeiten für die Zukunft eines Kindes sind. Es ist weniger entscheidend, wie gut ein Kind lesen und schreiben lernt, sondern welche Skills es im Umgang mit anderen Kindern an den Tag legt – vor allem, ob es Dinge mit anderen teilt, ihnen zuhört, ob es hilfsbereit ist und Probleme löst.

## Emotionale Intelligenz

Bei Herzensbildung geht es um die Entwicklung der Persönlichkeit im Hinblick auf mitmenschliche Qualitäten, heute unter dem zeitgemässen Begriff emotionale Intelligenz bekannt – ein Begriff, der in der heutigen Leistungsgesellschaft nüchterner und rationaler als Herzensbildung klingt und aus diesem Grund wohl auch populärer ist. Er

macht deutlich: Nicht angehäuftes Wissen ist das ausschliessliche Gütekriterium für einen gebildeten Menschen. Er braucht darüber hinaus Schlüsselqualifikationen aus dem Reich des Herzens, der Emotionalität und der Menschenkenntnis. Fühlen und Denken können nicht getrennt werden, wie aktuelle Erkenntnisse der Hirnforschung belegen. Nur auf einem sicheren emotionalen Fundament kann sich Leistungsfähigkeit entwickeln. Dies zu erkennen und bei der Erziehungsarbeit umzusetzen, gehört für Eltern und Pädagogen zu den in der heutigen Zeit wichtigsten Aufgaben. Der Dalai Lama bezeichnet Herzensbildung als eine menschliche Ethik, unabhängig von Religionen. In der westlichen Welt fehle heute vielen Kindern «etwas Wesentliches in der Erziehung. Es muss ein Gleichgewicht zwischen Gehirn und dem Herzen bestehen.

## Emotionen kennenlernen

Zu keinem Zeitpunkt des Lebens wird jemand von seinen Gefühlen so stark bestimmt wie in der frühen Kindheit. In wenigen Minuten kann ein Säugling vom Quengeln über lautes Schreien zum quietschenden Lachen wechseln. Um dieses grosse Stimmungsrepertoire optimal meistern zu können, muss das Kind zunächst lernen, seine eigenen Emotionen zu erkennen, sie zu akzeptieren und ihre Wirkung auf andere Menschen zu verstehen. Erst wenn es das gemeistert hat, ist es seinen Gefühlen nicht



mehr hilflos ausgeliefert. Dieser Lernprozess geht mit vielen positiven Erfahrungen einher. Kinder brauchen deshalb einfühlsame Eltern, die ihnen ihre ganze Liebe und Fürsorge schenken. Auf Mamas und Papas Schoß sitzen, Kniereiter und Fingerspiele machen, gemeinsam kuscheln, herumtollen und lachen: All das trägt zu positiven Körpererfahrungen bei.

#### Einflüsse Dritter

Mit zunehmender Sprachentwicklung lernt ein Kind, seine Gefühle auszusprechen. Es erfährt dabei, dass Worte nicht nur Dinge bezeichnen, sondern auch Gefühle bei Menschen auslösen können. Gegen Ende des zweiten Lebensjahres formuliert das Kind die für seine Ich-Entwicklung so entscheidenden Worte «ich» und «mein», «du» und «dein». Ein Beispiel: Im Sandkasten sitzen sich zwei Kleinkinder gegenüber. Beide würden gern mit dem Bagger spielen. Der kleine Besitzer nimmt das Spielzeug an sich und sagt «meins». Mit Hilfe von Mama oder Papa werden dann ein Tausch oder ein gemeinsames Spiel vereinbart: eine Herausforderung, die das Kind in Zukunft umso besser meistert, je öfter solche Situa-

tionen im Alltag eingeübt wurden. Es lernt mehr und mehr, sein Handeln auf die Perspektive eines anderen Menschen abzustimmen. Dies ist das Fundament für eine erfolgreiche Kontaktaufnahme und Kommunikation.

Angst, Wut, Traurigkeit können Denken und Handeln lähmen und das Leistungsvermögen beeinträchtigen. Kinder lernen aber durch das Vorbild der Eltern damit umzugehen. Wenn ein Kind Angst empfindet, sollte es mit jemandem darüber reden und auf Hilfe und Schutz bauen können. Ein liebevolles Gespräch bewirkt hier Wunder.

#### Glücklichsein ist lernbar

Kinder werden leider oft genug auf ein Unglück vorbereitet. Manche Eltern, aber auch Erzieher, vermitteln dem Kind, meist unbewusst, dass es ungeschickt oder dumm ist, dass andere Kinder besser sind, dass Arbeit keine Freude macht, dass das Leben ein ständiger Kampf ist, dass das Schicksal ungerecht und grausam ist. In Wahrheit bestimmt aber nicht die Aussenwelt, sondern die innere Einstellung, ob sich jemand gut oder schlecht fühlt. Das Geheimnis der Optimisten: Sie

sehen nicht zwangsläufig alles positiv. Aber sie wenden sich aufmerksam dem Positiven zu und beschäftigen sich ausdauernd damit. Ängstliche, pessimistische Menschen lassen sich dagegen magisch vom Negativen anziehen und fühlen sich bei eintretendem Unglück auch noch in ihren Vorurteilen bestätigt.

Um eine gute Grundlage für das Gefühls- und Gemütsleben zu schaffen, ist es verständlicherweise unbedingt erforderlich, dass sich die Eltern selber bemühen, ihre eigenen Gefühle immer besser in den Griff zu bekommen. Wie gelingt das? Indem sie sich um ein besseres Familienleben bemühen, ihre Beziehung gut pflegen, ihre gegenseitige Liebe in einer angemessenen Form auch vor den Kindern zeigen. Allerdings neigt man manchmal dazu zu denken, dass die Gemütsregungen und die Gefühle über den familiären Erziehungsbereich hinausgehen. Vielleicht ist das so, weil sie scheinbar etwas sind, das passiert, das wir nicht kontrollieren und nicht ändern können.

Urs Tiefenauer

## Richtig Zähneputzen für gesunde Zähne und gesundes Zahnfleisch

### Mundgesundheit ist für das allgemeine Wohlbefinden wichtig. Welche Vorteile haben Schallzahnbürsten?

Bei den elektrischen Zahnbürsten unterscheiden wir zwischen herkömmlichen Elektrozahnbürsten mit rotierend-oszillierendem Bürstenkopf und Schallzahnbürsten. Diese weisen gegenüber der Handzahnbürste einen höheren Komfort und eine bessere Reinigungsleistung auf. Zahnbürsten mit Schalltechnologie sind aus unserer Sicht besonders zu empfehlen. Sie beruhen auf elektro-magnetisch erzeugten Borstenschwingungen, die durch über 36 000 Impulse/Minute eine dynamische Putzwirkung entfalten. Unter Verwendung von Zahnpasta entsteht so ein hydro-dynamischer Effekt. Dadurch entsteht eine Schaumwelle, die eine Putz-

wirkung sogar kontaktlos in Zahnfleischtaschen ermöglicht. Druck auf die Bürste, wie er für herkömmliche Hand- und elektrisch-oszillierende Zahnbürsten erforderlich ist, ist für Schallzahnbürsten nicht nötig und wäre sogar kontraproduktiv.

### Schonend sanft und trotzdem hydrodynamisch - geht das?

Die Schweizer Marke **paro**, welche ihre Prophylaxe-Produkte in der Schweiz in Kilchberg ZH herstellt, hat ihre dritte Generation der **parosonic** Schallzahnbürste auf den Markt gebracht. Diese Schallzahnbürste wurde in Zusammenarbeit mit dem Zahnmedizinischen Zentrum der Universität Zürich entwickelt, sowie an der Dentalhygienikerinnen Schule - Prophylaxe Zentrum Zürich getestet.

Der Praxis-Test wurde auch durch Untersuchungen der Universität Zürich bestätigt. Diese haben gezeigt, dass mit der **parosonic** eine hervorragende und schonende Reinigung erzeugt wird.

Diese Kombination von schonend sanfter und trotzdem noch hydrodynamischer Reinigung mit einer so handlich-leichten Schallzahnbürste wird bei der **parosonic** perfekt umgesetzt.

Die **parosonic** ist in serviceorientierten Apotheken oder Drogerien erhältlich.

**paro** sonic Kit Art-Nr 760  
PharmaCode 7529577

Mehr erfahren Sie unter [parosonic.com](http://parosonic.com)



**paro**<sup>®</sup>  
SWISS

# Wichtige Pausen für aktive Menschen



Wer sich gerne bewegt, sollte nicht nur den Sport, sondern unbedingt auch die nötige Erholung einplanen. Dabei kann die Regeneration im Sport viele Gesichter haben. Die Waden hochlegen, im warmen Wasser treiben oder sich wohlig wärmen – das sind einige der besten Fitmacher im Sport.

Der Begriff «Regeneration» stammt aus der lateinischen Sprache und bedeutet in etwa so viel wie «Wiedergeburt». Bezieht man diese Bedeutung auf die Trainingslehre, so beschreibt es die Zeit, die der Körper benötigt, um sich zu erholen und sich wieder wie neu geboren zu fühlen. Wer sich gerne bewegt, sollte entsprechend nicht nur den aktiven Teil beim Sport, sondern unbedingt auch die nötige Erholung einplanen.

## Körper und Energie

Der menschliche Körper ist zu sportlichen Leistungen fähig. Damit elektrische Impulse durch die Nervenfasern sprinten, sich die Muskeln zusammenziehen und wieder entspannen können, ist Energie erforderlich. Der Körper erzeugt diese via biologisch-chemische Prozesse in seinem Stoffwechsel. Nach längerer Anstrengung sind die Reserven allerdings erschöpft. Regeneration heisst jetzt das Zauberwort. Der Körper braucht Erholung, um seine Energiespeicher wieder aufzufüllen und notwendige Reparaturprozesse anzukurbeln.

## Pause und Leistung

Sportler\*innen setzen die Regeneration daher ganz bewusst ein. Zwischen den ein-

zelnen Sporteinheiten ist eine kurze Pause angesagt. Lässt man seinem Körper diese notwendige Zeit zum Auftanken, bereitet er sich währenddessen bereits auf die nächste Belastung vor. Als Ergebnis ist er besser an die nächste Anstrengung angepasst und somit leistungsfähiger – dies umschreibt grob den bekannten Trainingseffekt.

Auch bei gutem Trainingszustand lässt sich allerdings nicht auf Pausen verzichten. Wer sich nämlich über längere Zeit zu viel Leistung abverlangt, riskiert Symptome des sogenannten Übertrainings, die sich in Abgeschlagenheit, Infekten, Mangelerscheinungen und starken Leistungseinbussen ausdrücken können. Ein Zuviel ist also eher ein Zuwenig.

## Selbstregulation und Ausgleich

Der Körper hält durch Selbstregulation das Gleichgewicht in seinen verschiedenen Systemen, zum Beispiel im Blutkreislauf und Energiehaushalt. Bei einem Mangel infolge von Belastung, egal ob körperlich oder geistig, sorgt er selbst für Ausgleich. Neuen Bedingungen wie veränderte Ernährung, erhöhte Muskelbeanspruchung, Sauerstoffverbrauch oder Ähnlichem passt er sich erst an, wenn sie in einer bestimmten Intensität

über längere Zeit anhalten. Das machen sich Abnehmwillige zunutze, indem sie vollwertige, fettarme Kost zu sich nehmen. Und das nutzen Sportler\*innen, indem sie mit einem gestärkten Herz-Kreislauf-System und mehr Muskelmasse weiter trainieren, aber erst nach einer angemessenen Regenerationsphase.

## Energiehaushalt und Faustregel

Je nach Alter, Fitness-Stand und eventuellen Vorerkrankungen dauert die Regeneration individuell unterschiedlich lange. Der Körper muss seinen Temperaturhaushalt wieder herstellen, der durch das Schwitzen reguliert, aber zugleich aus dem Gleichgewicht geraten ist. Er muss seinen Energiehaushalt wieder herstellen, vor allem Kohlenhydrate zu sich nehmen und die verloren gegangenen Mineralstoffe auffüllen. In den Muskeln müssen zerstörte Zellen wieder aufgebaut werden. Das Gehirn muss neue Bewegungsabläufe verarbeiten und speichern.

Wurden die Muskeln durch den Sport besonders stark beansprucht, wird eine Regeneration von 24 bis 48 Stunden empfohlen. Anfänger\*innen sollten zweimal pro Woche trainieren, Fortgeschrittene können bis fünf Mal pro Woche oder zwei- bis dreimal in hoher Intensität Sport treiben. Sind die Muskeln vollständig erschöpft oder überanstrengt worden, zum Beispiel durch eine intensive Bergtour, brauchen sie sogar drei bis vier Tage zur Erholung. Leistungssportler\*innen regenerieren deutlich schneller und absolvieren unabhängig von ihrer Sportart viel Ausdauertraining.

## Urs Tiefenauer

### Die perfekte Regeneration

Das sind fünf wertvolle Tipps für den Alltagsgebrauch, damit Regeneration gelingt:

- Planen Sie Training und Regeneration als eine Einheit.
- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf.
- Halten Sie den Stresslevel gering.
- Achten Sie auf eine ausreichende Nährstoff- und Flüssigkeitszufuhr.
- Bewegen Sie sich an trainingsfreien Tagen moderat.



# Ohne Laus kein Zuckerschlecken



In der Schweiz wird der Tannenhonig wegen seines kräftigen Geschmacks geschätzt. Doch wie entsteht er eigentlich? Die Antwort dürfte einige überraschen: im Teamwork von Biene und Laus!

Bei Honig denkt man in erster Linie an Blütenhonig. Es gibt allerdings auch sogenannten Honigtau Honig, zu dem auch Tannenhonig zählt. Er entsteht nicht aus Blütennektar, sondern – wie der Name schon verrät – aus Honigtau. Dabei handelt es sich um die zuckerhaltigen Ausscheidungen pflanzen-saugender Insekten wie Blatt-, Rinden- und Schildläuse. Sie stechen in die Siebröhren ihrer Wirtspflanzen, in denen Nährstoffe transportiert werden, und saugen daraus den Siebröhrensaft. Überschüssige Kohlenhydrate scheiden die Läuse tröpfchenweise als Honigtau wieder aus, der dann an Blättern, Nadeln, Zweigen und Ästen klebt. Auf die süsse Hinterlassenschaft haben es nicht

nur Bienen abgesehen, sondern auch andere Insekten wie Schwebfliegen und Wespen. Auch Ameisen gehören dazu: Sie «melken» die Läuse regelrecht, indem sie den Honigtau direkt von deren Hinterteil auffangen.

## Den Anfang macht die Laus

Ob Bienen Tannenhonig produzieren können, hängt also von den Lauspopulationen ab, die auf den Tannen sitzen. Nur wenn die Pflanzensauger in Massen auftreten, kann genügend Honigtau gesammelt werden. Entscheidend ist dabei aber nicht nur die Anzahl der Läuse. Es müssen auch die «richtigen» Läuse sein. Denn nicht jede Lausart liefert gleich gute Qualität beim

Honigtau. Ist darin beispielsweise zu viel Melezitose-Zucker enthalten, bildet sich sogenannter Zement Honig. Dieser wird bereits in der Wabe so hart, dass er sich nicht mehr herausschleudern lässt.

Die wichtigsten Honigtau produzenten auf der Weisstanne sind die grüne Tannenhoniglaus (*Cinara pectinatae*) und die grosse schwarzbraune Tannennadelnlaus (*Cinara confinis*). Auf der Rottanne – die Bezeichnung ist etwas irreführend, denn botanisch betrachtet handelt es sich dabei um eine Fichtenart – sind es vor allem die rotbraune bepuderte Fichtenrindenlaus (*Cinara pili-cornis*) und die Kleine Fichtenquirilschildlaus (*Physokermes hemicryphus*). ▶▶

## Schlafstörungen bei Kindern

**Schlafstörungen können viele Ursachen haben. Bevor man sie «diagnostiziert», sollte man sich die natürliche Entwicklung des Kindes vor Augen halten.**

Eine nächtliche Nahrungsaufnahme ist in den ersten Monaten normal und gilt nicht als Schlafstörung. Es ist auch wichtig, dass man das Kind nicht künstlich wach hält. In den ersten Lebensmonaten kann es nicht länger als zwei bis zweieinhalb Stunden wach bleiben. Dann sollte man es in einer ruhigen Umgebung schlafen lassen, damit sich ein guter Schlaf-Wach-Rhythmus entwickeln kann.

Ein häufiger Grund für «Nachtübungen» sind Zahnungsbeschwerden. Später, im Alter von etwa 15 Monaten, verändert sich der Nachtschlaf. Er gleicht sich jenem der Erwachsenen an. In dieser

Zeit sind Angstträume, aus denen das Kind hin und wieder erwacht, völlig normal.

Manchmal schlafen Kinder nicht, weil sie sich einsam fühlen. Legt man sie mit einem Geschwisterchen zusammen oder verlegt das Bettchen ins Elternschlafzimmer, funktioniert es dann perfekt. Manchmal ist es den Kindern einfach zu warm oder zu kalt oder sie sind unruhig, weil die Mutter angespannt oder verunsichert ist.

Bei Säuglingen liegen die Ursachen für Schlafstörungen zudem häufig in einer Reizüberflutung. Sie haben zu wenig Ruhe, ihr Schlaf-Wach-Rhythmus ist gestört. Auch Anpassungsschwierigkeiten an die Nahrung und gelegentlich Umweltfaktoren, wie Lärm, Luftverschmutzung, Erdstrahlen, Wasseradern, elektrische Störfelder oder Wohn-

gifte können Gründe sein, warum das Kind nicht schläft.

Homöopathische Arzneimittel können bei der Behandlung von Schlafstörungen bei Kindern helfen.

### Tipps

- Stillende Mütter sollten darauf achten, dass sie abends keine schwer verdaulichen Speisen und keine anregenden Getränke konsumieren. Besser einen Beruhigungstee trinken.
- Zimmer gut lüften und nicht überhitzen.
- Bei möglicher Strahlung das Bett verstellen.

### Publireportage



**Similasan**  
Schlafstörungen

Homöopathisches Arzneimittel

Globuli

Ein- und Durchschlafstörungen

Globuli/Globules

Troubles du sommeil

**Indikation:** Bei folgenden Beschwerden:

- Ein- und Durchschlafstörungen
- Unruhiger, oberflächlicher, traumreicher Schlaf
- Auch in Form von Globuli erhältlich

**Wichtig:** Lesen Sie die Packungsbeilage.

- Für Kleinkinder geeignet
- Bei Ein- und Durchschlafstörungen
- Bei unruhigem, oberflächlichem, traumreichem Schlaf
- Auch in Form von Globuli erhältlich
- Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Similasan AG
- Erhältlich in Apotheken und Drogerien.



Ob und wie stark ein Honig auf Blütennektar oder Honigtau basiert, lässt sich am eindeutigsten durch eine physikalische Grösse feststellen: die elektrische Leitfähigkeit. Sie ist beim Honig abhängig vom Mineralstoff- und Säuregehalt. Nach europäischer Honignorm muss die Leitfähigkeit von Waldhonig bei mindestens 0,8 mS/cm (mS=Millisiemens) liegen, von Tannenhonig bei mindestens 0,95 mS/cm. Im Vergleich: Bei reinem Blütenhonig liegt der Wert bei höchstens 0,5 mS/cm.

### Der wichtigste Honig der Schweiz

Die hierzulande produzierte Menge an Honig liegt durchschnittlich bei etwa 4000 Tonnen pro Jahr. Zwei Drittel davon sind Wald- und Tannenhonig. Die Nachfrage liegt allerdings deutlich höher und kann vor allem in den Jahren nicht gedeckt werden, in denen sich die Läuse schlecht vermehren. Erst wenn eine Population regelrecht explodiert, können die Bienen genügend Honigtau sammeln. Die Mengen schwanken von Jahr zu Jahr. Darum gibt es im Schnitt nur alle zwei bis drei Jahre eine ertragreiche Ernte für Wald- oder Tannenhonig. Dies schlägt sich im Preis nieder.

Dieses Frühjahr war leider kein sonderlich gutes Jahr für Honigtau. Der entscheidende Monat Mai war zu kalt und zu nass. Ganz anders im Vorjahr: 2020 war ein Rekordjahr für die Waldhonigernte. Wobei dieses Jahr noch nicht alles verloren ist. Vereinzelt kann es im Herbst passieren, dass Lauspopulationen ein weiteres Mal sprunghaft ansteigen und Bienen den Honigtau noch rechtzeitig sammeln können.

### Eldorado für Tannen

Die Schweiz bietet gute Voraussetzungen für Tannenhonig: Die Rottanne wächst in fast allen Regionen in einer Höhe zwischen 250 bis 2200 Meter über dem Meer. Besonders häufig findet man sie in den Alpen, Voralpen und im westlichen Jura. Sie honigt hauptsächlich zwischen Juni und Juli. Bei der Weisstanne liegt der Zeitraum etwas später, zwischen Juli und August. Im Vergleich zur Rottanne ist sie weniger standorttolerant. Sie ist frostempfindlicher und liebt es warm, aber nicht zu trocken. Sie wächst bevorzugt im westlichen Jura, im zentralen Mittelland und in den Voralpen, je nach Region in einer Höhe zwischen 600 bis 1200 Metern über dem Meer.

### Mehr als nur fein

Vergleicht man Tannen- oder Waldhonig mit

Blütenhonig, unterscheidet er sich in seiner Zusammensetzung. Allgemein lässt sich sagen, dass Honigtau-honig mehr Spurenelemente, Mineralstoffe und Enzyme enthält. Und das macht ihn besonders wertvoll. Darüber hinaus beinhaltet er ätherische Öle. Als Wunderhonig wie der vielbeschriebene Manuka-Honig aus Neuseeland, der in Krankenhäusern unter anderem bei schwer heilenden Wunden eingesetzt wird und zum Teil sogar gegen resistente Krankenhauskeime Wirkung zeigt, gilt er aber nicht. Wobei Bruno Reihl, Mitglied des Zentralvorstands vom Imkerverband BienenSchweiz, den Vergleich nicht scheut: «Auch heimischer Honigtau-honig kann eine heilende Wirkung haben, zum Beispiel als Auflage bei leichten Brandwunden. Die im Honig enthaltenen Mineralien fördern das Zellwachstum. Viele Imker nutzen Honig als Wundauflagen oder anderweitig als Hausmittel.» Doch an dieser Stelle sei betont, dass es sich gerade bei der Versorgung offener Wunden unbedingt um «medizinischen Honig» handeln sollte, der mithilfe spezieller Bestrahlung steril gemacht wird. Unbedenklich ist das Naturprodukt hingegen bei der inneren Anwendung: In Tee oder Milch aufgelöst, kann Wald- und Tannenhonig gegen Halsschmerzen helfen. Was schon unsere Grossmütter zu schätzen wussten. Wobei es auch hier etwas zu beachten gilt: Der Honig sollte nicht über 40 Grad Celsius erhitzt werden, ansonsten verliert er nämlich seine kostbaren Inhaltsstoffe. Anstatt zu «heisser Milch mit Honig» sollte man also lieber zu «lauwarmer Milch mit Honig» greifen. Am feinen Geschmack ändert das glücklicherweise nichts.



**Susanne Lieber** ist Fachjournalistin für Architektur und Design. Darüber hinaus schreibt sie über Themen rund um Natur und Gesellschaft.

### Definition von Tannenhonig

In der Schweiz wird Honig dann als Tannenhonig bezeichnet, wenn er von der Weisstanne und/oder Rottanne stammt. Beim Deutschen Imkerbund ist die Definition etwas strenger: Tannenhonig muss vorwiegend Honigtau von der Weisstanne- also der «echten» Tanne - enthalten.

Honigtau wird aber auch auf zahlreichen anderen Bäumen gebildet, zum Beispiel auf Ahorn, Birke, Edelkastanie, Eiche, Erle, Esche, Lärche, Ulme und Weide. Auch die Linde «honigt», wie es im Fachjargon heisst. Und treibt regelmässig Autofahrer zur Verzweiflung, wenn der klebrige Honigtau auf das parkende Fahrzeug tropft.

Was die Definition von Waldhonig angeht, kann man vereinfacht sagen: Alle Honigtau-honige von Waldbäumen, bei denen es sich nicht ausschliesslich um Tannen handelt, werden als Waldhonige bezeichnet.

### Nicht nur Geschmackssache

Ob es sich bei einem Honig um einen Honigtau-honig oder einen Blütenhonig handelt, lässt sich häufig schon an der Farbe erkennen. Waldhonige sind deutlich dunkler und rötlich bis braun gefärbt, manchmal sogar grünlich. Auch die Konsistenz variiert viel: Blütenhonig ist eher flüssig, kann aber schnell kristallisieren. Wald- und Tannenhonig ist im Vergleich zähflüssiger, kristallisiert dafür aber nur langsam, wenn überhaupt. Geschmacklich ist er weniger süss als Blütenhonig. Sein kräftig-würziges Aroma erinnert bisweilen an Karamell, Malz, Holz und Harz. An dieser Stelle sei erwähnt, dass das Geschmacksspektrum eines Mischhonigs in der Regel komplexer und vielschichtiger ist als bei einem reinen Sortenhonig.



# Nutrexin Basenbad

## Wie eine Erfolgsgeschichte begann ...

**Paul Blöchliger, Drogist und Herbalist bei Nature First, erzählt.**

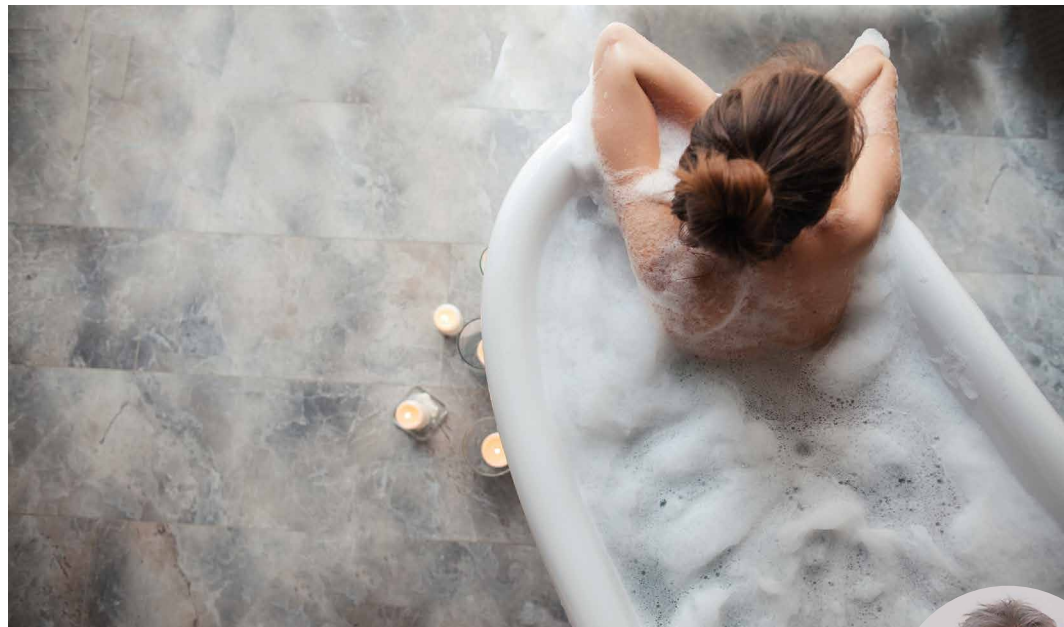
**Paul Blöchliger, Sie sind der Erfinder des Nutrexin Basenbades, wie kam es zu dieser Idee?**

Vor rund 20 Jahren, nach einem erfolgreichen Engadiner Skimarathon, an welchem ich knapp meinen Trainingskollegen geschlagen hatte, kam ich nach Hause und die faulen Sprüche liessen nicht lange auf sich warten. «Papa, du läufst komisch, du wirst wohl langsam alt oder hast du etwa zu wenig trainiert?» So ertönte es seitens meiner Kinder. In der Tat, meine Glieder und Muskeln spürten die Nachwehen nach dem 42-Kilometer-Lauf. Ich war richtig müde und fürchtete den verzögert folgenden Muskelkater.

Da wurde ich erfinderisch und bediente mich ein paar Zutaten aus meiner kleinen Schatzkammer. Ich schüttete Himalayasalz, Meersalz, Natron und Aion A (Würenloser Gesteinspulver) in meine Badewanne und gönnte mir ein langes, wohlige Bad. Dies wiederholte ich am Tag darauf noch einmal. Es war unglaublich, denn ich verspürte absolut keine Schmerzen mehr, der Muskelkater blieb aus und ich fühlte mich voller Tatendrang.

Was aus der «kleinen Not» entstanden war, veranlasste mich dazu, dieses Erfolgsrezept an meine Kunden in der Drogerie weiterzugeben und ich kreierte eine eigene Mischung. Klein wollte ich erst einmal starten. Es stellte sich jedoch heraus, dass die Produktionsfirma eine Mindestabnahmemenge von einer Tonne forderte. Aus meiner Überzeugung heraus für das neue Produkt, akzeptierte ich und pries die neue Kreation in der Nature First Drogerie & Apotheke am Alpbisriederplatz gross an. Meine Kollegen trauten ihren Augen kaum, aber die Kunden waren begeistert vom neuen Basenbad.

Eine unglaubliche Erfolgsgeschichte



te hatte in diesem Moment begonnen und sie ist es nach wie vor. Nach zwei Monaten Verkauf, durfte ich bereits zwei Tonnen nachbestellen.

**Können Sie erklären, wie die unterschiedlichen Inhaltsstoffe auf den Körper wirken?**

**Natron:** Wirkt basisch, entsäuert die Hautoberfläche und leitet Säure aus dem Körper, da der Körper seinen natürlichen Säuremantel wiederherstellen möchte. Zudem wird die Haut wieder samtig weich.

**Himalayasalz:** Aktiviert den Hautstoffwechsel und zieht unerwünschte Schlackenstoffe aus der Haut.

**Meersalz:** Aktiviert die Durchblutung.

**Würenloser Gesteinspulver (Aion A):** Steigert die intrazelluläre Aktivität.

**Wem empfehlen Sie das Nutrexin Basenbad?**

Allen Menschen mit Hautbeschwerden wie zum Beispiel Psoriasis oder Neurodermitis oder bei Muskelkater, sämtlichen Gelenkbeschwerden, Arthrose, Gichtkrankungen, Osteoporose. Ebenfalls hilft das Bad

bei Müdigkeit, gegen Hornhaut und verleiht der Haut ganz allgemein eine sanfte Jugendlichkeit.

**Was war die schönste Erfahrungsgeschichte eines Kunden mit dem Nutrexin Basenbad?**

Ein Mann mit starker Psoriasis und bisher erfolgloser Behandlung, ist nach rund vier Wochen à je drei 40-minütigen Basenbädern genesen. Seiner Haut geht es blendend und die Basenbäder nimmt er weiterhin bei Bedarf.

[www.nutrexin.ch](http://www.nutrexin.ch)

Die Nutrexin Basenbad Original Salzmischung

aus Himalaya-Kristallsalz, Meersalz und Würenloser Gesteinspulver und Natron erzeugt im Badewasser ein basisches Milieu, neutralisiert die überschüssige Säure auf der Haut, reinigt und regt die Durchblutung an. Geniessen Sie ein ausgedehntes Bad in entspannter Atmosphäre, danach fühlen Sie sich mit einer samtweichen Haut wie neu geboren!



**NUTREXIN**

# Die fünf häufigsten *Hautprobleme* und deren Ursachen



Die Pflegeprodukte Dado Sens PURDERM sind auf die Bedürfnisse von fettiger, unreiner Haut und Haut mit Akne ausgerichtet.

## **Trockene Haut und Neurodermitis**

Trockene Haut spannt, kann jucken und wird leicht rau und rissig. Bei Neurodermitis kommen zu Hautirritationen noch Rötungen oder gar Hautveränderungen hinzu und der Juckreiz ist besonders unangenehm. Trockene Haut ist oft genetisch bedingt, kann aber auch durch Umwelteinflüsse oder eine zu intensive Reinigung hervorgerufen werden. Bei Neurodermitis spielt die Veranlagung eine wesentliche Rolle.

### **Pflege-Tipps**

Bei trockener Haut und Neurodermitis wird eine rückfettende, beruhigende Pflege empfohlen, zum Beispiel mit pflanzlichen Ölen, Dexpanthenol, Zink oder Urea. Sie sollte darauf ausgerichtet sein, die Hautbarriere zu stärken. Auch therapiebegleitend empfiehlt es sich, die Haut wirklich konsequent mit Dado Sens EXTRODERM zu pflegen. Eventuell ist es sogar notwendig, dass einzelne Pflegeprodukte häufiger als nur morgens und abends aufgetragen werden. Zum Beispiel, wenn die Haut sehr stark ausgetrocknet ist, sich akut rötet und stark juckt.

### **Allergien**

Allergiegefährdete Haut reagiert extrem sensibel auf äussere Einflüsse. Bedingt durch Kälte oder Sonne, aber auch durch Reinigungsmittel oder Duft-, Farb- oder Konservierungsstoffe, wie sie in manchen Kosmetikprodukten vorkommen. Beim Kontakt kann es zu Hautirritationen kommen: Die Haut juckt, rötet sich, bildet Bläschen, Pickelchen oder schwillt

an. «Triggerfaktoren» wie Stress, Medikamente, extreme Hitze/Kälte oder ein ungesunder Lebensstil können zu einer Überreaktion des Immunsystems führen.

### **Pflege-Tipps**

Eine besänftigende, rückfettende Feuchtigkeitspflege ist ideal, zum Beispiel mit Aloe vera, Panthenol, Allantoin oder Süssholzwurzel. Die Haut sollte möglichst nicht gereizt werden und Pflegeprodukte dürfen auf keinen Fall zu reichhaltig sein, damit die Haut nicht «überreagiert». Auch allergene Duftstoffe sind tabu. Lindernde Pflege, zum Beispiel Dado Sens PROBALANCE, hilft dabei, die Haut auszubalancieren. Prüfe bei der Auswahl von Kosmetikprodukten unbedingt die Liste bekannter allergiefördernder Inhaltsstoffe wie zum Beispiel Farbstoffe oder Konservierungsstoffe.

### **Couperose und Rosacea**

Typisch für die Hautprobleme Couperose und Rosacea sind Rötungen auf Wange und Nase sowie sichtbaren Äderchen. Bei Rosacea kommen entzündliche Pusteln und Schwellungen hinzu. Getriggert werden sie durch starke Temperaturschwankungen, bestimmte Kosmetika oder UV-Strahlung. Heilbar sind die Hauptprobleme nicht, aber die Ausprägung lässt sich durch Therapien und die richtige Hautpflege verbessern.

### **Pflege-Tipps**

Es ist eine besänftigende, nicht zu reichhaltige Feuchtigkeitspflege zu wählen, zum Beispiel mit Rotalgen oder Allantoin. Die Haut kann sich so beruhigen und wieder selbst schützen. Kühlende Gele sind angenehm, sollten aber keine Duftstoffe, Menthol oder Kampfer enthalten. Es wird eine Pflege mit Produkten speziell für Couperose und Rosacea empfohlen, wie zum Beispiel Dado Sens SENSACEA. So können akut auftretende Rö-

tungen oder Brennen gelindert werden.

### **Falten und reife Haut**

Hautalterung ist etwas ganz Natürliches, ab einem bestimmten Alter nimmt nun mal die Fähigkeit zur Zellteilung und somit zur Regeneration ab. Reife Haut kann jedoch auch zur Problemhaut werden, wenn sie ohnehin schon sehr empfindlich ist. Sie trocknet dann besonders rasch aus, kann unangenehm jucken oder spannen. Dadurch bilden sich wiederum schneller Falten und Pigmentflecken und die Haut verliert ihre frische Ausstrahlung und wird schlaffer.

### **Pflege-Tipps**

Reife empfindliche Haut benötigt eine sanfte, feuchtigkeitspendende Anti-Aging-Pflege, zum Beispiel mit Ectoin, Biotin, Hyaluronsäure, Vitaminen und wertvollen Pflanzenölen und -wachsen. Die Hautbarriere soll gestärkt werden. Mit konsequenter Pflege lässt sich in Sachen jugendliche Ausstrahlung viel erreichen, die Haut wird gestrafft und geglättet. Speziell formulierte Produkte, zum Beispiel aus Dado Sens REGENERATION E, sollten hier angewendet werden.



**Makellose Haut? Davon können viele nur träumen. Die fünf folgenden Hauterkrankungen sind besonders häufig und viele Menschen leiden darunter. Sie belasten nicht nur das äussere Erscheinungsbild, sondern können auch Auswirkungen auf die Psyche haben. Wir haben Tipps, was du gegen Hautprobleme tun kannst!**

### **Akne und unreine Haut**

Unreine Haut und Akne betrifft vor allem Jugendliche, kann aber auch bei Erwachsenen auftreten. Fettglanz, Pickel, Mitesser und Entzündungen treten vor allem im Gesicht, auf den Schultern sowie auf dem Rücken und Dekolleté auf. Hautunreinheiten entstehen, wenn die Haut zu viel Talg bildet, die Poren verstopfen und sich Keime vermehren. Stress, schlechte Ernährung, Rauchen und manche Medikamente können Akne hervorrufen.

### **Pflege-Tipps**

Bei unreiner Haut und Akne wird eine beruhigende Feuchtigkeitspflege mit antimikrobieller Wirkung empfohlen, zum Beispiel mit Bisabolol, Panthenol, Allantoin oder Zink. Bei Akne sollte unbedingt ärztlicher Rat eingeholt werden. Ganz wichtig, auch therapiebegleitend, ist eine sanfte, aber gründliche Reinigung der Haut, damit überschüssiger Talg entfernt wird.



# Mein Protein ist smart

**Im menschlichen Körper existieren 80 000 bis 400 000 verschiedene Proteine und über 2700 Enzyme. Sie sind wichtig für den Aufbau von Muskeln, für eine schöne Haut, ein straffes Bindegewebe sowie für viele Stoffwechselfvorgänge. Eine der Aminosäuren ist wichtig für die Bildung des Glückstoffes Serotonin.**

Bausteine der Proteine sind die Aminosäuren. Einige kann der Körper selbst bilden. Acht Aminosäuren hingegen sind essenziell. Das heisst, sie müssen über die Nahrung aufgenommen werden. Nicht alle Lebensmittel verfügen über alle essenziellen Aminosäuren. Besonders für Vegetarier und Veganer ist eine kluge Zusammenstellung des Menüplans wichtig.

## Gesunde Proteinversorgung im Alter

Mit zunehmendem Alter, das heisst ab rund 50 Jahren, verlieren wir jährlich rund ein bis zwei Prozent an Muskelmasse und Muskelkraft. Krafttraining kann diesem Verlust entgegenwirken, wenn die Muskeln auch entsprechend ernährt werden. Doch ein verändertes Appetitverhalten und eine verringerte Proteinaufnahmefähigkeit wirken da entgegen. Ist die Ernährung ungenügend, kann sich der Abbau noch beschleunigen. Gebrechlichkeit und Immunschwäche sind unter anderem die Folge.

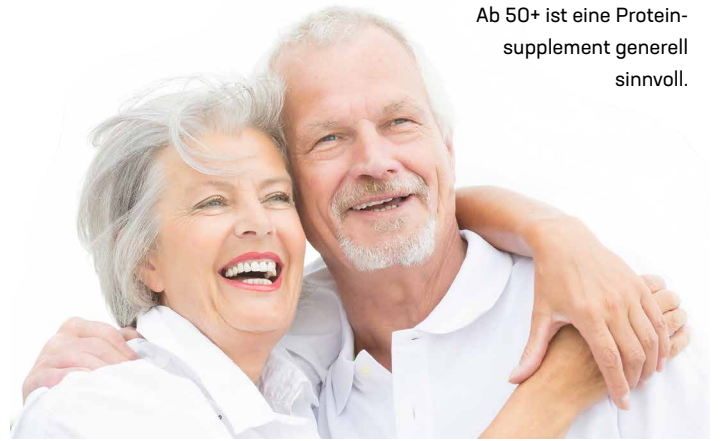
Mit Proteinprodukten kann man gezielt einem Muskelverlust vorbeugen. Die stützende Funktion der Muskeln bleibt erhalten und die Sturzgefahr verringert sich. Wichtig dabei ist die Auswahl des richtigen Produktes.

## Die Proteinnutzung

In der Schweiz wird viel Protein in Form von Fleisch, Fisch, Eiern und Milchprodukten verzehrt. So könnte man denken, dass genügend Protein über die Nahrung aufgenommen wird. Hier ist jedoch nicht die Menge entscheidend, sondern die Nutzbarkeit des Proteins.

Unverdautes Protein belastet, was zu Blähungen, Bauchschmerzen und zu Fäulnis riechendem Stuhl führen kann. Aufgenommenes, jedoch ungenutztes Protein wird unter Bildung von Ammoniak, Harnstoff und Glucose wieder abgebaut. Die ersten beiden belasten Leber und Niere. Letzteres bedeutet einfach eine ungewollt höhere Zuckeraufnahme. Sportler legen dann an Gewicht zu, aber lagern mehr Fett als Muskeln an.

Was macht ein wertvolles Proteinprodukt aus? Die eingenommenen Proteine, respektive Aminosäuren sollten zu 100 Prozent vom Körper aufgenommen werden. Das vermindert die Fäulnisprozesse im Darm. Doch das ist nicht alles. Proteine



Ab 50+ ist eine Protein-supplement generell sinnvoll.

sollten vollständig für den Aufbau von Proteinen und Enzymen verwendet werden können. Liegen die Aminosäuren im richtigen Verhältnis vor, können Stoffwechselabfälle vermieden werden. Es ist eine Proteinnutzung von 100 Prozent anzustreben.

## Human Amino Pattern

Liegen die acht essenziellen Aminosäuren genau in dem Verhältnis vor, wie der Mensch sie benötigt, spricht man vom Human Amino Pattern. Das Produkt, welche das Human Amino Pattern anbietet, ist Smart Protein. Es hat eine Proteinnutzung von 99 Prozent. Das ist deutlich mehr als zum Beispiel bei Molkeprodukten, (16%) oder hydrolysierten Aminosäuren in Sportlernahrung (1%).

## Reine Kristalle

Eine saubere Proteinversorgung

braucht hochwertige Rohstoffe. Für das Smart Protein werden Hülsenfrüchte in einem verdauungsähnlichen Prozess fermentiert. Die daraus gewonnenen Aminosäuren werden zu Kristallen mit pharmazeutischer Qualität gereinigt und ohne weitere Zusätze gemischt.

## Kein Shaken, kein Mixen

Die Proteinversorgung mit Smart Protein ist einfach und ausserdem noch kalorienfrei. Die veganen Tabletten sind leicht einzunehmen. Im Gegensatz zu Pulverprodukten, die angerührt werden müssen und häufig viele Zusatzstoffe, auch kalorienreiche, enthalten, erhöht Smart Protein Ihre Freiheit im Ernährungsplan. Smart Protein besteht aus reinen Aminosäuren ohne weitere Zusätze und ist für Veganer, Sportler, Schwangere und Stillende sowie generell für Menschen 50+ geeignet.



# Naturkosmetik-Shampoos in Bio-Qualität: Schöne Haare dank der Kraft der Natur

von LOGONA um die grosse Wirkung bestimmter Inhaltsstoffe. So steckt in ihrem LOGONA Volumen Shampoo die natürliche Kraft von Bier und Bio-Honig: Gerstensaft spendet zahlreiche Vitamine und Nährstoffe, die antiseptische Wirkung des Honigs verleiht dem Haar Glanz. Das LOGONA Pflege-Sham-

und Haare und schützen sie vor negativen Umwelteinflüssen. Ihre sanfte Wirkung entfalten sie in den LOGONA Naturstücken: Fest ist dabei das neue Flüssig! Mit den festen Bio-Shampoos läutet Naturkosmetikpionier LOGONA eine neue Ära der Haarpflege ein und revolutioniert das Sortiment mit null Prozent Plastik für 100 Prozent Nachhaltigkeit. Neben zwei festen Pflege-Shampoos ergänzen seit Kurzem auch zwei feste Pflege-Spülungen die Naturstück-Reihe. Bio-Hanföl pflegt besonders intensiv, sorgt für leichte Kämmbarkeit und duftet natürlich aromatisch. Die Variante Bio-Brennnessel spendet dabei Feuchtigkeit, das Naturstück Bio-Holunder verleiht Glanz.



**Wenn es darum geht, was auf dem Teller landet, handeln viele Menschen zunehmend bewusster. Beim Einkauf wird auf Lebensmittel in Bio-Qualität geachtet, die Zutatenliste genauer geprüft und auch die Verpackung stärker unter die Lupe genommen. Denn eines haben die meisten verinnerlicht: je natürlicher, desto besser! Das gilt von innen wie von aussen.**

Verbraucher\*innen legen längst nicht mehr nur bei ihrer Ernährung Wert auf die Herkunft der Rohstoffe. Auch in Sachen Beauty wünschen sie sich Natur auf Haut und Haar. Blickt man jedoch auf die Inhaltsstoffe mancher Shampoo-Flasche, wird einem schnell schwindelig: Was landet da eigentlich auf dem Kopf?

**Naturkosmetiksigel: Sie halten, was sie versprechen**  
Generell gilt: Synthetische Duft-

oder Farbstoffe, künstliche Konservierungsmittel wie Parabene oder weich machende Silikone gehören nicht in echte Naturkosmetik. Deshalb hilft es, auf zertifizierte Naturkosmetiksigel zu achten, etwa von NaTrue. Diese stellen sicher, dass die Inhaltsstoffe so natürlich und sanft wie möglich gewonnen werden.

Wer also zu 100 Prozent auf Natur setzen möchte, greift zu zertifizierten Bio-Shampoos, zum Beispiel von LOGONA. Diese überzeugen mittlerweile mit innovativen Produkten und natürlichen Inhaltsstoffen – und das für jeden Haartyp und jedes Haarbedürfnis!

## Wertvolle Inhaltsstoffe, grosse Wirkung

Ob strapaziertes, kraft- oder glanzloses Haar: Mittlerweile gibt es Pflege-Shampoos für jedes Bedürfnis. Dank langjähriger Erfahrung wissen die Expert\*innen

poo mit Bio-Brennnessel ist für die ganze Familie geeignet. Brennnessel pflegt Haar und Kopfhaut sanft und ist zusätzlich wirksam gegen Schuppen und Haarausfall. Ein Comeback im Beauty-Bereich erlebt Hanf. Wertvolle Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren im Hanföl pflegen trockene Kopfhaut

**Grün von innen wie von aussen**  
Seit Jahren gehört das Haarpflege-segment zum festen Bestandteil von LOGONA. Regionale Inhaltsstoffe und hauseigene Extrakte, wie beispielsweise Brennnessel, Kamille oder Calendula, gewinnen die Expert\*innen von der hauseigenen Kräuterei in Salzhemmendorf – dem CO<sub>2</sub>-neutralen Produktionsstandort. Täglich arbeitet LOGONA daran, möglichst wenig Verpackungsmaterial einzusetzen. Gleichzeitig wird der Grossteil aus recyceltem Material produziert, um so den Wertkreislauf zu schliessen und möglichst wenig Neumaterial in Umlauf zu bringen. So gibt es die Bio-Shampoos nur noch in Flaschen aus recyceltem Kunststoff (rPET). Nicht nur innerlich punkten Bio-Shampoos also mit ihrer Natürlichkeit. Auch von aussen tut sich was: Nachhaltige Verpackungslösungen erfreuen Anwender\*innen wie auch die Umwelt.





# In Form *durch* den Winter

**Um sich vor all den Mikroorganismen in der Umgebung zu schützen, spricht man immer mehr von der Stärkung unseres Immunsystems. Massnahmen zur Vorbeugung von Winterkrankheiten sollten nicht im Dezember eingeleitet werden, sondern Anfang Herbst.**

Das beginnt mit einer ausgewogenen Ernährung, reich an Früchten und Gemüse, mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Omega 3. Qualitativ hochwertiger Schlaf, regelmässige körperliche Aktivitäten und gestärkte Moral sind ebenso wirkungsvolle, vorbeugende Massnahmen.

Um unser Immunsystem zu stärken, gibt es verschiedene, interessante Nährstoffe. Hier einige Beispiele:

**Vitamin C**, auch Ascorbinsäure genannt, ist allseits zur Stärkung des Immunsystems und zur Bekämpfung der Müdigkeit anerkannt. Wussten Sie, dass natürliches Vitamin C besser aufgenommen wird als das synthetische Präparat? Man findet dieses Vitamin in Früchten und Gemüse, wie zum Beispiel in Acerola, Kiwi, den Peperoni oder im Broccoli.

Regelmässig ist auch vom **Vitamin D** die Rede. Dieses Vitamin ist unerlässlich für die Mineralisierung der Knochen und für das Immunsystem. Schätzungsweise leiden in der Schweiz 80 Prozent der Bevölkerung an Vitamin D Mangel. Deshalb wird es von den Ärzten regelmässig Anfang Winter verschrieben. Eine Einnahme durch Kinder bis ins dritte Lebensjahr ist auch empfohlen. Unser Körper stellt Vitamin D selbst her, sobald er der Sonne ausgesetzt ist. Man findet es auch in diversen Lebensmitteln wie zum Beispiel im Lebertran oder in der Leber. Im Körper findet man auch das Spurenelement **Zink**. Der Körper braucht nur kleine Mengen davon, doch es ist unabdingbar für ein gesundes Immunsystem. Man findet es unter anderem in der Leber, den

Eiern, den Austern oder den Baumüssen.

## Unsere natürlichen Verbündeten

Propolis mit seinen antibakteriellen Eigenschaften und Grapefruitkernextrakt mit seinen antiviralen Eigenschaften können das Projekt «gesund durch den Winter» wirkungsvoll ergänzen. Doch wie wirken diese beiden Substanzen?

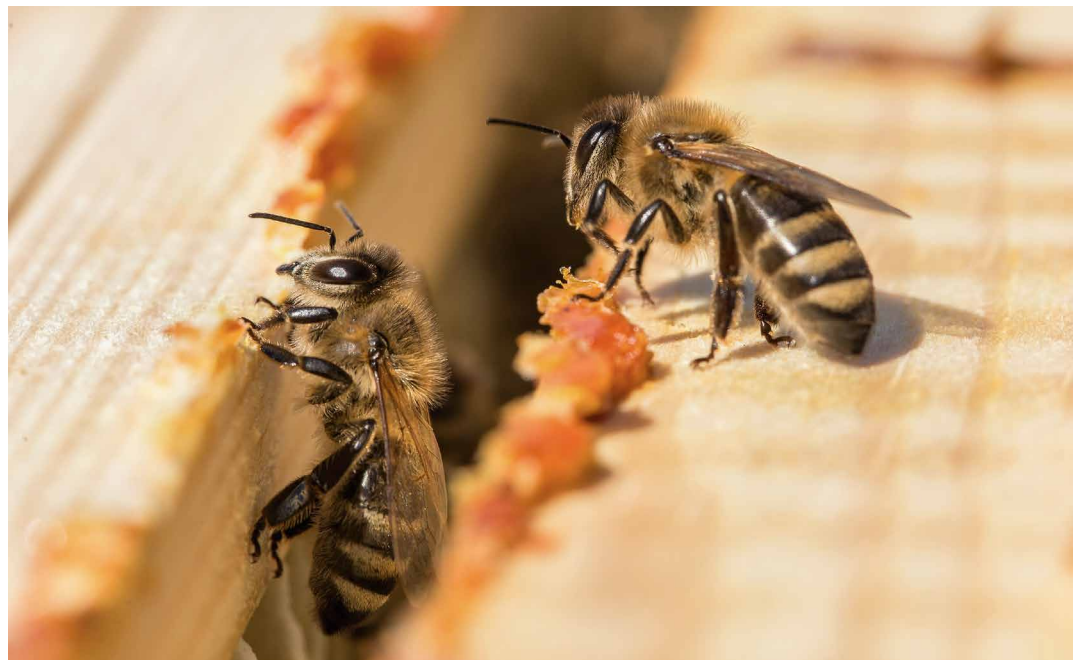
### Propolis

Propolis ist ein von spezialisierten Bienen hergestelltes Desinfektionsmittel gegen Mikroorganismen und Pilze. Es ist reich an Flavonoiden und für seine antioxidativen, antiseptischen und antibakteriellen Eigenschaften anerkannt. Man findet es in mehreren Nahrungsergänzungsmitteln zur Stimulierung des Immunsystems.

suchungen beweisen, dass an Flavonoiden reiches Grapefruitkernextrakt natürliche antivirale, fungizide und antibakterielle Eigenschaften besitzt. Der Wirkmechanismus konnte in vitro gezeigt werden. GKE schädigt die Zellwand der Bakterien. Ein grosser Vorteil des GKE ist, dass es die Darmflora nicht zerstört.

Ein qualitativ hochstehendes GKE enthält keine Konservierungsstoffe wie Parabene oder Triclosan. Zudem ist es wünschenswert, Extrakte nur aus Kernen und nicht aus der ganzen Grapefruit zu nehmen, da es sonst zu Interaktionen mit anderen Medikamenten kommen könnte.

Nebst der Stärkung des Immunsystems durch Nahrungsergänzungen sollten Sie die anderen Hygienemassnahmen nicht vergessen und sich auch regelmässig die Hände waschen.

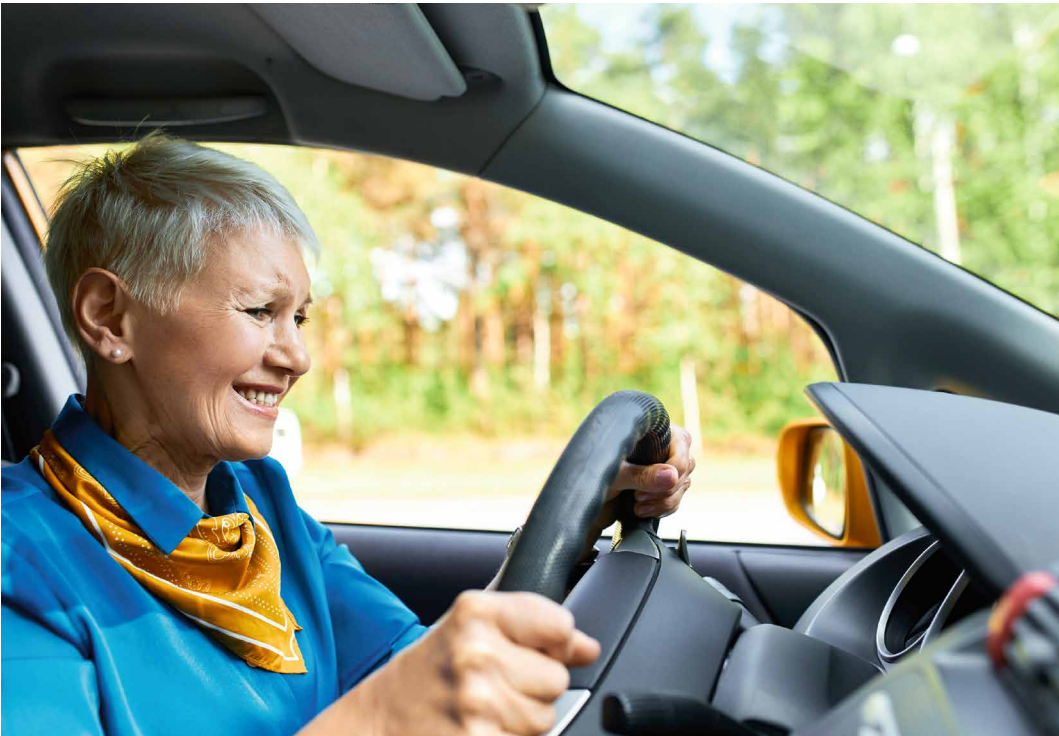


### Das Grapefruitkernextrakt (GKE)

Das Grapefruitkernextrakt verdankt seine Bekanntheit einer zufälligen Entdeckung 1980 durch den amerikanischen Arzt Dr. Harich. Er beobachtete, dass die Grapefruitkerne auf seinem Kompost nicht schimmelten. Er unternahm verschiedene Forschungen zu den Inhaltsstoffen und bezeichnete sie damals als «natürliche Antibiotika». Mit der Zeit konnten diverse Unter-



# Wenn die **Nerven** blank liegen



**Es kann schon vorkommen, dass man gereizt reagiert, wenn es mal nicht rund läuft, man zu wenig geschlafen hat, ungeplante Ereignisse eine Lösung fordern oder auch bei Hunger und Zeitdruck.**

Reagiert man jedoch tendenziell schneller und öfter gereizt, kann das ein Zeichen sein, wie gross der emotionale Druck ist und wie stark die Nerven Hilfe brauchen.

Experten führen die Gereiztheit auf den enormen Zeitdruck in der Gesellschaft zurück. Generell ist eine Beschleunigung im täglichen Leben zu bemerken. Zusätzlich wird man ständig durch das Internet und die modernen Kommunikationsmittel mit Reizen überflutet. Die ständige Erreichbarkeit am Handy, der Zwang auf Mails und Benachrichtigungen sofort zu antworten, hohe Anforderungen im Beruf und Familie: Man hat viel um die Ohren, ist genervt und innerlich angespannt.

Körper und Geist sind laufend Informationen und Reizen ausgesetzt, die rund um die Uhr eine Reaktion

erfordern. Das Gehirn benötigt jedoch Zeit, um alles zu verarbeiten und einzuordnen. Gelingt dies nicht, können Nervosität, kreisende Gedanken, Gereiztheit und Stress die Folge sein.

Wird die Belastung chronisch, erhöht dies wiederum die Anspannung. Immer dann, wenn das Anspannungsniveau höher ist, steigt auch das Risiko, dass man ungeduldig reagiert.

## **Sicht der Tibetischen Konstitutionslehre**

Stressige Zeiten sind von einem Übermass an Wind-Energie (tibetisch Lung) geprägt. Die Eigenschaften von Wind machen sich im Körper auf die gleiche Weise bemerkbar, wie in der Natur. Der Wind wirbelt vieles auf, die Gedanken kreisen, die Emotionen schwanken und eine innere Unruhe macht sich breit. Man fühlt sich mental und psychisch buchstäblich «durch den Wind».

Die nötige Erdung fehlt, der Geist verliert die mentale Stabilität, ist sehr beeinflussbar und leicht abzulenken.

## **Was vor Jahrhunderten half, hilft auch heute**

Die Tibeter setzen auf Pflanzen, Kräuter und Mineralien, welche die Nerven stärken und den Wind beruhigen. Schon vor 1000 Jahren wurde die Muskatnuss-Rezeptur aus zehn Pflanzen angewendet, um Körper und Geist zu erden. Sie vermindert Lung, fördert semde (tibetisch für mentale Gelassenheit) und stabilisiert den Kanal der Lebensenergie - was in der westlichen Anatomie als Nervensystem bezeichnet werden kann.

PADMA NERVOBEN basiert auf der Muskatnuss-Rezeptur aus der uralten Tradition und wird in der

Schweiz hergestellt. Die Beschreibung der einzigartigen Formeln in den alten Texten passt zu den Bedürfnissen der heutigen Zeit.

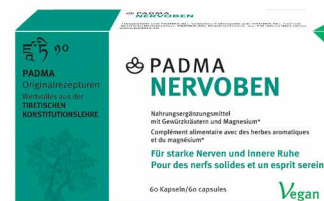
Die wärmenden und balsamischen Pflanzen erden und hüllen das gesamte Nervenkostüm ein. Dies ermöglicht es, den Alltag besser zu meistern, sich zu konzentrieren und auch in hektischen Situationen ruhig zu bleiben. Durch die innere Balance fällt es auch leichter, abends zur Ruhe zu kommen und morgens erholt in den Tag zu starten. Das enthaltene Magnesium trägt zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei.

## **Tipps für mehr Gelassenheit und innere Ruhe**

Primär sollte in stressigen Situationen die nervöse Wind-Energie durch das Verhalten und die Ernährung beruhigt werden. Wärme ist dabei sehr wichtig, da der Wind kühlt und an den Kräften zehrt. Zu empfehlen sind wärmende Speisen, die leicht verdaulich und nahrhaft sind.

Weiter soll zusätzlicher Stress abgewehrt und bewusst Zeit für sich selbst eingeplant werden. Diese kann man für warme Bäder oder Öl-Massagen zur Entspannung nutzen. Um die Energien wieder fliessen zu lassen, tut Bewegung gut: Spaziergänge in der Natur oder Yoga-Übungen. Ausserdem hilft es, das Handy, Tablet oder den Fernseher weniger zu nutzen, besonders abends vor dem Schlafengehen.

[www.padma.ch](http://www.padma.ch)





# Selbstständigkeit im Alter



**Aktiv am Leben teilnehmen und so lange wie möglich selbstständig im eigenen Zuhause bleiben. Das wünschen sich viele Menschen im Alter. Mit kleinen Hilfsmitteln kann dieser Wunsch erfüllt werden.**

**Den Alltag autonom meistern**  
Im eigenen Zuhause gibt es für

betagte Menschen oft viele kleine Herausforderungen zu meistern. Praktische Alltagshilfen unterstützen diese Menschen bei verschiedenen Tätigkeiten und erleichtern so das tägliche Leben. Das beginnt bereits beim morgendlichen Anziehen. Mit Greifhilfen fällt das Anziehen der Socken leichter. Im Ba-

dezimmer bieten Halte- und Wandgriffe Sicherheit beim Gang zur Toilette oder beim Ein- und Aussteigen in der Dusche.

Um den Alltag selbstständig zu meistern, gehört auch das sichere Laufen in der Wohnung oder das Zubereiten der täglichen Speisen. Rollatoren und Gehhilfen sowie seniorentaugliches Besteck und Verschlussöffner bieten eine willkommene Unterstützung.

ner bei Inkontinenzprodukten. Die Balgrist Tec AG stützt Sie so aus, dass Sie im Alltag keine Kompromisse eingehen müssen. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter nehmen sich Zeit für eine individuelle Beratung, um gemeinsam mit Ihnen die geeigneten Produkte auszusuchen.

Balgrist Tec AG  
Forchstrasse 340  
8008 Zürich

## **Breites Angebot - kompetente Beratung**

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Balgrist Tec AG sind Ihre Ansprechpartner für sämtliche Sanitätsartikel. So bietet das hauseigene Sanitätsfachgeschäft nicht nur eine breite Auswahl an Alltags- und Therapiehilfen, sondern ist auch Ihr Ansprechpart-



## Balgrist

Tec AG



## Wir steigern Mobilität.

### **Ihr verlässlicher Ansprechpartner in Sachen**

- Alltags- und Therapiehilfen
- Kranken- und Pflegeartikel
- Inkontinenzversorgung
- Orthopädie-Schuhtechnik
- Orthopädietechnik
- Rollstuhlversorgung

Balgrist Tec AG | Forchstrasse 340, 8008 Zürich | T +41 44 386 58 00 | balgrist-tec.ch

## Bei uns sind Sie in guten Händen

Ihr kompetenter Partner mit einer langjährigen Tradition rund um

### **Orthopädie-Schuhtechnik**

- Orthopädische Schuheinlagen
- Schuhzurichtungen
- Orthopädische Serien- und Massschuhe
- Spezial- und Komfortschuhe

### **Orthopädie**

- Bandagen, leichte Orthesen
- Kompressionsversorgung

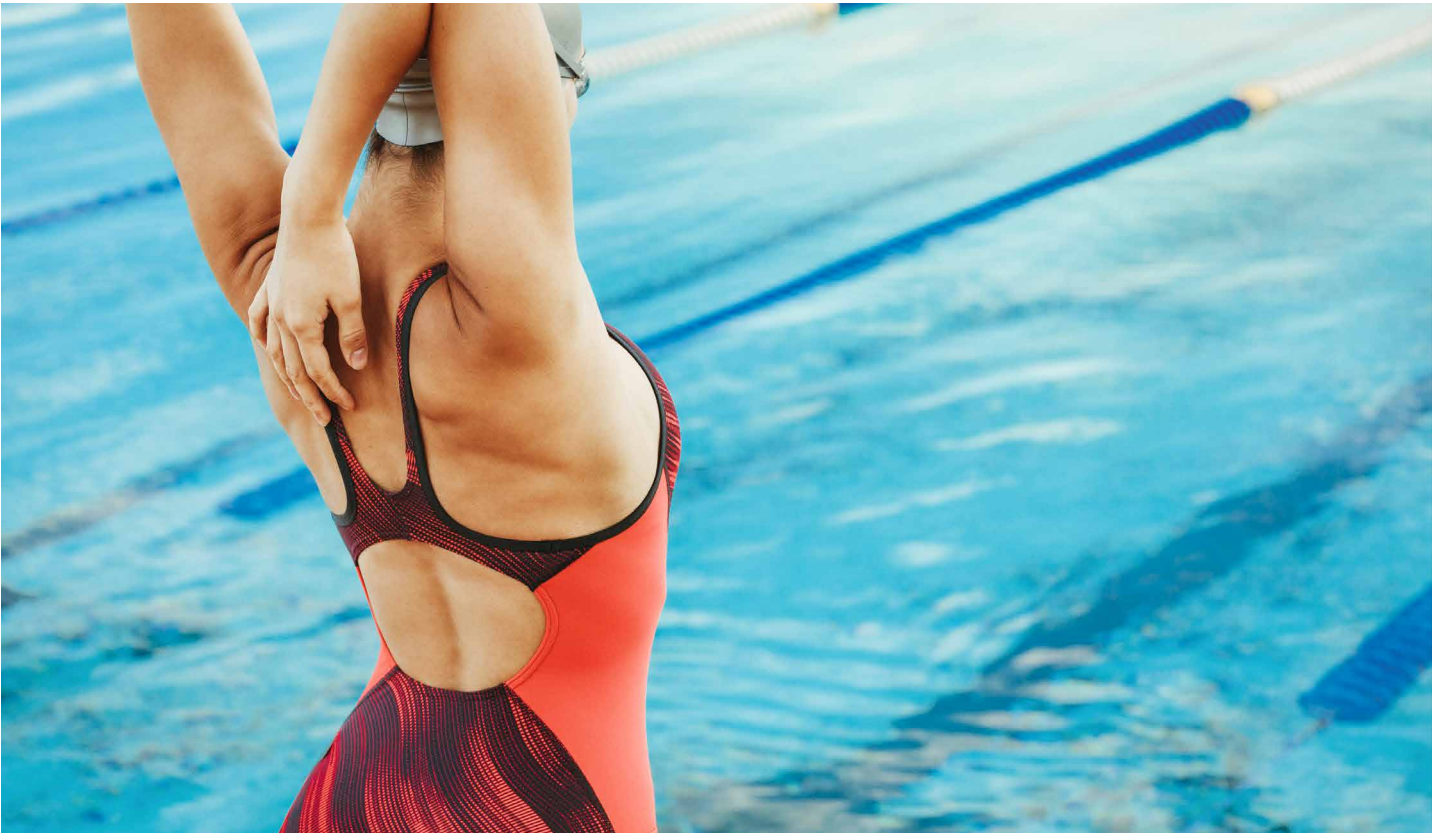


### **Fuss-Orthopädie Feldmann**

Witikonerstrasse 24, 8032 Zürich  
Ohmstrasse 22, 8050 Zürich  
www.fof.ch

fuss-orthopädie feldmann

# Aktionswoche 2021 der Rheumaliga Schweiz: Wirbel für Wirbel



**Vier von fünf Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt an Rückenschmerzen. Die meisten Schmerzen im Rücken sind harmlos und klingen innerhalb weniger Wochen wieder ab. Doch können sie wiederkehren, chronisch werden und zu Einschränkungen führen. Die diesjährige Aktionswoche der Rheumaliga Schweiz behandelt die Rückenschmerzen umfassend und ist im September in verschiedenen Schweizer Städten vertreten.**

Die Rheumaliga Schweiz veröffentlichte im letzten Jahr den «Rückenreport Schweiz 2020». Über tausend Männer und Frauen haben im Frühling 2020 an einer repräsentativen Umfrage der Rheumaliga Schweiz zum Thema Rückenschmerzen teilgenommen. Die Ergebnisse zeichnen ein Bild dessen, wie sich die Bevölkerung mit Rückenschmerzen konfrontiert sieht und wie sie sich verhält. Der Report

fasst alle Ergebnisse der Umfrage 2020 zusammen, stellt sie in Bezug zur aktuellen wissenschaftlichen Forschung und vergleicht sie mit der viel zitierten Vorgänger-Umfrage, dem «Rückenreport 2011».

## **Rückenschmerzen nehmen stark zu**

Rückenschmerzen haben epidemische Ausmasse angenommen. Der Vergleich von 2011 bis 2020 zeigt eine deutliche Zunahme. Vor neun Jahren hatten 39 Prozent der befragten Personen angegeben, mehrmals pro Woche oder Monat unter Rückenschmerzen zu leiden. 2020 sind es bereits 50 Prozent. Der Anteil derer, die gar nie Rückenschmerzen haben, ist von sieben Prozent auf zwei Prozent gefallen.

## **Rücken-Experten klären auf**

Wie entstehen Rückenschmerzen? Soll ich mich bewegen oder lieber schonen? Wann ist eine Operation

sinnvoll? Diese und viele weitere Fragen beantworten verschiedene Expertinnen und Experten an der nationalen Aktionswoche 2021 der Rheumaliga Schweiz zum Thema «Wirbel für Wirbel – Rückenschmerzen verstehen und behandeln».

Die kostenlosen Gesundheitstage finden vom 13. bis 20. September 2021 in verschiedenen Schweizer Städten statt.

Diese und weitere Programmpunkte erwarten Sie während der Aktionswoche:

- Fachpersonen aus der Rheumatologie referieren über die Entstehung und Behandlungsmöglichkeiten von Rückenschmerzen.
- Expertinnen und Experten aus dem Bereich Physiotherapie bringen Sie in Bewegung und zeigen Ihnen einfache Übungen, die Sie in Ihren Alltag einbauen können.

- Fachpersonen aus der Chirurgie berichten über Rückenoperationen sowie die Chancen und Risiken eines Eingriffs.

## **Zeit für Beratung**

Vor Beginn der Vorträge und während der Pause stehen Fachpersonen der regionalen und kantonalen Rheumaligen sowie von Fachgesellschaften und weiteren Partnern für persönliche Fragen zur Verfügung. Die Rheumaliga Schweiz freut sich auf Ihre Teilnahme! Für diese Veranstaltung ist aufgrund der aktuellen Situation die Anzahl der Teilnehmenden beschränkt, weshalb eine Anmeldung erforderlich ist.

Weitere Informationen sowie alle Programmflyer sind unter [www.rheumaliga.ch](http://www.rheumaliga.ch) zu finden.

Rheumaliga Schweiz  
Ligue suisse contre le rhumatisme  
Lega svizzera contro il reumatismo





# Regulatessenz®

IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE.



## «HEILUNG DURCH SELBSTHEILUNG!»

**Das war die Mission von Dr. Hans Niedermaier, als er 1939 die Dr. Niedermaier Pharma gründete, um seiner Idee und Vision «Gesundheit auf natürliche Weise» zu folgen. Wie der Welterfolg mit einem Hund begann und wo die Firma heute steht.**

Ein lautes Lachen klingt über den Flur, dann fliegt die Tür auf, und da ist sie: Mit leuchtend roter Mähne läuft Dr. Cordula Niedermaier-May wie ein Wirbelwind durch den lichtdurchfluteten Konferenzraum und beginnt sofort, alle zu umsorgen: «Wollen Sie einen Kaffee? Wasser? Kennen Sie schon unseren veganen Anti-Aging-Beauty-Drink?» Eine Frau voller Lebendigkeit und Leidenschaft.

Leidenschaft ist es, die sie antreibt. Aus dem Erbe ihres Vaters hat sie eine Firma mit rund 60 Mitarbeitern aufgebaut, die ihre einzigartigen Produkte in 55 Ländern vertreibt. Dabei wollte sie eigentlich Schlagerstar werden, hatte mit Ralph Siegel sogar schon eine Platte aufgenommen. Dann kam die Zusage für das Pharmaziestudium. «Und es gab keine Diskussionen mehr.» Schliesslich stammt sie aus einer Apotheker-Dynastie: Vater, Onkel, Cousins, Cousinen – alle Apotheker. Gleich nach dem Studium eröffnete auch sie ihre eigene Apotheke und die lief richtig gut.

Mit dem Unternehmen ihres Vaters wollte sie lieber nichts zu tun haben. «Mein Papa war ein weiser Mann, ein Wissenschaftler, aber eben kein Kaufmann.» Er brachte zum Beispiel mit Galama das erste Phytopharmakum auf den Markt, zu den besten Zeiten wurden 4500 Flaschen am Tag verkauft. «Doch reich sind wir nicht geworden.» Im Gegenteil, die Firma geriet in die roten Zahlen.

**Und dann geschah etwas Unglaubliches.** Es war im Jahr 2000, als Dr. Cordula Niedermaier-May ihre Eltern besuchte. Deren Hund lag sterbend in der Küche. Keiner wusste, woran der Yorkshire litt, schon der erste Hund der Niedermaiers war ohne ersichtlichen Grund verendet. Da meinte der Vater: «Cordula, gehe doch mal in mein Labor und hole die Essenz, an der ich gerade arbeite.» In seinem Labor experimentierte der Apotheker mit dem Fermentieren von Enzymen. Zwei Milliliter des Mittels, das der Vater Regulat nannte, flossen dem kranken Tier ein, das kaum noch Luft bekam und nicht mehr gehen konnte. «Es dauerte keine 20 Minuten, da stand der Hund in der Tür, konnte wieder atmen und laufen.» Es flossen natürlich Tränen der Erleichterung. Und es floss mehr von der Essenz! Nach sechs Stunden war der Hund fit, fröhlich

und für immer beschwerdefrei. Dieses Erlebnis hat die Apothekerin zutiefst beeindruckt. «Wir wussten nicht, was los war. Es war wie ein Wunder.»

Das Wunder änderte das Leben von Dr. Niedermaier-May, denn sie erkannte die Heilwirkung und das Potenzial des Mittels. Sie gab ihre Apotheke auf und kaufte ihrem Vater seine marode Firma ab – unter einer Bedingung: «Das Regulat gehört mir.»

Die Neugier der Apothekerin war durch die Wirkung angestachelt, sie begann zu forschen, fand heraus, dass beide Hunde der Familie an einer Pestizidvergiftung erkrankt waren – durch Spaziergänge an gesprühten Feldern. Das Mittel hatte die Stoffwechselforgänge, die für die Nervenreizleitung zuständig sind, wieder in Gang gebracht und eine Entgiftung angeregt.

**Biologische Früchte, Nüsse, Gemüse und Heilpflanzen sind die 16 Ausgangsstoffe,** ein vielfältiges Heilmittel aus der Natur. Durch die von Dr. Niedermaier-May patentierte Kaskadenfermentation werden frische, sonnengereifte Früchte, Nüsse, Gemüse und Heilpflanzen aus ökologischem Anbau in kleine, molekulare Bestandteile zerlegt. Durch dieses aufwendige, patentierte Verfahren werden die

wertvollen Wirkstoffe erhöht und für den Körper aufnehmbarer aufbereitet. Maximale Wirkung durch maximale Resorption! «Unsere Regulatessenz funktioniert wie ein flüssiges Taxi, das in kürzester Zeit die essenziellen Wirkstoffe in den Körper transportiert.» Es machte also Sinn, das einzigartige Mittel in Form von hochwirksamen und natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Kosmetikprodukten zu verarbeiten. In der fertigen Regulatessenz sind über 50 000 sekundäre Pflanzenstoffe, Fermentkulturen, zerlegte Enzyme, natürliche Vitamine, pflanzliche Schutz- und Vitalstoffe, Mikroorganismen und ein umfangreiches Spektrum an Antioxidantien enthalten. Alles gelöst in rechtsdrehender Milchsäure. Diese hochwertigen Health- und Beauty-Schätze liefern Körper und Haut alles, was sie brauchen, um in gesunder Schönheit und Vitalität zu erstrahlen. «Es war mir wichtig, ehrliche Produkte mit einer belegbaren Wirksamkeit zu kreieren», sagt Dr. Niedermaier-May. Das ist wohl auch der Grund, weshalb das Unternehmen mittlerweile über 50 Untersuchungen der besten Universitäten und unabhängigen Laboren zur Regulatessenz vorweisen kann. Und auch Allergiker vertrauen die Essenzen und Cremes hervorragend. «Durch die Kaska- ▶▶

denfermentation verlieren alle Zutaten ihr allergenes Potenzial», erklärt Dr. Niedermaier-May «und da die Kaskadenfermentation alles natürlich haltbar macht, können wir sogar komplett auf Konservierungsmittel verzichten!». Der neueste Clou aus ihrem Hause ist der vegane und preisgekrönte Anti-Aging-Beauty-Drink «Regulatpro Hyaluron». Die Regulatpro Hyaluron wurde mit hoch dosierter Hyaluronsäure, Biotin, Kieselsäure, Zink, Kupfer und Vitamin C kombiniert und schafft in kürzester Zeit eine deutliche Reduktion von Falten, eine Erhöhung der Hautfeuchtigkeit am gesamten Körper, eine Straffung des Bindegewebes, eine Verbesserung der Hautbeschaffenheit und eine Stärkung der Haare und Nägel. Das unabhängige Forschungslabor Dermatest Münster belegt die beeindruckende Wirkung in einer aktuellen Untersuchung und zeichnet den Drink mit der Gesamtnote «Exzellent» aus.

#### Der Beginn aber war nicht leicht.

Die Apothekerin sass da mit einer Wunderessenz, 750 000 Mark Schulden und musste nach einem Rosenkrieg mit ihrem Mann allein für ihre Söhne sorgen. «Aber es gab für mich keine Alternative, ich musste das einfach machen.» Sie ist von Heilpraktiker zu Heilpraktiker gefahren, hat Klinken geputzt. Doch der Erfolg liess auf sich warten. Bis Mai 2003 kämpfte sie sich durch und machte - wie sie sagt - alles mit sich allein aus. Dabei war sie oft genug am Verzweifeln. Geholfen haben ihr ihr Glaube, die Überzeugung und ihr Lachen. «Das habe ich von meiner Mutter geerbt, ich lache Schwierigkeiten einfach weg, das hat mich immer aus Krisen herausgeholt.»

#### Und endlich kam der Durchbruch.

Ein Journalist, der nach eigenem Bekunden durch die Essenz von einer schweren, chronischen Erkrankung geheilt wurde, schrieb in einem Magazin für gesundes Leben einen Artikel darüber. «Plötzlich standen die Telefone nicht mehr still, auf einmal hatten wir Bestellungen für Tausende von Fla-

## «ICH WOLLTE WIRKSAME HEILMITTEL MIT DER REINEN KRAFT DER NATUR»



schen.» In der kleinen Firma überschlug sich alles. Waren vorher die frischen Zutaten per Hand zerkleinert worden, mussten plötzlich Maschinen her, die Produktion musste erweitert werden. «Aber da wusste ich: Ich habe es geschafft», erzählt die Selfmade-Frau. Inzwischen ist das Unternehmen fest in Familienhand. Sohn Dr. Alexander May leitet den internationalen Vertrieb mit seiner Firma EnzymPro AG von der Schweiz aus und die Schwieger-tochter leitet die Marketingabteilung. Auch ihr Stiefsohn Sebastian, zu dem sie ein enges Verhältnis hat, arbeitet für die Firma. Die Familie ist es, die sie oft aus ihrem Alltag herausholt und mit ihr in die Berge fährt, um zu wandern oder gemeinsam mit ihr Selbstgeerntetes aus dem Garten zubereitet.

«Das Mittel ist mein Leben», sagt die Wissenschaftlerin. Schliesslich hat sie sich auch selbst damit geheilt: Bis zu ihrem 40. Lebensjahr litt sie an einer extremen Neurodermitis. Sie reiste zum Toten Meer, aber die Haut war so kaputt, dass sie nicht ins Salzwasser konnte. Zwar heilte alles in drei Tagen an der salzhaltigen Luft, aber kaum im Flieger, ging es wieder los mit Juckreiz und Entzündungen. Nach dem zweiten Kind wurde es schlimmer, es kamen Asthma und Allergien gegen Wolle und Seide dazu. «Ich war ein wirklich armes Madl», kann die Bayerin heute lächelnd erzählen. «Erst mit unserer Essenz habe ich die Neurodermitis weggebracht.» Ein halbes Jahr hat es gedauert, dann war ihre Haut gesund. «Es geht ums Immunsystem, das muss komplett in die Regulierung gebracht werden.» Und das scheint zu funktionieren, sonst wäre der randvolle Tag der Powerfrau wohl kaum zu schaffen.

**Silke Mietzner**

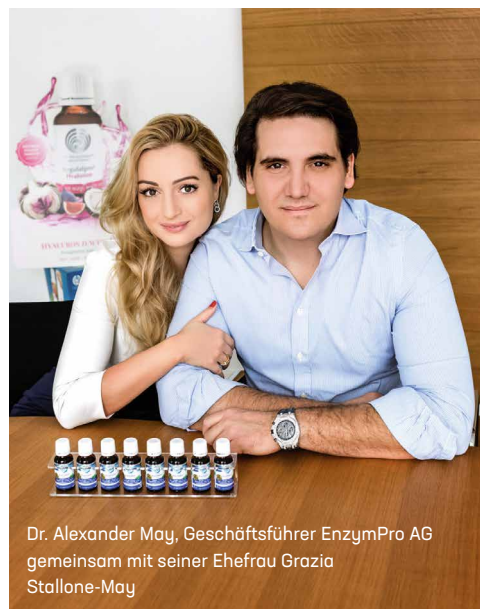
[www.regulat-direct.com](http://www.regulat-direct.com)



Dr. Cordula Niedermaier-May, Geschäftsführerin Dr. Niedermaier Pharma GmbH



Markenbotschafterin Patricia Boser schwört auf die Wirkung des Anti-Aging Beauty-Drinks Regulatpro® Hyaluron.



Dr. Alexander May, Geschäftsführer EnzymPro AG gemeinsam mit seiner Ehefrau Grazia Stallone-May





# Damit dem *letzten Willen* keine Steine in den Weg gelegt werden

**Pro Senectute ist die grösste Fach- und Dienstleistungsorganisation für sämtliche Fragen rund um das Alter. Die Beratung zur persönlichen Vorsorge und zur Patientenverfügung gehört zum Kerngeschäft der in allen Landesteilen tätigen Stiftung.**

Jedes Gespräch in der Sozialberatung findet mit einer ausgewiesenen Fachperson statt. Sie unterliegt der Schweigepflicht. Pro Senectute berät nicht nur Seniorinnen und Senioren, sondern auch deren Familien.

## **Frau Spirig, Sie kümmern sich für Pro Senectute um das Vorsorgedossier Docupass. Wieso liegt Ihnen dieses Thema am Herzen?**

Seit der Einführung des revidierten Erwachsenenschutzrechtes im Jahr 2013 haben wir neue rechtliche Möglichkeiten erhalten, unser Lebensende selbstbestimmt zu regeln und unseren Willen kundzutun. Mit dem Docupass geben wir von Pro Senectute den Menschen ein Dossier in die Hand, damit sie diese Chancen ergreifen können. Dieses entwickeln wir mitunter dank vieler Tausender Beratungen pro Jahr und dank versierter Fachpersonen weiter. Umso mehr freut es mich, dass unsere Kompetenz geschätzt wird und auch zunehmend jüngere Menschen das Thema der persönlichen Vorsorge interessiert.

## **Was ist eine Patientenverfügung?**

In einer Patientenverfügung wird festgehalten, wie Patientinnen und Patienten zu medizinischen Behandlungsfragen stehen, falls sie urteilsunfähig sind. Zudem können Patientinnen und Patienten eine Vertretungsperson bestimmen, die befugt ist, Entscheidungen zu treffen und zugleich Ansprechperson für das medizinische Personal ist. Eine Patientenverfügung äussert sich in der Regel nicht zu einzelnen

## **Alles in einem Dossier**



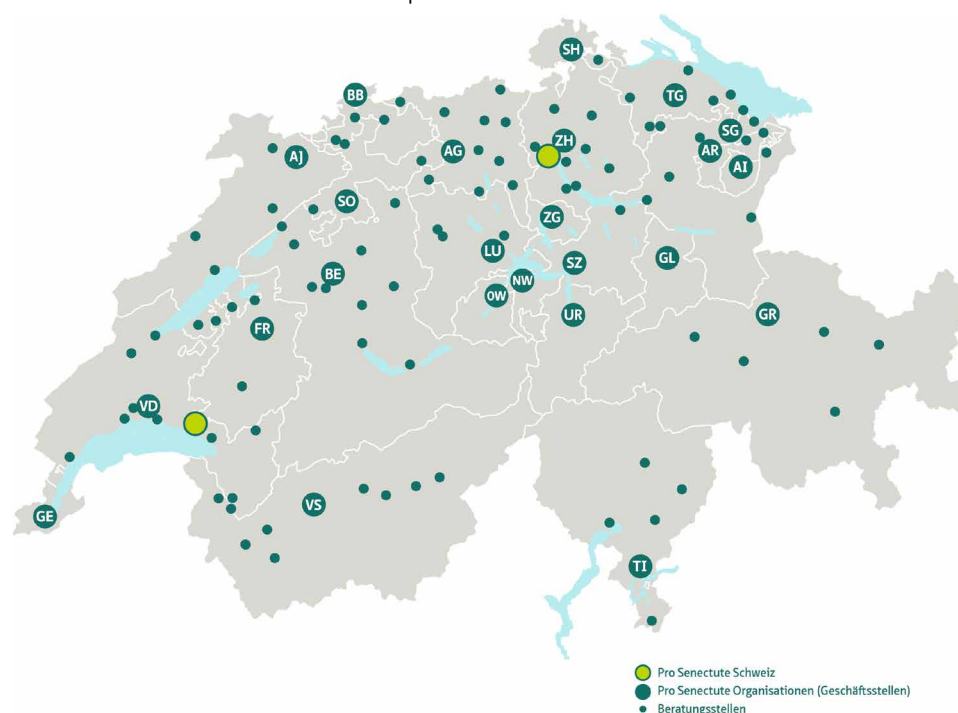
Das Vorsorgedossier Docupass von Pro Senectute ist eine anerkannte Gesamtlösung für alle Bereiche, die mit einem Vorsorgedokument geregelt werden können - von der Patientenverfügung bis zum Testament. Im Docupass können sämtliche persönliche Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche für den Ernstfall festgehalten werden.

Pro Senectute berät Seniorinnen und Senioren wie auch deren Angehörige an 130 Beratungsstellen in der ganzen Schweiz rund um die persönliche Vorsorge.

Weitere Informationen rund um das Thema der persönlichen Vorsorge finden Sie hier: [www.prosenectute.ch/vorsorge](http://www.prosenectute.ch/vorsorge)

## **Pro Senectute bietet in der ganzen Schweiz Vorsorgeberatungen an:**

[www.prosenectute.ch/vor-ort](http://www.prosenectute.ch/vor-ort)



Krankheiten und den damit verbundenen Behandlungsmassnahmen, sondern pauschal zu lebensverlängernden Massnahmen.

### Was ist ein Vorsorgeauftrag?

Ein Vorsorgeauftrag ermöglicht einer bestimmten Person, im Falle einer Urteilsunfähigkeit der Patientin oder des Patienten Vertretungshandlungen vorzunehmen. Die Vertretungshandlungen beschränken sich auf administrative, finanzielle und persönliche Angelegenheiten und haben die Interessen der auftraggebenden Person zu wahren. Dieses Dokument muss formgültig erstellt, also von Anfang bis Ende von Hand geschrieben oder notariell beurkundet werden.

### Wer und in welchem Alter sollte sich Zeit für diese Dokumente nehmen?

Es ist nie zu früh für die Erstellung einer Patientenverfügung oder eines Vorsorgeauftrags. Denn wir wissen nicht, welche Wendungen das Leben nimmt. Daher ist es bereits im frühen Erwachsenenalter empfehlenswert, sich mit den Fragen zum Leben und Tod und mit den persönlichen Wünschen fürs Lebensende auseinanderzusetzen. Es ist wichtig, sich zu überlegen, wer die Entscheidungen treffen soll, wenn man es selbst nicht mehr tun kann. Es ist wichtig zu wissen, dass die beiden Dokumente jederzeit ergänzt oder revidiert werden können. Und es gibt einige Punkte, die unbedingt beachtet werden müssen, damit die Vorsorgedokumente gültig sind.

### Zum Beispiel?

Es gibt formelle Voraussetzungen, beispielsweise, dass eine Patientenverfügung datiert und unterzeichnet sein muss. Das Original sollte an einem gut auffindbaren Ort aufbewahrt und den vertretungsberechtigten Personen eine Kopie ausgehändigt werden. Zentral ist, dass mit den vertretungsberechtigten Personen über die Inhalte der Verfügung gesprochen wird. Ein Vorsorgeauftrag hingegen muss formgültig erstellt werden, also von Anfang bis Ende von Hand geschrieben oder notariell beurkundet werden. Für beide Dokumente gilt: Nehmen Sie



sich Zeit! Denn sich mit den Wünschen fürs Lebensende auseinanderzusetzen, ist ein Prozess. Es lohnt sich ausserdem, das persönliche Umfeld in Ihre Gedanken zu Ihren Wünschen für den Ernstfall einzubeziehen.

### Was, wenn mich all diese Dinge überfordern?

Vorsorge ist tatsächlich eine komplexe Angelegenheit, was viele Menschen verunsichert. Das Ausfüllen aller nötigen Vorsorgedokumente ist daher meistens ein längerer, herausfordernder Prozess. Dabei steht Pro Senectute älteren Menschen und deren Angehörigen in den schweizweit angebotenen Vorsorgeberatungen zur Seite. Fragen Sie ungeniert bei der Pro Senectute Organisation in Ihrer Region an.



## Bitte senden Sie mir gegen Rechnung:



**Ex. Gesamtpaket Docupass**  
(inkl. MwSt, exkl. Versandkosten)

à CHF 19.–

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Strasse/Nr.: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Einsenden an:** Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, Postfach, 8027 Zürich

SHA





# Zeit für Verwöhnstunden

Ob morgens oder abends, Schönheitspflege findet meist mit einem Blick auf die Uhr statt. Schade eigentlich, denn erst, wer sich einmal richtig Zeit nimmt, erlebt Kosmetik als Rundum-Genuss. Es folgen ein paar Anregungen in Form erholsamer Verwöhnstunden daheim.

Loslassen heisst das Motto und Streicheleinheiten für Körper und Seele. Und das beginnt gleich am Morgen. Während wir üblicherweise in aller Frühe vom Wecker aus den Federn gerissen werden, sollte für einmal der Luxus genossen werden, aufzustehen, wenn einem danach zumute ist. Statt hektisch aus dem Bett zu springen oder missmutig und mit schlechter Laune die Decke nochmals übers Gesicht zu ziehen, wäre es besser, sich erst mal Zeit zu lassen und es den Katzen gleichzutun. Sich reckeln, strecken, denn nach sechs bis acht Stunden Schlaf müssen Muskeln und Sehnen erst einmal gedehnt werden. Tief durchatmen und besonders, wer zu schweren Beinen neigt, die Füsse mehrmals nach innen und nach aussen kreisen. Damit kommt der Kreislauf sanft, aber sicher auf Touren. Dann geht es vielleicht schnurstracks in die Küche, zur Kaffeemaschine oder ins Badezimmer unter die Dusche? Zu tun ist, was jedem am besten behagt.

## Entspannen, Relaxing und Refreshing ...

... sind zwei Lifestyle-Begriffe, um neue Energie zu tanken. Ein paar Stunden tun, wonach einem der Sinn steht. Das ist die Idee von Verwöhnstunden für sich selbst, einem Programm, um selbst nach einem hitzestarken Arbeitstag genussvoll abzuschalten. Denn was in die Höhe schnellst, muss auch wieder runterkommen. Deshalb ist Leichtigkeit des Seins angesagt: Im Verwöhnstunden-Programm soll die Seele vom Körper positive Impulse erhalten. Körper und Seele sind und

bleiben aber unzertrennlich. Entspannung nach Feierabend funktioniert aber nur, wenn man sich tagsüber nicht gnadenlos auspowert. Sich allein auf den Abend zu verlassen, um wieder aufzutanken, kann nicht funktionieren. Schnell herrscht Überforderung. Denn tagsüber behalten wir meist unreflektiert die Regeln der allgemeinen Hektik bei und hören zu wenig auf das eigene Gefühl. Wichtig: Genügend Schlaf, gesunde Ernährung, tieferes Atmen und bewusste Entspannungsphasen stärken das Immunsystem und senken das Risiko, krank zu werden. Das gilt auch für die tägliche Arbeit. Gute Methoden, um den Alltagsstress hinter sich zu lassen, abzuschalten und neue Kraft zu tanken, gibt es viele. Die Palette reicht von Bade- und Massagewonnen mit ätherischen Ölen, fernöstlichen Entspannungsübungen, mentalen Techniken für Geist und Seele bis hin zur Musik. Nur die Füsse, die muss jeder noch selbst hochlegen!

Zugegeben, wie jetzt in den Sommermonaten, vielleicht sogar bei 30 Grad im Schatten, gibt es nichts Schöneres, als einfach in kühlende Fluten abzutauchen. Weil aber die wenigsten Leute in der Nähe einer Badi arbeiten, sind Alternativen gefragt. Relaxen geht eigentlich überall, am einfachsten natürlich in den eigenen vier Wänden. Wichtig dabei ist, innerhalb der Wohnung einen Raum zu finden, in dem wir am liebsten wohnen und der sich nach Lust und Laune verändern lässt. Stimmt die Atmosphäre, fällt es leicht,

sich wohlfühlen. Und dazu gehören Musik, ätherische Öle und Massage. Es gibt wohl kaum einen Ort, an dem Musik nicht eine wichtige Rolle spielt - ob nun selbst gemacht oder «nur» gehört. Die meisten verfügen über eine CD-Sammlung. Da ist es hilfreich, die Sammlung nach Stimmungen zu sortieren. Welche Musik wen entspannt, ist so individuell wie die Musik selbst. Tipps sind da überflüssig.

Eine speziell sinnliche Relaxmethode sind Düfte. Sie laden zum Zurücklehnen, Geniessen, Entspannen ein - nicht nur zum Einatmen, sondern auch als Tee in belebenden Aromen oder als hautschmeichelnde Öle. Sie wirken wie unsichtbare Rauchzeichen, steigen in die Nase und aktivieren das sogenannte limbische System, jenen Teil des Gehirns, das für Stimmungen zuständig ist. Glück, sagt man, entsteht auf der Haut. Denn dort befinden sich die Rezeptoren, die bei sanften Berührungen dem guten Gefühl auf die Sprünge helfen. Es gibt viele Möglichkeiten, sich selbst zu massieren. Komplizierte Techniken sollten wir aber professionellen Masseuren überlassen. Streichen, reiben, klopfen kann hingegen jeder. Als wichtigste Regel gilt: niemals an die Wirbelsäule gehen. Die Knetstunde ist bei angenehmer Zimmertemperatur (20 bis 23 °C) bei gedämpftem Licht und ruhiger Musik am wirkungsvollsten. Also: Wohlfühlen - und schön cool bleiben!

**Jacqueline Trachsel**



## VEGAN BEAUTY

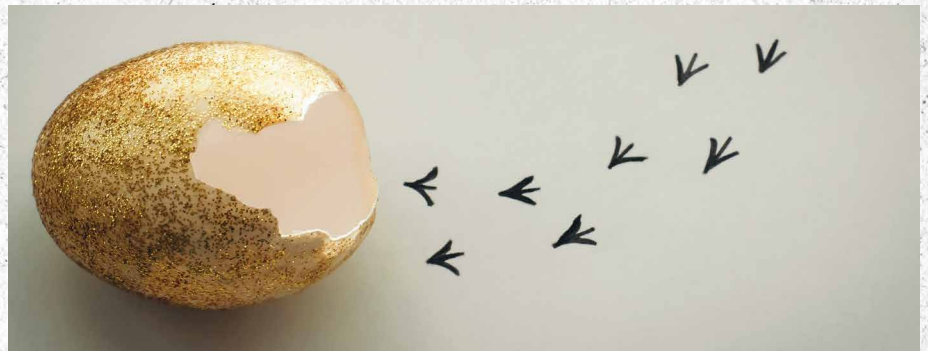
# SUPERFOOD FOR YOUR LIPS

Für ein besonderes Pflegegefühl und einen dezenten Farbschimmer auf den Lippen.



**ANNEMARIE  
BÖRLIND**  
NATURAL BEAUTY

## WORTWEISE



# Schutzraum

Wer zu bequem ist, um selber zu denken und selber sein Richter zu sein, der fügt sich eben in die Verbote, wie sie nun einmal sind. Er hat es leicht.

Diese Worte könnte Hermann Hesse zum jungen Araber gesprochen haben, der dank eines Stipendiums in die Schweiz kam und den ich während der Eingewöhnung in die fremde Kultur begleitete. Er hatte sein abgeschiedenes Dorf am Rande der Wüste zum ersten Mal verlassen und von der Welt keine Ahnung. Etwa noch nie mit Messer und Gabel gegessen oder einen Fuss auf eine Rolltreppe gesetzt. Ich musste ihm vieles beibringen – wie einem kleinen Kind und lächelte oft verstohlen über seine ungeschickten Versuche. Anders als ein unbeschwertes Kind fragte er mich laufend, ob er dies oder jenes dürfe, er wagte ohne meinen Segen kaum zu atmen.

An der Uni fand er schnell gute Freunde und entdeckte dabei eine freie, unkomplizierte Lebensweise, die ihm gefiel und ihm nicht «vom Teufel» schien, wie man ihn daheim gelehrt hatte. Die Prinzipien seiner Kultur und Religion waren indes fest in ihm verankert und stürzten ihn in innere Konflikte. Oft verwünschte er seinen freien Willen und seine Eigenverantwortung und sehnte sich nach der früheren eindeutigen Schwarz-Weiss-Optik und nach der Dorf-gemeinschaft, die alles sah und unerbittlich darüber wachte, dass er nichts Verbotenes tat. Einmal sagte er ganz verzweifelt

zu mir, er habe seinen Schutzraum verlassen und wisse nicht mehr, was gut und was böse sei. Es ging wohlverstanden nicht um tiefe philosophische Fragen, sondern bloss um für uns Selbstverständliches, wie mit Freunden ein Glas Wein trinken oder allein mit einer Frau ausgehen.

Auch hierzulande schätzen viele Menschen Normen, Regeln und Konventionen, denn sie geben ihnen Sicherheit. Nicht vor einem straffenden Gott, an den sie ja nicht glauben. Aber die Sicherheit, durch ihr gesellschaftskonformes Verhalten von ihrem Umfeld akzeptiert, nicht verurteilt zu werden. Deshalb fügen sie sich unkritisch in diese «So-muss-man-sein» und «Das-macht-man-nicht».

Ich verstehe es nicht: «man»? Wer ist denn «man»? Ich bin ich, du bist du. Bei diesen Man-Geboten und -Verboten können wir also nicht gemeint sein. Dann treten wir doch zuversichtlich und freudig aus unserem Schutzraum hinaus ins Freie! Der Himmel straft vielleicht ein «Man», aber gewiss nie unschuldige Aussenstehende – wie ein Du und ein Ich.



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

Webseite der Autorin: [www.selbstliebe.ch](http://www.selbstliebe.ch)



# Fit fürs Wandern

Durch kühle Wälder streifen, über Alpwiesen wandern oder hoch hinaus und einen Berggipfel besteigen? Eine gute Vorbereitung ist das A und O.

Wandern ist ein gutes Ganzkörpertraining. Durch die Beanspruchung des Herz-Kreislauf-Systems verbessert es die allgemeine Fitness und fördert Kraft, Gleichgewicht und Koordination. Doch es gibt ein paar Ratschläge zu beherzigen, wenn man keine Blasen an den Fersen oder Rückenschmerzen davontragen möchte.

## Wanderstöcke verwenden

Höhenverstellbare Wanderstöcke bewähren sich beim Bergabstieg: Sie helfen, das eigene Körpergewicht aufzufangen und Kniegelenke wie auch Oberschenkelmuskeln zu schonen. Wanderstöcke sind aber auch beim Aufstieg nützlich. Durch den Einsatz der Schulter- und Armmuskeln werden die Gelenke und die Beinmuskeln entlastet. Die Stocklänge sollte so eingestellt sein, dass die Arme um 90 Grad angewinkelt oder leicht geöffnet sind. Wichtig ist zudem, auf einen korrekten Griff zu achten: die Hand wie beim Skistock von unten durch die Schlaufe führen und den Griff umfassen.

## Blasen vorbeugen

Eine Blase am Fuss entsteht, wenn sich verschiedene Hautschichten reiben und sich dazwischen Wundflüssigkeit ansammelt. Zur Vorbeugung empfehlen sich ...

### ... passendes Schuhwerk

Die Schuhe dürfen nicht zu gross sein, damit die Füsse darin nicht rutschen und nicht zu klein, damit keine Druckstellen entstehen. Neue Wanderschuhe immer bei leichteren Wanderungen eintragen.

### ... geeignete Socken

Die Socken sollen den Fuss trocken halten und möglichst wenig Reibung mit der Haut

erzeugen. Deshalb ist es wichtig, dass sie faltenfrei anliegen.

### ... Blasenpflaster oder Tape

Bestehen trotz aller Vorsichtsmassnahmen kritische Stellen am Fuss, lassen sich diese mit Tape oder einem Blasenpflaster schützen.

## Rucksacktragen ohne Rückenschaden

Zu viel Ballast oder falsch geschnallt: Es braucht nicht viel, damit der Rucksack zum Problem für die Wirbelsäule wird. Mit ein paar Tricks lassen sich Folgeschäden vermeiden.

### Gut geschultert ist halb getragen

Der Rucksack sollte möglichst dicht am Rücken sitzen. Deshalb ist es wichtig, dass er mit einem Hüftgurt ausgestattet ist. Dieser verhindert, dass das Gepäck beim Gehen nach vorne und hinten schwingt. Zudem wird dadurch ein Teil des Gewichts von den Schultern auf die Hüften verlagert. Zusätzliche Riemen an den Traggurten stabilisieren und verteilen die Last auf mehrere Körperteile. Wählt man einen Rucksack, dessen Traggurte im Halsbereich breiter sind als unter den Armen, kann die Last im Schulterbereich auf einer grösseren Fläche aufliegen, was den Druck vermindert.

### Maximal 15 Prozent des Körpergewichts

Der gefüllte Rucksack sollte nicht mehr als 10 bis 15 Prozent des eigenen Körpergewichts wiegen. Diese Regel ist vor allem bei Kindern zu beachten.

### Polsterung als Stossdämpfer

Wählen Sie einen Rucksack, der im Beckenbereich gepolstert ist. So werden Stösse abgefedert, und die Luft kann auch dann zirkulieren, wenn der Rucksack eng am Rücken anliegt.

## Die Wanderapotheke gehört in jeden Rucksack

Wer über Stock und Stein wandert, muss gut gerüstet sein – auch für den Fall einer Verletzung. Die Wanderapotheke sollte jedoch möglichst klein und leicht sein. Lassen Sie sich in Ihrer Medbase Apotheke die ideale Wanderapotheke zusammenstellen.

## 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](http://www.medbase-apotheken.ch)

**medbase**   
APOTHEKE

# Pflanzliches Eiweiss

Lupine (*Lupinus* ssp.) aus der Familie der Hülsenfrüchte (Fabacea).



Lupinen sind nahe verwandt mit Bohnen und Erbsen, die alle für eine gesunde Ernährung stehen. Nur ist diese Pflanze weit weniger bekannt. Ihren Namen verdankt sie dem Wolf, der auf Lateinisch *Lupus* heisst. Aber es ist nicht bekannt, was der Wolf mit dieser Hülsenfrucht gemein haben soll. Jedenfalls ist die Lupine ein gesundes Gemüse, eine hübsche Zier- und wertvolle Wildpflanze. Die bei uns häufigste Art ist die vielblättrige *Lupinus polyphyllus*, die in der Küche verwendet werden kann. Nicht zum Verzehr geeignet sind andere Wild- und Zierarten, deren Samen und Blätter den giftigen Inhaltsstoff Lupinin enthalten. Dieser Bitterstoff ist gefährlich und kann sogar Atemlähmungen verursachen, die zum Tode führen können. Die Vielblättrige hingegen enthält keine Bitterstoffe und wird deshalb auch Süsslupine genannt. Um sicher zugehen, sollte man nur entsprechende Zuchtformen der weissen, blauen, schmalblättrigen oder gelben Süsslupine für die Ernährung verwenden.

## Pflanzliches Eiweiss

Wie alle Hülsenfrüchte ist auch die Lupine reichhaltig an wertvollen Eiweissen, weshalb sie sich als Fleischersatz eignet. Die Samen der Lupine enthalten ähnliche Inhaltsstoffe

wie die Sojabohnen. Im Mittelmeerraum sind sie gekocht und eingelegt ein beliebter Snack. Dieser kann auch in unseren Gegenden eingemacht im Glas gekauft werden. Es lohnt sich, die feinen Samen auf den Apéro-tisch zu stellen, denn ihre Gäste werden begeistert sein. Lupinenbohnen kann man rösten, mahlen und als Kaffee-Ersatz trinken. Lupinenkaffee gibt es inzwischen fast überall zu kaufen, sogar in löslicher Form. Wer also lieber Instantkaffee trinkt und dem Kaffee nicht besonders guttut, kann auf diese Alternative umsteigen. Lupinenkaffee macht ganz sicher nicht nervös, verursacht keine Schlafstörungen und ist leichter verträglich. Die Samen werden im Handel auch als Mehl angeboten. Gemischt mit anderen Getreidesorten in einem Verhältnis von ungefähr 20 Prozent, lässt sich jede Backware, Brot oder Kuchen aufbessern. Dies auf gesunde Weise. Lupinenmehl wird von vegan lebenden Menschen gern als Eiersatz gebraucht. Aus ihm lässt sich ein feines vegetarisches Rührei backen. Man kann mit dem Mehl Bratlinge herstellen oder dieses als Eiweissquelle den Smoothies beimischen. Die einheimischen Samen ersetzen auch die Wurst auf dem Brot. Gekochte Lupinensamen mit etwas Sesammus, vermischt mit Pflanzenöl, gewürzt

mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer, ergeben einen herrlichen Brotaufstrich, der nach Ferien am Strand riecht.

Eine andere Verwendungsart ist die Verarbeitung zum Lopino. Das ist so ähnlich wie Tofu, nur statt mit Sojabohnen aus Lupinensamen gemacht. Dies ist ein Fleischersatz für alle, die vegetarisch, vegan oder einfach nur etwas ökologischer leben möchten.

## Ökologisch

Lupinen reichern den Boden mit Stickstoff an, weil sie in Symbiose mit Knöllchenbakterien leben. Schon allein deswegen ist der Anbau für die tierische und menschliche Ernährung wichtig. Dank dieser ausgeklügelten Zusammenarbeit werden die Ackerflächen ganz ohne Zugabe von künstlichem Dünger aufgewertet. Dieses Verfahren nennt man Gründüngung. Ausserdem hat die Ackerpflanze starke Wurzeln, die selbst verdichtete Böden gut zu durchdringen vermag. Sie lockert so den Boden auf und das macht ihn fruchtbarer. Natürlich sind Sojabohnen in allen ihren Varianten nicht mehr von unserem Esstisch wegzudenken, doch die grossen Monokulturen lassen auch kritische ökologische Gedanken aufkommen. Die Lupine hingegen ist eine heimische Pflanze, die es Wert ist, ihr mehr Beachtung zu schenken. Erste Feldversuche mit dem biologischen Anbau zeigen beachtlichen Erfolg und es ist anzunehmen, dass zukünftig vermehrt Lupinenfelder unser Auge erfreuen werden.



**Judith Dominguez** ist Diplom-Biologin, Pflegefachfrau HF und diplomierte interdisziplinäre Gerontologin.



# Nach innen hören

Der Körper erinnert sich, auch wenn der Verstand es vergessen hat.

Nicht nur das Gehirn speichert Erinnerungen, sondern auch unser Körper. Das Körpergedächtnis ist unserem Bewusstsein meist nicht zugänglich und seine Sprache ist nicht in Worte zu fassen. Im Zeitalter der Kommunikation vergessen wir leicht, dass nicht nur das existiert, was wir mit Worten benennen können. Die Welt und das Leben sind weitaus komplexer. Der Körper jedenfalls speichert Erinnerungen, wie wir heute wissen und hat auch seine ganz eigene Sprache. Diese zu verstehen ist allerdings schwerer als das gesprochene Wort, obwohl es auch da nur so von Missverständnissen wimmelt.

Die Verhaltensforscher, die Neurologen, Psychiater und Psychologen haben in den letzten Jahren viele neue Zusammenhänge zwischen Körper und Geist herausfinden können. Das ist auch dringend notwendig. Noch immer versuchen somatische Ärzte den kranken Körper wie eine defekte Maschine zu reparieren. Die Psychologen und Psychiater hingegen konzentrieren sich auf das Gespräch, auf

Worte und deren Bedeutung, ganz so, als ob der Patient als Kopf und ohne Körper in die Therapiestunde gekommen wäre. Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Nicht nur, dass auch das Gehirn ein Teil des Körpers ist, sondern auch, weil die verschiedenen Körperteile ganz bestimmte Funktionen haben, die alle zusammen einen gesunden Menschen ausmachen. Der menschliche Körper speichert Erfahrungen wie Düfte, Bewegungen oder ungute Begegnungen, ohne dass der Verstand etwas davon ahnt.

## Wir erinnern uns

Niemand von uns erinnert sich an seine eigene Lebenszeit als Säugling. So weit zurückdenken können wir schon deshalb nicht, weil wir als Winzlinge geboren werden und die Wörter, mit denen wir Erinnerungen im Gedächtnis speichern, erst lernen müssen. Doch so ganz verloren sind die ersten Lebensjahre trotzdem nicht, im Gegenteil. Heute weiss

man, dass gerade die ersten Lebensjahre prägend sind. Was wir da erlebten und körperlich wahrnahmen, beeinflusst unser Verhalten als Erwachsene ganz wesentlich. Als Kleinkind lernen wir, mit anderen Menschen Beziehungen einzugehen und soziale Beziehungen sind nun mal nicht gerade unwesentlich für ein erfülltes, glückliches Leben. Wir nehmen liebevolle Berührungen unserer ersten Bezugspersonen mit den Sinnesorganen unserer Haut als angenehm wahr und merken uns das. Schreit das Kind und ist nicht zu beruhigen, werden die überforderten Eltern vielleicht etwas grob und packen fester zu. Das macht dem kleinen Menschenkind Angst, und auch das merkt es sich. Irgendwann nach vielen Jahren fragt es sich vielleicht, weshalb es nicht leicht Kontakt zu anderen Menschen knüpfen kann. Weshalb es scheu und ängstlich wurde und sich nicht gern von anderen Menschen berühren lässt. Mithilfe des Verstandes und der Sprache ist dieser Ursache nicht beizukommen, weil das Kind dafür noch

## 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.

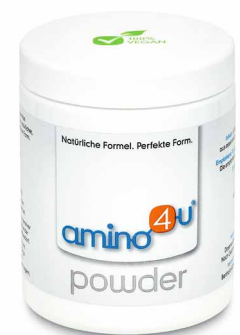
## Mangel vorbeugen

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.





keine Worte kannte. Der Körper lernt durch Erfahrungen und die dabei erlebten Emotionen vergisst der Mensch nicht. Sie sind im Körpergedächtnis gespeichert.

### Der Körper als Geschichtenerzähler

Die Sprache des Körpers ist schwierig zu verstehen. Das ist schade. Wenn Psychologen und Psychiater vom Unbewussten reden, so meinen sie genau genommen den Körper und sein Gedächtnis. Und gerade dann, wenn es Schwierigkeiten im Leben eines Menschen gibt, wird versucht, deren Ursachen zu finden. Man versucht im Unbewussten zu stochern und Erinnerung zu beleben, um die Probleme besser lösen zu können. Denn wie sollen wir Lebenskrisen meistern, wenn wir dafür keine Worte finden und mit niemandem darüber reden können? Wie können wir unangenehme Gefühle meistern und ohne Worte verarbeiten? Die Psychoanalyse versucht deshalb in die Tiefe zu gehen und der Hypnotiseur den denkenden Verstand auszuschalten. Dabei wird versucht, das Unbewusste heraufzuholen, bewusst zu machen, damit darüber geredet und reflektiert werden kann. Ohne Worte ist es schwierig, ein einmal erlerntes Verhaltensmuster zu ändern. Nehmen wir als Beispiel die Angst vor Berührungen. Kein Problem, wenn ich fremden Menschen nicht gerne nahekomme, aber was, wenn ich mich vor liebevoller Nähe fürchte? Vielleicht

so sehr fürchte, dass ich jeden näheren Kontakt mit anderen Menschen meide, mir aber gleichzeitig sehnlichst Zärtlichkeit wünsche. Sind die Probleme nicht besonders schwerwiegend, gehe ich dem nicht auf den Grund. Ich bin, wie ich bin. Ich bin scheu und für eine Familie nicht geeignet. Ein Einzelgänger bin ich und brauche niemanden. Aber tief in jedem von uns brodeln Bedürfnisse nach Nähe und Geborgenheit. Solange diese erfolgreich verdrängt werden können, geht das Leben von aussen gesehen ruhig seinen Gang, aber erfüllt und glücklich wird es dadurch nicht. Der Körper erinnert sich, Berührungen sind grob und schmerzhaft. Der Körper tut alles dafür, dieser Erfahrung aus dem Weg zu gehen. Und weil die Ursache dieses Verhaltens unbewusst ist, können wir sie nicht in einer Gesprächstherapie bearbeiten oder uns mithilfe des Verstandes selbst helfen.

### Für immer gespeichert

Besonders genau wurde das Körpergedächtnis an Menschen mit traumatischen Erfahrungen in der frühen Kindheit erforscht. Menschen verhalten sich in gefährlichen Situationen ganz ähnlich wie Tiere. Sie laufen weg oder wehren sich. Wird ein Kind körperlich misshandelt, kann es sich gegen den erwachsenen Angreifer weder wehren noch wegrennen. Dann bleibt dem Kind nur noch der Totstellreflex. Das Kind stellt

unbewusst und automatisch sein gesamtes Wahrnehmungs- und Gefühlssystem aus. In der Fachsprache wird dies Dissoziation genannt. Nichts fühlen hilft im Moment unerträgliches Leid zu überstehen. So weit eine gute Sache. Nur leider haben wir ein Körpergedächtnis und dieses erinnert sich auch viele Jahre später noch ganz genau an die Situation. Kommt ein solches Kind im Erwachsenenleben in eine vermeintlich schwierige Situation, schaltet sich das System Gefühle einfach aus. Traumatisierte Menschen wissen Körpergefühle nicht wahrzunehmen, zu interpretieren und Risiken richtig einzuschätzen. Sie stellen sich tot. Statt auftauchende Schwierigkeiten zu lösen, verharren sie gefühllos an Ort und Stelle. Das wird Depression genannt. Unfähig etwas zu bewegen, starr vor Schreck, gelähmt vor Angst und in der festen Überzeugung, nichts dagegen unternehmen zu können. Hilflos ausgeliefert wie damals als Kind. Gesunde Menschen nehmen ihren Körper wahr und handeln intuitiv nach dem Bauchgefühl. Dadurch ändern sich die schweren Gefühle mit der Zeit.

### Körperorientierte Therapien

Hapert es mit der Verarbeitung von Krisen, ist die gängigste Therapieform das Gespräch. Nur wie soll über etwas gesprochen werden, an das sich der Mensch nicht erinnert? Manchmal tauchen vor dem inneren Auge ungewollt verschwommene Bilder auf und der Betroffene fühlt die Angst oder Trauer ganz so, als ob er wieder das Kind von damals wäre. Das wird Flashback genannt. Ein Auslöser, den Fachleute Trigger nennen, hat dieses unbewusste Erinnern aktiviert und Gefühle, die nichts mit dem Hier und Jetzt zu tun haben, hervorgerufen. Einleuchtend, dass Gespräche darüber und die Suche nach Lösungen schwierig sind. Also suchten Experten nach geeigneten Körpertherapien. In einem ersten Schritt lernen die Betroffenen, ihren Körper wieder wahrzunehmen. Sich nicht mehr als Verstand ohne Körper zu empfinden, sondern Schritt für Schritt zu spüren und das Bauchgefühl zu entdecken, die Enge in der Brust und die angespannte Körperhaltung. Das ist wie eine neue Sprache zu lernen. Viele dieser Empfindungen sind nicht gerade angenehm, anstrengend und aufwühlend. Der Betroffene muss lernen, sich wieder zu beruhigen und dem Körper zeigen, dass es angenehme Gefühle gibt. Die gute Nachricht, der Körper erinnert sich nicht nur, sondern er kann auch Neues lernen.

Judith Dominguez

#### 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



# Lavendel, die kleinste Hausapotheke

**Die Aromatherapie ist in vielen Lebensbereichen von grosser Bedeutung. Das wohl bekannteste und ausserordentlich vielseitig einsetzbare ätherische Öl ist das des echten Lavendels, Lavendel fein genannt. Es ist das Mittel erster Wahl in kleinen Notfällen und darf in keiner Haus- und Reiseapotheke fehlen.**

Den Duft des Lavendels kennen alle und doch sind wir immer wieder überrascht, wie dieser Duft wohltut, entspannt und unsere Nase zum Lächeln bringt. Das ätherische Öl Lavendel fein ist ein richtiger Tausendsassa und hat sich den Beinamen «die kleinste Hausapotheke der Welt» eindeutig verdient. Es wird besonders für Arzneien und in der Aromatherapie verwendet. Aber auch in der Kosmetikbranche ist es heiss begehrt und in der Gourmetküche wird es zum Verfeinern

von Gerichten und Süssspeisen eingesetzt.

## **Innere Ruhe und Ausgeglichenheit**

Da die Riechnerven in der Nase direkt ins Hirn führen, erfolgt die Wahrnehmung von Düften unmittelbar, und wir können rasch Einfluss auf unsere Stimmung nehmen. Daher erzielt Lavendel fein besonders bei psychischen Problemen wie Angst- und Spannungszuständen, unruhigem Schlaf, Stress oder Nervosität in Kürze beachtliche Reaktionen. Es sorgt für innere Ruhe und Ausgeglichenheit. Punktuell auf die Schläfe aufgetragen, kühlt es und löst so Verspannungen. Ausserdem kommt Lavendel fein bei vielen Hautproblemen zur Anwendung, kühlt und beruhigt die Haut nach dem Sonnenbaden und lindert bei Insektenstichen. Ein sehr gut verträgliches Öl, sehr mild und daher auch für Kinder gut geeignet.

## **Lavendel fein**

Der Lavendel fein wird auch echter Lavendel genannt. Er ist der kultivierte wilde Berglavendel. Sein ätherisches Öl besteht zu grossem Teil aus Linalylacetat (Ester). Dessen Eigenschaften verleihen ihm sein Entspannungspotential. Er hat ein ähnliches Wirkungsfeld wie der wilde Berglavendel. Der Lavendel fein wächst auf den Hügeln der Haute-Provence zwischen 600 und 1200 Metern

Höhe. Er ist winterhart und deshalb auch bei uns in den Gärten zu finden. Die erste Ernte ist erst nach zwei bis vier Jahren möglich. Die hochwertigen Öle des Lavendel fein werden besonders für Arzneien und in der Aromatherapie verwendet.

Achten Sie beim Kauf darauf, dass Sie den echten Lavendel (*Lavandula angustifolia*) fein kaufen. Die Anwendung ätherischer Öle ist einfach und angenehm. Sie sollten aber stets bewusst und achtsam verwendet werden. Nur unverfälschte, unverdünnte Rohstoffe in bester Qualität können ihre volle Kraft entfalten.

## **Praktische Tipps**

- Für einen entspannten Schlaf: 3 bis 5 Tropfen direkt auf das Kopfkissen geben.
- Für die irritierte Haut: 20 bis 30 Tropfen Lavendelöl in Ihr bereits bestehendes Körperpflege-Produkt oder ein neutrales Körperöl geben und damit die Haut pflegen.
- Für entspannte Momente: 6 bis 10 Tropfen Lavendelöl in einen Aroma-Vernebler oder 20 bis 30 Tropfen in einen neutralen Raumspray geben und den Raum damit besprühen.
- Punktuell Schläfen, Stirn, Nacken, Brustbein oder Handgelenke mit purem Öl einreiben.

# RUHE

---

## MIT LAVENDEL FEIN



**aromalife**  
natur für die sinne

**aromalife.ch**



## LAVANDULA ANGUSTIFOLIA LAVENDEL FEIN

### ÄTHERISCHES ÖL

AUS KONTROLLIERT BIOLOGISCHEM ANBAU

Lavendel Fein 10ml Pharmacode 3321130  
Lavendel Fein 5ml (blaue Etikette) Pharmacode 7545174  
Lavendel Fein 5ml (Top 14) Pharmacode 5340189

In Apotheken, Drogerien und  
im Bio-Fachhandel erhältlich.

# Grundsätze gesunder Ernährung



Mit Beat Stricker, Filialleiter des MÜLLER Reformhauses in Meilen, habe ich mich über die Grundsätze gesunder Ernährung unterhalten. Dabei wurde mir unter anderem klar, dass Milch nicht gleich Milch und Salz nicht gleich Salz ist.

## Herr Stricker, was sind die Grundsätze für eine gesunde Ernährung?

Gesunde Ernährung sollte so naturbelassen wie möglich, möglichst frisch und aus nicht raffinierten Lebensmitteln bestehen. Gemüse und Obst sind wichtige Bestandteile. Zu den Grundsätzen «gesunder Ernährung» gehören unter anderem das bewusste Wahrnehmen der Speisen, sich Zeit beim Essen zu nehmen sowie das ausreichende Kauen der Mahlzeiten.

## Wie viel Flüssigkeit braucht der Mensch täglich?

Der tägliche Flüssigkeitsbedarf eines Menschen liegt bei etwa drei Litern. Leider trinken Herr und Frau Schweizer verhältnismässig wenig. Das zeigt sich vor allem im Alter. Ältere Menschen verfügen über ein reduziertes Durstgefühl. Platzieren Sie Ihre tägliche Ration Flüssigkeit daher gut sichtbar. Das wird Sie daran erinnern, regelmässig zu trinken.

## Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst pro Tag. Was halten Sie davon?

Die Empfehlung an sich ist sinnvoll. Für mich stellt sich die Frage, wie realistisch sie ist, das Volumen der Speisen zu erreichen. Das ist meiner Meinung nach schwierig, aber anzustreben.

## Wie sieht ein ausgewogener Teller aus?

Was auf einem Teller nicht fehlen darf, ist Salat. Ernährungsgesellschaften empfehlen ein- bis zweimal Fisch wöchentlich. Vegetarier oder Veganer können diesen Teil durch Sojaprodukte, Lupinen oder Seitan ersetzen. Dazu frisches Gemüse. Bei den Kohlenhydraten empfehle ich neben Kartoffeln und Hülsenfrüchten auch Getreide in Form von Vollkorn.

## Weshalb ist Vollkorn für unsere Ernährung so wichtig?

Wegen der wichtigen und wertvollen Nahrungsinhaltsstoffe des Vollkorns. In der Mitte des Korns befindet sich der Mehlkörper. Also Stärke. Wichtig ist, die langsam verfügbaren Kohlenhydrate zu sich zu nehmen. Das erreichen Sie mit den Nahrungsfasern, die sich in der Schale des vollen Korns befinden.

## Was spricht für tiefgefrorene und was für schockgefrorene Lebensmittel?

Diese Methode ist eine der schonendsten Konservierungsarten. Dadurch geht am wenigsten von den wichtigen Nahrungsinhaltsstoffen verloren. Ein ebenso wichtiger Grundsatz der gesunden Ernährung ist die schonende Zubereitung der Lebensmittel.

## Wie steht es mit Rohkost?

Bei Menschen mit einer niedrigen Verdauungsleistung ist Rohkost eher nicht zu empfehlen. Bei Menschen mit intaktem Verdauungsapparat spricht nichts dagegen.

## Was müssen Menschen mit einer Laktoseintoleranz beachten?

Viele Lebensmittel enthalten versteckte Milchprodukte. Hier empfehle ich vor dem Kauf der Produkte die Zutatenliste auf den Verpackungen zu studieren. Diese finden Sie unter den Angaben zur Zusammensetzung. Im Reformhaus beraten wir Sie gerne über eine Vielzahl von Alternativen.

## Was spricht für Milchprodukte als Ergänzung?

In diesem Punkt gehen die Meinungen weit auseinander. Am wichtigsten bei dieser Debatte ist die Antwort auf die Frage, um welche Art von Milch es sich handelt: konventionelle Milch, Bio-Milch oder Demeter-Milch. Milch ist also nicht gleich Milch. Ich tendiere bei meinen Beratungen zur Demeter-Milch. Sie weist eine andere Struktur auf als die konventionelle Milch.

## Was sind gesundheitsfördernde Fette?

Betrachtet man das Fettsäuremuster von Rapsöl, erweist es sich als optimal. Ein- und mehrfach gesättigte Fettsäuren, Omega-

3-Fettsäuren: Im Rapsöl ist alles vorhanden. Viele schwören auf Olivenöl. Es weist verhältnismässig wenig Omega-3-Fettsäuren auf. Hier ist der Ausgleich des Fettsäureverhältnisses wichtig. Das heisst eine Kombination mit Leinöl (Omega-3) ist empfehlenswert. Zudem sollten raffinierte Pflanzenöle nicht verwendet werden. Hierbei handelt es sich um reines Fett. Die wichtigen Fettbegleitstoffe sind in unraffinierten, kalt gepressten Ölen enthalten und auf die kommt es an.

## Wie steht es mit Zucker und Salz?

Laut Ernährungsberichten konsumieren wir von beidem zu viel. Beim Salz liegt der Richtwert bei etwa drei Gramm täglich. Bei Natriumchlorid handelt es sich um Salz im Körper, das zu Wasserstauungen und Ödemen führt. Daneben gibt es Spezialmeersalz, das neben dem Natriumchlorid weitere wertvolle Mineralien enthält. Auch hier lohnt sich ein Blick auf die versteckten Salze. Beim Zucker gibt es bei uns ebenfalls eine Riesenauswahl an sinnvollen Alternativen.

## Welchen Tipp in Bezug auf gesunde Ernährung geben Sie unserer Leserschaft mit auf den Weg?

Meiner Meinung nach kommt es neben der Qualität der Produkte auch auf Natürlichkeit und Frische an. Achten Sie auf die Essensrationen und vergessen Sie nicht ausreichend zu trinken. Essen muss unbedingt auch genussvoll sein.

## Hakan Aki



**Beat Stricker** ist Filialleiter des MÜLLER Reformhauses in Meilen am Zürichsee. Seit 1978 arbeitet er in Reformhäusern. Zudem ist er Ernährungsberater EDB und Lebensmittelallergieberater.





**Gesunder Schlaf ist massgebend für unser Wohlbefinden und die wichtigste Quelle für unsere Erholung. Nur wer gut schläft, kann aktiv am Leben teilnehmen.**

Schlafstörungen sind behandelbar. Sie sind individuell und sollten interdisziplinär betrachtet werden. Das Leistungsangebot der Klinik für Schlafmedizin ist genau darauf ausgerichtet und führt Menschen zurück zu gesundem Schlaf.

Die Klinik für Schlafmedizin ist auf Prävention, Diagnose und Therapie von Schlafstörungen aller Art spezialisiert. Sie verfügt über Standorte in Bad Zurzach, Luzern und am Airport Zürich.

Patientinnen und Patienten ab sechs Jahren werden individuell abgeklärt sowie ambulant, stationär oder mittels begleiteter Online-Therapie behandelt. Sie sollen möglichst schnell und nachhaltig zu einem gesunden, erholsamen Schlaf geführt werden.



Der erste Schritt zur Behandlung einer Schlafstörung besteht in der Anamneseerhebung und der korrekten Diagnose.

Unabhängig davon, ob eine ambulante oder eine stationäre Behandlung angezeigt ist, finden wir für unsere Patientinnen und Patienten die passende Therapie.

Direkt anmelden unter [www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/](http://www.zurzachcare.ch/schlafmedizin/) online-anmeldung

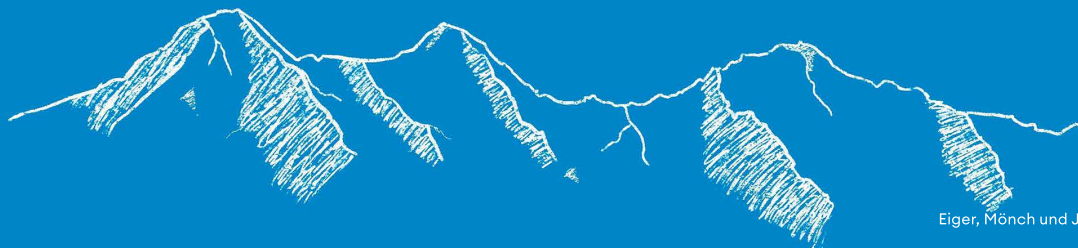
Fragen? Melden Sie sich gerne unter [ksm@zurzachcare.ch](mailto:ksm@zurzachcare.ch)  
Tel.: +41 56 269 60 20

ZURZACH Care Klinik für Schlafmedizin  
[www.zurzachcare.ch/schlafmedizin](http://www.zurzachcare.ch/schlafmedizin)

## axapharm – Generika



Fragen Sie nach axapharm.



Eiger, Mönch und Jungfrau – 4'158 m

**axapharm**

Ihr Schweizer Gesundheitspartner 

axapharm ag, 6340 Baar

# Für erholsame Nächte.

**zeller schlaf forte** – das Heilpflanzen-Duo Baldrian und Hopfen ergänzt einander und ermöglicht einen erholsamen Schlaf.

BALDRIAN UND HOPFEN.

SCHLAFANSTOSSEND.

BEI EIN- UND DURCHSCHLAFSTÖRUNGEN.



Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel.  
Lesen Sie die Packungsbeilage.  
Max Zeller Söhne AG, 8590  
Romanshorn, [www.zellerag.ch](http://www.zellerag.ch)

0721 / 1725

**zeller**

**zeller schlaf forte**

**VORHER**

**Nachher**

# STOP DER STURZGEFAHR

Wir installieren eine Dusche nach Mass an der Stelle Ihrer Badewanne.

- ✓ Der Umbau erfolgt in nur einem einzigen Tag
- ✓ Wir realisieren Umbauten in der ganzen Schweiz
- ✓ Der Beratungs und Ausmass Termin vor Ort ist unverbindlich und kostenlos



Uns können Sie auch unkompliziert per Whatsapp kontaktieren.

BAD und SICHERHEIT GmbH

078 406 98 83

[info@badundsicherheit.ch](mailto:info@badundsicherheit.ch)

[badundsicherheit.ch](http://badundsicherheit.ch)



# 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 kurbässige 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**



**Knorpel | Knochen**  
**Bewegungsapparat**



**Energiestoffwechsel**  
**Testosteronspiegel**



**Leberfunktion**  
**Fettstoffwechsel**  
**Geistige Leistung**



**Gedächtnis**  
**Konzentration**  
**Herz-Kreislauf**



**Augen**  
**Sehkraft**



**Nerven**  
**Psyche**  
**Antimüdigkeit**

# Was Nieren schadet

Tipp für gesunde Nieren: Trinken ist das A und O! Ein- bis eineinhalb Liter pro Tag sollten es sein. Mit den Jahren steigt das Risiko für eine Nierenschwäche. Alte Menschen trinken oft zu wenig. Das liegt daran, dass das Durstempfinden im Alter nachlässt. Es gilt, sich Regeln aufzuerlegen und die Trinkmenge zu überwachen. Zudem entstehen Erkrankungen oft als Folge einer Grunderkrankung wie Diabetes, Gicht oder Bluthochdruck. Meist stehen sie im Zusammenhang mit ungesunder Ernährung, die sich ihrerseits wieder negativ auf die Nieren auswirkt.



Neben der Leber sind die Nieren der wichtigste Ort, über den der Körper Medikamente entsorgt. Von der Funktion der beiden bohnenförmigen Filterorgane hängt es ab, wie gut ein Mittel oder seine Abbauprodukte ausgeschieden werden. Auf der anderen Seite gibt es viele Arzneien, die der Niere selbst schaden.

Aber im frühen Stadium einer Nierenerkrankung fühlen sich viele Betroffene gar nicht wirklich krank. Ein Hinweis auf Nierenschäden können Müdigkeit und Konzentrationsschwäche sowie verstärkte Wassereinlagerungen in den Beinen - so genannte Ödeme - sein. So können Entzündungen der Niere ebenso mit Fieber und Schmerzen einhergehen. Nierenschmerzen erkennt man daran, dass sie im Gegensatz zu Rückenschmerzen nicht bewegungsabhängig sind. Zudem sind

sie meist nicht anhaltend, sondern treten krampfartig auf. Sie breiten sich seitlich entlang der Wirbelsäule bis in den Unterbauch und die Leisten aus - einseitig, wenn nur eine Niere geschädigt oder krank ist, und beidseitig, wenn beide Nieren betroffen sind. Mehr noch: Untersuchungen zeigen, dass eine schlechte Funktion des Filterorgans auch das Risiko für einen Herzinfarkt erhöht. Wer den Verdacht hat, dass mit seinen Nieren etwas nicht stimmt, sollte zum Arzt gehen. Dieser kann Blut- und Urintests durchführen, die Aufschluss über einen Nierenschaden geben. Zudem ist es sinnvoll, ab dem 35. Lebensjahr alle zwei Jahre die Vorsorgeuntersuchung «Check-up 35» durchzuführen, dabei werden Blutzucker und Blutdruckwerte bestimmt.

## Genug trinken für die Nieren

Gesunde Senioren, die körperlich normal aktiv sind, sollten eineinhalb bis zwei Liter pro Tag trinken: Wasser, Kräutertee, aber auch Kaffee zählt mit dazu.

Unter **Nierenproblemen durch Flüssigkeitsmangel** leiden am häufigsten ältere Menschen, die zu wenig getrunken haben. Meist haben sie - aus gutem Grund und zur Unterstützung ihres Herzens - entwässernde Tabletten eingenommen und leiden unter akutem Flüssigkeitsmangel, wenn sie zu wenig trinken. Das führt dazu, dass die Nieren ihre Funktion teilweise einstellen. Dabei gibt es Warnsignale zu beachten, denn bei den meisten Nierenerkrankungen dauert es lange, bis richtige Beschwerden auftreten. Schmerzen, die Richtung Blase ausstrahlen, sind dafür typisch. Bei Nierenentzündungen kann der Urin rötlich, das heisst blutig sein; bei Entzündungen des Nierenbeckens häufig trüb. Wird viel Eiweiss ausgeschieden (ein Zeichen für eine Fehlfunktion der Niere) schäumt der Urin manchmal auch. Normalerweise sollte Urin, (je nachdem, wie viel man getrunken hat),

weisslich, gelblich oder bräunlich sein - niemals aber rötlich. Wer unter hohem Blutdruck oder Diabetes leidet - diese Erkrankungen treten oft gemeinsam auf - muss auf die Gesundheit seiner Nieren ganz besonders achten. Deshalb ist es bei regelmässiger Medikamenteneinnahme besonders wichtig, seine Nierenfunktion von einem Spezialisten überwachen zu lassen.

## Vorsorge nutzen

Zuckerhaltige Erfrischungsgetränke wie Diät-Limonade tut den Nieren nichts Gutes. Das zeigt eine Untersuchung am Brigham und Women's Hospital in Boston. Als Ursache ermittelte das Forscherteam künstliche Süsstoffe wie Aspartam und Sucralose. Ebenso belastend ist ein hoher Fettkonsum. Denn Fett fördert Übergewicht und verschlechtert zudem auch die Blutzucker- und Blutdruckwerte. Was für Fett gilt, gilt auch für Salz. Eine zu hohe Aufnahme kann sich ebenfalls ungünstig auf die Gesundheit der Nieren auswirken und gehört nach Auskunft der Deutschen Gesellschaft für Nephrologie zu den schlimmsten Risiken für das Organ. Was viele nicht wissen: Viele Fertiggerichte, Würstchen, Gurken, Snacks enthalten hohe Mengen an Salz. Und Finger weg von harten Alkoholika! Dabei gilt es auch auf Lebensmittel mit Oxalsäure zu achten, die auf Dauer die Funktion des lebenswichtigen Organs beeinträchtigen können: Eistee und Gemüsesorten wie Mangold, Spinat, Rhabarber sind trotz einer Vielzahl gesunder Vitamine und Mineralstoffe bei übermässigem Verzehr nicht empfehlenswert, denn sie enthalten auch einen hohen Anteil an Oxalsäure und fördern Nierensteine.

Wer auf eine ausgewogene Ernährung achtet, schützt seine Nieren. Hierzu gehören - ausgewogen - viel frisches Obst, Gemüse, Vollkornprodukte und ein geringer Anteil an tierischen Fetten.

**Jacqueline Trachsel**



# Der tägliche Wahnsinn

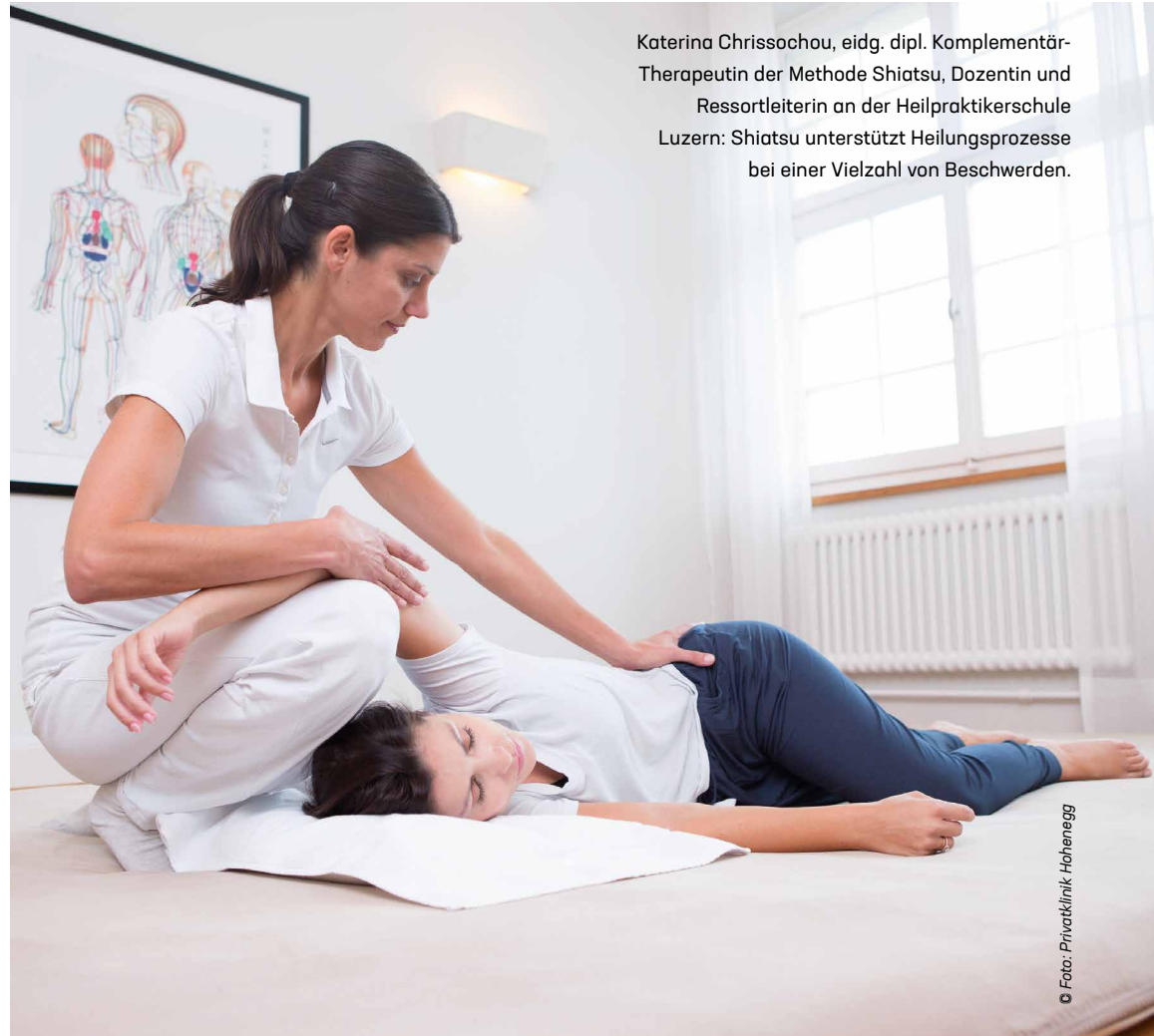
**Doch zuerst etwas ganz anderes. Etwas, das erdet und beruhigt. Und noch besser: Etwas, das bei vielen Beschwerden hilft, sowohl bei körperlichen wie seelischen.**

Den Wahnsinn des Alltags, den kennen alle, und an Beschwerden mangelt es auch nicht. Gut, hat man diese Shiatsu-Termine, wahre Inseln. Einfach auf dem Futon liegen, bequem bekleidet, nach und nach entspannt werden, in Entspannung versinken, bei sich selbst ankommen. Spüren, was im Leben wirklich zählt - während die Shiatsu-TherapeutIn an Schultern, Armen, Händen, Oberkörper und Beinen arbeitet: an Meridianen und Akupunkturpunkten.

Shiatsu ist weit mehr als Wellness. Es unterstützt Heilungsprozesse bei ganz konkreten Beschwerden, wie zum Beispiel Migräne, Monatsbeschwerden, Depressionen. Viele Shiatsu-TherapeutInnen sind neu auch in Komplementärtherapie geschult: Mithilfe begleitender Gespräche können sie zu Klarheit und Erleichterung verhelfen, oft auch den Zugang zu versteckten Themen öffnen. So erkennen ihre KlientInnen ihre Stärken und Ressourcen, um ihre Herausforderungen zu meistern.

Diese neuen Kompetenzen machen Shiatsu als Beruf noch interessanter: Einige TherapeutInnen sprechen gar von einer Berufung. Dabei haben viele von ihnen lediglich eine berufliche Alternative gesucht, andere einen Wiedereinstieg und gemerkt: Shiatsu eröffnet eine neue Welt - und handfeste berufliche Perspektiven, Teilzeit bis Vollzeit. Mit eidg. Diplom und Bundesbeiträgen.

Shiatsu ist etabliert, die Nachfrage konstant hoch. Auch die Schulmedizin anerkennt den Nutzen, integriert es in die Angebote von psychiatrischen und Reha-Kliniken. Für diese Anerkennung haben bereits die PionierInnen gesorgt, die Shiatsu



© Foto: Privatklinik Hoheneegg

ab den frühen 1980ern in der Schweiz bekannt machten. Und jetzt stärkt diese neue Ausrichtung mit Komplementärtherapie und eidg. Diplom die Zusammenarbeit mit der Schulmedizin noch mehr.

Ja, die PionierInnen - sie erreichen das Rentenalter. Neue Shiatsu-TherapeutInnen sind gefragt. Das sagen SchulleiterInnen von Shiatsu-Schulen, und das sagt auch die Präsidentin des Shiatsuverbandes: Mehr als ein Viertel der aktuellen TherapeutInnen wird in den nächsten fünf bis zehn Jahren pensioniert, NachfolgerInnen sind gesucht.

Für wen kommt Shiatsu als Beruf in Frage? Sagen wir es so: Shiatsu

öffnet auch den Weg aus beruflichem Wahnsinn und Leerlauf. Wer sich fragt: «Gibt es für mich einen sinnvollen Beruf?», sollte einfach einmal einen Shiatsu-Basiskurs machen.

Wie auch immer: Diese Vorfreude, wenn man sich auf den Futon legt. Diese Entspannung während des Shiatus, diese Leichtigkeit danach, diese Klarheit, diese Unterstützung bei Beschwerden. Da ist es egal, was für einen Beruf die TherapeutIn ehemals hatte.

Tipp: Ab ins Shiatsu. Das tut auch dann gut, wenn Sie keine Beschwerden haben - pure Entspannung, wunderbare Prävention.

**Martin Rutishauser**

Katerina Chrissochou, eidg. dipl. Komplementär-Therapeutin der Methode Shiatsu, Dozentin und Ressortleiterin an der Heilpraktikerschule Luzern: Shiatsu unterstützt Heilungsprozesse bei einer Vielzahl von Beschwerden.

## Quellen

Eigene Erfahrung als Shiatsu-Klient; Gespräche mit: Hein Zalakar, Schulleiter Heilpraktikerschule Luzern; Katerina Chrissochou und Doris Mutter, Shiatsu-Therapeutinnen und -Dozentinnen; Sabine Bannwart, Präsidentin Shiatsu-Gesellschaft Schweiz und Shiatsu-Therapeutin.

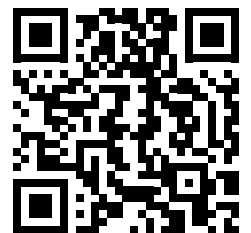
## Links

[www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch), da finden Sie TherapeutInnen in Ihrer Nähe, auch Shiatsu-Filme;  
[www.heilpraktikerschule.ch](http://www.heilpraktikerschule.ch), beachten Sie da auch die Interviews im Newsroom zur Methode Shiatsu und die Infoanlässe alle zwei Wochen, gratis, online und vor Ort.

# Schützen Sie sich und Ihre Liebsten vor Zeckenstichen.



Schützen Sie sich. Vermeiden Sie dadurch Krankheiten durch Zeckenstiche.



## Informieren Sie sich jetzt auf [zecken-stich.ch](https://zecken-stich.ch)

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

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

Eine Kampagne von:



Die Initiative wird unterstützt von:

